

ODWRÓCONA PIRAMIDA ZDROWIA PSYCHICZNEGO



czyli
**co w największym stopniu decyduje
o zdrowiu psychicznym człowieka**





NIE MA DOBRYCH I ZŁYCH

EMOCJI

**Nie mamy wpływu na to, że się pojawiają.
Możemy je zauważyć i przeżyć.**



**Brak zgody na przeżywanie pewnych emocji
powoduje ich tłumienie.**



**Tłumienie emocji powoduje różne
objawy psychopatologiczne – lęk, smutek,
drażliwość, bezsenność, samouszkodzenia i wiele innych.**

MÓW O SWOICH EMOCJACH

- jestem zły, że znowu jesteście spóźnieni
- cieszę się, że spędziliśmy ten tydzień razem
- jest mi przykro, że tak się do mnie odezwałaś
- tęskniłem za tobą wczoraj
- bałem się czy to się uda, ale teraz jestem już spokojny
- nie lubię jak wracasz tak późno

ZAUWAŻAJ EMOCJE DZIECKA

- widzę, że lubisz się w to bawić
- teraz jesteś chyba na mnie zły
- wiem, że jest ci smutno, że nie możemy tam pojechać
- to normalne, że boisz się iść do szkoły, to twój pierwszy dzień
- chyba bardzo cieszysz się na te urodziny
- wiem, że się złościś kiedy przegrywasz, nie ma w tym nic złego

STARAJ SIĘ NIGDY NIE MÓWIĆ

- nie wolno się tak denerwować
- nic się nie stało, po co się złościś?
- nie możesz nie lubić innych dzieci
- musisz pokazać, że się cieszysz, ona się tak starała
- dzieci w twoim wieku już nie płaczą z takiego powodu
- jak będziesz się bał w kinie to więcej tam nie pójdziemy
- natychmiast przestań się wściekać





**NIE KRYTYKUJ
dziecka**

**NIE PORÓWNUJ
z innymi**

NIE PONIŻAJ

„Powiedz mi czy ty masz 12 lat czy może 4, bo tak się zachowujesz”

DEPRESJA

„Dlaczego ty nie myślisz?”

„Z twoim bratem nie było żadnych problemów, z tobą co chwilę coś”

UZALEŻNIENIA

„Czy ja się muszę zawsze za ciebie wstydzić?”

„Jakoś wszyscy to zrozumieli, tylko nie ty”

PRÓBY SAMOBÓJCZE

„Czy ty musisz być zawsze taką sierotą?”

„Zobacz jaka ta dziewczynka jest grzeczna, zachowuj się tak jak ona”

ANOREKSJA

„Nie umiesz jeść jak człowiek? Świnia jesteś? Zobacz jak ty wyglądasz”

„Czego znowu nie rozumiesz?”

WIELOLETNIA PSYCHOTERAPIA

„Czy ty jesteś normalny, powiedz mi, jesteś normalny?”

„Mam cię już dość po tym dniu”

TOKSYCZNE ZWIĄZKI

„Ty używasz czasem mózgu?”

„Jak tak dalej pójdzie to ty tej szkoły nie skończysz”

SAMOUSZKODZENIA

„Myślałam, że stać cię na więcej”



Używaj KOMUNIKATÓW OSOBISTYCH

nie zgadzam się

chciałbym,
żebyś

zależy mi na
tym, żebyś

nie chcę

zdecydowałem, że

nie
wolno

trzeba

chcę,
żebyśmy

musimy

KOMUNIKATY NIEOSOBISTE są dla dziecka niezrozumiałe

nie mogę ci
na to pozwolić

tata się
nie zgadza

powinieneś
już spać

dzieci
w twoim wieku
tak nie robią





**NIE OCZEKUJ,
ŻE TWOJE DZIECKO**



**będzie
„grzeczne”**

**będzie
lubiło owoce**

**wyberze tę
a nie inną szkołę**

**będzie najlepsze
w jakiejś dziedzinie**

**będzie chciało
grać w tenisa**

**będzie słuchać
„ambitnej” muzyki**

**nie będzie
popetniało błędów**

bo może ci się udać i będzie najlepszym, ambitnym, grzecznym, bezbłędnym, wykształconym, **nieszczęśliwym człowiekiem.**



**OBSERWUJ
Z ZACIEKAWIENIEM**

o czym marzy

**w co i z kim
lubi się bawić**

czego się boi

co lubi

**co je cieszy a co
sprawia przykrość**

**z czym radzi sobie
lepiej a z czym gorzej**

i może ci się uda **poznać jakie jest twoje dziecko** naprawdę i pozwolisz mu być autentycznym, szczęśliwym dorosłym.



ETYKIETY

ZABURZAJĄ

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI



Dostrzeganie i komunikowanie tego co i jak robi wzmocnia jego poczucie własnej wartości.

„widzę, że jesteś bardzo zły, ale naprawdę nie chcę ci teraz tego kupić”

„zauważyłem, że na początku się trochę wstydzileś”

„widzę, że gra w piłkę sprawia ci dużo przyjemności”

„wiem, że ta sytuacja bardzo cię zasmuciła”

„widzę, że to zadanie sprawia ci trudność”

„coraz lepiej sobie z tym radzisz”

„wiem, że nie lubisz tego robić”

„ale jesteś **zdolny**”

„ale jesteś **leniem**”

„jesteś takim **grzecznym** dzieckiem”

„byłeś dzisiaj bardzo **niegreczny**”

„byłeś znowu **najlepszy** na boisku”

„jesteś największą **bekszą** jaką znam”

„ma **najlepsze** stopnie z całej klasy”

„chodź tutaj, nie zachowuj się jak jakiś **dzikus**”



MÓW DZIECKU

„NIE”



ZAWSZE WTĘDY I TYLKO WTĘDY, KIEDY NIE CHCESZ SPEŁNIĆ JEGO PROŚBY

Powiedz, dlaczego mówisz NIE mówiąc o swoich uczuciach i swojej woli. Nawet jeśli teraz będzie płakać, krzyczeć, w przyszłości będzie umiało samo stawiać granice. Będzie czuło się bezpiecznie wiedząc, że nie ono decyduje, a jego rodzic.

X nie kupię ci tego, masz już wystarczająco dużo zabawek

nie, bo nie chcę ci tego kupić ✓

X nie dostaniesz lodów, bo dzisiaj jest za zimno

nie kupię ci lodów bo nie chcę, żebyś się rozchorowała ✓

X nie, dzieci w twoim wieku o tej porze są w domu

nie możesz tam iść, bo nie lubię, kiedy wracasz po ciemku ✓

X nie bo nie

nie zgadzam się, żebyś tam poszedł ponieważ boję się że może ci się stać coś złego ✓

X tego ci nie kupię, bo jest za drogie

nie kupię ci tego, bo nie chcę wydawać takiej sumy pieniędzy na jedną zabawkę ✓

X nie, bo jest za późno na bajki, teraz musisz już spać

nie puszcę ci bajki bo nie chcę, żebyś o tej porze oglądał telewizję ✓



ODDAWAJ DZIECKU ODPOWIEDZIALNOŚĆ



nie wyręczaj go, żeby nie było

- **bezradnym**
- **zależnym od innych**
- **depresyjnym**
- **podatnym na uzależnienia**
- **samotnym**
- **niewierzącym w siebie dorosłym**





CO JESZCZE MOŻESZ ZROBIĆ DLA SWOJEGO DZIECKA?

- **przyznawać się do błędów, przeproszać za nie**
- **zapytać dlaczego dziecko jest agresywne i wysłuchać je bez przerywania, nie leczyć objawu, tylko przyczyny, a w przypadku agresji często leżą one w relacjach z rodzicem**
- **zapytać dziecka jakich 3 czy 5 twoich cech i zachowań najbardziej nie lubi**
- **mówić dziecku o sobie, o tym jak minął twój dzień, co lubisz, na co masz ochotę**
- **pytać dziecko czy ma na coś ochotę, pozwolić mu mówić „nie”, szanować jego zdanie**
- **przeczytać którąś z książek wybitnego terapeuty rodzinnego Jespera Juula, które były inspiracją dla powstania tych plansz**

