
SPOSOBY NA SMUTEK

IWR - INSTYTUT WSPIERANIA ROZWOJU



Smutek jest tak samo ważną
emocją jak radość czy złość.
Odczuwają go wszyscy,
nawet dzieci.

W tym e-booku znajdziesz
informacje dotyczące smutku
i zaburzeń depresyjnych
u dzieci.

Przyjemnej lektury!

Zespół IWR



Dzieciństwo najczęściej kojarzy nam się z radością i bez troską.

Choć może się to wydać nieco zaskakujące, coraz większa liczba dzieci mierzy się na co dzień ze smutkiem.

Jest to jedna z emocji, od której staramy się uciec.





Bywa, że dorośli nie akceptują smutku u dzieci i odbierają go jako znudzenie czy bycie kapryśnym.

Dzieje się tak, ponieważ dzieci często nie potrafią wprost opowiadać o tym, co czują. Wysyłają więc sygnały, na które powinniśmy być wyczuleni i w razie ich wystąpienia być gotowi do działania.





Co powinno niepokoić?

- *Nagła zmiana zachowania* - zarówno, gdy dziecko wcześniej dużo broiło i było aktywna, a nagle stało się apatyczne, jak również gdy z grzecznego dziecka zmieniło się w łobuziaka.
- *Zwiększona drażliwość* - mogą pojawiać się napady złości i agresji. Dziecko również może stać się płaczliwe.



Co powinno niepokoić?

- *Obniżony nastrój* - dziecko może stać się bardziej milczące i apatyczne.
- *Zmęczenie* - dzieci z natury są bardzo ruchliwe. Jeśli nagle zaczynają mówić, że są zmęczone i stan ten utrzymuje się dłuższy czas, warto się mu przyjrzeć.





Co powinno niepokoić?

- *Skargi na ból* - smutek i strach u dzieci silnie związany jest z somatyką. Dzieci, które doświadczają trudnych emocji często skarżą się na ból np. głowy, czy brzucha.
- *Lęki* - dziecko może zgłaszać strach przed nowymi rzeczami, lub reagować bardzo emocjonalnie w sytuacjach napięcia.



Co smuci dzieci?

Dziecko może mieć wiele powodów do odczuwania smutku.

Smutek u dzieci może pojawiać się z przyczyn, które dorosłym mogą wydawać się błahe. Do rangi problemu może urastać zniszczony przez kolegę rysunek lub dziura w spodniach.

Część trosk związana może być również z relacjami społecznymi.

Dzieci często martwią się tym, czy są lubiane.





Co smuci dzieci?

U starszych dzieci mogą pojawiać się lęki związane z czarnymi scenariuszami, które smuca dziecko.

Bywa, że boją się one powodzi, śmierci rodziców, czy włamania.

Często w tych pojawiają się elementy fantazji np. czarownica zabija rodziców zaklęciem.





Co smuci dzieci?

Zdarzają się również sytuacje, gdy dziecko przejmuje się problemami dorosłych. Sen z powiek spędzają mu kłótnie rodziców czy sytuacja ekonomiczna.

Tak na prawdę, ile dzieci, tyle powodów do smutku. Ważne, by nauczyć dziecko rozpoznawać tą emocję i efektywnie sobie z nią radzić.





Depresja dziecięca





Depresja dziecięca

Na przestrzeni ostatnich lat zdecydowanie wzrosła ilość dzieci zmagających się z depresją.

Objawy depresji u dzieci mogą być niespecyficzne. Ich formy i nasilenie zależne są od wieku dziecka.

Aby stwierdzić podejrzenie depresji nie muszą występować wszystkie objawy na raz.



Depresja dziecięca

Diagnozę depresji stawia lekarz - psychiatra dziecięcy.

Po zdiagnozowaniu depresji, dziecko powinno zostać skierowane na terapię psychologiczną. W zależności od nasilenia choroby, może również zostać objęte leczeniem farmakologicznym.



Objawy

- obniżony nastrój
- zaburzenia łaknienia -
wzmożony apetyt lub jego brak
- skarżenie się na ból
- apatia
- nadmierna drażliwość
- zaburzenia rytmu snu
- zwiększona labilność
emocjonalna
- nadmierna reakcja na krytykę





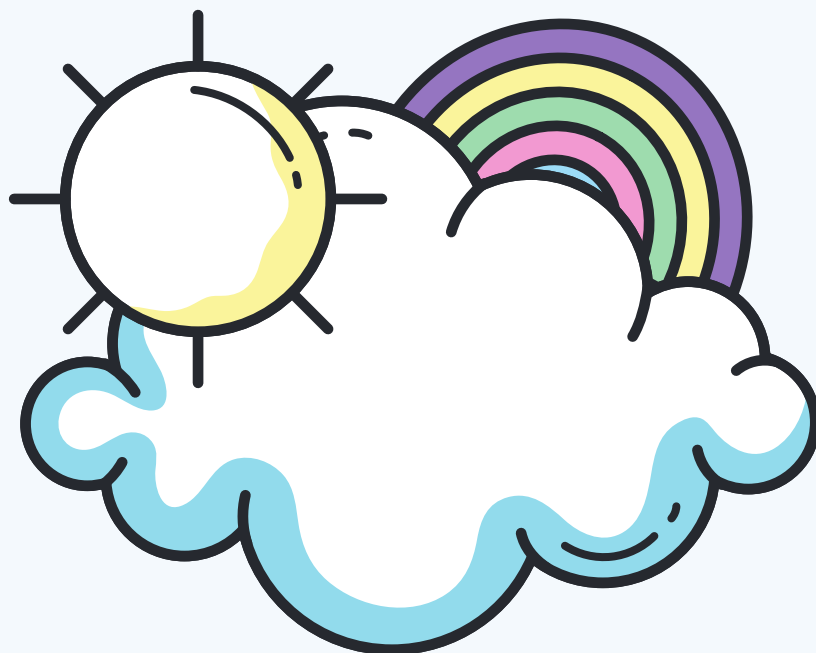
Objawy

- myśli rezygnacyjne i samobójcze
- zachowania autodestrukcyjne
- wycofanie się z życia społecznego
- podejmowanie ryzykownych zachowań
- zaburzenia koncentracji uwagi
- zmiana pobudzenia ruchowego
- brak zainteresowania obszarami, które wcześniej były interesujące





Sposoby na smutek





Sposoby na smutek

- nauka rozpoznawania emocji
- spędzenie czasu z bliskimi
- poświęcenie dziecku uwagi
- miła niespodzianka
- atmosfera akceptacji
- rozmowa o smutku
- rysowanie portretu smutku
- przytulanie
- czytanie bajek terapeutycznych
- pomoc w zrozumieniu problemu





Sposoby na smutek

- wspólne przygotowanie ulubionego dania dziecka
- atrakcyjna zabawa
- dzielenie sobie własnymi sposobami radzenia sobie ze smutkiem
- w razie potrzeby kontakt ze specjalistą





Tego nie rób!

- karanie lub upominanie za smutek
- odbieranie uwagi
- wyśmiewanie emocji dziecka
- pocieszanie "na siłę"
- bagatelizowanie
- obarczanie dziecka problemami dorosłych





Smutek i zaburzenia depresyjne u dzieci to bardzo szeroki temat.

W tym e-booku znalazły się podstawowe informacje dotyczące tej tematyki.

Niedługo na naszej stronie pojawi się szkolenie dotyczące dziecięcych emocji.

Zachęcamy do zapoznania się z pełną ofertą [IWR - Instytutu Wspierania Rozwoju](http://www.iwr.edu.pl).

Zespół IWR