



#ŻyjDobrze



ZDROWIE PSYCHICZNE



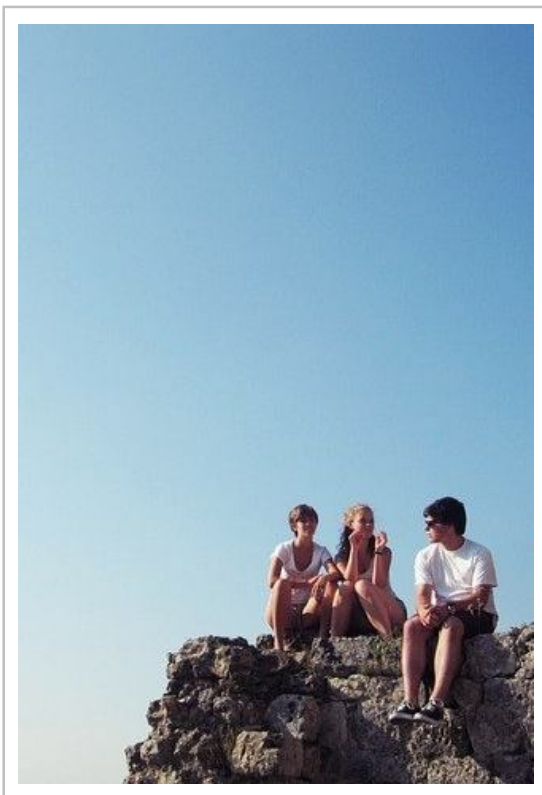
WOJEWÓDZKA STACJA  
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA  
W WARSZAWIE

## ZROZUMIEĆ NASTOLATKA

Okres dojrzewania to czas trudny zarówno dla dzieci, jak i ich rodziców. Dziecko może odczuwać niepokój, smutek, rozdrażnienie, wahania nastroju. Może się skarżyć na bóle głowy, problemy ze snem, biegunki, napady głodu lub brak apetytu i mieć problemy z koncentracją.

Świadomość, że dziecko ma oparcie w rodzicach i może im się zwierzyć ze swoich problemów ma ogromne znaczenie.

ZDROWIE PSYCHICZNE





## CO STRESUJE NASTOLATKA?



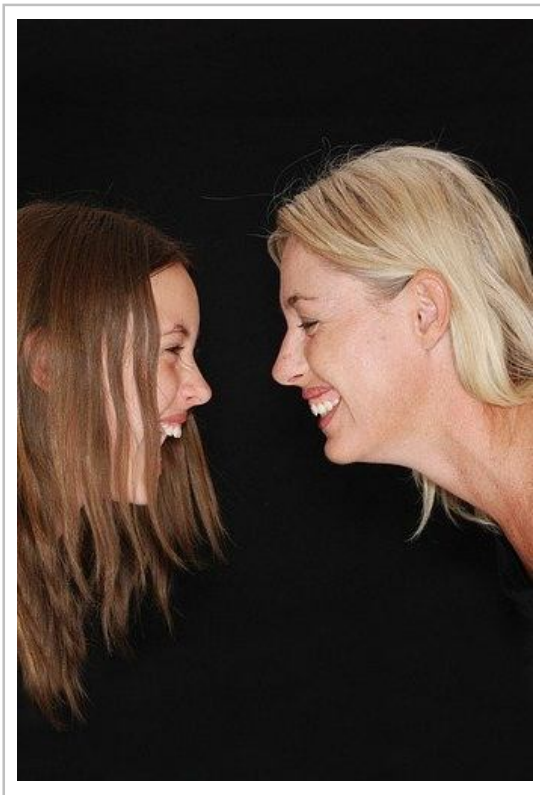
- relacje z nauczycielami,
- konflikty z rówieśnikami,
- nadmierne oczekiwania rodziców,
- hejt,
- niska samoocena związana z wyglądem zewnętrznym,
- nadmierna ilość zajęć dodatkowych,
- ryzykowne zachowania podejmowane przez rówieśników,
- problemy rodzinne (rozwód lub separacja, pojawienie się nowego członka rodziny, przemoc, alkoholizm, przeprowadzka).

ZDROWIE PSYCHICZNE



## ROZMOWA Z NASTOLATKIEM

Spróbuj znaleźć pretekst do rozmowy z dzieckiem, weź pod uwagę jego nastrój. Nie wywieraj presji, niech rozmowa nie ogranicza się wyłącznie do wypytywania. Jeżeli zaobserwowałeś zmiany w zachowaniu, zapytaj, czy chciałoby o tym porozmawiać. Słuchaj tego, co chce Ci przekazać i zapewnij, że jesteś po jego stronie. Zapytaj dziecko o jego własną opinię, ale nie podsuwaj gotowych rozwiązań, tylko to zaproponuj, że rozwiążecie problem razem. Nie porównuj dziecka z innymi i nie wzbudzaj w nim poczucia winy.



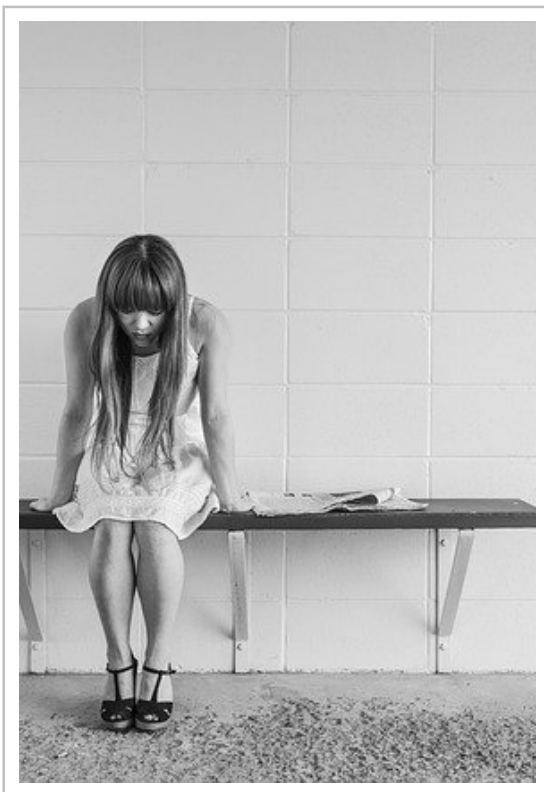
ZDROWIE PSYCHICZNE



## ROZMAWIAJ O DEPRESJI

Wyłumacz dziecku, że depresja nie jest oznaką słabości. Może dotknąć każdego, niezależnie od wieku, płci, wykształcenia i pozycji społecznej. Uświadamiaj, że nie każde uczucie przygnębienia lub smutku jest równoznaczne z depresją.

Słuchaj i obserwuj dziecko, zwracaj uwagę na zmiany w codziennym zachowaniu, które utrzymują się co najmniej 2 tygodnie.



ZDROWIE PSYCHICZNE



## CZAS WOLNY=REGENERACJA

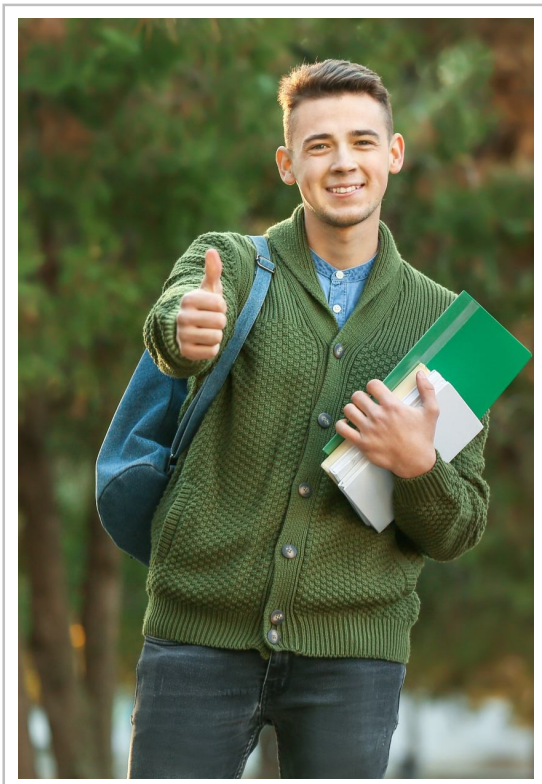


Pamiętaj, że Twoje dziecko potrzebuje odpoczynku od zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych. Naucz swoje dziecko mądrze gospodarować czasem, tak aby ten poświęcony na odrabianie lekcji nie zdominował czasu wolnego Twojego dziecka. Nie angażuj dziecka w nadmierną ilość zajęć dodatkowych. Natłok obowiązków powoduje, że zapominamy, jak ważny dla budowania relacji i więzi z dzieckiem jest wspólnie spędzony czas. Proponuj dziecku różne aktywności angażujące całą rodzinę, ale pamiętaj, że nastolatek zamiast przebywania z rodzicami może wybrać spotkanie z rówieśnikami.

## ZDROWIE PSYCHICZNE



## BUDUJ W DZIECKU UMIEJĘTNOŚĆ SAMOOAKCEPTACJI



Nastolatki potrzebują czuć się akceptowane i ważne. Pomóż dziecku umacniać wiarę we własne możliwości. Daj mu odczuć, że jest kochane i w pełni akceptowane, niezależnie od ocen, umiejętności i zdolności. Nie porównuj dziecka z innymi ani go nie zawstydzaj. Mów mu, że jest dla Ciebie ważne, liczysz się z jego zdaniem i lubisz z nim spędzać czas. Da mu to pewność siebie i siłę do asertywnych zachowań w środowisku rówieśniczym.

ZDROWIE PSYCHICZNE



## ZADBAJ O ZDROWY SEN

Zdrowy sen jest ważny dla rozwoju dorastającego mózgu. Dopilnuj, aby Twoje dziecko przesypiało w nocy co najmniej 8 godzin. Ogranicz czas spędzany przed telewizorem, smartfonem czy komputerem, gdyż nadmierne korzystanie z urządzeń emitujących niebieskie światło przed snem pogarsza jego jakość oraz sprzyja rozwinięciu się zaburzeń snu. Zadbaj także o lekki i pełnowartościowy posiłek przed snem, który nie będzie zawierał kofeiny i cukru.



ZDROWIE PSYCHICZNE





## USTAL ZASADY KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ CYFROWYCH



Porozmawiaj z dzieckiem o tym, ile czasu spędza w sieci i w jaki sposób z niej korzysta. Uświadom dziecku, że zbyt długi czas spędzony przed komputerem negatywnie wpływa na organizm i samopoczucie, może powodować bóle głowy, problemy z koncentracją, zachowania agresywne, a nawet prowadzi do uzależnienia. Ustal zasady korzystania z urządzeń cyfrowych. Zwróć uwagę na to, jakie treści przegląda i czy nie ma dostępu do nieodpowiednich profili lub filmów. Dzięki temu w razie potrzeby możesz podjąć odpowiednie działanie.

ZDROWIE PSYCHICZNE



## HEJT



Naucz dziecko dbać o siebie podczas korzystania z mediów społecznościowych. Rozmawiaj o tym, jakiego zachowania nie mogą akceptować i jak na nie reagować. Prześladowana osoba nie może ukryć się przed hejtem, a krzywdzące treści i komentarze rozprzestrzeniają się w kilka sekund. Nie zostawiaj dziecka samego z problemem hejtu, gdyż może to prowadzić do obniżenia jego poczucia własnej wartości, depresji, a nawet prób samobójczych. Uczul dziecko na to, że treści publikowane przez nie też mogą skrzywdzić innych internautów.

ZDROWIE PSYCHICZNE

