

Podpora duševného zdravia detí

Hovoriť o duševnom zdraví s deťmi môže byť niekedy skutočne náročné. V nasledujúcich riadkoch vám ponúkame niekoľko možností, ako s deťmi túto tému otvoriť tak, aby sa počas rozhovoru cítili bezpečne a mali priestor bez obáv hovoriť o tom, čo ich trápi.

10 spôsobov ako o duševnom zdraví hovoriť s deťmi

1. POČÚVAJTE

Môže to znieť ako samozrejmosť, avšak zo skúseností vieme, že aktívne načúvať druhému môže byť niekedy náročnejšie, ako sa zdá. Povzbudzujeme Vás, aby ste sa snažili svoje deti vypočuť bez prerušovania a bez hodnotenia ("To, čo si urobil, je dobré/ zlé/ hlúpe/ nezodpovedné...") toho, čo hovoria. Ukážte im, že to čo Vám chcú povedať, Vás skutočne zaujíma. Ak sa Vaše dieťa cíti vypočuté pri "drobných ťažkostiach," je oveľa pravdepodobnejšie, že sa Vám zdôverí aj s tými "väčšími ťažkosťami".

2. PÝTAJTE SA DVAKRÁT

Pýtate sa Vášho dieťaťa ako sa má a ono odpovedá "fajn?" Nebojte sa spýtať dvakrát. Ukážte svojmu dieťaťu, že máte záujem vedieť, ako mu je a čo prežíva.

3. NEEXISTUJE HLÚPA OTÁZKA

Akákoľvek otázka, ktorú Vám dieťa položí je dobrá otázka. Ak každú otázku, ktorú sa Vaše dieťa opýta, považujete za dôležitú a odpoviete mu naň, upevňujete dôveru vo vašom vzťahu. Pomôcť Vám v tom môže otvorený prístup, bez hodnotenia alebo zľahčovania toho, s čím za Vami dieťa prichádza. Vďaka tomu Vám môže dieťa veriť a obrátiť sa na Vás s akýmkoľvek otázkami a ťažkosťami.

4. BUĎTE OTVORENÍ A ÚPRIMNÍ

Deti si vážia úprimnosť a pravdepodobne tiež tušia, kedy s nimi dospelý hovorí úprimne a otvorene. Je v poriadku zdieľať naše pocity a myšlienky, ktoré samozrejme môžeme prispôbiť veku dieťaťa.

5. VEDIEŤ, KEDY VYHLAĎAŤ POMOC

Odporúčame vám sledovať a zhodnotiť závažnosť ťažkostí, s ktorými za Vami Vaše dieťa prichádza. Má ťažkosti fungovať v každodenných situáciách? Ako často ho tieto problémy ovplyvňujú a ako dlho trvajú? Je pre neho náročné bojovať s týmito ťažkosťami? Je dôležité, aby sa Vášmu dieťaťu dostala pomoc, keď ju potrebuje. Podporujeme Vás v tom, aby ste o svojich obavách s ním hovorili otvorene, rovnako ako o možnostiach pomoci, ktoré spoločne môžete hľadať.

6. HOVORTE O DUŠEVNOM ZDRAVÍ PRIRODZENE

Je prirodzené, keď v nás každodenné situácie vyvolávajú rôzne pocity. Hovoriť o tom medzi sebou a s našimi deťmi je v poriadku a chceme Vás v tom podporiť. Premýšľate nad tým, ako môže otázka "ako sa máš" povzbudiť k ďalšiemu rozhovoru? Niekedy môže byť užitočné zmeniť formuláciu, napríklad "Vieš, keď sa niečo také stalo mne, cítila som sa takto... Cítiš sa aj ty podobne alebo možno úplne inak?" Nebojte sa pýtať viackrát.)

7. BUĎTE EMPATICKÍ

Deti si môžu niekedy myslieť, že dospelých ich problémy nezaujímajú a berú ich ako banality. Naopak! Ukážte Vášmu dieťaťu, že to o čom hovorí a s čím za Vami prichádza, je pre Vás dôležité. Je v poriadku priznať, že to ako sa Vaše dieťa teraz cíti je pochopiteľné alebo aj nepochopiteľné a Vy sami si to neviete predstaviť. Najdôležitejšie však je, že nech sa deje čokoľvek, chcete tu byť pre neho.

8. POMÔŽTE SVOJIM DEŤOM CÍTIŤ SA BEZPEČNE

Ubezpečte vaše dieťa, že ste tu pre neho, nech sa deje čokoľvek. Radi by sme Vás podporili v tom, aby ste spolu s ním komunikovali o rôznych možnostiach riešení, o tom čo vás v budúcnosti čaká a predovšetkým môžete spoločne plánovať stratégiu, ako to spoločne zvládnete.

9. MYSLITE NA JAZYK

Jednotlivé slová v nás častokrát prebúdajú rôzne predpoklady a stereotypy, ktoré môžu zraniť. Správny výber slov, ktoré pomáhajú, je dôležitý. Myslite preto na to, aké slová v rozhovore používate a odporúčame vyhýbať sa tým, ktoré majú negatívny, hanlivý alebo znevažujúci význam.

10. JE V PORIADKU POVEDAŤ "NEVIEM, ČO ROBIŤ ĎALEJ"

Možno nemáte odpovede na to, s čím za Vami Vaše dieťa prichádza a ani mu neviete poradiť, ako bojovať s tým, čo prežíva. A to je v poriadku. Dospelí nemajú odpovede na všetko. Dôležité je, že tu pre Vaše dieťa ste a urobíte všetko preto, aby ste spoločne tie odpovede a spôsoby ako situáciu zvládnuť, našli.

Viac nájdete na
www.STALOSATO.SK
[#STOPONLINEGROOMINGU](https://www.facebook.com/STOPONLINEGROOMINGU)
[#HALEZINATEBE](https://www.facebook.com/HALEZINATEBE)
[#DEJESATO](https://www.facebook.com/DEJESATO)
[#POMOCEXISTUJE](https://www.facebook.com/POMOCEXISTUJE)
Tento poster pre Vás vytvorili
psychológovia z IPčko.sk.
Inšpirované: nationalonlinesafety.com



STALOSATO.SK

