

Szanowni Państwo, Drodzy Rodzice!

Rozpoczynamy nowy rok szkolny i mamy nadzieję, że będzie to przygoda pełna wrażeń, empatii, zrozumienia, pracy nad otwartością, a w szczególności czas wspólnej nauki, *jak dbać o samych siebie i o innych.*

Kiedy wspierasz psychicznie swoje dziecko, pojawia się efekt sprzężenia zwrotnego. Czujesz się dowartościowanym, zrozumianym człowiekiem. Rozwijasz w sobie... poczucie szczęścia.

Tak, jak nad zdrowiem fizycznym, czyli ... codziennie ! Pozytywne relacje rodziców ze swoimi dziećmi aktywnie promują zdrowie psychiczne swoich dzieci i nastolatków.

Drodzy Rodzice!

Zacznijcie od :

- rozmów na tematy, które są dla was ważne (plany, marzenia, wartości),
- dostrzegania swoich mocnych stron,
- wspólnej zabawy (gry, robienie posiłków, wycieczki)

Działania rodziców wpływają na poczucie własnej wartości, godności, tożsamości i przynależności dzieci i młodzieży.

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 wyzwaniem dnia codziennego. Zapewnienie dziecku odpowiednich warunków do fizycznego, emocjonalnego i społecznego wzrostu, które pomagają 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. **Akceptację i miłość:** Dziecko potrzebuje poczucia bezwarunkowej miłości i akceptacji ze strony rodziców. To pozwala mu rozwijać pozytywne poczucie własnej wartości i pewności siebie.
2. **Wspierającą komunikację:** 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 emocjonalną 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. Ochronę 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. Równowagę 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.

Życzymy Państwu i Sobie dobrej współpracy, która zaowocuje jeszcze lepszą jakością bezpieczeństwa zdrowia psychicznego i emocjonalnego dzieci i młodzieży.

<https://www.youtube.com/watch?v=gk4jSjYN5mA>