

PRZEDSZKOLACZEK



PUBLICZNE PRZEDSZKOLE NR 3 W RADOMIU

Czerwiec 2025

Pomoc psychologiczna dla dzieci (również przedszkolnych)- kiedy należy skorzystać z pomocy psychologa?

Decyzja rodziców o pójściu z dzieckiem do psychologa z pewnością nie należy do łatwych. Jednak właśnie pomoc specjalisty może okazać się kluczowa w prawidłowym rozwoju dziecka i wypracowaniu sposobów na radzenie sobie w różnych sytuacjach społecznych, czy też z własnymi emocjami.

Rodzicom czasem trudno zorientować się, kiedy dziecko wymaga pomocy psychologicznej, nasuwają się pytania: Kiedy trzeba skorzystać z pomocy specjalisty? Na jakie objawy warto zwrócić uwagę?

Do psychologa dziecięcego najlepiej zgłosić się w momencie, gdy zaobserwowane początkowo objawy nie ustają, a w szczególności gdy następuje ich nasilenie. Należy również zgłosić się, gdy placówka edukacyjna informuje, iż zachowanie dziecka utrudnia mu funkcjonowanie np.: w grupie czy w trakcie nauki. Rodzica natomiast powinny zaniepokoić objawy, takie jak: zaburzenia zachowań społecznych (np.: nieadaptacyjne zachowania w stosunku do rówieśników, wysoki stopień wycofania), trudności adaptacyjne (np.: odmowa przyjmowania posiłków, brak zaangażowania w zajęcia lub aktywności grupowe), zaburzenia emocjonalne (np.: wybuchy płaczu, złości lub agresji, apatia dziecka, nieadekwatne reakcje dziecka w różnych sytuacjach społecznych) czy trudności w nauce (np.: zaburzenia uwagowe, jak trudności w skupieniu się, wyraźnie niższy poziom wykonywania zadań w stosunku do rówieśników i norm wiekowych, trudności z wykonaniem konkretnych zadań).

O jakich problemach mogą świadczyć wymienione wyżej objawy?

Wymienione wcześniej objawy mogą świadczyć o takich zaburzeniach jak: zespół nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD), zespół deficytu uwagi (ADD), spektrum autyzmu, zaburzenia adaptacyjne, zaburzenia społeczno-emocjonalne (mogą wynikać np.: z trudnej sytuacji rodzinnej), dysleksja. Ale rozpoznanie konkretnego zaburzenia wymaga rozmowy z rodzicami, dzieckiem, obserwacji jego zachowania.

Brak reakcji ze strony rodziców/opiekunów może grozić stopniowym pogłębianiem się problemów dziecka, zbyt późnym wprowadzeniem leczenia lub terapii, a zatem obniżeniem ich skuteczności lub w przypadku problemów społecznych – ryzykiem alienacji dziecka przez grupę rówieśniczą, co może doprowadzić do rozwoju kolejnych problemów oraz problemów adaptacyjnych dziecka na późniejszych etapach rozwojowych. Dlatego tak ważne jest, by rodzic, gdy jest zaniepokojony zachowaniem dziecka lub dostaje informacje z placówki edukacyjnej o problemach pociechy, zapisał dziecko do psychologa.

Pamiętajmy o tym, że wizyta u psychologa ma zapewnić dziecku poprawny rozwój emocjonalny i psychologiczny. Nie bagatelizujemy niepokojących objawów.



Jak wspierać zdrowie psychiczne dziecka?

1. **Stwórz bezpieczne i wspierające środowisko**, aby dziecko miało pewność, że w Twojej obecności może wyrażać wszystkie swoje uczucia.
2. **Ucz prostych technik radzenia sobie ze stresem**, np. głębokie oddychanie czy taniec.
3. **Dbaj o dobre relacje dziecka** z rówieśnikami i z dorosłymi. Niech dziecko pielęgnuje swoje przyjaźnie.
4. **Proponuj różnorodne aktywności fizyczne**, które mają ogromny wpływ na regulację emocji i samopoczucie.
5. **Kontroluj czas przed urządzeniami multimedialnymi i treści**, do których dociera dziecko.
6. **Zachęcaj do pozytywnego myślenia o sobie**. Uświadamiaj, że każdy jest inny, a bycie sobą jest wartością.
7. **Promuj zdrowy styl życia** (właściwe nawyki żywieniowe, higiena osobista, regularny sen). Zdrowie psychiczne idzie w parze ze zdrowiem fizycznym.
8. Nie zapominaj o sobie – **zatroszcz się o własne zdrowie psychiczne**, aby być wsparciem dla swojego dziecka.
9. Reaguj na sygnały ostrzegawcze (np. zmiany w zachowaniu), które mogą wskazywać na problemy ze zdrowiem psychicznym – jeśli to konieczne, **nie bój się poprosić o pomoc specjalistę**.

Mów to dziecku codziennie:

Dziękuję, że mi pomogłeś

Jestem Twoim rodzicem. Kocham Cię

Słucham Cię uważnie

Wiem, że sobie poradzisz

Cieszę się, że jesteś moim dzieckiem

Co Ty o tym myślisz?

Masz prawo mieć swoje zdanie

Jesteś dobrym człowiekiem

Pomogę Ci

Widzę jak bardzo się starasz

Opowiedz mi o tym

Możesz na mnie liczyć

Wierzę w Ciebie!

Jestem tutaj, powiedz jeśli mnie potrzebujesz

Przyjdę i razem damy sobie z tym radę

Masz dużo talentów- zobacz sam

Kocham Cię i nic tego nie zmieni

Spróbuj sam!

Opowiedz mi o tym

Lubię spędzać z Tobą czas

Jesteś ważny

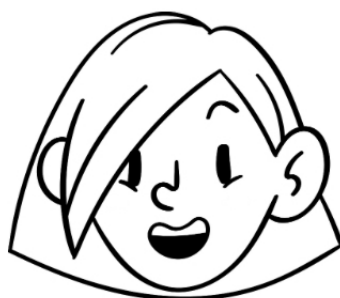
Jaki pomysł! Wow! Jak na to wpadłeś?

Jesteś moim skarbem



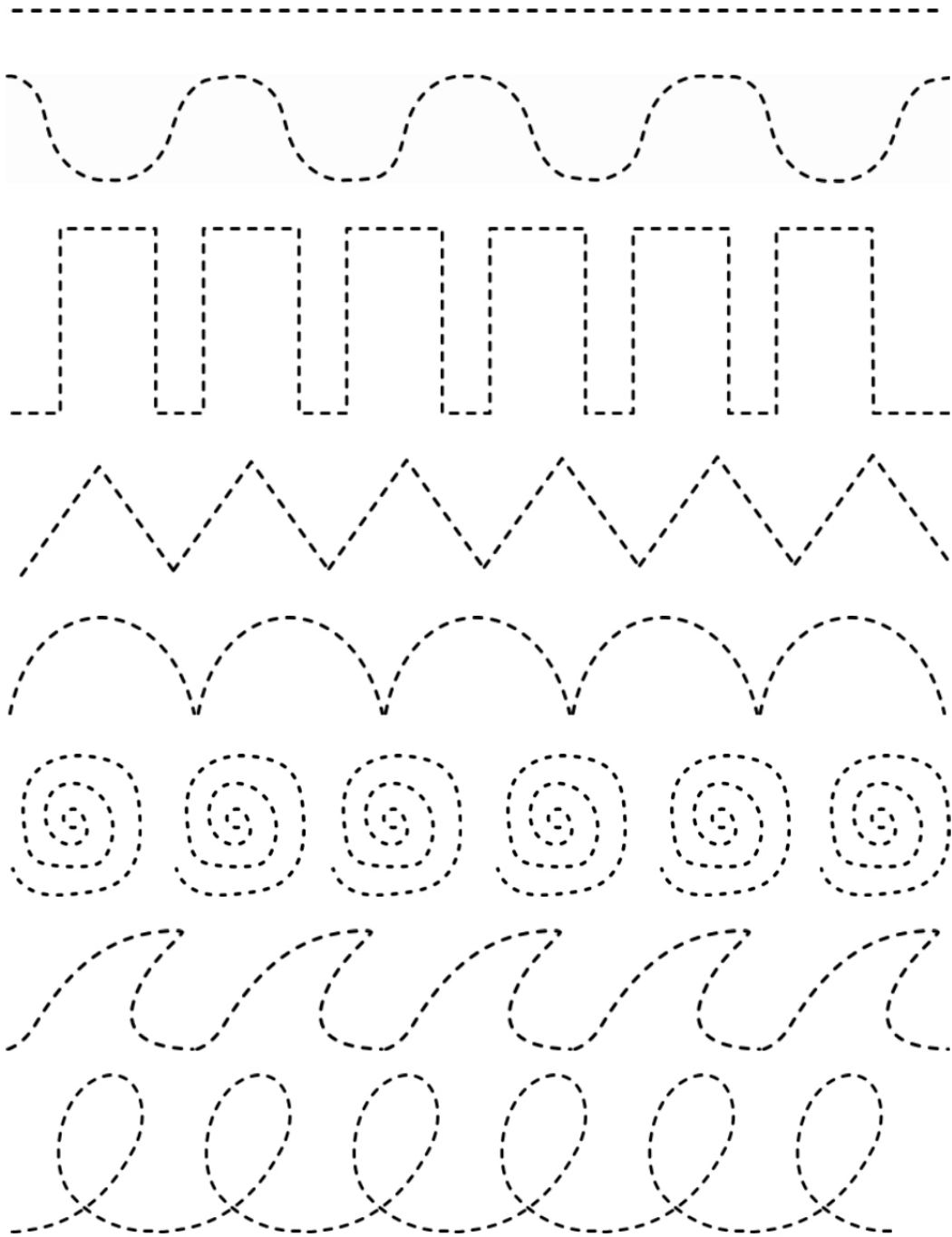
Zadanie 1. Porozmawiaj z dzieckiem o emocjach....

Emocje!



Zadanie 2.

Rysuj po śladzie



Opracowały:
Martyna Matysiak
Magdalena Stopa