



Dobrostan psychiczny dzieci

MARLENA STRADOMSKA

Zagadnienie związane z dobrostanem psychicznym dzieci jest wieloaspektowe. Nie kończy, a nawet nie zaczyna się ono od kwestii psychologicznych. Trudno wskazać nawet, od jakiego momentu w funkcjonowaniu dzieci dobrostan staje się kluczowy. Warto przypomnieć, że dobrostan psychiczny dzieci to stan, w którym dziecko doświadcza pozytywnych emocji, ma poczucie własnej wartości, radzi sobie z codziennymi trudnościami, rozwija zdrowe relacje z innymi oraz ma możliwość realizacji swojego potencjału. W ostatnich latach stan psychiczny dzieci jest szeroko badany w psychologii, pedagogice, psychiatrii i innych dziedzinach nauk społecznych czy medycznych. Szczególną uwagę badaczy w ostatniej dekadzie skupia ADHD (zespół nadpobudliwości psychoruchowej), spektrum autyzmu, depresja czy inne zaburzenia natury psychicznej, a to jedynie kilka z istotnych aspektów.

Komunikacja odgrywa kluczową rolę w budowaniu relacji z dziećmi. Dobrze zastanowić się nad tym, co jeśli jednak „dzieci i ryby głoś mają” – warto zadbać o szereg spraw związanych z komunikowaniem się, odpowiedzialnością ze strony dorosłych za dzieci już od najmłodszych lat, a nawet miesięcy. Niejednokrotnie podczas procesu terapeutycznego, wracając z pacjentem do pierwszych wspomnień, można natknąć się na wiele „trupów z szafy”, których rodzice byli zupełnie nieświadomi, co okazuje się w konfrontacji z nimi. Te zdarzenia stają się często źródłem traumy czy nieszczęścia odczuwanego przez wiele lat.

Mimo wielu poradników, książek czy warsztatów często wiedza dotycząca komunikacji nie jest wykorzystywana adekwatnie. Dorostym brakuje czasu, energii, umiejętności czy braku takich pozytywnych doświadczeń wyniesionych z domu. Na szczęście coraz bardziej się to zmienia i świadomość dzisiejszych młodych rodziców jest o wiele większa od tego, co można było obserwować w poprzednich dekadach. Można dziś korzystać z usług specjalistów – psychologów, psychoterapeutów czy coachów. Coaching rodzicielski to proces wspierający rodziców w tym, aby rozwijali umiejętności wychowawcze, poprawiali relacje z dziećmi oraz radzili sobie z wyzwaniami wychowawczymi. Celem coachingu rodzicielskiego jest pomaganie rodzicom w tym, aby znaleźć i wykorzystać efektywne strategie, które mają na celu poprawę funkcjonowania najmniejszej komórki społecznej, jaką jest rodzina.

Na dobrostan psychiczny będzie miało wpływ wiele elementów, które można wypracować już od najmłodszych lat – zaczynając od komunikowania się z rodzicami i najbliższymi, co może być, miejmy nadzieję, wzmocnione przez lata edukacji i kontakt z nauczycielami będącymi na tzw. swoim miejscu.

DOBROSTAN PSYCHICZNY DZIECI

W JAKI SPOSÓB DBAĆ O ASPEKTY DOTYCZĄCE DOBROSTANU PSYCHOLOGICZNEGO W UJĘCIU KOMUNIKACYJNYM?

Wybrany czynnik	Przykład komunikatu
Wyrażanie miłości i akceptacji	„Jesteś dla mnie bardzo ważna/y”. „Kocham cię niezależnie od tego, co się rzy”.
Wzmacnianie samooceny i poczucia własnej wartości	„Uważam, że twoje zdanie jest bardzo ważne”. „Jesteś bardzo zdolny w xyz, podziwiam cię za to, co robisz. To wymaga od ciebie dużo pracy”.
Wspieranie pewności siebie	„Bardzo w ciebie wierzę”. „Jestem z ciebie dumna/y”.
Wzmacnianie rezyliencji	„Nie bój się popełniać błędów, każdemu może się to zdarzyć. Dobrze jest umieć wyciągnąć z tego wnioski”. „Dobrze jest spróbować zrobić xyz, zanim się uda zrobić to naprawdę dobrze”.
Docenianie relacji społecznych	„Wspaniale, że masz znajomych, z którymi lubisz spędzać czas i macie wspólne tematy”. „To ważne, aby traktować innych w taki sposób, który byłby także dla ciebie dobry”.
Wspieranie wyrażania emocji	„Jestem przy tobie i chętnie posłucham o tym, co się stało dzisiaj w szkole. Chcesz o tym porozmawiać?”. „Jeśli jest nam smutno, warto czasem sobie popłakać. Chętnie z tobą pobędę. Możesz mi o tym wszystkim powiedzieć”.
Wzmacnianie motywacji	„Nie zawsze rezultat jest najważniejszy, jestem dumna/y z tego, że próbowałaś/teś zrobić to zadanie”. „Jeśli nie uda się dzisiaj tego zrobić, warto spróbować jutro. Daj, proszę, znać, czy mogę ci w czymś pomóc”.
Dbanie o poczucie bezpieczeństwa	„Jesteś jeszcze dzieckiem, takie rzeczy nie powinny cię interesować. Zajmą się tym dorośli. Możesz na nas liczyć”. „Jesteś tutaj bezpieczna/y. Nie musisz się bać, jestem przy tobie i zajmę się tym”.
Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresujących	„Czy chcesz porozmawiać o tym, co stało się podczas spotkania z kolegami?”. „Zastanówmy się, co ostatnio pozwoliło ci się uspokoić. Jeśli chcesz, możemy zrobić to razem. Pamiętaj, że jestem tu dla ciebie”.
Podkreślanie ważności zdrowia psychicznego i fizycznego	„Możemy iść na spacer albo pograamy w jakąś grę zespołową, a zobaczymy, jak będziesz się wtedy czuł/a. Sprawdzimy, czy stres minie”. „Wiem, że czasem z mamą trudno porozmawiać o wszystkich sprawach, czy chcesz, abym zapisał/a cię na konsultację z psychologiem? To nic złego, a może pomóc, co ty na to?”.

DBANIE O ZDROWIE PSYCHICZNE – ODPOWIEDZIALNOŚĆ NAS WSZYSTKICH

Dbanie o zdrowie psychiczne to złożone zagadnienie, które wymaga działań zarówno na poziomie systemowym, jak i indywidualnym. Na poziomie instytucjonalnym ważne jest tworzenie programów i inicjatyw promujących zdrowie psychiczne.

Przykładem takich działań mogą być warsztaty prowadzone w przedszkolu, szkole, miejscach pracy. Ważne jest także wdrażanie programów edukacyjnych w placówkach oświatowych czy promowanie kampanii społecznych podnoszących świadomość na temat dbania o zdrowie psychiczne. Na poziomie indywidualnym kluczowa jest umiejętność rozpoznawania własnego poziomu dobrostanu psychicznego oraz czynników, które na niego wpływają. Ważne jest również rozwijanie umiejętności

MARLENA STRADOMSKA

radzenia sobie ze stresem, trudnościami i emocjami. Istotna jest samoświadomość i możliwość obserwowania siebie oraz tego, w jaki sposób reagują na dane sytuacje w swoim życiu. Istotna jest praca nad samoświadomością i regulacją emocji. Dla przykładu dobrze zdać sobie sprawę z tego, czy jeśli koleżanka powie mi coś przykrego, wówczas rozpamiętuję tę sytuację przez najbliższe miesiące, czy wyciągam wnioski i dalej utrzymuję relacje, bez obrażania się. Brak adekwatnego reagowania na codzienne kryzysy może wpływać na zdrowie psychiczne.

W przypadku dzieci troska o ich zdrowie psychiczne spoczywa w dużej mierze na barkach opiekunów i instytucji. Ich aktywna rola w promowaniu dobrostanu psychicznego najmłodszych jest kluczowa dla prawidłowego rozwoju i budowania odporności emocjonalnej. Istotne jest, aby dzieci oswajając z tematem zdrowia psychicznego, ucząc je rozpoznawania i nazywania emocji. Teksty typu „chłopaki nie płaczą” czy „dziewczynki są słabe” są krzywdzące i promowanie ich może wpłynąć na dalsze funkcjonowanie młodego człowieka. Ważne jest również budowanie u dzieci świadomości na temat mechanizmów radzenia sobie z trudnościami, z jakimi mogą się spotykać w ich codziennym życiu. Opiekunowie i instytucje mogą również skupić się na rozwijaniu u dzieci umiejętności społeczno-emocjonalnych. Czasem wystarczą odpowiednie rozmowy, a w innych sytuacjach natychmiast trzeba rozważyć wizytę u psychologa, psychoterapeuty czy wizytę u psychiatry w celu redukcji szkód. Przekonywanie dzieci, że „do psychologa/psychiatry chodzą tylko chorzy ludzie” lub „jeśli będziesz się tak zachowywał, trafisz do psychiatryka” jest krzywdzące i zmniejsza możliwość zaufania specjalistom z zakresu zdrowia psychicznego oraz powierzenia im siebie w procesie leczenia.

Kształtowanie umiejętności współpracy, rozwiązywania konfliktów, nawiązywania relacji i komunikacji są niezbędne do budowania zdrowych relacji z rówieśnikami i dorosłymi. Dodatkowo istotne jest wsparcie dzieci w adaptacji do nowych sytuacji, takich jak rozpoczęcie nauki w nowej szkole, przeprowadzka czy adaptacja po próbie samobójczej. Pomagając dzieciom w radzeniu sobie ze zmianami i wyzwaniem, możemy uchronić je przed stresem i lękiem, a tym samym wspierać ich prawidłowy rozwój emocjonalny. Dobrze jest pamiętać o tym, że dzieci będą miały zupełnie inne problemy niż my, dorośli. To naturalne, że pięcioletka będzie martwiła się tym, że nie dostała na urodziny swojej wymarzonej lalki, a nie tym, że rodzice mają problemy finansowe. Natomiast osoby dorosłe dość często o tym zapominają i mówią – „zobaczysz, jakie życie jest straszne, jak będziesz już dorosła”, „daj spokój, co to są za problemy...”, „jeszcze się nauczysz...”. Atmosfera grozy, lęku i strachu przed dorosłością może wzmacniać szereg mechanizmów, które będą odbierać dzieciom optymizm oraz poczucie bezpieczeństwa. W taki sposób nawet w najmniejszym stopniu nie będziemy wzmacniać samooceny, poczucia kontroli, a wręcz przeciwnie – będzie można mówić o wstydzie czy poczuciu winy.

Wyposażenie dzieci w umiejętności psychologiczno-społeczne jest kluczowe dla ich prawidłowego rozwoju i dobrostanu psychicznego w dorosłym życiu. Niewątpliwie dbanie o zdrowie psychiczne już od najmłodszych lat to inwestycja w przyszłość zarówno naszą, jak i naszych dzieci. Jako rodzice przypominamy dzieciom o dbaniu o zdrowie fizyczne – np. polecenie mycia zębów będzie się pojawiało przynajmniej dwa razy dziennie. Jeśli dziecko boli ząb, nie mówimy mu: „przejdzie ci”, „połóż się spać, a na pewno rano o tym zapomnisz” czy „chyba przesadzasz”. Zastanawiające jest to, dlaczego tak duża część dorosłych osób niweluje problemy związane z psychiką i sugeruje, że depresja przejdzie sama. Niestety – nie przejdzie, a konsekwencje braku reakcji na tego typu zaburzenie może w przyszłości mieć przerażające skutki.

DOBROSTAN PSYCHICZNY DZIECI

**DOBROSTAN PSYCHICZNY
A CZYNNIKI CHRONIĄCE**

Można wyróżnić wiele czynników chroniących (akceptujące otoczenie, poprawna komunikacja) oraz czynników ryzyka (brak prawidłowych wzorców, agresja) w aspekcie dobrostanu psychicznego. Istotne jest to, aby móc przeanalizować, że na poziom dobrostanu wpływa wiele czynników – można wyróżnić w tym kontekście rozwój osobisty, posiadanie celów w życiu, panowanie nad otoczeniem, samoakceptację, autonomię czy tworzenie relacji z innymi. Nie mniej istotne są również czynniki takie jak wiek, stan zdrowia czy miejsce zamieszkania.

Ta kwestia będzie różniła się w przypadku dzieci. Na to także warto zwrócić uwagę. Znaczącym elementem jest poziom lęku i smutku, samooceny, wiary we własne siły i poczucie wykluczenia, które może odczuwać dziecko. Barbara Woynarowska w podręczniku „Edukacja zdrowotna” wskazuje inne czynniki chroniące, które mogą być w tym przypadku adekwatne:

- zasoby indywidualne, do których można zaliczyć inteligencję, temperament, samoocenę, umiejętności społeczne, posiadanie celów i planów życiowych;
- zasoby związane z pozytywnymi relacjami z rodzicami, w których można wyróżnić zaufanie, zaangażowanie, akceptację, wsparcie, uczenie zdrowego stylu życia;
- zasoby dotyczące związku z innymi dorosłymi, np. wsparcie, odpowiednia reakcja na sytuacje stresowe, posiadanie autorytetu czy mentora;
- zasoby środowiska, w którym funkcjonuje dziecko, np. odpowiednia atmosfera w domu czy innych miejscach, w których spędza się czas czy aktywności dostępne dla dziecka¹.

¹ B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, PWN, Warszawa 2007.

**BRAK DOBROSTANU
PSYCHOLOGICZNEGO U DZIECI –
KONSEKWENCJE**

Brak dobrostanu psychologicznego u dzieci może mieć poważne konsekwencje zarówno w krótkim, jak i długim okresie. Przede wszystkim może prowadzić do występowania różnorodnych problemów emocjonalnych. Dzieci mogą doświadczać częstych napadów płaczu, gniewu czy lęku, a także mogą mieć trudności w regulacji swoich emocji. Taka sytuacja wpływa również negatywnie na zdolności poznawcze, co może skutkować trudnościami w nauce oraz problemami z koncentracją, zapamiętaniem, przetwarzaniem informacji i pamięcią.

Kolejnym istotnym aspektem jest wpływ na relacje międzyludzkie. Dzieci z zaburzeniami emocjonalnymi mogą mieć trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu zdrowych relacji z rówieśnikami oraz dorosłymi, co może prowadzić do izolacji społecznej, odrzucenia i poczucia osamotnienia. Dodatkowo, brak dobrostanu psychologicznego może przyczyniać się do obniżonego poczucia własnej wartości i problemów z samoakceptacją.

Istnieje również zwiększone ryzyko wystąpienia zachowań autodestrukcyjnych, takich jak autoagresja czy samookaleczanie się, które są często wynikiem niesprawnych mechanizmów radzenia sobie z emocjami. Problemy te mogą prowadzić do rozwoju depresji, różnych rodzajów lęków oraz innych zaburzeń psychicznych, które mogą trwać przez wiele lat.

Nie bez znaczenia jest również wpływ braku dobrostanu psychologicznego na ogólny stan zdrowia fizycznego dzieci. Zaburzenia psychiczne mogą wpływać negatywnie na nawyki zdrowotne oraz fizjologiczne funkcjonowanie organizmu.

W związku z tym kluczowe jest zapewnienie dzieciom wsparcia emocjonalnego, odpowiedniego środowiska do rozwoju oraz dostępu do profesjonalnej pomocy psychologicznej, gdyby taka była potrzeba. Tylko w ten sposób można zadbać

MARLENA STRADOMSKA

o zdrowy rozwój psychiczny i emocjonalny dzieci zapewnić im lepsze szanse na przyszłość pełną satysfakcji i stabilności emocjonalnej.

DOBROSTAN PSYCHICZNY A MYŚLI SAMOBÓJCZE

Jak już wspomniano, brak dobrostanu psychologicznego może wpływać na szereg negatywnych elementów w funkcjonowaniu dzieci i młodzieży, szczególnie jeśli dziecko miało doświadczenie związane zarówno z przemocą fizyczną, psychiczną, seksualną, ekonomiczną, jak i zaniedbaniami. Wymienione aspekty będą negatywnie wpływały na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, co z kolei będzie w znacznym stopniu mogło zwiększać ryzyko myśli samobójczych². Konsekwencją wymienionych czynników mogą być nasilone stany emocjonalne, które sześciokrotnie zwiększają ryzyko myśli samobójczych i odczuwanie stresu, jak również obecność w bliskim otoczeniu osoby, która stosuje przemoc. Niski poziom dobrostanu psychicznego może prowadzić nie tylko do myśli samobójczych, ale również do samobójstw, które są drugą najczęstszą przyczyną śmierci wśród dzieci i młodzieży w Polsce (1-19 lat)³. Dodatkowo Światowa Organizacja Zdrowia wskazuje, że można wymienić liczne przyczyny samobójstw w wymienionej grupie. Do szczególnie istotnych można zaliczyć: problemy rodzinne, rozstania, zerwania, śmierć bliskich, konflikty z prawem, presję rówieśniczą, niepowodzenia w nauce. Innymi równie ważnymi sprawami będą wysokie wymagania szkolne, trudna sytuacja materialna rodziny, choroby przenoszone drogą płciową, niechciana ciąża czy doświadczenia poważnej choroby. Wpływ na zachowania samobójcze będą miały niewątpliwie problemy rodzinne związane z niestabilnością, dysfunkcjami, uzależnieniami, w tym nadużywanie alkoholu, brak czasu i uwagi, kłótnie czy przemoc. Warto zaznaczyć, że nie ma jednej przyczyny zachowań samobójczych ani

w grupie dzieci i młodzieży, ani u dorosłych. Samobójstwo to interdyscyplinarny problem, który wiąże się z szeregiem czynników ryzyka. Każdy przypadek jest indywidualny, a na ryzyko samobójstwa wpływa wiele elementów. Ważne jest, aby zwracać uwagę na sygnały ostrzegawcze (np. lęk, smutek, izolowanie się, zmiany nastroju) i reagować na nie. Zatem jakie mogą być sygnały ostrzegawcze, które mogą charakteryzować osobę doświadczającą kryzysu, w tym tego związanego z pojawieniem się kwestii suicydalnych. Do wybranych należą:

- pojawienie się negatywnych, tzw. czarnych myśli,
- okaleczanie ciała (cięcia nie tylko na nogach i rękach, ale i na innych częściach ciała, np. stopach, piersiach),
- zaburzenia odżywiania wywołujące anoreksję, bulimię, ortoreksję,
- zaniedbanie psychiczne i fizyczne,
- utrzymywanie toksycznych związków i relacji (np. pakty samobójcze realizowane za pośrednictwem Internetu),
- uzależnienie od substancji psychoaktywnych,
- uzależnienia behawioralne (np. uprawianie hazardu, zakupoholizm, uzależnienie od Internetu czy gier),
- zachowania ryzykowne i impulsywne (np. szybka jazda samochodem),
- agresywność i wiele innych.

Do ważnych kwestii można zaliczyć także od dawanie swoich rzeczy, w przypadku dzieci charakterystyczna może być próba znalezienia nowego opiekuna dla ukochanego zwierzęcia czy załatwianie innych spraw. Ważne, żeby nie bagatelizować komunikatów o tym, że „lepiej by było, gdybym się nie urodził”, „nie jestem nikomu do niczego potrzebny” itd.

² M. Barlińska, J. Lalak, M. Winiewski, K. Orzechowska, *Samobójstwa wśród dzieci i młodzieży w Polsce: Uwarunkowania psychospołeczne*, „Roczniki Psychologii” nr 27(4)/2021, s. 755-772.

³ A. Bąbik, M. Olejniczak, *Samobójstwa dzieci i młodzieży w Polsce w latach 2000-2012*, Instytut Badań Problemów Społecznych, Warszawa 2014.

DOBROSTAN PSYCHICZNY DZIECI

Niekiedy rodzice, opiekunowie, a nawet osoby w podobnym wieku nie wiedzą, w jaki sposób zachować się w takiej sytuacji ani jak odpowiedzieć osobie, która przeżywa tego typu trudności. Poniżej przedstawiamy komunikaty, które mogą wesprzeć oraz te, których warto unikać, aby nie wywołać jeszcze bardziej negatywnego skutku.

Komentarze wspierające – co mówić?	Komentarze niewspierające – czego nie mówić?
„Jak mogę ci pomóc?”	„No i co ty zrobisz?!”
„Co sprawi, że poczujesz się lepiej?”	„Jesteś głupi!”
„Wiem, że cierpisz, chciałabym ci pomóc”.	„Nie masz nic innego do robienia?”
„Czy chciałbyś porozmawiać?”	„Inni mają gorzej i nie robią takich rzeczy”.
„Widzę, że jest ci trudno”.	„Wstyd mi za ciebie!”
„Jestem tu dla ciebie”.	„Skończ z tymi wygłupami!”
„Razem spróbujemy znaleźć rozwiązanie”.	„Życie jest piękne!”
„Jestem przy tobie”.	„Weź się w końcu w garść”.
„Chętnie z tobą pobędę, nie musisz nic mówić”.	„Pomyśl, co ty w ogóle nam robisz”.
„Chcesz, żebym towarzyszył/a ci w wizycie u specjalisty?”	„Tyle dla ciebie zrobiłam/tem, a ty mi się tak odwdzięczasz?”

PODSUMOWANIE

Dobrostan psychiczny dzieci jest fundamentalnym aspektem ich ogólnego zdrowia i rozwoju. Wczesna interwencja, wsparcie rodzinne, programy szkolne promujące zdrowie psychiczne oraz narzędzia takie jak coaching rodzicielski są kluczowe dla zapewnienia dzieciom warunków, które pozwolą im rozwijać się w zdrowy i szczęśliwy sposób. W przypadku gdy jednak pojawią się różnorodne problemy związane ze zdrowiem psychicznym, warto sprawdzić informacje zawarte na stronie Życie Warto Jest Rozmowy⁴. To polska inicjatywa, której celem jest przeciwdziałanie samobójstwom oraz wspieranie osób znajdujących się w kryzysie emocjonalnym. Promuje ona otwarte rozmowy na temat problemów emocjonalnych i psychicznych, zachęcając do poszukiwania pomocy i oferowania wsparcia, a specjaliści udzielają wsparcia osobom w kryzysie. •

dr MARLENA STRADOMSKA – psycholog, psychoterapeuta, suicydolog, pracownik w Katedrze Psychologii Klinicznej i Neuropsychologii UMCS. Ekspertka na platformie Życie Warto Jest Rozmowy, członkini Interdyscyplinarnego Zespołu Profilaktyki Zachowań Samobójczych.

⁴ Życie Warto Jest Rozmowy, www.zwjnr.pl