



JAK WYCHOWAĆ
**SZCZĘŚLIWE
I ODPORNE
PSYCHICZNIE**

DZIECKO



PORADNIK DLA RODZICÓW
DZIECI W KAŻDYM WIEKU

dr Beth Mosley



dr Beth Mosley

**JAK WYCHOWAĆ
SZCZĘŚLIWE
I ODPORNE
PSYCHICZNIE
DZIECKO**



PORADNIK DLA RODZICÓW
DZIECI W KAŻDYM WIEKU

PRZEŁOŻYŁA

Agnieszka Patrycja Wyszogrodzka-Gaik



TYTUŁ ORYGINAŁU:

Happy Families. How to Protect and Support Your Child's Mental Health

Redaktorka prowadząca: Ewelina Kapelewska

Wydawczynie: Katarzyna Masłowska

Redakcja: Krystian Gaik

Korekta: Ewa Popielarz

Projekt okładki: Agata Łuksza

Grafika na okładce: Agata Łuksza

DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2023 by Dr Beth Mosley MBE

Copyright © 2025 for the Polish edition by Wydawnictwo KobiECE

Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Agnieszka Patrycja Wyszogrodzka-Gaik, 2025

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Informacje zawarte w tej książce nie służą do postawienia diagnozy, leczenia, udzielenia zaleceń ani nie zastępują porady uprawnionego pracownika ochrony zdrowia.

Wydanie elektroniczne

Białystok 2025

ISBN 978-83-8371-589-6

Grupa Wydawnictwo KobiECE | www.WydawnictwoKobiECE.pl



SPIS TREŚCI

Wstęp	9
-------------	---

CZĘŚĆ 1.

Zdrowie psychiczne dzieci: Dlaczego jest ważne?

Rozdział 1	Co może pójść nie tak?	19
Rozdział 2	Obowiązki	35
Rozdział 3	Czas przed ekranem – ile to już za dużo?	65

CZĘŚĆ 2

Trudne uczucia: Dobre, złe i ohydne

Rozdział 4	Związek uczuć i zachowania	105
Rozdział 5	Więź przed korektą	127
Rozdział 6	Ustalenie, co jest ważne	147

CZĘŚĆ 3

Lęk: Jak sprawić, by przestał kontrolować życie twojego dziecka

Rozdział 7	Strach a ciało	173
Rozdział 8	Co zrobić ze zmartwieniem	201
Rozdział 9	Akty odwagi	229

CZĘŚĆ 4

Obniżony nastrój: Jak odzyskać dziecko

Rozdział 10	Pułapki obniżonego nastroju	253
Rozdział 11	Robić to, co jest ważne.....	277
Rozdział 12	Samookaleczanie się	297

CZĘŚĆ 5

Pomoc: Sekret dawania i brania

Rozdział 13	Budowanie silnej relacji – triki komunikacyjne ..	319
Rozdział 14	Dojrzewanie – czas ryzyka i możliwości	341
Postówie.....		371
Karty pracy i ćwiczenia		373
Dalsze źródła		389
Podziękowania.....		395



Rozdział 1

Co może pójść nie tak?

Rodzice Olivii siedzą naprzeciwko mnie. Ich twarze opowiadają historię zmartwienia i pogubienia się. Widzę, że są wyczerpani i czują się osamotnieni. Są zrozpaczeni i wdzięczni, że siedzą naprzeciwko specjalistki, która – oby – może im pomóc. Ich życie rodzinne zmieniło się nie do poznania. Dom, niegdysiejsze sanktuarium, stał się miejscem wielkich napięć. Nikt nie jada ani nie sypia, jak należy. Mama Olivii przestała pracować. Rodzina i przyjaciele, tacy pomocni jeszcze kilka miesięcy temu, jakby zniknęli. Zajęcia, którym rodzina oddawała się razem z radością, jak wspólne oglądanie filmów lub całodzienna wyprawa na plażę, wydają się odległym wspomnieniem z innego życia. Bratu Olivii jest ciężko. Myśli o niej przez cały czas. Właśnie poszedł do liceum, ale nie chce martwić rodziców tym, co jest dla niego trudne. Robi wszystko, co w jego mocy, żeby sobie z tym poradzić, ale rodzice zauważyli, że spędza więcej czasu sam i nie chce spotykać się z przyjaciółmi. Zaczęli się martwić także o niego.

– Byliśmy szczęśliwą rodziną – mówi tata. – Gdybyśmy wcześniej wiedzieli, jak pomóc Olivii...

Czuję ich miłość i rozpacz. Mimo to trudno im było zrozumieć córkę. Nie zdołali uchronić jej przed bólem. Najbardziej zaś frustruje ich to, że nie wiedzieli, jak pomóc.

Co się wydarzyło, że „szczęśliwa” rodzina stała się rodziną zbolełą i dezorientowaną? Skoro sięgnąłeś po tę książkę, domyślasz się zapewne, że problem dotyczy zdrowia psychicznego Olivii.

Jak napomknęłam wcześniej, kondycja psychiczna młodych ludzi wzbudza w ostatnich latach coraz większe zainteresowanie. I słusznie. Problemy psychiczne (jak lęk i depresja) zdają się nasilać wśród dzieci w gwałtownym tempie. W 2021 roku jedno na sześć osób dzieci w wieku od sześciu do szesnastu lat miało prawdopodobne problemy psychiczne; dla porównania w 2017 roku było to jedno na dziewięć osób dzieci*. Ten sześćdziesięcioprocentowy wzrost napawa niepokojem i odzwierciedla się w siedemdziesięciosiedmioprocentowym wzroście w roku 2022, w porównaniu do 2020 roku, liczby wystawionych skierowań dla dzieci i młodych ludzi do poradni psychologicznych w Zjednoczonym Królestwie**.

Gdyby takie liczby odnotowano w sferze zdrowia fizycznego (przykładowo, gdybyśmy dostrzegli siedemdziesięciosiedmioprocentowy wzrost zachorowań dzieci na raka w ciągu dwóch lat), natychmiast postawilibyśmy dwa pytania: (1) Co się dzieje z naszymi dziećmi? i (2) Co w związku z tym zrobimy?

Ta książka nie podaje wszystkich odpowiedzi, ale ma na celu dostarczyć informacji, które w codziennym życiu pomogą ci zapobiegać problemom psychicznym dziecka i reagować na nie. To jest książka o nadziei i przewodnik, który pozwoli ci dotrzeć do upragnionego celu – bycia szczęśliwą rodziną. Nie mogę zagwarantować, iż będzie to łatwa podróż, ale mogę obiecać, że twoja miłość do dziecka i twoje marzenia o przyszłości pozwolą ci w niej wytrwać.

* S. Peytrignet i in., *Children and young people's mental health: Covid-19 and the road ahead*, The Health Foundation, 8 lutego 2022.

** J. Plewes., *Analysis: The rise in mental health demand*, NHS Confederation, 13 maja 2022.

Co się może udać

Wydawało się, że do Olivii nie da się dotrzeć. Na jej rodzinę spadł wielki mrok, ale dzięki zrozumieniu i wsparciu Olivia do nich wróciła. Jak ujęła to jej matka:

– Wróciła do nas prawdziwa Olivia, która patrzy naprzód z nadzieją. Mamy przed sobą wyzwania, ale córka czuje się lepiej przygotowana do tego, by rozpoznawać te uczucia w przyszłości i rozmawiać o nich. Nie sposób przecenić wpływu, jaki wywarła pani na naszą rodzinę.

Olivia, zgodnie ze swoimi marzeniami, jest przedsiębiorczynią. Słowa, które skierowała do mnie na pożegnanie, zostaną ze mną na zawsze:

– Wykorzystam wszystko, czego mnie pani nauczyla, żeby iść przez życie. Bardzo to mnie zmieniło jako człowieka. Czuję się lepszą osobą.

W jej przypadku znaczenie, jakie zdołała nadać swoim problemom, pomogło jej poczuć się lepszym człowiekiem, co ilustruje niezwykłą moc ludzkiego ducha i umysłu w pokonywaniu przeciwności losu i pozytywnym wykorzystywaniu ich. Mam nadzieję, że pomogę ci dotrzeć do twojego dziecka, tak jak pomogłam rodzinie Olivii dotrzeć do niej. Oni nauczyli się w wykorzystywać zaprezentowane im narzędzia do troszczenia się o siebie i do pokonywania trudności; liczę na to, że i ciebie wyposażę w narzędzia, które pomogą ci się przystosować. Jak odkryła rodzina Olivii, proste zmiany mogą mieć naprawdę ogromne znaczenie. O tym właśnie jest ta książka.

I co najważniejsze – chcę, abyś wierzył, że w odpowiednich okolicznościach, dysponując odpowiednią wiedzą, masz moc wspierania swojego dziecka, a uznając jego trudności, możesz budować szczęśliwe, znaczące życie.



Refleksja

Zamknij na chwilę oczy i wyobraź sobie swoje dziecko (dzieci). Jakie masz obawy związane z jego (ich) obecną kondycją psychiczną? Co cię niepokoi w kontekście przyszłości? Jak to odczuwasz w ciele? Zapisz swoje obawy.

Zamknij oczy ponownie i ponownie wyobraź sobie swoje dziecko (dzieci). Jakie nadzieje z nim (nimi) wiążesz? W jaki sposób są one związane z jego (ich) mocnymi stronami? Jak je czujesz w ciele? Zapisz to.

W jaki sposób, który uważasz za swoją mocną stronę, wspierasz swoje dziecko (dzieci) jako rodzic? Zapisz to.

Możliwe, że warto będzie wykonać to ćwiczenie ponownie po zakończeniu lektury tej książki, by zobaczyć, jak ewoluowało twoje myślenie.

Czym jest zdrowie psychiczne?

Zdrowie psychiczne jest powszechnie definiowane jako emocjonalny, psychologiczny i społeczny dobrostan osoby; to, jak myślimy, czujemy i funkcjonujemy oraz jak potrafimy reagować na stresory w życiu. Zdrowie psychiczne nie oznacza wyłącznie braku choroby.

Wychodząc od tej definicji, jeśli zapytałabym: „W jakiej kondycji jest zdrowie psychiczne twojego dziecka?“, mógłbyś ściągnąć brwi i odpowiedzieć: „To zależy”.

Poznałam wielu rodziców, którzy martwią się o dzieci. Według mnie łatwiej na początek rozważyć to, na czym ci zależy jako rodzicowi. Poniżej przedstawiam pytania, które zadają rodzicom, gdy się spotykamy.



ĆWICZENIE

Przyjrzyj się poniższym pytaniom. Udzielając na nie odpowiedzi, zastanów się, które obszary są mocnymi stronami twojego dziecka, a w których może ono potrzebować wsparcia.

- * Czy moje dziecko czerpie z życia przyjemność i widzi w nim sens?
- * Czy potrafi rozpoznać, wyrazić i regulować emocje odpowiednio do swojego wieku?
- * Czy potrafi rozpoznawać emocje innych (empatia)?
- * Czy przejawia zainteresowanie zdobywaniem umiejętności poznawczych (myślenie, nauka i zapamiętywanie) oraz społecznych (komunikacja werbalna/niewerbalna z innymi)?
- * Czy potrafi tolerować frustrację i stosować się do zasad?
- * Czy potrafi przyjmować role społeczne (np. ucznia w szkole, członka klubu)?
- * Czy potrafi radzić sobie ze zmianą i niepewnością?

W trakcie zapoznawania się z tymi pytaniami mogłeś zwrócić uwagę na to, że w równym stopniu dotyczą one rozwoju dziecka, jak i jego zdrowia psychicznego. Gdybym stawiała je w odniesieniu do twojego dziecka, musiałabym poznać jego wiek i dodatkowe czynniki (takie jak zaburzenia rozwoju), żeby móc określić, czy odpowiedzi są zgodne z tym, czego bym się z grubsza spodziewała po dziecku na danym etapie rozwoju.

Wykorzystajmy przykład mojego siedemnastoletniego syna i porównajmy jego obecne zachowanie z tym z czasu, gdy był młodszy. Jako dwulatek potrafił rzucać się z płaczem na podłogę, rozpaczając, że nie dostał herbatnika. Spodziewam się, że jako siedemnastolatek będzie wyrażał uczucie frustracji i rozczarowania inaczej. Gdy miał sześć lat, musiałam umawiać go z kolegą, żeby pomagać mu spędzać czas z przyjaciółmi (przy okazjonalnym upominaniu go, żeby się

dzielił zabawkami). Obecnie spotyka się z przyjaciółmi niezależnie ode mnie. W pierwszych latach życia (od drugiego do szóstego roku) nieoczekiwane zmiany budziły w nim silną reakcję emocjonalną w postaci rozpacz i pewnego stopnia oporu. Mając siedemnaście lat, kwituje nieoczekiwane zmiany pomrukiem i gotowością do rozwiązywania problemu, bo je akceptuje. I w końcu – przyjemności i sensu w życiu szukał gdzie indziej, gdy był dwulatkiem (siedział u mnie na kolanach, jadł ulubioną przekąskę i oglądał *Świnkę Peppę*), a inaczej robi to teraz (gra w rugby ze swoją drużyną, wygrywa).

Jak mogłeś zauważyć, mocne strony dziecka w jednym obszarze mogą kompensować trudności w innym (przykładowo umiejętności społeczne dziecka mogą pomóc mu zmniejszyć jego trudności poznawcze).

Gdy zrozumiemy, że zdrowie psychiczne dziecka jest nierozzerwalnie związane z jego rozwojem, dostrzeżemy, jak ważna jest nasza rola jako rodziców. Zobaczmy też wpływ na dziecko takich czynników jak jego temperament, doświadczenia (dobre i złe) oraz wsparcie/oddziaływanie otoczenia. Zerknij na poniższe ćwiczenie, żeby uważnie to zanalizować.



ĆWICZENIE

Trzeba całej wioski, by wychować dziecko

Twoje dziecko żyje w świecie, gdzie grupa jednostek wspiera je i wywiera na nie wpływ. Wypisz najważniejsze osoby, które twoim zdaniem liczą się w rozwoju twojego dziecka. To mogą być członkowie rodziny, przyjaciele (twoi i dziecka), zaufani dorośli, w tym lekarze, pracownicy opieki społecznej, terapeuci i członkowie społeczności (z przedszkola, szkoły, kościoła, drużyny harcerskiej itd.). Część z tych relacji może być pozytywna, a część nie. Wrócimy do tego w rozdziale 14 i zastanowimy się, jak rozwijać silne, oparte na zaufaniu związki.

Zdrowie psychiczne nie jest...

Zdrowie psychiczne nie jest stałe i nie jest czymś, z czym przychodzimy na świat. Zmienia się w zależności od wydarzeń w naszym życiu, a także umiejętności i możliwości wywierania wpływu na to, jak się czujemy i funkcjonujemy. Niektórym osobom pomaga wyobrażenie go sobie jako kontinuum z biegunami dobrego i kiepskiego zdrowia.

Zdrowie psychiczne nie polega na byciu wolnym od emocjonalnego bólu. Będąc w dobrej kondycji psychicznej, i tak mierzymy się z trudnościami i cierpieniem. Jak zobaczymy w dalszej części książki, dzieci będą przeżywały przeciwności losu i straty, a stresory te będą wpływały na ich myśli, uczucia i zachowania. Podobnie jak radości, tak i emocjonalnego bólu i straty nie da się uniknąć. Emocje są narzędziami, które ludzie wykorzystują, by dostosować się do niedoskonałego świata, i nasze dzieci potrzebują wsparcia ze strony ważnych dorosłych, żeby pomagali im owe emocje rozumieć i wykorzystywać dla dobra ciała i umysłu.

Kiedy nasze dzieci borykają się z trudnymi wydarzeniami i uczuciami, naturalnie pojawia się pytanie: „To jest normalne czy muszę się martwić?” oraz „Co powinienem zrobić, żeby pomóc?”. Ta książka udzieli odpowiedzi na te pytania i podsunie ci narzędzia potrzebne do wspierania dziecka.

Choroba psychiczna

Choroba psychiczna to określenie obejmujące szereg zaburzeń psychicznych mających wpływ na nastrój, myślenie i zachowanie danej osoby. Zwykle jest związane z wysokim poziomem cierpienia i trudnościami w wykonywaniu czynności społecznych, szkolnych (zawodowych) i rodzinnych. Jeżeli te zakłócenia w nastroju i funkcjonowaniu

utrzymują się przez dłuższy czas, może dojść do upośledzenia stosownej do wieku zdolności funkcjonowania dziecka w pewnych obszarach życia.

Sygnaly związane z lękiem, obniżeniem nastroju i samookaleczaniem się zostaną omówione szczegółowo w dalszej części książki. Tymczasem przedstawiam kilka sugerujących, że dziecko może mieć trudności z pokonaniem niektórych wyzwań i może potrzebować większej pomocy:

- * zmiany w zachowaniu (wysoka emocjonalność lub brak emocji);
- * trudności ze snem;
- * niepodejmowanie działań dotychczas typowych;
- * wycofywanie się z kontaktów z innymi;
- * nietroszczenie się o siebie.

Jest bardziej prawdopodobne, że mamy do czynienia z trudnościami, jeśli: (1) zmiana przejawia się przez dłuższy czas (tygodnie/miesiące, a nie dni); (2) kilka tych zmian zachodzi jednocześnie; (3) oddziałują one na życie dziecka w szkole, domu i/lub relacjach z przyjaciółmi i rodziną. W niniejszej książce przeanalizujemy, jak zrozumieć, które z wydarzeń w życiu dziecka mogą te zmiany tłumaczyć i jak dziecku pomóc.

Dlaczego dzieciństwo i dojrzewanie są ważne

Ciało i mózg rozwijają się najbardziej w okresie dzieciństwa i dojrzewania. Wzrost mózgu i jego rozwój rozpoczyna się jeszcze przed narodzinami dziecka i trwa przez całe dzieciństwo aż do mniej więcej dwudziestego czwartego roku życia. Nie jest on więc ani czystą kartą, ani gotowym dziełem. Genetyka i doświadczenie współdziałają we

wspieraniu wzrostu i rozwoju, co ma fundamentalne znaczenie dla zdolności młodego człowieka do poruszania się, regulacji emocji, nauki i rozwiązywania problemów. To, jak młoda osoba myśli o swoim życiu i jaki ma do niego stosunek oraz jak sobie radzi z wyzwaniami życiowymi, będzie wynikało z rozwoju mózgu.

Przez to, że ciało i mózg rozwijają się najintensywniej w dzieciństwie i okresie dojrzewania, nie jest zaskoczeniem, że właśnie wtedy są najbardziej podatne na doświadczenia, które mogą oddziaływać na zdrowie psychiczne.

Statystyka to potwierdza, bowiem siedemdziesiąt pięć procent kłopotów ze zdrowiem psychicznym w dorosłości zaczyna się przed dwudziestym czwartym, a pięćdziesiąt procent przed piętnastym rokiem życia. Jeżeli zdrowie psychiczne jest „fundamentem emocji, myślenia, komunikacji, uczenia się, odporności, nadziei i samooceny”^{*}, to właśnie w okresie dzieciństwa i dojrzewania fundament ten jest kładziony.

Co zagraża zdrowiu psychicznemu

Aby dziecko się rozwijało i miało dobrze pod względem fizycznym i psychicznym, trzeba zaspokajać jego absolutnie podstawowe potrzeby.

Potrzeba przetrwania

Dziecko potrzebuje bezpiecznego miejsca do życia i spania, pożywego jedzenia, świeżego powietrza i czystej wody do picia. Musi być czyste, ogrzać się lub schłodzić (w zależności od klimatu), a także mieć stosowne ubranie. Nie może również doświadczać przemocy (fizycznej, emocjonalnej, seksualnej) ani konfliktu.

* *What is mental illness?*, American Psychiatric Association, <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness> [dostęp: 18 lipca 2024].

Potrzeba przywiązania

Dzieci są zależne od dorosłych nie tylko w kwestii zaspokajania potrzeb fizycznych i bezpieczeństwa, ale też muszą od nich otrzymywać miłość w postaci emocjonalnego ciepła i troski. Więzy emocjonalna między rodzicem a dzieckiem jest ważna dla emocjonalnego, psychologicznego i poznawczego rozwoju. Według doktora Gabora Maté w ramach przywiązania dziecko musi czuć od rodzica, że jest „właśnie tą osobą, którą [rodzic] kocha i której chce”. Najlepiej, by na bazie tej troskliwej relacji z rodzicem (rodzicami) poznawało świat, rozwijało pozytywne poczucie „ja” i budowało zaufanie co do tego, że inni ludzie mogą zaspokajać jego potrzeby emocjonalne i fizyczne. Relacja ta powinna również zapewniać bezpieczny punkt wyjścia do uczenia się, jak dbać o własne bezpieczeństwo, bawić się i stosować do właściwych zasad. Dziecko w ramach tej relacji dowiadyuje się, co to znaczy kochać i być kochanym.

Potrzeby społeczne i poznawcze

Dzieci potrzebują okazji do tego, by czuły się bezpiecznie w społeczności i świecie społecznym, jak również by rozwijały wiedzę. W tych społecznościach mają szansę budować związki, które mogą im pomóc rozwijać umiejętności emocjonalne i społeczne, a także tworzyć znaczące relacje z innymi ludźmi.

Obok potrzeb przywiązania i społecznych dziecko musi mieć również poczucie sprawstwa, aby czuło, że może mieć pozytywny wpływ na otaczający je świat. Wszystkie te czynniki, w różnym stopniu, promują zdrowy rozwój dziecka i chronią jego zdrowie psychiczne.

* G. Maté, D. Maté, *The myth of normal: Trauma, illness and healing in a toxic culture*, Vermilion, London 2022; wyd. pol.: *Mit normalności. Trauma, choroba i zdrowienie w toksycznej kulturze*, przeł. P. Cieślak, Czarna Owca, Warszawa 2023.

Zagrożenia dla zdrowia psychicznego

Sytuacje lub wydarzenia, które narażają zaspokojenie wymienionych potrzeb fizycznych, emocjonalnych i psychologicznych na szwank (niezaspokajanie ich lub ryzyko, że przestaną być zaspokajane), wywołują stres w mózgu i organizmie dziecka (co opisuję na stronie 179). Zwiększa to ryzyko zakłócenia zdrowego rozwoju dziecka i jego zdrowia psychicznego.

Dzieci, których dotyczą problemy natury socjoekonomicznej, surowe rodzicielstwo, dyskryminacja, zastraszanie i wszelki rodzaj przemocy, choroba psychiczna rodzica, przemoc domowa, życie z osobą nadużywającą alkoholu lub narkotyków, strata rodzica wskutek rozwodu, śmierci lub porzucenia i konflikt (jak wojny i kataklizmy), są bardziej narażone na zaburzenia zdrowia psychicznego wskutek dodatkowych stresorów, z jakimi mogą się zetknąć. W przypadku wielu z nich wsparcie, jakie otrzymują w życiu, pomoże uchronić je przed wpływem tego stresu.

Niektóre dzieci mogą przeżywać nieoczekiwane lub stresujące wydarzenia, które zakłócają stabilność i porządek dające im poczucie bezpieczeństwa i bycia kochanymi (np. wypadek, rozwód rodziców, zmiana miejsca zamieszkania lub szkoły, pojawienie się lub odejście rodzeństwa, fizyczna choroba). W tym czasie dziecko może potrzebować więcej wsparcia i opieki. Niektóre dzieci mogą przeżywać trudności z dostosowaniem się do zmiany przez krótki czas, ale inne mogą potrzebować więcej czasu i dodatkowej pomocy.

Pandemia COVID-19 wpłynęła na kondycję psychiczną wielu młodych ludzi z powodu zmian, jakie wymusiła w ich życiu. Takie zjawiska jak między innymi utrata poczucia kontroli, brak organizacji dnia i pomocy ze strony szkoły oraz brak znaczących zajęć przyczyniły się do pojawienia się uczucia cierpienia i nieszczęścia.

Wiele dzieci informuje, że codzienna presja życia – zajęcia szkolne, egzaminy, zonglowanie wymogami świata cyfrowego – wywołują stres, który oddziałuje negatywnie na ich zdrowie psychiczne.

Twoje niepowtarzalne dziecko

Nie ma dwojga takich samych dzieci. Niepowtarzalność dziecka wynika z jego genów, biologii i środowiska, w jakim dojrzewa. Te czynniki wpływają na jego biologiczny, psychologiczny i społeczny rozwój, co samo w sobie jest doniosłym tematem, dlatego wymieniam poniżej kilka kluczowych kwestii, które większość osób na pewno będzie chciała poznać:

- * Doznania dziecka w łonie mogą oddziaływać na rozwój jego mózgu – organizmy matki i dziecka są fizycznie połączone, dlatego reakcje matki na stres wpływają na rozwój potomka.
- * Istnieje zwiększone ryzyko zaistnienia kłopotów ze zdrowiem psychicznym, jeśli wystąpiły one u któregoś z rodziców. Ryzyko to nie wynika wyłącznie z genetyki, ale także z innych czynników biologicznych i środowiska, w jakim dziecko dojrzewa.
- * Temperament niektórych dzieci może wpływać na to, jak doświadczają one świata*. Twoje dziecko może być szczególnie wrażliwe, co utrudnia uspokajanie go we wczesnym dzieciństwie. Może być bardziej reaktywne i wrażliwsze na zmiany w środowisku. Jeżeli stwierdziłeś, że dziecko jest bardziej podatne na cierpienie, mogłeś również zauważyć, że trudniej je wesprzeć, gdy cierpi. Jeżeli masz więcej niż jedno dziecko, możesz stwierdzić, że jest to niepowtarzalna cecha jednego z nich, niewystępująca u pozostałych.
- * Dzieci z upośledzeniem umysłowym, trudnościami w nauce (z dysleksją, dyspraksją), neuroróżnorodne (cierpiące np. na deficyty uwagi lub zaburzenia w komunikacji) mają przed sobą większe wyzwania. Ich rozwój może nie przebiegać według

* B.D. Perry, *Bonding and attachment in maltreated children*, rip.org.uk, <https://fosteringandadoption.rip.org.uk/wp-content/uploads/2016/01/bonding-and-attachment-in-maltreated-children.pdf> [dostęp: 28 marca 2023].

wzorca właściwego dla dzieci neurotypowych. To może zwiększać u nich ryzyko pojawienia się kłopotów ze zdrowiem psychicznym, zwłaszcza jeśli nie są prowadzone z odpowiednim wsparciem lub dostosowaniem środowiska.

- * Dzieci z chronicznymi problemami zdrowotnymi, w tym z astmą, mogą z większym prawdopodobieństwem doświadczać zaburzeń psychicznych. Wpływ na to ma obniżona frekwencja w szkole i większe narażenie na prześladowanie ze strony rówieśników*.
- * Młode osoby identyfikujące się jako LGBTQIA+, należące do mniejszości etnicznej lub innej dyskryminowanej grupy są bardziej narażone na gorszą kondycję psychiczną z mnóstwa powodów, obejmujących między innymi ryzyko dyskryminacji, izolacji społecznej i odrzucenia.

Jak pewnie przypuszczasz, im więcej zagrożeń i wrogości dziecko doświadcza, tym większy potencjalny wpływ wywierają one na jego kondycję psychiczną.

* A.M. Brady i in., *Chronic illness in childhood and early adolescence: A longitudinal exploration of co-occurring mental illness*, „Development and Psychopathology” 2021, t. 33 (3), s. 885–898.



Czym jest neuroplastyczność?

Nie panikuj, jeśli uważasz, że twoje dziecko przeżyło trudne wydarzenie, jeśli w rodzinie wystąpiły kłopoty psychiczne i/lub obserwujesz u dziecka bardziej wrażliwy temperament. Wspaniałe w przypadku mózgu jest to, że jest elastyczny i przystosowuje się przez całe życie. Może tworzyć nowe połączenia i uczyć się nowych sposobów odnoszenia się do siebie i innych – co nazywamy neuroplastycznością. W okresie dzieciństwa i dojrzewania mózg jest wyjątkowo elastyczny i świetnie się uczy nowych rzeczy. Jako rodzice mamy okazję do wspierania naszych dzieci w zdobywaniu nowych umiejętności i tworzeniu połączeń w mózgu oraz do rozwijania tych obszarów we własnych mózgach.

Co się dzieje z naszymi dziećmi?

Tytuły takie jak: *Pandemia COVID-19 powoduje 25-procentowy wzrost występowania lęku i depresji na świecie** potwierdzają, że kondycja psychiczna ulega silnemu wpływowi stresu, na który jednostki są narażone, oraz tego, jak się do owego stresu adaptują. Możemy bezpiecznie powiedzieć, że lęk i obniżony nastrój są naturalnymi reakcjami na niepewność, duże zmiany i dodatkowy stres, jaki pandemia wywołała u większości ludzi.

Jeżeli cofniemy się do niepokojących liczb z początku tego rozdziału i zapytamy o to, co się dzieje z naszymi dziećmi, może się okazać,

* *Covid-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide*, World Health Organization, <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide> [dostęp: 27 marca 2023].

że wzrost problemów z kondycją psychiczną odzwierciedla kondycję świata, w jakim żyjemy – w którym coraz więcej jest stresorów nadwątających zdrowie psychiczne.

Co możemy na to poradzić?

Jeżeli zastanowisz się dłużej nad tym pytaniem, możesz się poczuć bezradny jako rodzic. Przecież wiemy, że nasze dzieci będą się stykały ze stresorami, nad którymi nie panujemy, i że ich źródłami są presja społeczna, ekonomia oraz kultura popularna. Co to zatem dla nas znaczy? Co możemy z tym począć?

Po pierwsze, ważne jest, aby mieć świadomość, że trudności dziecka niekoniecznie świadczą o tym, że coś jest z nim „nie tak”. Trudności mogą być naturalną reakcją na wyzwania, z jakimi dziecko spotyka się w coraz bardziej skomplikowanym świecie. Po drugie, naszą największą mocą, jaką mamy jako rodzice, bez względu na stan kondycji psychicznej dziecka, jest nasza relacja z nim – nasza więź. I wreszcie to, jak rozumiemy swoje dzieci (ich myśli, uczucia i zachowania), jak się do nich odnosimy, jakie uczucia w nich budzimy oraz jak je wspieramy i prowadzimy, może mieć ogromny wpływ na ich zdolność adaptacji i radzenia sobie z wyzwaniami.

Ta książka pomoże ci lepiej zrozumieć dziecko i właściwiej się do niego odnosić, wspierać jego dobrostan, by łagodzić wpływ stresu, a także pomagać mu i udzielać rad, gdy pojawią się u niego kłopoty ze zdrowiem psychicznym.

PODSUMOWANIE

- ▶ Wspieranie zdrowia psychicznego wszystkich dzieci jest kwestią priorytetową z uwagi na wzrost częstotliwości pojawiania się zaburzeń psychicznych u młodych ludzi na całym świecie.
- ▶ Zdrowie psychiczne odzwierciedla czyjś emocjonalny, psychologiczny i społeczny dobrostan – to, jak myślimy, czujemy i funkcjonujemy, oraz to, jak możemy reagować na stres w życiu. Zadania rozwojowe dziecka wpływają na jego kondycję psychiczną.
- ▶ Choroba psychiczna opisuje zaburzenia psychiczne mające wpływ na nastrój, myślenie i zachowanie do tego stopnia, że dana osoba doświadcza skrajnego cierpienia, a jej zdolność do funkcjonowania w społeczeństwie, szkole i rodzinie jest znacznie ograniczona.
- ▶ Ciało i mózg rozwijają się najbardziej w okresie dzieciństwa i dojrzewania. To czyni mózg szczególnie wrażliwym na doświadczenia, które mogą wpływać na zdrowie psychiczne.
- ▶ Zapewniające opiekę i wsparcie środowisko w rodzinie, szkole i szerszej społeczności może chronić zdrowie psychiczne.
- ▶ Przeciwności losu, nieoczekiwane stresujące wydarzenia i wiele czynników związanych z naturą dziecka wpływają na jego zdrowie psychiczne.
- ▶ Rodzice są integralnym elementem rozwoju dziecka i dlatego mają podstawy do tego, by:
 - wspierać dobrostan dziecka, aby łagodził on wpływ stresu;
 - zapewniać wsparcie i rady dziecku mającemu problemy ze zdrowiem psychicznym.



*Sięgnij po
więcej!*



 www.wydawnictwokobiece.pl

 [kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)

 [wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)