

PSYCHOLOG

GODZINY PRACY PSYCHOLOGA

ŚRODA - 9:00 - 14:00

CZWARTEK - 9:15 - 14:15

26 MARCA 2026 r. GODZ. 16:00 - WARSZTAT DLA RODZICÓW "JAK WSPIERAĆ ROZWÓJ EMOCJONALNY I SAMOREGULACJĘ U PRZEDSZKOLAKA"

Podczas warsztatu zostaną poruszone tematy:

1. Rozwój emocjonalny dzieci w wieku przedszkolnym,
2. Mechanizm samoregulacji i jego znaczenie w codziennym życiu,
3. Sposoby wspierania dziecka w chwilach napięcia,
4. Rola dorosłego w modelowaniu i uczeniu się emocji.

Zapraszamy na spotkanie, podczas którego dowiesz się, jak wspierać rozwój emocjonalny i samoregulację swojego dziecka.

**Prowadząca: psycholog dzieci i młodzieży
Monika Kłoczko**

10 października obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Zdrowie psychiczne dzieci: co to znaczy i jak o nie dbać?

Zdrowie psychiczne to nie tylko brak problemów lub zaburzeń, ale ogólny stan dobrego samopoczucia - gdy dziecko potrafi rozpoznawać i wyrażać emocje, radzić sobie z codziennymi trudnościami, nawiązywać relacje z rówieśnikami i rozwijać swój potencjał. Zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne i wpływa na szczęście oraz rozwój dziecka.

Na dobre zdrowie psychiczne składają się:

- poczucie bezpieczeństwa, bliskie relacje i wsparcie dorosłych,
- umiejętność wyrażania i nazywania emocji,
- zdolność radzenia sobie ze zmianami i adaptacją do nowych sytuacji,
- budowanie poczucia własnej wartości i akceptacji.

Jak wspierać rozwój psychiczny dziecka?

- Budować bliską więź - rozmawiać z dzieckiem każdego dnia, okazywać zainteresowanie jego uczuciami i przeżyciami.
- Dbać o regularność dnia - rytuały, odpowiednia ilość snu, regularne posiłki i ruch na świeżym powietrzu są bardzo ważne.
- Uczyć dziecko rozpoznawania emocji - nazywać je, pokazywać, jak można radzić sobie z trudnymi uczuciami (np. złością, smutkiem).

- Tworzyć atmosferę bezpieczeństwa i akceptacji - dziecko, które czuje się kochane, lepiej radzi sobie z wyzwaniem.
- Reagować na sygnały kryzysu - jeżeli dziecko przez długi czas jest smutne, wycofane, agresywne lub bardzo pobudzone, warto skonsultować się ze specjalistą.

Dbanie o zdrowie psychiczne dziecka to wspólna odpowiedzialność rodziców, opiekunów i nauczycieli - każde wsparcie jest cenne.

Polecane książki dla rodziców o emocjach, relacjach i wychowaniu:

„Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” - Adele Faber, Elaine Mazlish

„Dialog zamiast kar” - Agnieszka Stein.

„Dziecko z bliska” - Agnieszka Stein.

„Kiedy Twoja złość krzywdzi dziecko. Poradnik dla rodziców” - W. Faber, E. Mazlish.

„Twoje kompetentne dziecko” „Nie z miłości” - Jesper Juul.

„Uważność w edukacji. 101 ćwiczeń i zabaw rozwijających wdzięczność i życzliwość” - Susan Kaiser Greenland.

„Kiedy czuję złość” / „Kiedy czuję smutek” (seria) - Wyd. Mamania.

Zachęcamy do korzystania z powyższych inspiracji i wspólnego dbania o dobrostan dzieci!

Opracowała

Monika Kłoczko - psycholog