

JAK PODPOŘIT DUŠEVNÍ ZDRAVÍ VAŠEHO DÍTĚTE

1 z 10 mladých lidí má psychické problémy. Láska a podpora rodičů má přímý a kladný vliv na duševní zdraví dítěte. Zde je několik způsobů, jakými můžete podpořit duševní zdraví a well-being vašeho dítěte:



Budte přítomni

Když svému dítěti občas během týdne věnujete vaši plnou pozornost, přispívá to k budování zdravého vztahu, kdy vaše dítě ví, že jste v souladu s jeho potřebami, a že jste mu kdykoliv k dispozici, když potřebuje pomoc. Zkuste věnovat 5-10 minut společné komunikaci bez užívání mobilních zařízení, během kterých se ho zeptáte jaký mělo den a zároveň sdílejte ten svůj. Můžete to udělat během večeře, na cestě domů ze školy nebo můžete mezi sebou sdílet radostné a smutné chvíle dne před spaním.



Nabídněte mu rozhovor

Zdůrazněte, že jste vždy k dispozici pro povídání si. Je možné, že vaše dítě nechce mluvit nebo nemůže najít správná slova. Neberte to osobně, pokud se vaše dítě uzavře. Pravděpodobně potřebuje jen nějaký čas o samotě. Můžete mu dát vědět, že máte dveře otevřené, a to tím, že řeknete něco jako „To je v pořádku, pokud o tom teď nechceš mluvit. Můžeme si o tom promluvit později, pokud chceš.“



Budte vzorem v oblasti duševního zdraví

Sdílejte své pocity, sdílejte svůj den. Modelujte chování, které byste rádi viděli u svého dítěte. Děti mohou pociťovat stres a napětí. Vaše vlastní zranitelnost vůči obtížím může dítěti ukázat, že všichni někdy bojují, a to je v pořádku. Můžete si položit otázku: Jak zvládám hněv? Jak zvládám stres, úzkost, konflikty nebo obtížné situace...?



Budte dobrých posluchačem

Nechte své dítě mluvit o jeho pocitech a myšlenkách. I přesto, že problémy, které sdílí se mohou dospělému zdát banální, ověřování si jejich zkušeností a problémů je důležité. Snažte se jejich problémy nebagatelizovat nebo nesoudit a umožněte jim, aby se o ně s vámi podělili. Ne každý problém vyžaduje aktivní řešení. Často stačí, když vaše dítě ví, že je vyslyšeno, a že je o něj postaráno, a to mu stačí k tomu, aby mu pomohlo se s problémem vyrovnat.



Použijte otevřené otázky

Otevřené otázky zabraňují zjednodušujícím odpovědím jako je „ano“ nebo „ne“. Pokládejte otázky, i když se nic neděje a dejte svému dítěti vědět, že vám na něm záleží.



Pomozte svému dítěti naučit se řešit problémy

Když se děti naučí řešit problémy, stávají se samostatnějšími a odpovědnějšími. Cítí se jistější, což je obrovská součást well-beingu. Pomozte mu identifikovat problém a najít k němu řešení, nejlépe když je dítě klidné a uvolněné. Můžete se ptát otázky jako „Co si myslíš, že bys mohl udělat?“ „Co by udělal moudrý člověk?“. Oceňte jeho nápady a poté se podělte o své nápady.



Podporujte sebeúctu svého dítěte

Děti se zdravou sebeúctou lépe zapadnou do kolektivu a lépe se jim daří ve škole a ve vztazích. Uznání vašeho dítěte za jeho silné stránky a úsilí může zvýšit jeho sebevědomí a sebeúctu k sobě samému.



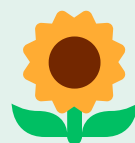
Respektujte rozdíly a dovoďte mu chybovat

Každé dítě se vyvíjí jinak. Je lepší vidět a ocenit úspěch vašeho dítěte, než ho porovnávat se sourozencem nebo zdůrazňovat negativní věci.



Povzbuďte své dítě, aby mluvilo o svých pocitech

Když mluvíme o emocích, pomáháme našemu dítěti identifikovat, rozpoznat a regulovat jeho emoce. Někdy děti sdílejí něco, čeho se obávají, nebo kvůli čemu jsou rozrušení. Rodiče mají tendenci převzít odpovědnost a vyřešit to za ně. Někdy však stačí přijmout jejich emoce a dát najevo vaše porozumění. Každý den si udělejte čas na to si říct, jak se máte, a to sdílením svých pocitů a požádejte dítě, aby sdílelo ty své, pokud chce.



Podporujte své dítě v budování si kladných návyků duševního zdraví

Povzbuďte své dítě, aby se staralo o své fyzické zdraví (spánek, jídlo, cvičení). Zdůrazněte důležitost péče o fyzické i duševní zdraví a společně vytvořte zdravé rodinné návyky. Podporujte je v jejich činnostech. Společně najděte strategie zvládnání stresu, které fungují pro vás i vaše dítě (např. hluboké dýchání, společná procházka).



Péče o sebe

Pravděpodobně jste slyšeli metaforu o tom, že si musíte nasadit svou kyslíkovou masku v letadle předtím, než pomůžete osobě vedle vás. To platí i pro duševní well-being. Nejlépe můžete podporovat své dítě, pokud se sami cítíte dobře. Udělejte si čas pro sebe. Najděte si činnosti, které snižují váš stres a zlepšují kvalitu vašeho života. Najděte si čas na povídání si o svých emocích a zkušenostech s někým, komu důvěřujete.



Není hanba požádat o pomoc, pokud si nejste jistí, jak přesně můžete pomoci svému dítěti případně podpořit lepší atmosféru doma. Každé dítě, rodič a domov je jiné a nalezení zdravé rovnováhy, která vede k dobrému duševnímu zdraví, je cestou pro každého. Můžete si zkusit promluvit se školním psychologem nebo jinými rodiči. K dispozici je také Linka pomoci rodičům (116 111), na kterou můžete zavolat, sdílet své starosti a potřeby, a najít podporu.