

GMINNY TYDZIEŃ PROFILAKTYKI I PROMOCJI ZDROWIA PSYCHICZNEGO

„eMOCje w GŁOWIE”

Informacja dla Rodziców dotycząca profilaktyki i promocji zdrowia psychicznego

Szanowni Państwo,

Zdrowie psychiczne jest tematem coraz częściej poruszonym i analizowanym. Wśród dzieci i młodzieży warto kształtować zdrowe nawyki wspierające zdrowie psychiczne, a także wskazywać im możliwe sposoby radzenia sobie z kryzysem emocjonalnym. W tym roku priorytetem oraz jednym z zadań wynikającym z realizacji programu wychowawczo-profilaktycznego, jak również zaleceniem Ministerstwa Edukacji Narodowej, jest podjęcie działań wspierających dobrostan uczniów. Planujemy w miesiącu listopadzie przeprowadzenie oddziaływań wspierających naszych wszystkich uczniów w zakresie zdrowia psychicznego i sposobów radzenia sobie z emocjami i sytuacjami trudnymi.

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży jest tak samo ważne jak ich zdrowie fizyczne. Problemy dziecka szybko narastają i mogą w przyszłości prowadzić do zaburzeń psychicznych, takich jak: najczęściej rozpoznawane u młodych ludzi zaburzenia nastroju (np. depresja), czy zaburzenia lękowe. Warto wspierać dziecko, zapewniając mu przestrzeń do rozmowy. Młoda osoba wielokrotnie potrzebuje opowiedzieć o swoim dniu w szkole, omówić swoje osiągnięcia i niepowodzenia. Szczególnie w przypadku tych drugich warto okazać dziecku pomoc w rozwiązaniu jego kłopotów dydaktycznych, czy osobistych i rówieśniczych.

W obecnych czasach dzieci i młodzież bardzo często sięgają po ekrany, a w świecie wirtualnym doświadczają oceniania i wyśmiewania, czy też porównują się z innymi, co skutkuje obniżeniem samooceny i wątpliwością w siebie. Warto zachęcać młodzież do poszukiwania i rozwijania swoich zainteresowań, co przełoży się na zmniejszenie czasu spędzonego w mediach społecznościowych. Ponadto, nadmierne korzystanie z ekranów wpływa na procesy uwagi u dziecka, może też niekorzystnie oddziaływać na jakość snu. W obliczu tak wielu zagrożeń ważną kwestią stanowi zminimalizowanie czasu spędzonego przez uczniów przed ekranami, wyznaczając im odpowiedni przedział czasowy na korzystanie z komputera i telefonu oraz stymulując do aktywnej organizacji czasu.

Zdrowie psychiczne to złożony i szeroki temat, jednak warto zadbać o nie już dziś. W razie pytań i wątpliwości zapraszam Państwa do kontaktu osobistego lub mailowego z wykorzystaniem dziennika elektronicznego.

Poniżej znajdują się numery telefonów zaufania, które stanowią wsparcie zarówno dla dzieci i młodzieży, jak i dla rodziców i opiekunów.

116 111 - telefon zaufania dla dzieci i młodzieży od 12 roku życia w przypadku doświadczenia przemocy

800 100 100 - telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach dotyczących bezpieczeństwa i zdrowia psychicznego dzieci, działa od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00-15:00

800 12 12 12 - telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka - czynny całodobowo, wsparcie w sytuacjach związanych z hejtem, problemami w szkole, przemocą ze strony rówieśników

22 484 88 01 - Antydepresyjny Telefon Zaufania, wsparcie dla osób podejrzewających, że chorują na depresję, a także dla tych, których bliscy zmagają się z depresją

800 111 123 - pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie, od poniedziałku do piątku od 12:00 do 18:00.

Psycholog szkolny: mgr Bożena Nowak