Posłuchaj apelu Twojego dziecka i „Nie bój się miłości. Nigdy!”

data aktualizacji: 2021.08.28

Brak miłości do siebie, będący konsekwencją braku właściwej miłości otoczenia do dziecka, stają się przyczyną depresji, przypomina Mieczysław Wojciechowski w artykule, którego fragmenty publikujemy w ramach kampanii "Razem przeciw depresji" Urzędu Miasta w Iławie, realizowanej przez Ośrodek Psychoedukacji, Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie.

DEPRESJA U DZIECI I MŁODZIEŻY
KAMPANIA URZĘDU MIASTA W IŁAWIE
„RAZEM PRZECIW DEPRESJI”

Ośrodek Psychoedukacji, Profilaktyki Uzależnień i `Pomocy Rodzinie w imieniu Urzędu Miasta Iława, który chce przybliżyć mieszkańcom miasta wiedzę na temat depresji,

prowadzi kampanię informacyjno-edukacyjną na ten temat.

> **- Nasza Kampania „Razem Przeciw Depresji" za główny cel przyjmuje upowszechnienie wiedzy na temat choroby, możliwych przyczyn jej powstawania, sposobów leczenia i profilaktyki -** podkreśla Ośrodek. **- Chcemy również uwrażliwić wszystkie zdrowe osoby na problemy osób, które chorują na depresję. Pragniemy także zaprosić mieszkańców naszego miasta do wspólnego zastanowienia się nad tym, czy jest coś, czego możemy zrobić więcej, co możemy zrobić lepiej i szybciej tu, w Iławie, żeby pomagać tym, którzy cierpią w wyniku depresji. W ramach Kampanii staramy się dostarczać mieszkańcom Iławy informacji o zagadnieniach dotyczących tego trudnego tematu.**

Dzisiaj o zaburzeniach emocjonalnych dzieci i młodzieży

Zaburzenia emocjonalne u dzieci – gdzie tkwią ich przyczyny?

Fragmenty artykułu Mieczysława Wojciechowskiego - „Psychospołeczne mechanizmy powstawania zaburzeń emocjonalnych u dzieci i młodzieży". Mieczysław Wojciechowski jest psychologiem, szkoleniowcem i autorem wielu książek i artykułów o tematyce wychowawczej. Cały artykuł jest dostępny na stronie Ośrodka Psychoedukacji (http://osrodek.ilawa.pl/index.php/pl/publikacje/293-psychospoleczne-mechanizmy-powstawania-zaburzen-emocjonalnych-u-dzieci-i-mlodziezy-2).

Problemy emocjonalne człowieka mają złożone pochodzenie. Wynikają z:

- warunków społecznych, w jakich dziecko wzrasta,
- czynników wewnętrznych, czyli wyposażenia dziecka w kompetencje osobiste i społeczne (kompetencje te są odpowiedzialne za korzystny lub mniej korzystny sposób reagowania na oddziaływania społeczne).

Dla zdrowego i prawidłowego rozwoju dziecka niezbędne jest właściwe zaspakajanie zarówno jego **potrzeb fizycznych** (pożywienie, sen, picie, warunki mieszkaniowe), **potrzeb poznawczych**, jak i **potrzeb emocjonalnych**, które często są ignorowane i pomijane. A właśnie nieodpowiednie, niedostateczne zaspokojenie tych ostatnich potrzeb, jest przyczyną wszystkich problemów emocjonalnych człowieka. Pomijanie istotnego znaczenia zaspokojenia potrzeb emocjonalnych wynika z niedostrzegania takich potrzeb i braku wiedzy na temat ich ważności.

Wydaje się niezwykle ważne, aby dorośli opiekunowie dzieci nabyli, przynajmniej w podstawowym zakresie, wiedzę na temat roli, jaką pełni w rozwoju człowieka zaspokojenie potrzeb emocjonalnych oraz by nauczyli się, jak te potrzeby u dzieci zaspakajać.

Kiedy mówimy **o potrzebach emocjonalnych człowieka** (posługując się koncepcją potrzeb Maslowa), mamy na myśli takie potrzeby jak potrzeba bezpieczeństwa, akceptacji (czyli przynależności), uznania (czyli szacunku, znaczenia, ważności). Dla przykładu - dziecko wzrastające w rodzinie dysfunkcyjnej, wypełnionej przemocą, krytyką, poniżaniem, groźbami, karami czy też nadmiernymi wymaganiami, jest stale narażone na przeżywanie zagrożenia, więc jego potrzeba bezpieczeństwa nie będzie zaspokojona. Poza taką skrajną sytuacją, w życiu mamy do czynienia z otoczeniem o różnym stopniu nasilenia pozytywnych lub negatywnych zachowań z punktu widzenia potrzeb emocjonalnych dziecka. Warto zwrócić uwagę na to, że dane zachowanie dorosłego opiekuna ma wpływ na stan potrzeby bezpieczeństwa u dziecka, ale to samo zachowanie oddziałuje także na pozostałe jego potrzeby emocjonalne (uznania i akceptacji).

Emocje przeżywane przez człowieka są wskaźnikiem zaspokojenia bądź niezaspokojenia jego potrzeb emocjonalnych – emocje przyjemne pojawiają się wówczas, gdy nasze potrzeby emocjonalne są zaspakajane, emocje nieprzyjemne towarzyszą stanowi niezaspokojenia potrzeb emocjonalnych. W zależności od stopnia zaspokojenia potrzeb pozostaje natężenie emocji przyjemnych lub nieprzyjemnych. Oczywiste, że chcielibyśmy doświadczać głównie przyjemnych stanów emocjonalnych; niestety, w życiu nie jest to możliwe. Wiele sytuacji, jakich doświadczamy, to sytuacje o różnym natężeniu trudności. Dojrzały, dobrze funkcjonujący człowiek, ma zdolność takiego radzenia sobie w trudnych momentach życiowych, by rozwiązywać problemy i zmieniać je w sytuacje służące dalszemu dobremu życiu. Towarzyszy temu zmiana nieprzyjemnych emocji (będących wynikiem trudności) w emocje przyjemne (będące wynikiem rozwiązania problemu). W procesie wychowania istotne jest więc takie wspieranie dziecka, by potrafiło radzić sobie z trudnościami. Nie chodzi więc o to, by wyręczać dziecko lub usuwać problemy z jego drogi, lecz by być uważnym na jego emocje i zawsze reagować adekwatnie do jego potrzeb i możliwości. Wzmacnia to kompetencje osobiste i społeczne dziecka i pomaga mu radzić sobie z trudnościami bez zaburzeń emocjonalnych.

Rozwój kompetencji społecznych i osobistych może odbywać się prawidłowo jedynie wówczas, gdy opiekun dziecka dobrze radzi sobie z własnymi emocjami. Jeśli jest inaczej, opiekun może wykazywać tendencję do nadmiernego chronienia dziecka przed trudnymi sytuacjami bądź też do lekceważenia przekraczającej możliwości adaptacyjne dziecka, trudności i sytuacji. **Emocje, jakich doświadcza dziecko, sygnalizują problem, ale same problemem nie są!** Opiekun musi znać taką prawdę! Dziecko czasami próbuje w nieprawidłowy sposób poradzić sobie z przykrymi emocjami, dąży do unikania ich przeżywania – sięga po alkohol, narkotyki, samouszkodzenia, próby samobójcze, wagary, kradzieże, reaguje depresją, anoreksją, itp. Trudno mu samemu nauczyć się właściwych, konstruktywnych sposobów rozwiązywania problemów, czasami pozostaje mu jedynie próba unikania wszelkich trudności. To my, dorośli, musimy uczyć dzieci dobrych dróg pokonywania trudności. Musimy im towarzyszyć w każdej sytuacji, cieszyć się z nimi, pomagać im przeżywać złość, smutek, żal, gniew i inne emocje. Musimy umieć wysłuchać, zrozumieć i wspierać. Ogromną rolę pełnią słowa uznania, pochwała, docenianie wysiłków i zaangażowania dziecka. Zaniżone poczucie własnej wartości, negatywna samoocena, negatywne myślenie o sobie są charakterystyczne dla dzieci i młodych ludzi chorujących na depresję. Obwinianie siebie, niedocenianie siebie, obarczanie siebie winą nieadekwatną do czynu, brak miłości do siebie (będące konsekwencją braku właściwej miłości otoczenia społecznego do dziecka) stają się przyczyną depresji. W związku z tym wydaje się konieczne upowszechnianie racjonalnych, prawdziwych informacji na temat zdrowego funkcjonowania człowieka. Takich informacji powinna dostarczać dzieciom edukacja w rodzinie i w szkole. Może dobrą podpowiedzią są zalecenia zawarte w APELU TWOJEGO DZIECKA.

APEL TWOJEGO DZIECKA inspirowany tekstami Janusza Korczaka:

- Nie psuj mnie. Dobrze wiem, że nie powinienem mieć tego wszystkiego, czego się domagam. To tylko próba sił z mojej strony.
- Nie bój się stanowczości. Właśnie tego potrzebuję - poczucia bezpieczeństwa.
- Nie bagatelizuj moich złych nawyków. Tylko ty możesz pomóc mi zwalczyć zło, póki jest to jeszcze w ogóle możliwe.
- Nie rób ze mnie większego dziecka niż jestem. To sprawia, że przyjmuję postawę głupio dorosłą.
- Nie zwracaj mi uwagi przy innych ludziach, jeśli nie jest to absolutnie konieczne.
- O wiele bardziej przejmuję się tym, co mówisz, jeśli rozmawiamy w cztery oczy.
- Nie wmawiaj mi, że błędy, które popełniam, są grzechem. To zagraża mojemu poczuciu wartości.
- Nie chroń mnie przed konsekwencjami. Czasami dobrze jest nauczyć się rzeczy bolesnych i nieprzyjemnych.
- Nie przejmuj się za bardzo, gdy mówię, że cię nienawidzę. To nie ty jesteś moim wrogiem, lecz twoja miażdżąca przewaga.
- Nie zwracaj zbytniej uwagi na moje drobne dolegliwości. Czasami wykorzystuję je, by przyciągnąć twoją uwagę.
- Nie zrzędź. W przeciwnym razie muszę się przed tobą bronić i robię się głuchy.
- Nie dawaj mi obietnic bez pokrycia. Czuję się przeraźliwie tłamszony, kiedy nic z tego wszystkiego nie wychodzi.
- Nie zapominaj, że jeszcze trudno mi jest precyzyjnie wyrazić myśli. To, dlatego nie zawsze się rozumiemy.
- Nie sprawdzaj z uporem maniaka mojej uczciwości. Zbyt łatwo strach zmusza mnie do kłamstwa.
- Nie bądź niekonsekwentny. To mnie ogłupia i wtedy tracę całą moją wiarę w ciebie.
- Nie odtrącaj mnie, gdy dręczę cię pytaniami. Może się wkrótce okazać, że zamiast prosić cię o wyjaśnienia, poszukam ich gdzie indziej.
- Nie wmawiaj mi, że moje lęki są głupie. One po prostu są.
- Nie rób z siebie nieskazitelnego ideału. Prawda na twój temat byłaby w przyszłości nie do zniesienia. Nie wyobrażaj sobie, iż przepraszając mnie, stracisz autorytet. Za uczciwą grę umiem podziękować miłością, o jakiej nawet ci się nie śniło.
- Nie zapominaj, że uwielbiam wszelkiego rodzaju eksperymenty. To po prostu mój sposób na życie, więc przymknij na to oczy.
- Nie bądź ślepy i przyznaj, że ja też rosnę. Wiem, jak trudno dotrzymać mi kroku w tym galopie, ale zrób, co możesz, żeby nam się to udało.
- Nie bój się miłości. Nigdy!

Im mniej obojętności, więcej dobrych relacji i bliskości, tym mniej w życiu depresji.

GDY JEST PROBLEM, SZUKAJ POMOCY.
Poradnia Zdrowia Psychicznego - Powiatowy Szpital im. Władysława Biegańskiego
Iława, ul. Andersa 3; tel. 89 644 97 56.
Ośrodek Psychoedukacji, Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie

Iława, ul. Chełmińska 1; tel. 89 649 92 00 /tylko dla mieszkańców Iławy/.
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna przy Powiatowym Centrum Rozwoju i Edukacji
Iława, ul. Kopernika 8a; tel. 89 649 24 35 lub 649 27 66.
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
Iława, ul. Andersa 12; tel. 89 649 04 50.

Pierwszy kontakt może być z lekarzem rodzinnym, pedagogiem, nauczycielem.
Można zadzwonić i poradzić się, co robić.

Telefony Zaufania:
116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci.

Publikacja Ośrodka Psychoedukacji, Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie w Iławie.

Źródło: https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/65265-posluchaj-apelu-twojego-dziecka-i-nie-boj-sie-milosci-nigdy