

# Zdrowie psychiczne małych dzieci: Co jest jego podstawą?



*Gdy myślimy o zdrowiu dziecka, w głównej mierze bierzemy pod uwagę jego zdrowie fizyczne. „Czy nasz maluch jest fizycznie aktywny? Czy często choruje?”. Zdrowie psychiczne dziecka jest tak samo ważne, jak jego zdrowie fizyczne. Zdrowie psychiczne obejmuje to, jak czujemy się na swój temat, co czujemy do innych ludzi i jak radzimy sobie z życiem. Zdrowie psychiczne u małych dzieci jest związane z ich społecznym i emocjonalnym rozwojem. Opiekunowie, nauczyciele, oraz członkowie rodziny pełnią ważną rolę w emocjonalnym rozwoju dziecka.*

## Zdrowy rozwój umysłowy u dzieci wymaga—

- bezpiecznego miejsca do mieszkania i zabawy
- spożywania przez dziecko odpowiedniej ilości odżywczych posiłków
- miłości rodziców, troskliwości oraz właściwej opieki pedagogicznej
- dużo czasu spędzonego na aktywnych zabawach z innymi dziećmi
- czasu wolnego na odpoczynek i na rozwój zainteresowań
- zachęty i wsparcia opiekunów i nauczycieli
- przeżyć, które pomogą dzieciom w rozwoju poczucia własnej wartości i rozwoju talentów
- czasu na rozumienie i ekspresję swoich własnych uczuć
- pokierowania i dyscypliny stanowczej, ale nie ostrej

## Dziecko jest zdrowe umysłowo, gdy—

- wygląda na to, że czuje się bezpiecznie i swobodnie a nie lękliwie
- okazuje dużą gamę uczuć, pozytywnych i negatywnych
- obnosi się do ludzi z szacunkiem oraz dba o ich dobro
- łagodnie traktuje zwierzęta
- jest w stanie łatwo „otrząsnąć się” po przeżyciu rozczarowania i frustracji
- potrafi okazać złość bez ranienia siebie czy innych
- wybiera zachowania, które są bezpieczne
- wybiera pozytywne sposoby zwracania na siebie uwagi
- potrafi bronić siebie i staje w swojej obronie innych dzieci
- bierze aktywny udział w domowych i szkolnych zajęciach
- chętnie angażuje się do nowej zabawy, lubi poznawać nowych przyjaciół i próbować nieznane mu jedzenie.
- wytrwale pracuje nad trudnymi zadaniami
- nie zamyka się w sobie i potrafi opisać swoje uczucia zaufanej osobie

## Czynniki, które mogą przyczyniać się do problemów ze zdrowiem psychicznym dzieci, obejmują—

- choroba lub czynniki genetyczne
- narażenie na ołów, rtęć lub inne czynniki związane z zatruciem środowiska
- okrutne traktowanie oraz zaniedbanie dziecka
- tragedie, które zaburzają życie dziecka w rodzinie
- zetknięcie się z przemocą w rodzinie lub w środowisku
- problemy związane z biedą
- poważne problemy w rodzinie, włączając rozwód lub śmierć ukochanej osoby

---

English Title: Young Children's Mental Health: What Is Essential?



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732  
Toll-free: 877-275-3227  
Email: [iel@illinois.edu](mailto:iel@illinois.edu)  
<http://illinoisearlylearning.org>

