



Jak wspierać zdrowie psychiczne i emocjonalne dzieci?

Zachęcaj do mówienia o swoich uczuciach



- Poszukaj sposobów, aby nawiązać kontakt z nastolatkiem. Zapytaj, jak minął mu dzień i co robił. Możesz poprosić, aby przyłączył się do tego, co Ty robisz, np. przygotowania obiadu i wykorzystaj ten czas na rozmowę o jego dniu.
- Przypomnij dziecku, że jesteś przy nim, bez względu na wszystko, i że chcesz usłyszeć, jak się czuje i co myśli. Kilka prostych słów zachęty może sprawić, że poczuje się na tyle swobodnie, aby opowiedzieć Ci o swoich uczuciach.
- Ważne jest, aby rozpoznać i zrozumieć emocje, których może doświadczać, nawet jeśli jest to niekomfortowe. Kiedy się przed Tobą otworzy, możesz odpowiedzieć „rozumiem”, „wydaje się, że to trudna sytuacja” lub „to ma sens”.
- Łatwo jest zauważać rzeczy, które nastolatek robi źle i które nam się nie podobają. Ale staraj się też zauważać i chwalić go za to, co robi dobrze - nawet proste zachowanie, jak sprzątanie po sobie.

Znajdź czas na to, by okazać wsparcie i wspólnie spędzić czas



Dorastanie oznacza niezależność! Postaraj się zapewnić swojemu nastoletniemu dziecku odpowiedni czas i przestrzeń, aby mogło być samodzielne. Potrzeba przestrzeni jest naturalnym etapem dorastania. Do wspólnych aktywności, które pozytywnie wpływają na relacje rodzinne należą np. wspólne wycieczki rowerowe, spacer, wyprawy na basen, wieczorne układanie puzzli czy maraton planszówek. To może być świetny sposób na konstruktywne spędzanie czasu i dobra okazja do rozmów. Nie przegap ich, rodzicu.

Wspólnie rozwiązujcie konflikty



- Nigdy nie rozmawiaj o problemach, gdy jesteś zdenerwowany. Odejdź na bok, weź głęboki oddech i uspokój się - możecie porozmawiać o problemie później.
- Bądź szczery i uczciwy wobec nastolatka: możesz mu powiedzieć, że również odczuwasz dodatkowy stres. Pokazując mu, jak radzisz sobie z własnymi trudnymi uczuciami, pomagasz mu zrozumieć, że to co odczuwa jest normalne.

Wspólny posiłek



Wbrew pozorom jest to bardzo ważne, aby twoja rodzina wyrobiła sobie nawyk wspólnego jedzenia. Spotkanie przy stole tworzy przestrzeń do rozmowy, żartów, dzielenia się swoimi przemyśleniami.

Dyskutuj, argumentuj, negocjuj



- Przyjmij z dzieckiem zasadę, że w trakcie rozmowy szanuje się zdanie innych, nie krzyczy i stara zachować spokój.
- Pozwól dziecku wyrzucić z siebie gniew i żal, że coś jest nie po jego myśli. Takie spotkania dają szansę pokojowego rozwiązywania konfliktów i wyjaśniania niedomówień, poznania wzajemnych opinii i modyfikacji przekonań.

Zachęcaj do rozwijania zainteresowań



- Pozwól mu próbować, zachęcaj do zaangażowania się, ale kiedy dziecko zdecydowanie odmawia kontynuowania uczestnictwa w danej aktywności, nie warto go zmuszać. Przymus może spowodować, że trwale zniechęci się do podejmowania różnych nowych aktywności.
- Pamiętaj też, aby pozwolić dziecku na rozwijanie jego pasji, nawet jeśli wolałbyś go widzieć w zupełnie innym zawodzie. Dawaj mu odczuć, że je akceptujesz i zawsze może do ciebie przyjść po radę.

Bądź ciekawy swojego dziecka



Jeśli chcesz polepszyć relację z dorastającym dzieckiem, warto od czasu do czasu zaskoczyć go jakimś nowym pytaniem lub ciekawym tematem. Typowe pytanie jak było w szkole nie sprawdza się i często wywołuje niechęć. Rozmawiaj z nastolatkiem o tym, co go interesuje. Nie oceniaj jego gustu. Postaraj się po prostu dowiedzieć, co lubi. Może w ten sposób uda ci się nawiązać nić porozumienia i następnym razem wspólnie obejrzeć ulubiony serial dziecka albo podyskutować o książce.

Pamiętaj o modelowaniu



Rodzice w najmłodszych latach życia dziecka są dla niego autorytetem. Warto zatem wykorzystać ten okres i pozytywnie modelować zachowania dziecka. Pamiętajmy, że nasze zachowania są przykładem dla dzieci, to my ich uczymy.

Pozwól nastolatkowi na współdecydowanie



Jednym z pomysłów na to, by zaangażować twojego nastolatka w życie rodzinne, może być propozycja, by brał udział w podejmowaniu wspólnych decyzji. Dzięki temu nastolatek może się poczuć doceniony i zobaczy, że liczysz się z jego zdaniem. Tutaj chodzi bardziej o to, by zaprosić dziecko do wspólnego podejmowania decyzji odnośnie do kwestii związanych m.in. ze spędzaniem czasu wolnego, organizacją życia rodzinnego, wakacjami czy np. wystrojem domu.

Jeśli zauważysz u swojego dziecka jedno lub więcej z poniższych zachowań, skonsultuj się z lekarzem pierwszego kontaktu lub psychologiem:

- próba wyrządzenia sobie krzywdy lub planowanie takich działań, mówienie o samobójstwie;
- odczuwanie intensywnego smutku lub wycofanie utrzymujące się przez ponad dwa tygodnie;
- doświadczanie nagłego, przytłaczającego strachu bez powodu, związane czasem z przyspieszonym biciem serca lub przyspieszonym oddechem;
- angażowanie się w bójkę lub wyrażanie chęci skrzywdzenia innych;
 - niezdrowy stosunek do jedzenia, który może obejmować spożywanie zbyt dużych lub zbyt małych porcji, albo nadmierne ćwiczenia w celu utraty wagi;
- zamartwianie się lub lęki, które przeszkadzają w codziennych czynnościach;
- ekstremalne trudności z koncentracją lub pozostaniem w bezruchu;
 - sięganie po narkotyki lub alkohol;
- duże wahania nastroju, które powodują problemy w relacjach z rodziną i przyjaciółmi;
- drastyczne zmiany w zachowaniu lub osobowości.

Jeśli zauważysz, że twoje nastoletnie dziecko zmagają się z którymkolwiek z powyższych problemów, wspieraj je, dodawaj mu otuchy, powiedz mu, że może na ciebie liczyć. Poproś o pozwolenie na skorzystanie ze specjalistycznej pomocy dla dziecka. Jeśli uważasz, że dziecko stanowi zagrożenie dla siebie lub innych – nie czekaj. Działaj!