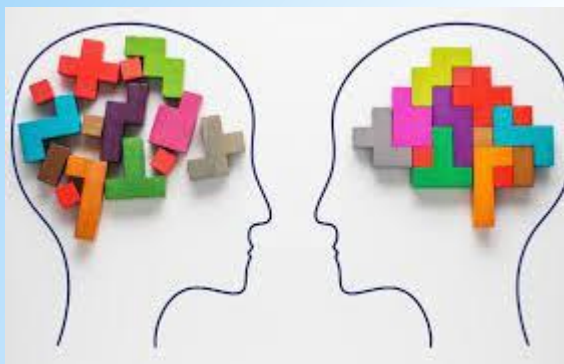


Zapewnianie dzieciom bezpieczeństwa psychicznego



Opracowała :
mgr Monika Jaszczułt



Definicja Zdrowia Psychicznego

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie psychiczne to dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji.

Przejawia się dobrym samopoczuciem, pewnością i wiarą w siebie, poczuciem własnej wartości. Kondycja psychiczna wpływa na sposób myślenia, odczuwania i działania. Zdrowie psychiczne pomaga w życiu codziennym w pełni cieszyć się z życia, pokonywać trudności oraz dokonywać właściwych wyborów. Pomaga w adaptacji do norm społecznych i kulturowych.

BEZPIECZEŃSTWO JEST PROCESEM

- jest podstawową potrzebą człowieka.
- do osiągnięcia poczucia bezpieczeństwa należy zapewnić realizację podstawowych potrzeb człowieka, aby stworzyć warunki rozwoju oraz realizowania siebie.
- tworzone w różnych sferach życia młodego człowieka: rodzina, szkoła, rówieśnicy.
- wolne od przemocy, nadużyć.
- poczucie bezpieczeństwa jest pozytywnym przejawem realizacji idei praw człowieka i dziecka zapewnienie go jest regulowane prawnie (np. Powszechna Deklaracja Praw Człowieka, Konwencja Praw Dziecka)



*Wszyscy powinniśmy pamiętać o tym, że od momentu pojawienia się dziecka na świecie, jesteśmy odpowiedzialni za jego zdrowie psychiczne. Prawidłowe zdrowie psychiczne dziecka warunkuje jego prawidłowy rozwój fizyczny, emocjonalny, społeczny oraz intelektualny.



*Rodzice i opiekunowie, którzy od samego początku wspierają ten rozwój, chronią dziecko przed wystąpieniem trudności w zakresie zdrowia psychicznego. Dotyczy to także sytuacji, kiedy rodzic dostrzega trudności związane ze zdrowiem psychicznym swojego dziecka i szybko reaguje na jego symptomy.



Zdrowie psychiczne dzieci zależy od czynników biologicznych (genetycznych, infekcyjnych, toksycznych) oraz psychospołecznych (rodzina, szkoła, grupa rówieśnicza). Jednak to rodzina ma najważniejszy wpływ na prawidłowy rozwój człowieka, ale też rodzina może ten rozwój zaburzać. To w rodzinie dziecko uczy się ról społecznych, stanowi ona zwykle mapę świata dla młodego człowieka.

Rodzice swoimi postawami, tym jak okazują miłość, troskę, czułość, zainteresowanie dziecku, stymulują prawidłowy rozwój i potencjał dziecka. Często to od rodziców zależy, czy dzieci będą umiały w pełni wykorzystać swoje możliwości i czy będą cieszyły się dobrym zdrowiem psychicznym w przyszłości.

Współczesny świat jest pełen zagrożeń, a bezpieczeństwo odgrywa istotną rolę w życiu każdego człowieka, zwłaszcza małego. Wiek przedszkolny to czas, w którym dzieci powinny stopniowo poznawać zagrożenia związane z codzienną egzystencją oraz nauczyć się jak radzić sobie z niebezpieczeństwami.

Najlepszymi sprzymierzeńcami w osiągnięciu zamierzonego celu są przede wszystkim zasady i normy wpajane dzieciom każdego dnia i konsekwentne ich przestrzeganie zarówno przez pracowników przedszkola, jak i poszczególnych członków rodzin dzieci.



Wszystko zaczyna się od przedszkola

Jak dbać o zdrowie psychiczne dzieci :

- 😊 Dbaj o relacje i wspólny czas
- 😊 Ucz rozwiązywania problemów
- 😊 Rozmawiajcie o emocjach
- 😊 Wspieraj zainteresowania
- 😊 Daj czas wolny i pozwól się nudzić
- 😊 Odpuść wysokie wymagania



Dzieci do 7 roku życia

- * W tym okresie dzieci stykają się z wieloma ważnymi dla ich rozwoju wydarzeniami.
- * Zaczynając od pierwszego uśmiechu i kroku, do przeżywania różnych emocji.
- * To czas kiedy dzieci rosną i uczą się.
- * To odpowiednia chwila na rozpoczęcie wspomagania właściwej kondycji zdrowia psychicznego dziecka.



Spędzaj ze swoim dzieckiem jak najwięcej czasu. Ma to bardzo duże znaczenie dla Ciebie i dla niego.



Tworzenie ciepłych i czułych relacji i zagwarantowanie dziecku poczucia bezpieczeństwa i opieki to podstawy zdrowego rozwoju i pozytywnego samopoczucia. Baw się z dzieckiem, przytulaj je, rozmawiaj z nim, czytaj mu i śpiewaj. Najlepiej każdego dnia. Graj z nim w gry. W ten sposób dziecko będzie nimi zaintrygowane i będzie chętniej uczyło się nowych rzeczy. Proś dziecko, aby nazywało różne rzeczy. Zaczniij od przedmiotów, które znajdują się wokół niego. Wspólnie odkrywajcie nowe rzeczy poza domem.

W wieku przedszkolnym dziecko jest coraz bardziej niezależne i ciekawe świata.

Interakcje z ludźmi pozwolą mu rozwinąć własny sposób myślenia i zrozumieć otoczenie.

Zachęcaj dziecko do wchodzenia w interakcje społeczne przez zabawę z innymi dziećmi.

Poproś malucha, aby pomagał Ci w prostych obowiązkach domowych dopasowanych do jego wieku.

Wyznacz granice i realistyczne oczekiwania. Jeśli odmawiasz czegoś lub mówisz „nie”, to powiedz dziecku, co ma zrobić w zamian.



Czego nie robić?

- Unikaj przemocy, krzyku i bicia. Gdy dziecko wychowuje się w środowisku pełnym przemocy, to może to zaszkodzić jego prawidłowemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.
- Może też być powodem długotrwałych problemów w późniejszym wieku.
- Negatywny wpływ na dziecko mogą mieć również częste kłótnie pomiędzy osobami z jego bliskiego otoczenia i rodzicami. Napięta atmosfera może być dla niego wyjątkowo stresująca. Czasami dzieci czują się wtedy zaniedbane, bezsilne, bezbronne.
- Dzieci potrzebują ciągłej uwagi, miłości i troski o ich prawidłowy wzrost i rozwój.

ZDROWIE PSYCHICZNE - CZYNNIKI RYZYKA

- przemoc rówieśnicza - przemoc fizyczna, psychiczna
- odrzucenie przez rówieśników
- słaba więź z przedszkolem - częsta nieobecność
- zaburzenia zachowania, emocji
- problemy ze stanem zdrowia, wprowadzona farmakologia
- brak wsparcia ze strony rodziców
- eurosieroctwo
- niskie kompetencje wychowawcze rodziców





**DLA DZIECI, KTÓRE
DOŚWIADCZYŁY ODRZUCENIA,
STRATY LUB INNYCH KRZYWD -
PRZEDSZKOLE MOŻE BYĆ
JEDYNYM MIEJSCEM, GDZIE
SZUKAJĄ WYTCHNIENIA.**

Działania profilaktyczno - terapeutyczne w ochronie zdrowia psychicznego

- wyposażanie w mocny system wartości, który może stać się narzędziem do życiowych sukcesów
- wychowanie do wartości- uczenie dzieci pozytywnych postaw i zachowań, ustalanie norm i zasad społecznych, współpracy w grupie rówieśniczej, uczenie szacunku, odpowiedzialności, sprawiedliwości- poprzez zabawy dramatyczne, inscenizacje, bajki, opowiadania,
- przygotowanie do wcześniejszego, ale łagodnego startu w szkole (praca nad zdrowiem fizycznym, psychicznym i emocjonalnym dzieci)- niwelowanie lęku i stresu,
- uczenie się właściwych postaw patriotycznych, rozwijanie poczucia przynależności narodowej,
- wspomaganie wychowawczej roli rodziny

Działania wspierające dzieci

1. „Bajki terapeutyczne” - czytanie literatury dziecięcej, rozbudzającej empatię, poruszające problemy dotyczące ich wieku :

PROPOZYCJE:

- „Antosia uczy i ostrzega”- program pozwalający dzieciom zrozumieć otaczający świat i uniknąć niebezpiecznych zdarzeń,

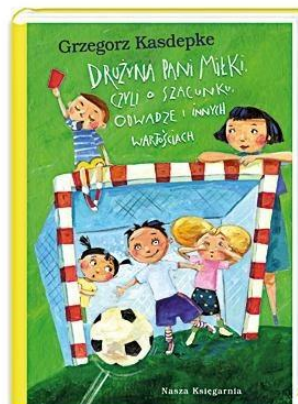
- „Czytanie na dywanie”- seria opowiadań terapeutycznych

literatura dla dzieci ze szkoleń „Model Wartościowego Przedszkola”:

-Drużyna Pani Miłki, czyli o szacunku, odwadze i innych wartościach

- relaksacje dla dzieci „Jesteś kimś wyjątkowym”

- Żyrafa i szakał - opowiadania terapeutyczne



2. Praca wychowawczo-terapeutyczna nad agresją wśród dzieci” - wyciszamy i niwelujemy zachowania agresywne poprzez wybrane zabawy w grupie i z grupą:

- gry i zabawy na budowanie poczucia własnej wartości i silnej osobowości,
- uczymy się radzić sobie ze stresem,
- umowa na nagrodę,
- „Kodeksy przedszkolaka” - omawiamy normy, reguły i zasady obowiązujące w przedszkolu i poza nim

KODEKS ZŁOŚCI

CO MOGĘ ZROBIĆ, GDY CZUJĘ ZŁOŚĆ?



1

Topać nogami

2

Narysować swoją złość na kartce



3

Wyjść do innego pomieszczenia, żeby się wyciszyć

4

Iść na spacer



5

Wziąć 10 głębokich wdechów

6

Zacisnąć pięści, policzyć do 5 i je rozluźnić

7

Powiedzieć co czuję



8

Podrzeć gazetę



Psycholog

Witold Jankowski

-opracowujemy kodeks złości

3. Prawa i obowiązki dzieci – prawa i obowiązki rodziców:

- cykl zajęć dla dzieci,
- ulotki i tablica informacyjna dla rodziców,
- pogadanki

4. Zajęcia specjalistyczne

- rozwijające kompetencje emocjonalno- społeczne
- Trening Umiejętności Społecznych - TUS
- zabawy i ćwiczenia z dziećmi , wykorzystanie scenek , piktogramów



-zajęcia korekcyjno-kompensacyjne - ukierunkowane na usprawnianie deficytów rozwojowych



-zajęcia logopedyczne - ukierunkowane na usprawnianie narządów artykulacyjnych, ćwiczenia słuchowe, oddechowe, słuchu fonematycznego, rozwój mowy czynnej i biernej



-zajęcia rewalidacyjne różnią się od innych form pomocy, takich jak pomoc psychologiczno-pedagogiczna czy zajęcia specjalistyczne. Są to zajęcia o charakterze terapeutycznym, usprawniającym, doskonalącym, korygującym, korekcyjno-kompensacyjnym oraz stymulującym. Cel zajęć to rozwijanie mocnych stron dziecka i wykorzystywanie ich jako bazę do dalszej pracy, maksymalne usprawnianie najsilniejszych funkcji, korygowanie stwierdzonych zaburzeń, rozwijania i ćwiczenia umiejętności.



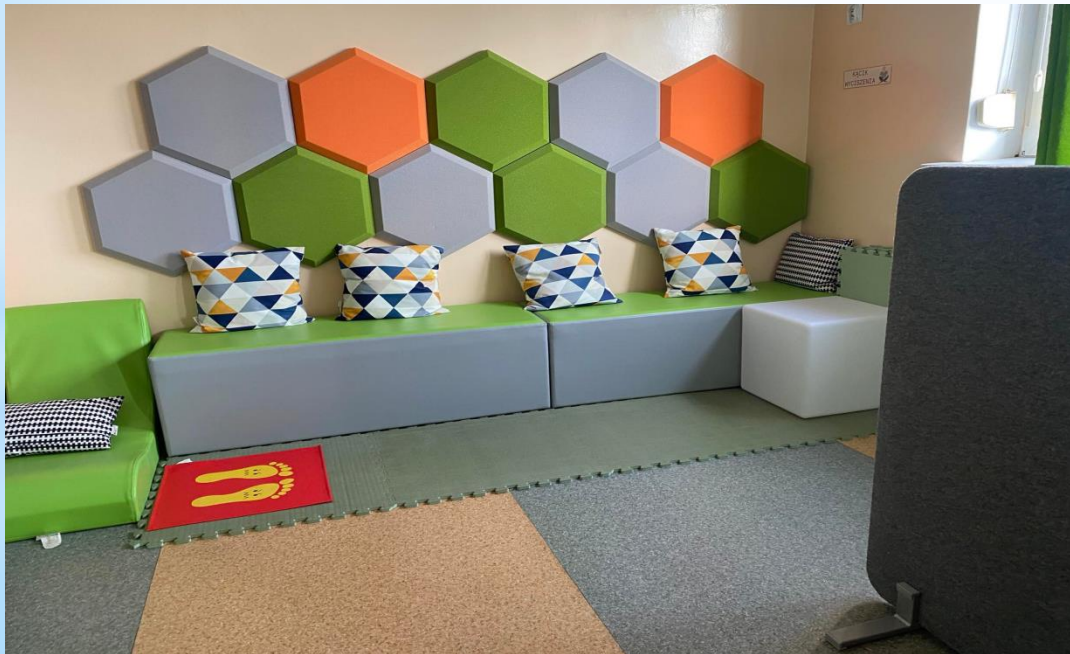
5. Wychowanie do wartości” - uczymy się poszanowania dla wartości:

-takich jak szacunek, uczciwość, przyjaźń i miłość, odwaga, szczęście, odpowiedzialność, piękno, prawda, mądrość.



6. Doposażenie Kącika terapeutycznego w Przedszkolu - do terapii indywidualnej i w małych grupach:

- terapii logopedycznej, pedagogicznej, rewalidacyjnej





7. Poobiedni odpoczynek

-dzieci młodsze na leżakach



Leżakowanie to odpoczynek, relaks przy muzyce, wyciszenie i spokój. To bardzo ważne i potrzebne przedszkolakom. Aby wypoczynek był przyjemniejszy, dzieci mają przy sobie pluszowe przytulanki.

-dzieci starsze przy muzyce relaksacyjnej lub bajce



8. Ogólnopolski Projekt " Z Kicią Kocią maluchy zmieniają się w zuchy,,

Celem projektu jest propagowanie czytelnictwa wśród najmłodszych przedszkolaków, łagodna adaptacja do warunków przedszkolnych. Projekt wprowadza dzieci w świat bohaterów poszczególnych opowiadań, prowadząc przedszkolaki po świecie wartości oraz zabawy. Ukazując problemy i przygody Kici Koci, które są tożsame z tymi, które przeżywają dzieci, możemy jako nauczyciele oddziaływać na ich sposób postrzegania świata, uczyć odpowiednich zachowań, ukazywać właściwe kierunki działania i myślenia.



ZASADY UTRZYMANIA HIGIENY PSYCHICZNEJ



**Cele i stały
rytm dnia** -
motywują do
działania, dają
poczucie
bezpieczeństwa.
Porządek ułatwia
też skupienie.



**Systematyczność i
wsparcie w nauce** -
zmniejsza stres,
daje poczucie
kontroli

**Ruch i zabawy na
świeżym
powietrzu**-
redukcja napięcia,
dodają zdrowia i
pozytywnie
wpływają na
pracę mózgu.



**Kontakt z
równieśnikami** - jest
niezbędny do
zachowania
równowagi
psychicznej i
dobrego
samopoczucia



Odpoczynek i dieta -
zdrowy sen i posiłki
dostarczają energii i
sily zarówno do
pracy umysłowej.
Pomagają dziecku
być kreatywnym i
szczęśliwym.

Misja PRZEDSZKOLA

Zapewnia opiekę, dba
o bezpieczeństwo
psychiczne i fizyczne.

Wspiera
działania
wychowawcze
i edukacyjne
rodziców.



Rozpoznaje i zaspokaja
potrzeby dziecka oraz
rozwija indywidualne
możliwości i talenty.

Tworzy
bezpieczne
warunków do
zabawy i nauki.

Umożliwia
osiągnięcie stanu
gotowości do
podjęcia nauki w
szkole

Buduje
poczucie
tożsamości
regionalnej i
narodowej.



Promuje zdrowie, zdrowy
styl życia oraz zachowania
przyjazne przyrodzie

☺ Dziękuję za uwagę ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=5WE4YCQwgfQ>