

Як підтримувати психічне здоров'я дитини

Згідно з новітніми дослідженнями, спостерігається стійке зниження психічного здоров'я дітей, і цей процес починається в середньому в 14 років. У більшості дітей хоча б раз у житті з'являються думки про суїцид, суттєво впливаючи на якість їх повсякденного життя.

Батьки, дотримуючись певних рекомендацій, можуть допомогти своїм дітям стати здоровішими у психічному сенсі. Розгляньмо ці поради докладніше.

1. Ініціюйте спілкування

Сьогодні, коли спілкування між людьми часто зводиться до смс-переписки й повідомлень у соціальних мережах, звичайне спілкування може допомогти дитині зміцнити психічне здоров'я. Запитайте дитину про те, що її турбує, поцікавтеся, чи немає в неї тих чи інших проблем. Дозвольте дитині відкритися. Дайте їй висловитися, не критикуйте й не тисніть на неї. Дитина не повинна боятися, що її покарають або засудять.

2. Зберігайте спокій

Батькам буває боляче бачити своїх дітей нещасними, спостерігати, як вони страждають від негативних емоцій, проблем тощо. У таких випадках батьки часто панікують і виявляють неадекватні реакції. Цього робити в жодному разі не варто. У будь-яких ситуаціях батькам слід зберігати максимальний спокій і виявляти терпіння. Якщо та чи інша ситуація ставить вас у глухий кут, поділіться своїми почуттями з кимось із близьких вам людей і попросіть у них поради.

3. Приділяйте дитині час

Дитина постійно потребує вашої допомоги. Ви можете стати для неї найкращим другом. Ваша присутність у її житті, готовність вислухати й підтримати допоможе їй упоратися з усіма труднощами. Зрозуміло, у сучасному ритмі життя дуже складно знаходити баланс між роботою й сім'єю. Але якщо ваша дитина проживає важкий період у житті, намагайтеся проводити з нею якомога більше часу.

4. Дозвольте дитині почуватися в безпеці

Підтримуйте дитину й демонструйте їй свою любов – так вона почуватиметься в безпеці. Приготуйте їй на вечерю її улюблену страву або поведеряйте разом із родиною в кафе. Багато дітей відчують різні психічні розлади (стрес, тривогу тощо), оскільки не відчувають безпечно.

Використовуйте всі можливі способи, щоб дати дитині відчуття безпеки, і вона почуватиметься набагато краще.

5. Заспокоюйте дитину

Людям властиво хвилюватися й думати, що справи йдуть набагато гірше, ніж є насправді. Якщо дитина має переживання з приводу певної ситуації, переконайте її, що нічого поганого не станеться. Це допоможе дитині заспокоїтися. Налаштуйте дитину на позитивне сприйняття ситуації й запевніть, що все буде добре.

6. Звертайтеся по допомогу

Якщо всі вищезгадані методи не дали бажаного результату і ви не бачите позитивних змін у поведінці й настрої своєї дитини, зверніться по професійну допомогу до психолога. Він зможе точно визначити, з чим пов'язані негативні емоції дитини і вчасно виправити ситуацію.

Також дуже важливо, щоб дитина мала підтримку сім'ї, шкільних учителів і друзів.

Довгий час психічному здоров'ю людини не приділялося належної уваги. Однак це надзвичайно важливо для кожного з нас, особливо дітей. Діти беззахисні, і часто вони не можуть зрозуміти, як потрібно поводитися в тій чи іншій ситуації. Якщо ваша дитина має ті чи інші труднощі, допоможіть їй. Ваша допомога зміцнить її психічне здоров'я і матиме важливе значення для її майбутнього.