

# ЯК ПІДТРИМАТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

Кожна десята молода людина має проблеми з психічним здоров'ям. Батьківська любов і підтримка мають прямий, безпосередній позитивний вплив на психічне здоров'я дитини. Ось кілька способів, якими Ви можете підтримати психічне здоров'я та благополуччя вашої дитини:



## Будьте поруч

Спробуйте виділити 5-10 хвилин для особистого спілкування без використання мобільних пристроїв. Під час спілкування запитайте дитину, як пройшов її день, та розкажіть про свій. Це можна робити наприклад під час вечері або по дорозі зі школи. Можна також ділитися один з одним радісними і сумними моментами дня перед сном.



## Запропонуйте поговорити

Зверніть увагу дитини на те, що Ви завжди готові до розмови. Можливо, Ваша дитина не хоче говорити або не може знайти потрібних слів. Якщо ваша дитина замикається в собі, не сприймайте це на свій рахунок. Імовірно, їй просто потрібно трохи побути на самоті. Ви можете дати їй зрозуміти, що Ваші двері відкриті, сказавши щось на кшталт: "Нічого страшного, якщо ти не бажаєш говорити про це зараз. Ми можемо поговорити про це пізніше, якщо хочеш."



## Підтримуйте самооцінку дитини

Діти зі здоровою самооцінкою краще вписуються до спільноти, краще навчаються у школі та мають більш якісні стосунки. Визнання вашої дитини за її сильні сторони та зусилля може значно підвищити її самооцінку та самоповагу.



## Будьте гарним слухачем

Дозволяйте дитині говорити про свої почуття та думки. Навіть якщо проблеми, якими вона ділиться, можуть здатися дорослій людині банальними, важливо перевіряти, що дитина переживає і з якими проблемами стикається. Намагайтеся не применшувати і не засуджувати їхні проблеми і дозволяйте їм поділитися ними з Вами. Не кожна проблема потребує активного вирішення. Часто дитині достатньо знати, що до неї прислухаються і про неї піклуються. В такому випадку саме це допоможе їй впоратися з проблемою.



## Використовуйте відкриті запитання

Відкриті запитання уникають спрощених відповідей на кшталт "так" чи "ні". Ставте запитання, навіть коли нічого не відбувається, і дайте дитині зрозуміти, що вам не байдуже.



## Поважайте відмінності і дозволяйте робити помилки

Кожна дитина розвивається по-різному. Краще бачити і цінувати успіхи своєї дитини, ніж порівнювати її з братом чи сестрою або вказувати лише на негативні моменти.



## Будьте для дитини прикладом у сфері психічного здоров'я

Поділіться із нею своїми відчуттями, розкажіть про свій день. Моделюйте в собі поведінку, яку б Ви хотіли бачити у своєї дитини. Діти можуть відчувати Ваші стрес і напругу. Прояв Вашої власної вразливості перед труднощами може показати дитині, що всім іноді важко, і це нормально. Ви також можете задавати собі важливі для психічної рівноваги питання: Як я справляюся з гнівом? Як справляюся зі стресом, тривогою, конфліктними або складними ситуаціями тощо. Це допоможе надати гарний приклад дитині, а також загалом краще розуміти свої почуття і поведінку.



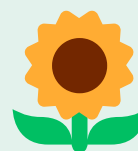
## Допоможіть дитині навчитися вирішувати проблеми

Коли діти вчаться вирішувати проблеми, вони стають більш самостійними і відповідальними. Вони відчують себе більш впевнено, що є важливою складовою психічної рівноваги. Допоможіть дитині визначити проблему і знайти її вирішення – бажано, тоді, коли дитина знаходиться у заспокоєному, розслабленому стані. Ви можете ставити питання на кшталт: "Що, на твою думку, ти могла б зробити?"; "Як би вчинила мудра людина?". Оцініть її ідеї, а потім поділіться своїми.



## Заохочуйте дитину говорити про свої почуття

Коли ми говоримо про емоції, ми допомагаємо дитині ідентифікувати, розпізнавати і регулювати їх. Іноді діти діляться тим, чого вони бояться або через що засмучені. Батьки ж мають тенденцію брати на себе відповідальність і розбиратися з усім за них. Іноді, однак, потрібно просто прийняти їхні емоції і показати своє розуміння. Щодня знаходьте час, щоб розповісти один одному, як у вас справи, поділитися своїми почуттями і попросити дитину поділитися своїми, якщо вона бажає.



## Підтримуйте дитину у формуванні позитивних звичок щодо психічного здоров'я

Заохочуйте дитину піклуватися про своє фізичне здоров'я (сон, харчування, фізичні вправи). Наголошуйте на важливості дбання про фізичне та психічне здоров'я і разом створювати здорові сімейні звички. Підтримуйте дитину у її діяльності. Разом знайдіть стратегії керування стресом, які працюють для Вас і Вашої дитини (наприклад, глибоке дихання, спільні прогулянки).



## Турбота про себе

Ви, напевно, чули метафору про те, що в літаку потрібно надіти кисневу маску собі, перш ніж допомогти людині поруч з Вами. Це стосується і психічної рівноваги. Ви можете найкраще підтримати свою дитину, якщо самі почуваетесь добре. Знайдіть час для себе. Знайдіть заняття, які знижують Ваш стрес і покращують якість життя. Знайдіть час, щоб поговорити про свої емоції та переживання з кимось, кому Ви довіряєте.



*Немає нічого соромного в тому, щоб попросити про допомогу, якщо ви не впевнені, як саме ви можете допомогти своїй дитині або сприяти поліпшенню атмосфери в сім'ї. Кожна дитина, батьки, кожна домівка – різні, і знайдення здорової рівноваги, яка веде до міцного психічного здоров'я, - це вірний шлях для кожного. Ви також можете поговорити зі шкільним психологом або іншими батьками. Також працює телефон довіри для батьків (116 111), за яким Ви можете поділитися своїми проблемами і потребами та знайти необхідну підтримку.*