

Zdrowie dziecka w wieku przedszkolnym

Anna Kamińska
Psycholog, psychoterapeuta

Zdrowie

- Całokształt zdrowia psychofizycznego przedszkolaka opiera się na realizacji następujących potrzeb:
- – poczucie bezpieczeństwa;
- – miejsce i pozycja w grupie – przedszkolu;
- – serdeczność, pozytywne relacje uczuciowe z najbliższymi w przedszkolu;
- – poczucie sprawiedliwości;
- – kształcenie umysłu i umiejętności praktycznych z uwzględnieniem indywidualnej aktywności dziecka;
- – ruch fizyczny i pobyt w środowisku naturalnym;
- – higiena życia codziennego, ład i porządek, systematyczność , rytmiczność.

Profilaktyczna funkcja zdrowia

- Funkcja profilaktyczna dotyczy troski o prawidłowy rozwój, zdrowie i bezpieczeństwo dziecka. To zapobieganie chorobom, wadom rozwojowym i wypadkom.
- Ukierunkowanie wychowania na prewencję ma uzasadnienie humanitarne i społeczne oraz wyraża troskę o zdrowie i rozwój dzieci.
- – nauczyciel przedszkola wdraża dzieciom nawyk ruchu fizycznego, gier, zabaw na otwartej przestrzeni, przez co podnosi odporność biologiczną dziecka;
- – uczy się dzieci mycia rąk przed posiłkiem, co zapobiega chorobom zakaźnym jelitowym i zatruciom pokarmowym;
- – nauczyciel przedszkola stawia dzieciom określone zadania, nie pozbawione trudności i przeszkód, egzekwuje ich wykonanie, a tym samym hartuje dziecko psychicznie i podnosi jego odporność na stresy;
- – nauczyciel przedszkola wpaja dzieciom zasady bezpieczeństwa i zachowania się w ruchu ulicznym i drogowym, przez co wpływa na prewencję wypadkowości komunikacyjnej.

Zdrowie dziecka

- John Bradshaw - słynny amerykański psychoterapeuta, powiedział - “Dzieci chcą byście poświęcili im swój czas. Ich dusze wiedzą, że oddajecie je temu, co kochacie. Gdybym mógł przeżyć swoje życie jeszcze raz, dałbym swoim dzieciom znacznie więcej czasu.”
- Na prawidłowy rozwój dziecka – fizyczny, intelektualny, emocjonalny i społeczny w ogromnym stopniu wpływa jego zdrowie psychiczne. Dziecko, o którego zdrowie psychiczne dbają rodzice i wychowawcy ma szansę wyrosnąć na zdrowego psychicznie człowieka. Dzieci zdrowe psychicznie skutecznie radzą sobie z wyzwaniami, jakie niesie życie, mają odpowiednie poczucie własnej wartości, dobrze funkcjonują w rodzinie oraz w środowisku rówieśniczym. Coraz więcej osób zaczyna zdawać sobie sprawę z tego, że zdrowie psychiczne dziecka jest tak samo ważne, jak jego zdrowie fizyczne.

Zdrowie dziecka-zaczniemy od najmłodszych lat

- Dbając o zdrowie psychiczne dzieci, musimy myśleć o profilaktyce już od najmłodszych lat, czyli tak postępować z dzieckiem, aby uchronić je przed wystąpieniem zaburzeń psychicznych, odpowiednio szybko dostrzegać niepokojące symptomy i skutecznie sobie z nimi radzić.
- Zdrowie psychiczne dziecka zależy od wielu czynników:
- biologicznych (przebyte choroby, urazy, czynniki genetyczne)
- środowiskowych (warunki życia)
- społeczno-ekonomicznych (status społeczno-ekonomiczny)
- rodzinnych (rodzaj rodziny, klimat emocjonalny i sposób funkcjonowania poszczególnych członków oraz style w wychowaniu).

Rodzice są najważniejsi

- Niestety nie mamy wpływu, na niektóre z tych czynników, ale mamy ogromny wpływ na wychowanie naszych dzieci. Warto więc zaangażować się, bo nasze działania mogą tu przynieść wymierne i pozytywne efekty.
- To rodzice w największym stopniu mogą stymulować prawidłowy rozwój dziecka, swoimi postawami, sposobem traktowania, sprawią, że będzie ono zdrowym emocjonalnie, szczęśliwym człowiekiem. Może zdarzyć się również, że z powodu złych postaw rodzicielskich, dziecko będzie nieszczęśliwe przez całe życie i wielkim problemem będzie dla niego miłość, bliskość z drugim człowiekiem, czułość i okazywanie ciepła własnym dzieciom.

Co robić?

- Okazywać czułość, ciepło i miłość oraz to jak ważne jest dla nas dziecko.
- Poświęcać dziecku jak najwięcej czasu w ważnych momentach dnia i życia dziecka.
- Zapewnić bezpieczeństwo, żeby dziecko było pewne, że w domu rodzinnym jest bezpieczne bez względu na okoliczności.
- Chwalić, nagradzać i doceniać dziecko, nie tylko za wykonanie zadania, ale również za samo zaangażowanie się i wysiłek.
- Pamiętać o tym, że rodzic jest wzorem do naśladowania, uczyć dziecko odpowiedzialności, uczciwości, szczerości, miłości, szacunku oraz dobroci wobec innych
- Nie ograniczać dziecka w jego działaniach i poznawaniu świata.

cd

- Wiedzieć, co dziecko lubi, a czego nie lubi, co sprawia mu radość, a czego się boi.
- Nie zmuszać dziecka do niczego, bo ono wie najlepiej co jest dla niego ważne i dobre, co sprawia mu radość.
- Uczyć samodzielności, ustalać obowiązki dla dziecka.
- Być konsekwentnym, ustalać granice i jasne zasady, ale też warto być elastycznym przy egzekwowaniu wymagań. Dziecko musi ponosić konsekwencje swoich niewłaściwych zachowań „na własnej skórze”.
- Przemoc fizyczna, szarpanie, krzyki, groźby, wyzwiska są niedozwolone, a w przyszłości sprawią, że dziecko też będzie agresywne.

Co nie sprzyja

WŁAŚCIWOŚCI ROZWOJOWE NIESPRZYJAJĄCE PRZYSTOSOWANIU:

- niski poziom autoidentyfikacji (słaba identyfikacja siebie jako „ja”)
- wysoka reaktywność na wiele bodźców
- dominacja sfery emocjonalnej i wynikające stąd konsekwencje w zaspokajaniu potrzeb dziecka, na przykład potrzeby bezpieczeństwa, miłości
- niski poziom kompetencji językowej
- aktualny poziom rozwoju poznawczego i sposób rozumienia pojęć czasu i przestrzeni, niezwykle potrzebnych do orientacji w nowym środowisku społecznym
- nieznajomość środowiska materialnego, w którym dziecko ma być samodzielne przez wiele godzin w rozwijaniu jego poczucia przynależności do grupy społecznej.

Co jest najtrudniejsze dla dziecka

- Za najtrudniejsze dla dziecka uznać należy:
- zmianę dotychczasowych standardów zaspokajania potrzeb emocjonalnych i biologicznych
- nawiązywanie kontaktów interpersonalnych z nieznanymi ludźmi
- nabywanie poczucia przynależności do grupy społecznej
- zmianę rytmu i trybu dziecka
- inną pozycję dziecka w grupie przedszkolnej niż w rodzinie
- obecność niesprzyjających tendencji w rozwoju osobowości dziecka,
- zmiany w sytuacji rodzinnej wywołane faktem podjęcia przez matkę pracy zawodowej

Zdrowy styl życia

- Propagowanie zdrowego stylu życia to jednocześnie dbanie o higienę. Higiena dzieci w edukacji w wieku przedszkolnym rozpatrywana jest głównie w kontekście wpływu najbliższego środowiska na dziecko. Treści dotyczące higieny odnoszą się do troski o własne ciało, poznawanie podstawowych zasad racjonalnego odżywiania i aktualnych zagrożeń dla zdrowia oraz przestrzegania zasad higieny osobistej i najbliższego otoczenia. Dzieci wiedzą, że lekceważenie podstawowych zasad higieny może być przyczyną wielu chorób. Przedszkolaki z grupy wiedzą, dlaczego trzeba dbać o czystość, wiedzą, jak często w ciągu dnia trzeba myć ręce i dlaczego. Przekonanie o konieczności przestrzegania zasad higieny osobistej wymagało codziennej systematycznej pracy w grupie.

Inwestowanie w rozwój

- Kiedy tylko staje się to możliwe, inwestujesz w rozwój twojego dziecka. Szukasz dla niego najlepszego przedszkola, szkoły, zapisujesz na różne zajęcia. Wszystko po to, aby twój maluch miał lepszy start, dobrze radził sobie w życiu, mógł w nim więcej osiągnąć. Czy jednak sama edukacja wystarczy? Dlaczego niektóre osoby, mimo wiedzy i umiejętności, nie potrafią się zaprezentować, osiągnąć sukcesu? Dlaczego niektóre dzieci, mimo dobrego przygotowania, dostają oceny poniżej swoich możliwości, słabo sobie radzą w trakcie rywalizacji lub występu przed publicznością, a inne, choć gorzej przygotowane prezentują szczytową formę?

Odporność psychiczna

- W dużej mierze dzieje się tak, dlatego że prócz dobrego wykształcenia i wysokich umiejętności w różnych dziedzinach, ogromny wpływ na odnoszenie sukcesów w życiu ma siła i odporność psychiczna. To ona odpowiada za osiąganie wysokich wyników, mimo trudności i presji. Dzieci, u których odporność psychiczna jest większa, osiągają lepsze wyniki w nauce, są optymistycznie nastawione do życia i bardziej jego ciekawe, lepiej radzą sobie ze stresem. A przecież, tak jak nas, dorosłych, stres dotyka także nasze pociechy. Wynika on z rywalizacji, nastawienia na wyniki, oczekiwań otoczenia, często wygórowanych i poczucia winy, gdy nie uda się ich spełnić. Siłę i odporność psychiczną należy, więc już od małego budować, tylko jak to zrobić?

Siła i odporność psychiczna

- Siła i odporność psychiczna to zdolność osiągania wysokich wyników i szczytowej formy, pomimo wymagań, presji i problemów, jakie spotykamy swojej na drodze. Składa się na nią kilka czynników:
 - - podejście do wyzwań
 - - poczucie sprawstwa, czyli własnego wpływu na otaczającą rzeczywistość
 - - wytrwałość, zaangażowanie w dążeniu do celu
 - - poczucie własnej wartości.

Podejście do wyzwań

- Obserwując swoje dziecko łatwo stwierdzisz, jak znosi zmiany, jak czuje się w nieznanym mu środowisku, reaguje na porażki, czy sięga po nowe doświadczenia, zabawki. Jeśli twoje dziecko nie boi się zmian, mimo nowych sytuacji i miejsc potrafi się szybko zaadaptować, to znaczy, że jego podejście do wyzwań będzie mu sprzyjało w radzeniu sobie w przyszłości. Jeśli jednak jest inaczej, możesz swojemu dziecku pomóc.
-
- Wiele zależy od ciebie i twoich strategii postępowania, gdyż właśnie obserwując rodziców, dziecko kształtuje w sobie postawy wobec tego, co dzieje się wokół niego. Jeśli krytykujesz, oceniasz, biernie obserwujesz lub narzekasz na zastaną rzeczywistość, przyjmując rolę ofiary niepomyślnych zdarzeń, dajesz dziecku wzorzec osoby bezradnej, pozbawionej możliwości działania. Staraj się więc pokazywać dziecku konstruktywny model postępowania. Naucz je, że skoro jest, jak jest i dana sytuacja mi się nie podoba, to trzeba pomyśleć, co mogę zrobić, żeby ją zmienić. W ten sposób zbudujesz w dziecku słuszne przekonanie, że problemy nas dotyczą, ale można sobie z nimi poradzić, trzeba tylko znaleźć na to sposób.

Wsparcie

- Kiedy dziecko w trudnej sytuacji płacze, złości się, krytykuje rodziców, warto mu wtedy spokojnie wytłumaczyć, co się stało i wesprzeć je w szukaniu wyjścia. Taka postawa uczy konstruktywnego rozwiązywania problemów, a w efekcie obniża stres. Daje dziecku odwagę i pewność, że jeśli nawet przy kolejnym wyzwaniu pojawi się trudność, będzie ono w stanie sobie z nią poradzić.

Poczucie sprawstwa

- Poczucie wpływu na to, co nas otacza, wiąże się ściśle z umiejętnością kontroli własnych emocji. Osoby z niską odpornością psychiczną często tłumią emocje, a następnie wyrażają je w sposób niekontrolowany, często nieadekwatnie do sytuacji. Osoby, które można nazwać odpornymi psychicznie, potrafią regulować swoje stany emocjonalne, przyglądać się sobie, odczytywać to, co się z nimi dzieje i używać emocji, jako swoich sprzymierzeńców, w korzystny dla siebie sposób. Pozwala im to lepiej ocenić każdą napotkaną sytuację.

U dzieci układ nerwowy jest jeszcze na tyle labilny, że mają one trudność w kontrolowaniu emocji. Można i trzeba je jednak tego uczyć. Dobrze jest zacząć od nazywania uczuć dziecka: wygląda na to, że jesteś bardzo zdenerwowany, podekscytowany, zazdrosny, smutny. Należy również pokazać dziecku związek jego uczuć z tym, co je wywołało, na przykład: jesteś rozżalony, bo zepsuł się twój ulubiony samolot. Następnym krokiem jest uczenie dziecka spokojnych reakcji. Namawianie do wzięcia kilku oddechów lub policzenia do dziesięciu, pomaga opanować rozszalałe emocje, przyjrzeć się im. Dopiero wtedy dziecko może nabrać większego dystansu i spokojnie zwerbalizować swój ogląd sytuacji. Dzięki temu lepiej ją rozumie, a co za tym idzie, może podjąć adekwatne działanie, w celu rozwiązania problemu. Tu zaczyna się budować jego wewnętrzne poczucie wpływu na otoczenie. Ważną rolą rodzica w tym momencie, jest wsparcie samodzielnych inicjatyw i kreatywności dziecka, czy to

Wytrwałość, zaangażowanie w dążeniu do celu

- Wytrwałość i zaangażowanie są kolejnym czynnikiem mającym wpływ na siłę i odporność psychiczną. Co zrobić, gdy dziecko podejmuje wyzwania, ale gdy tylko pojawia się przeszkoda, porzuca je? Mówiąc bardzo ogólnie: motywować. Najlepszą zaś motywacją są pochwały, nagrody i pozytywna uwaga rodziców.
-
- Naszym zadaniem, jest więc chwalić dzieci i szczerze cieszyć się z ich osiągnięć, a kiedy chwalimy, nazywać konkretne czynności, które doprowadziły dziecko do celu (podoba mi się, że przed rozpoczęciem pracy, sprawdziłeś czy masz wszystko, co jest ci potrzebne do złożenia tego robota) lub też konkretne elementy, które nam się w danym osiągnięciu podobają (na przykład: świetny rysunek, podobają mi się te gałęzie, wyglądają bardzo realistycznie, uważam też, że z wyczuciem dobrałaś kolory). Wyszczególnienie tego, co nam się podoba, to dla dziecka wskazówka, co zrobiło dobrze i co warto kontynuować.
- Pokazujemy też dzieciom, że rozwiązywanie problemu lub dążenie do celu, to proces, który dzieli się na kolejne etapy. Wartością jest pokonanie każdego etapu, gdyż każdy kolejny mały krok, przybliża ich do sukcesu. Warto też zadbać o to, aby zadania stawiane dziecku były adekwatne do jego możliwości. Zbyt trudnymi, ponosząc wyłącznie porażki, szybko się zniechęci, a zbyt łatwe szybko je znudzą.

Krytyka?

- Strzeżmy się natomiast krytyki, nakazów i zakazów, dawania gotowych rozwiązań. Są one katem dla wytrwałości, poczucia wpływu i własnej inicjatywy dzieci. Gdy pozostawimy dzieciom większą przestrzeń na samodzielne działania, oczywiście w ramach zdrowego rozsądku, ich poczucie satysfakcji z osiągniętego sukcesu, będzie większe i bardziej zmotywuje je do zaangażowania w przyszłości.

Poczucie własnej wartości

- Czwartym składnikiem siły i odporności psychicznej jest poczucie własnej wartości. Na nie składają się pewność swojej wiedzy i umiejętności oraz pewność siebie w relacjach interpersonalnych. Osoby pewne siebie, chętnie podejmują się nowych wyzwań. Nawet, jeśli ich umiejętności nie są wystarczające, wierzą, że zdobędą je w trakcie realizacji zadania. Z drugiej strony, bywa tak, że osoby o wysokich kompetencjach nie podejmują działań, wycofują się z lęku lub niewiary we własne siły i umiejętności.
-
- Dlatego ważne jest, aby pokazywać dziecku, że jest dobre w danej dziedzinie, a jeśli ma jakieś braki to, że może je uzupełnić. Oczywiście, wzmacnianie przekonania, że dziecko potrafi, gdy mamy świadomość, że w danej dziedzinie zupełnie sobie nie radzi, prędzej czy później, w konfrontacji z rzeczywistością, doprowadzi jedynie do frustracji. Każdy maluch, ma jednak taki obszar lub cechy, którymi się wyróżnia i je właśnie należy dostrzegać, wzmacniać i rozwijać.

Radzenie sobie z trudnościami i ze stresem

- Każde dziecko musi nauczyć się radzenia sobie z trudnościami i stresem. Dużo łatwiej mu to przychodzi, gdy obok wiedzy i umiejętności, jest wyposażone w narzędzia w postaci siły i odporności psychicznej. Obszar, w którym wymaga największej pomocy, zależy od jego indywidualnych potrzeb i predyspozycji. Wnikliwy rodzic na pewno go dostrzeże. Czasem wystarczy maluchowi pomóc w byciu wytrwałym, czasem trzeba popracować nad jego poczuciem wartości, czasem trzeba poświęcić więcej czasu na budowę pozytywnej postawy w stosunku do nowych wyzwań.
-
- Trzeba również pamiętać o tym, że siła i odporność psychiczna nie są dane raz na zawsze – mogą się rozwijać lub spadać, wpływając na natężenie stresu. Dlatego ich kondycję należy stale pielęgnować.