

Як розмовляти з дітьми про психічне здоров'я

Ми всі час від часу стикаємося з труднощами - і дорослі, і діти. Розмовляти з дітьми про психічне здоров'я може бути для деякого непросто, оскільки вони можуть побоюватися, що ця тема може засмутити їх дитину. Інші вважають, що дітям не потрібно про це знати, або просто не знають, як підійти до цієї теми, щоб вони добре її зрозуміли. Однак, розмови з дітьми про психічне здоров'я з раннього віку можуть допомогти їм зрозуміти свої емоції, стати більш психологічно стійкими, понизити можливу стигматизацію психічних захворювань і навчити їх піклуватися про своє психічне здоров'я.

Діти починають дізнаватися про емоції та почуття вже з раннього віку. Запитуючи їх про те, що вони відчувають, Ви можете допомогти дітям зрозуміти, що таке емоції і чому вони виникають. Протягом дня намагайтеся говорити про те, що Ви і вони відчуваєте, називаючи емоції простими словами. Наприклад, "Я бачу, що ти сердишся через це" або "Мені сумно, тому що я загубив капелюх". Нехай вони знають, що відчувати різні емоції в різних ситуаціях - це нормально. Ви також можете поговорити з дітьми про те, де вони відчувають їх у своєму тілі. Чи відчувають вони втому від смутку, чи їм здаються від хвилювання метелики в животі? Що вони відчувають, коли через щось не можуть перестати посміхатися? Це може допомогти їм

зрозуміти, які емоції вони відчувають і чому, та почати бачити зв'язок між тим, як вони почувуються у своїх думках і своєму тілі.

Чому важливо говорити з дітьми про психічне здоров'я

Питання психічного здоров'я необхідно обговорювати з дітьми відкрито, у дружній до дитини формі. Говорити про психічне здоров'я так само важливо, як і про фізичне. Якщо діти звикли говорити про свої почуття і своє психічне здоров'я, їм легше вловити у собі ознаки психічної нерівноваги і позитивно вплинути на ситуацію. Навіть якщо Ви не знаєте, що сказати, важливо показати свою стурбованість і дати дитині зрозуміти, що Ви про неї хвилюєтеся і чому. Саме Ваша небайдужість показує дітям, що Ви готові говорити про їхнє психічне здоров'я. Належна допомога починається з розмови.



Поради, які варто запам'ятати

- Продумайте час і місце для розмови - приємне, спокійне середовище, де дитина почуватиметься безпечно і впевнено та у вас буде достатньо часу.
- Використовуйте формулювання, що відповідають віку дитини.
- Уважно слухайте, будьте терплячими і приділяйте дитині всю свою увагу. Ставтеся до неї серйозно.
- Ставте відкриті запитання.
- Делікатно попросіть дитину розповісти про свої проблеми і чітко поясніть, що ви будете робити з отриманою інформацією.
- Пам'ятайте про почуття дитини.
- Проявляйте емпатію та розуміння.

Ось декілька прикладів корисних фраз, які допоможуть Вам розпочати діалог

- "Ти сьогодні не схожий на себе звичайного. Чи хотів би ти про щось поговорити?"
- "Ти сьогодні виглядаєш сумно. Хочеш про це поговорити?"
- "Ти виглядаєш стурбованою. Чи є щось, із чим я можу тобі допомогти?"
- "Ти казала щось про те, як почувалася, коли... Як ти щодо цього почувалася зараз?"
- "Я знаю, що ти не хочеш про це говорити, але мені справді дуже важливо знати, що з тобою все гаразд."
- "Мене турбує, що останнім часом ти виглядаєш сумним."



Пам'ятайте, кожна дитина може реагувати по-різному. Важливо показати дітям, що вони можуть довіритися дорослому у такій розмові. Не сприймайте на власний рахунок, якщо Ваша дитина не хоче говорити з Вами про те, що відбувається, і не здавайтеся у спробах почати діалог. Варто не розголошувати речі, про які діти з Вами спілкуються, не засуджувати їх і не боятися хвилини мовчання у розмові. Не необхідно одразу пробувати вирішити ситуацію чи давати поради – найчастіше діти потребують, щоб їх вислухали та підтримали їх психічне здоров'я. Пам'ятайте, що діти з особливими потребами можуть мати труднощі у встановленні зв'язку зі своїми почуттями, потребами або думками, і можуть потребувати додаткову підтримку.

