

CELE

Celem tego zadania jest rozwijanie wśród rodziców świadomości znaczenia bezpieczeństwa zdrowia psychicznego i emocjonalnego u dzieci i młodzieży; wspieranie pozytywnych wzmocnień w kontekście edukacji szkolnej oraz budowanie współpracy na rzecz czynników chroniących dla zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.



Wprowadzenie

Bezpieczeństwo psychiczne i emocjonalne dziecka to kluczowy aspekt jego zdrowego rozwoju. Oznacza to, że dziecko czuje się pewnie, kochane i akceptowane. Pozwala mu to rozwijać poczucie własnej wartości oraz umiejętności radzenia sobie z emocjami i wyzwaniami dnia codziennego.

Zapewnienie dziecku odpowiednich warunków do fizycznego, emocjonalnego i społecznego wzrostu, które pomogą mu stać się pewnym siebie, zdolnym do zrozumienia i radzenia sobie z własnymi uczuciami oraz zdolnym do tworzenia zdrowych relacji z innymi.



Mówiąc o bezpieczeństwie psychicznym i emocjonalnym dziecka warto zwrócić uwagę na:

1. Akceptacja i miłość: Dziecko potrzebuje poczucia bezwarunkowej miłości i akceptacji ze strony rodziców. To pozwala mu rozwijać pozytywne poczucie własnej wartości i pewności siebie.
2. Wspierająca komunikacja: Otwarta i empatyczna komunikacja z rodzicami pomaga dziecku wyrażać swoje uczucia i myśli. Dziecko, które wie, że może mówić o swoich emocjach, jest bardziej skłonne prosić o pomoc w trudnych sytuacjach.
3. Bezpieczeństwo fizyczne: Dziecko musi czuć się fizycznie bezpieczne w swoim otoczeniu. Zapewnienie odpowiedniego otoczenia i unikanie sytuacji, które mogą budzić lęk, jest kluczowe dla jego komfortu życia i spokoju.
4. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach: Pomaganie dziecku w nauce rozpoznawania i radzenia sobie z emocjami jest istotne. Dziecko, które uczy się, jak radzić sobie ze złością, smutkiem czy stresem, jest bardziej elastyczne emocjonalnie.
5. Stabilność emocjonalna rodziców: Dziecko silnie odczuwa wpływ emocjonalny rodziców. Stabilność emocjonalna i zdolność do radzenia sobie z własnymi uczuciami pomaga stworzyć stabilne środowisko rodzinne dla dziecka.
6. Uczucie bezpieczeństwa w relacjach: Tworzenie zdrowych relacji z rodzicami i opiekunami jest kluczowe. Dziecko, które doświadcza zdrowych relacji, jest bardziej otwarte na budowanie relacji z innymi osobami.
7. Dopuszczanie do wyrażania emocji: Dziecko powinno mieć prawo do wyrażania swoich emocji w sposób bezpieczny i akceptowany. Wymuszanie wypierania, wygaszania emocji może prowadzić do trudności emocjonalnych.

8. Ochrona przed przemocą i wykorzystaniem: Dziecko musi być chronione przed wszelkimi formami przemocy, wykorzystywania i zaniedbania. Zapewnienie mu ochrony to fundament jego bezpieczeństwa.

9. Wspólne spędzanie czasu: Poświęcanie dziecku czasu i uwagi buduje więź i poczucie bliskości, co wpływa pozytywnie na jego zdrowy rozwój emocjonalny.

10. Równowaga między autonomią a wsparciem: Dziecko potrzebuje wsparcia, ale także okazji do samodzielnego działania. Balans między udzielaniem wsparcia a zachęcaniem do samodzielności pomaga w budowaniu pewności siebie.

Ważne jest, aby rodzice tworzyli atmosferę otwartości, wsparcia i akceptacji, w której dziecko może rozwijać się w zdrowy sposób. Czujność, empatia i zrozumienie są kluczowe, aby zaspokoić potrzeby emocjonalne i psychiczne dziecka.





Ankieta autodiagnozy dla rodzica

Proszę pomyśl o tym, jak zazwyczaj wygląda twoja rozmowa z dzieckiem. Postaraj się udzielić szczerych odpowiedzi na wszystkie pytania. Można wybrać więcej niż jedną odpowiedź.

1. W jakich okolicznościach najczęściej rozmawiam ze swoim dzieckiem?

- w samochodzie
- podczas wspólnych posiłków – przy stole
- podczas oglądania telewizji
- „w tzw. międzyczasie”
- inne

2. Ile czasu zazwyczaj trwa taka rozmowa?

- ok. 1 minuty
- ok. 5 minut
- ok. 15 minut
- Dłużej

3. Jak najczęściej wygląda taka rozmowa?

- kto ją zaczyna? JA DZIECKO
- jaką rolę zazwyczaj przyjmujesz w rozmowie?
 - eksperta (bo wiem lepiej)
 - sędziego (bo ja podejmuję decyzje)
 - przyjaciela (partnera)
 - słuchacza (dziecko podejmuje decyzje)
 - inne
- jaką rolę DZIECKO przyjmuje w rozmowie?
 - eksperta (bo wiem lepiej)
 - sędziego (bo ja podejmuję decyzje)
 - przyjaciela (partnera)
 - słuchacza (dziecko podejmuje decyzje)
 - inne
- jakim tonem mówię
- jakim tonem mówi DZIECKO
- czy mówię o swoich uczuciach?
- czy DZIECKO mówi o swoich uczuciach?



Ankieta autodiagnozy dla rodzica

4. O czym moje dziecko chciałoby ze mną porozmawiać?

.....
.....
.....

5. O czym najczęściej rozmawiam ze swoim dzieckiem?

- o szkole
- o planach na najbliższy czas
- o wydarzeniach minionego dnia
- o domowych obowiązkach
- o polityce
- inne

6. Czy rozmawiamy na tzw. trudne tematy / trudne dla Ciebie czy dla dziecka /?

Tak Nie

7. Jeśli nie rozmawiamy na takie tematy, to dlaczego tak się dzieje?

- dziecko ich unika
- ja ich unikam
- nie ma takiej potrzeby
- inne

8. Czy dziecko powierza mi swoje tajemnice?

- często
- czasami
- nigdy

9. Czy dziecko prosi mnie o radę?

- często
- czasami
- nigdy

10. Z kim moje dziecko najczęściej rozmawia?

- z matką
- z ojcem
- innymi osobami, jakimi?

Dlaczego?