

AKO PODPOROVAŤ DUŠEVNÉ ZDRAVIE VÁŠHO DIEŤAŤA

1 zo 7 mladých ľudí má problémy s duševným zdravím. Láska a podpora rodičov má priamy a pozitívny vplyv na duševné zdravie dieťaťa. Tu sú spôsoby, ako môžete podporiť duševné zdravie a pohodu vášho dieťaťa:

Budte prítomní

Venovanie plnej pozornosti vášmu dieťaťu počas týždňa buduje zdravý základ, kde vaše dieťa vie, že vám záleží na ich potrebách a ste im vždy k dispozícii, ak potrebujú pomoc. Skúste venovať 5 - 10 minút komunikácii bez použitia telefónu, kedy sa opýtate na ich deň a podelíte sa o ten váš. Môžete to urobiť počas večere, cestou domov zo školy alebo sa pred spaním podelte o dobré a zlé momenty vášho dňa.

Budte dobrým poslucháčom

Nechajte svoje dieťa hovoriť o svojich pocitoch a myšlienkach. Zatiaľ čo problémy, ktoré deti môžu prezentovať, sa často zdajú dospelému triviálne, je dôležité uznávať ich skúsenosti a problémy. Snažte sa deti netrivializovať a nesúdiť a dovoľte im, aby sa len s vami podelili o svoje pocity. Nie každý problém si vyžaduje aktívne riešenie, často stačí, ak vaše dieťa vie, že je vypočuté a že sa oňho staráte a vyrovná sa s tým samo.

Ponúknite rozhovor

Zdôraznite, že ste vždy k dispozícii na rozhovor. Môže sa stať, že vaše dieťa nechce hovoriť alebo nevie nájsť slová. Neberte si to osobne, ak sa dieťa uzavrie. Pravdepodobne len potrebuje nejaký čas osamote. Môžete im jednoducho dať vedieť, že dvere sú otvorené, napríklad slovami: „To je v poriadku, ak sa o tom teraz nechceš rozprávať, môžeme sa o tom porozprávať neskôr, ak chceš.“

Používajte otvorené otázky

Použitím otvorených otázok sa vyhýbajte odpovediam typu „Áno“ alebo „Nie“. Pýtajte sa, aj keď sa nič nedeje, a dajte dieťaťu najavo, že vám na ňom záleží.

Budte ich vzorom v duševnom zdraví

Podelte sa o svoje pocity, podelte sa o svoj deň. Budte vzorom správania, ktoré by ste chceli vidieť u svojho dieťaťa. Deti môžu cítiť stres a napätie, a ukážka zraniteľnosti v súvislosti s vašimi ťažkosťami a rastom môže vášmu dieťaťu ukázať, že každý má problémy a to je v poriadku. Môžete sa sami seba opýtať: Ako zvládam hnev? Ako zvládam stres, úzkosť, konflikty alebo ťažké situácie...?

Pomôžte dieťaťu naučiť sa riešiť problém

Učením sa riešiť problémy sa deti stávajú samostatnejšími a zodpovednejšími, cítia sa sebavedomejšie, čo je obrovská súčasť ich pohody. Keď je dieťa pokojné a uvoľnené, pomôžte mu identifikovať problém a nájsť riešenia. Môžete klásť otázky typu: „Čo si myslíš, že by si mohol urobiť?“, „Čo by urobil múdry človek?“, uznajte ich nápady, a potom sa podelte o tie svoje.



Pestujte sebavedomie svojho dieťaťa

Deti s dobrým sebavedomím sú lepšie prispôsobené a dosahujú lepšie výsledky v škole a vo vzťahoch. Uznanie silných stránok a úsilia vášho dieťaťa môže zvýšiť ich sebavedomie a sebavedomie.



Rešpektujte rozdiely a tolerujte chyby

Každé dieťa sa vyvíja inak. Je lepšie vidieť a vážiť si úspechy svojho dieťaťa, než ho porovnávať so súrodencom alebo zdôrazňovať negatívne veci.



Povzbudte svoje dieťa, aby hovorilo o svojich pocitoch

Rozprávaním o emóciách pomáhame dieťaťu identifikovať, rozpoznať a regulovať emócie. Niekedy sa deti podelia o niečo, čo ich znepokojuje alebo rozrušuje, a rodičia majú tendenciu prevziať zodpovednosť a vyriešiť to za ne. Niekedy však stačí, ak emócie uznáte a ponúknete pochopenie. Nájdite si čas a podelte sa s dieťaťom o svoje každodenné pocity a požiadajte ho, aby sa podelilo o to svoje, ak chce.



Podporujte svoje dieťa, aby si vybudovalo pozitívne návyky v oblasti duševného zdravia

Povzbudte svoje dieťa, aby sa staralo o svoje fyzické zdravie (spánok, jedlo, cvičenie). Zdôraznite dôležitosť starostlivosti o fyzické aj duševné zdravie a spoločne si vytvorte zdravé rodinné návyky. Podporujte ich v aktivitách. Nájdite si spoločné nástroje na zvládanie stresu, ktoré vám a vášmu dieťaťu vyhovujú (napr. hlboké dýchanie, spoločná prechádzka).



Starostlivosť o seba

Pravdepodobne ste už počuli metaforu o tom, že si musíte v lietadle nasadiť vlastnú kyslíkovú masku predtým, ako pomôžete osobe vedľa vás. Toto tiež platí pre duševnú pohodu, najlepšie budete vedieť svoje dieťa podporiť, ak sa máte dobre aj vy. Nájdite si čas pre seba. Nájdite si aktivity, ktoré znižujú stres a zlepšujú kvalitu vášho života. Nájdite si čas na rozhovor o svojich emóciách a skúsenostiach s niekým, komu dôverujete.



Nie je hanba požiadať o pomoc ak si nie ste istí, ako presne môžete pomôcť svojmu dieťaťu alebo ako podporiť lepšiu atmosféru doma. Každé dieťa, rodič a domácnosť sú iné a nájst zdravú rovnováhu, ktorá vedie k dobrému duševnému zdraviu, je dlhou cestou pre každého. Môžete skúsiť hovoriť so školským psychológom alebo inými rodičmi a existujú aj linky dôvery pre rodičov, kde môžete zavolať a podeliť sa o svoje starosti a potreby, a nájst podporu.