

„Raport o dołowaniu” Akademia Przyszłości



CO TRZECI UCZEŃ W POLSCE

rezygnuje ze starań, gdy uznaje, że nie jest wystarczająco dobry w danej dziedzinie



33% UCZNIÓW

na pytanie: Jak często czują się z siebie dumni? odpowiedziało: „nigdy” lub „rzadko”



CO DZIESIĄTY UCZEŃ W POLSCE

deklaruje, że rodzice nie interesują się jego sprawami, nawet, gdy dzieje się coś dla niego ważnego



CO NAJMNIJ 630 TYS. OSÓB

przed 18 rokiem życia potrzebuje stałego wsparcia psychologicznego lub psychiatrycznego





***Pewność siebie to „supermoc”,
którą możemy podarować dzieciom.***



Famiga

Profilaktyka chorób psychicznych wśród dzieci i młodzieży,
mgr Magdalena Perzyńska, famiga.pl

Rodzice nie mają uczyć dzieci,
jak stać się ideałem.
Rodzice mają nauczyć dzieci,
że są w porządku, jakie są.



Famiga

Profilaktyka chorób psychicznych wśród dzieci i młodzieży,
mgr Magdalena Perzyńska, famiga.pl



**adekwatna
samoocena**

**jest najlepszym,
profilaktyczny płaszczem**

Famiga

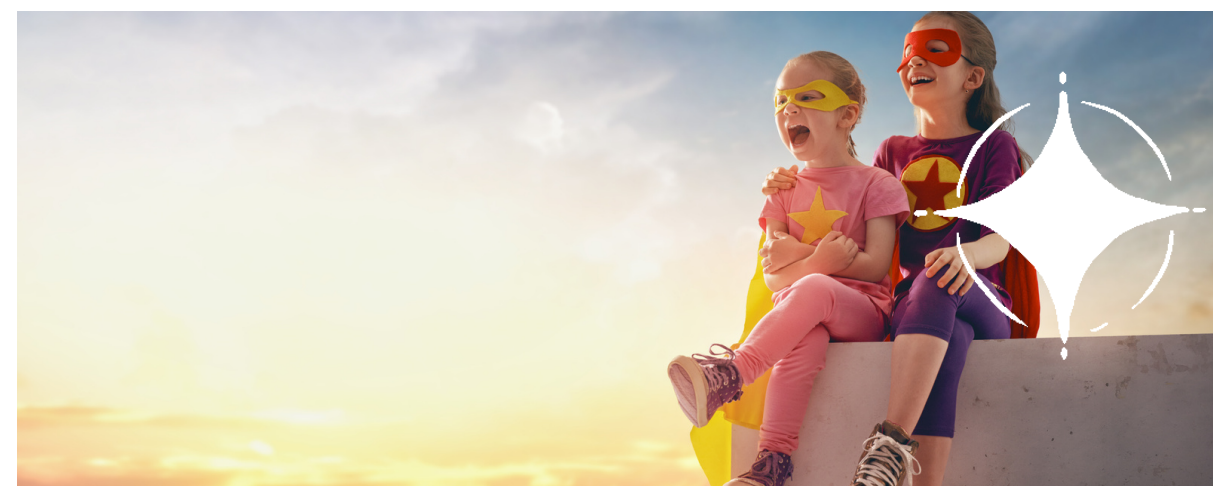
Profilaktyka chorób psychicznych wśród dzieci i młodzieży,
mgr Magdalena Perzyńska, famiga.pl

Dobry rytuał



stosuj zasadę

1 na 5



Famiga

Profilaktyka chorób psychicznych wśród dzieci i młodzieży,
mgr Magdalena Perzyńska, famiga.pl

ODPOCZYNEK I ODPOWIEDNIO DŁUGI SEN



Famiga

Profilaktyka chorób psychicznych wśród dzieci i młodzieży,
mgr Magdalena Perzyńska, famiga.pl

»» WYTYCZNE WHO - SEN



0-3 MSC

14-17 GODZIN



4-11 MSC

12-16 GODZIN



1-2 LATA

11-14 GODZIN



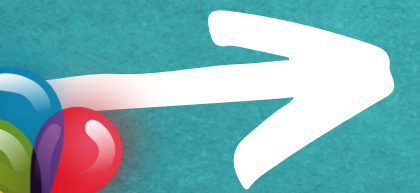
3-4 LATA

10-13 GODZIN



4-10 LAT

8-10 GODZIN



NASTOLATKI

9-13 GODZIN



Dobry rytuał



ta sama pora snu



wywietrz pokój



wyłącz sprzęty



czytaj dziecku



Famiga

Profilaktyka chorób psychicznych wśród dzieci i młodzieży,
mgr Magdalena Perzyńska, famiga.pl

przebodźcowanie przeciążenie sensoryczne



układ nerwowy musi przetworzyć
więcej bodźców, niż jest w stanie

jest tak samo niebezpieczne
jak niedostymulowanie,
a nawet gorsze



Famiga

Profilaktyka chorób psychicznych wśród dzieci i młodzieży,
mgr Magdalena Perzyńska, famiga.pl

Dlaczego warto się nudzić?

- ▶ regeneracja i odpoczynek dla mózgu
- ▶ organizacja zdobytych doświadczeń
- ▶ lepsza pamięć i koncentracja
- ▶ twórcze myślenie
- ▶ nabranie perspektywy
- ▶ zdrowie psychiczne
- ▶ wzrost empatii



Famiga

Profilaktyka chorób psychicznych wśród dzieci i młodzieży,
mgr Magdalena Perzyńska, famiga.pl

» **relaksacja-** **dobra nauka odpoczynku**

- uczy dzieci radzenia sobie ze stresem
- powinna być ćwiczona regularnie
- powinna być krótka - ok. 10-15 minut
- może być poprzedzona zabawą ruchową lub siłową
- rozciąganie ciała
- element przerwy w zajęciach



Famiga

Profilaktyka chorób psychicznych wśród dzieci i młodzieży,
mgr Magdalena Perzyńska, famiga.pl



relaks... relaks... relaks



ćwicz
oddychanie
z dziećmi



zamknijcie
oczy i
posłuchajcie



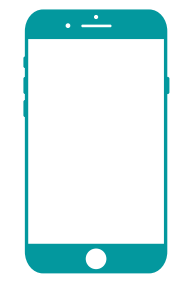
chwila ciszy
- słuchajcie
dźwięków
dookoła



wierszyki
masażyki



Dobry rytuał 



Telefon

— zasady higieny



określ
czas



sprawdzaj
treść



używaj
do godziny
18:00



zasady
dla całej
rodziny



Famiga

Profilaktyka chorób psychicznych wśród dzieci i młodzieży,
mgr Magdalena Perzyńska, famiga.pl

wzrost odsetka młodzieży,
która czuje osamotnienie
(28%)

wzrost odsetka młodzieży,
która odczuwa stres szkolny
(diewczęta 57%, chłopcy 39%)

WPŁYW PANDEMII COVID-19 NA ZDROWIE PSYCHICZNE

wzrost odsetka dziewcząt
deklarujących odczuwanie
myśli samobójczych
(17%)

ponad 2-krotny wzrost
liczby osób doświadczających
cyberprzemocy



Famiga

Profilaktyka chorób psychicznych wśród dzieci i młodzieży,
mgr Magdalena Perzyńska, famiga.pl

STRES -ZAOPIEKUJ SIĘ NIM



odczuwanie
stresu jest
subiektywne



Famiga

Profilaktyka chorób psychicznych wśród dzieci i młodzieży,
mgr Magdalena Perzyńska, famiga.pl

SKUTKI PRZEWLEKŁEGO STRESU



problemy z pamięcią



bóle głowy, kręgosłupa



problemy ze snem, zmęczenie



obniżenie odporności



nieprawidłowy osąd sytuacji



choroby metaboliczne



Famiga

Profilaktyka chorób psychicznych wśród dzieci i młodzieży,
mgr Magdalena Perzyńska, famiga.pl

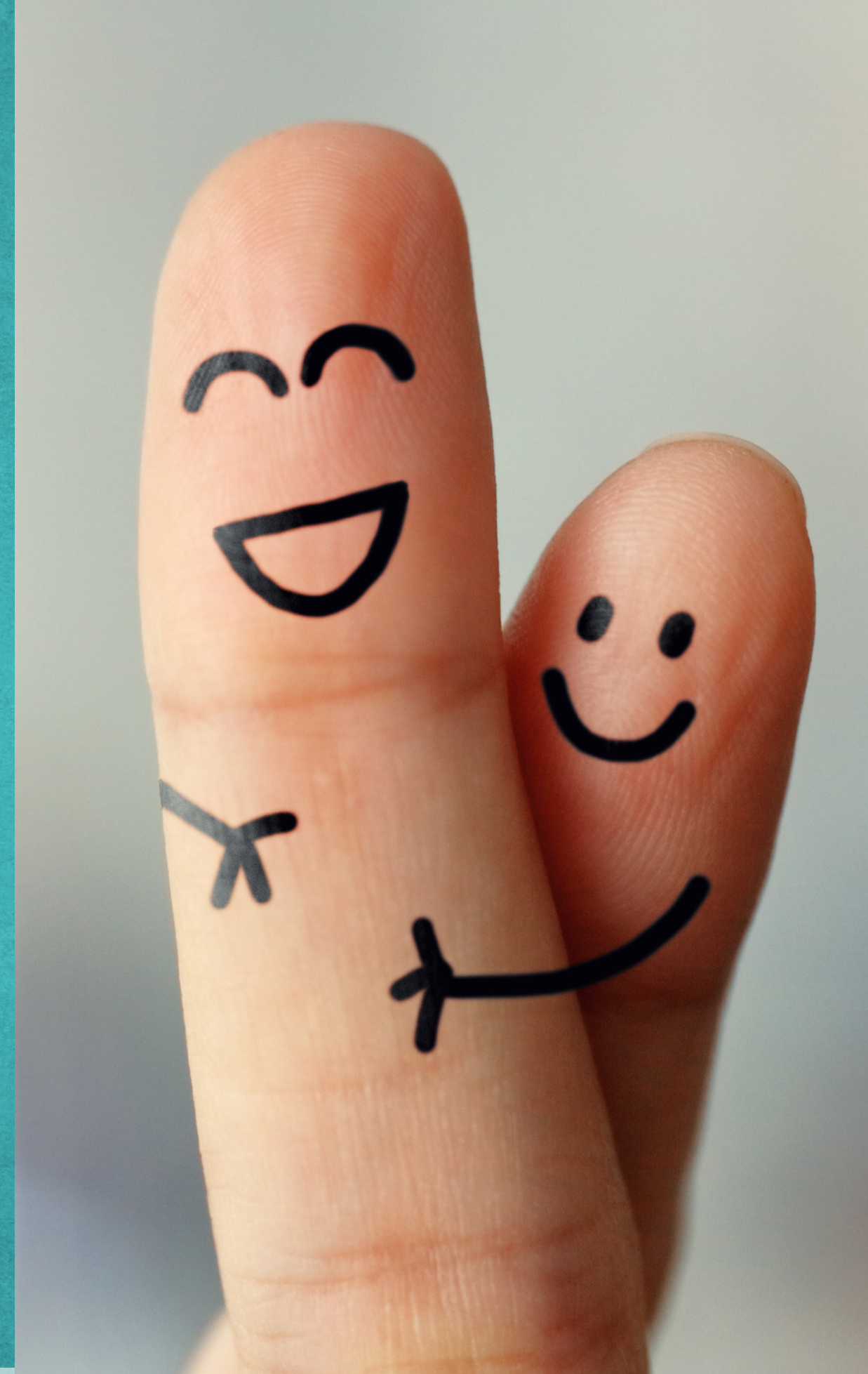
Dobry rytuał



“

Potrzebujemy
4 przytuleń dziennie żeby przeżyć,
8 żeby czuć się dobrze,
12 żeby się rozwijać.

V. Satir



Famiga

Profilaktyka chorób psychicznych wśród dzieci i młodzieży,
mgr Magdalena Perzyńska, famiga.pl

Na co masz na pewno wpływ



zaintere-
sowania
dziecka



sposób
żywienia



obecność



uwaga



Famiga

Profilaktyka chorób psychicznych wśród dzieci i młodzieży,
mgr Magdalena Perzyńska, famiga.pl

»» **NADCIĄGAJĄ KŁOPOTY- KRYZYS**

Co wywołuje kryzys psychiczny?

Zwykle pojawia się jakaś nieoczekiwana przeszkoda, trudność czy wydarzenie losowe. Gdy dziecko nie potrafi sobie poradzić z nową sytuacją - pojawia się kryzys.



Famiga

Profilaktyka chorób psychicznych wśród dzieci i młodzieży,
mgr Magdalena Perzyńska, famiga.pl

stres szkolny

problemy w relacjach
z rówieśnikami

problemy rodzinne

internet, komputer

**Co może
wywołać
kryzys?**



Famiga

Profilaktyka chorób psychicznych wśród dzieci i młodzieży,
mgr Magdalena Perzyńska, famiga.pl

Co możesz zrobić?



REAGUJ,
GDY SIĘ MARTWISZ



ROZMAWIAJ
Z EMPATIA,
TROSKĄ
I ZROZUMIENIEM



ZADBAJ
DODATKOWO



Bibliografia

- Profilaktyka w szkole. Stan i rekomendacje dla systemu oddziaływań profilaktycznych w Polsce, red. R. Porzak, wyd. Fundacja „Masz Szansę”, Lublin 2019
- Zaburzenia psychiczne u dzieci i młodzieży, red. B. Remberk, wyd. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2020
- Zaburzenia psychiczne dzieci i młodzieży, red. A. Gmitrowicz, M. Janas-Kozik wyd. Medical Tribune, Warszawa 2021
- Diagnostyka pedagogiczna i profilaktyka w szkole i środowisku lokalnym, M. Deptuła, wyd. Akademii Bydgoskiej, Bydgoszcz 2004
- Komunikacja w grupach, A. K. Galanes, wyd. PWN, Warszawa 2017
- Komunikacja w szkole, J. Jagieła, wyd. Rubikon, Kraków 2014
- Sztuka skutecznego porozumiewania się, M. Davis, M. Fanning, wyd. GWP, Sopot 2001



Dziękuję za uwagę



Profilaktyka chorób psychicznych wśród dzieci i młodzieży

bezpłatny webinar na facebook.com/famiga

prowadząca: mgr Magdalena Perzyńska



Famiga

www.famiga.pl