

SPOSOBY



NA

SMUTEK



**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.***





Dzieciństwo najczęściej kojarzy się z radością i bez troską. Mimo to coraz więcej dzieci zmaga się na co dzień ze smutkiem – emocją, której często staramy się unikać.





Dorośli nie zawsze rozumieją ten stan u dzieci, myląc go z nudą czy byciem kapryśnym. Wynika to z faktu, że dzieci nie potrafią jeszcze jasno mówić o swoich uczuciach. Zamiast słów wysyłają sygnały, które łatwo przeoczyć.

Dlatego tak ważne jest, by być na nie wyczulonym i w porę reagować, okazując zrozumienie i wsparcie.





Co powinno niepokoić?

Nagła zmiana zachowania - zarówno, gdy dziecko wcześniej dużo broiło i było aktywne, 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.

Obniżony nastrój - dziecko może stać się bardziej milczące i apatyczne.





Co powinno niepokoić?

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.

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?

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.

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





Co smuci dzieci?

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



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

- ☁️ 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**
- ☁️ **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.**

***Zachęcamy do zapoznania się
z pełną ofertą IWR - Instytutu Wspierania
Rozwoju.***



IWR-Instytut Wspierania Rozwoju