



# Rola i Zadania Rodziców Dzieci i Młodzieży z Zaburzeniami Psychicznymi

Wprowadzenie do tematu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Statystyki dotyczące występowania zaburzeń psychicznych w Polsce. Celem prezentacji jest wsparcie rodziców w opiece nad dzieckiem z zaburzeniami.

 przez Katarzyna Maja Derda

# Rozumienie Zaburzeń Psychicznych u Dzieci i Młodzieży

## Definicje

Zaburzenia psychiczne to m.in. depresja, lęki, ADHD i autyzm. Wczesna diagnoza jest kluczowa.

## Objawy

Charakterystyczne objawy i zachowania różnią się w zależności od zaburzenia.

## Interwencja

Wczesna interwencja terapeutyczna może znacząco poprawić funkcjonowanie dziecka.



# Rola Rodzica: Wsparcie Emocjonalne

1

## Bezpieczna relacja

Buduj bezpieczną, wspierającą relację z dzieckiem. Słuchaj aktywnie.

2

## Empatia

Wyrażaj empatię i zrozumienie dla jego trudnych emocji.

3

## Akceptacja

Akceptuj dziecko takim, jakie jest, bez osądzania.

# Rola Rodzica: Współpraca z Specjalistami



## Psychiatra

Konsultuj się z psychiatrą.



## Psycholog

Uczestnicz w terapii dziecka u psychologa.



## Terapeuta

Współpracuj z terapeutą dziecka.



# Zadania Rodzica: Organizacja i Rutyna

1

## Stabilne środowisko

Stwórz stabilne, przewidywalne środowisko domowe.

2

## Jasne zasady

Ustalaj jasne zasady i granice, egzekwuj je konsekwentnie.

3

## Rytm dnia

Dbaj o regularny rytm dnia: sen, posiłki, aktywność fizyczna.





# Porady Praktyczne: Radzenie Sobie z Kryzysami

1

## Plan działania

Miej plan działania w sytuacjach kryzysowych.

2

## Służby

W razie potrzeby kontaktuj się z odpowiednimi służbami.

3

## Strategie

Ucz dziecko strategii radzenia sobie ze stresem.

# Porady Praktyczne: Dbanie o Siebie

**Zdrowie**  
Dbaj o zdrowie psychiczne i fizyczne.



**Odpoczynek**

Znajdź czas na odpoczynek i relaks.

**Wsparcie**

Korzystaj ze wsparcia bliskich.

# Komunikacja z Otoczeniem: Szkoła i Rówieśnicy

1

Szkoła

2

Nauczyciele

3

Rówieśnicy

Informuj szkołę o problemach dziecka. Współpracuj z nauczycielami. Pomóż dziecku w budowaniu relacji z rówieśnikami. Zwalczaj stygmatyzację.





**Kids  
Helpline**

## Dostępne Zasoby i Wsparcie w Polsce

### Organizacje

Fundacje i stowarzyszenia oferują wsparcie.

### Telefony Zaufania

Skorzystaj z numerów telefonów zaufania.

### Poradnie

Odwiedź poradnie psychologiczno-pedagogiczne.



# Podsumowanie i Wnioski

Rodzice są kluczowi we wsparciu dziecka. Szukaj pomocy i korzystaj z zasobów. Wiara w poprawę jest ważna. Pamiętaj, nie jesteś sam/sama!

Prezentacja przygotowana w celu Pedagogizacji rodziców w szkole.