



DEPRESJA

- jak pomóc dziecku

Depresja dzieci i młodzieży wciąż jest mniej poznana niż depresja u osób dorosłych, częściej pozostaje ona również niezauważona i niezdiagnozowana. Jakie mogą być symptomy depresji? Jak jej zapobiegać? Oto kilka wskazówek dla rodziców.

- 1 Zwróć uwagę na oznaki stresu czy początkowych objawów depresyjnych u dziecka.
- 2 Okazuj dziecku swoje zainteresowanie, ciepło i miłość. Angażuj się w jego sprawy.
- 3 Stawiaj przed dzieckiem wyzwania adekwatne do jego wieku i możliwości, pozwalające na osiągnięcie sukcesu.
- 4 Jeśli u dziecka zdiagnozowano depresję, przestrzegaj zaleceń lekarskich, aktywnie uczestnicz w procesie terapii dziecka.
- 5 Zaplanuj razem z dzieckiem przyjemne zajęcia, jednak nie planuj nadmiernie jego dnia, pozostaw mu czas wolny.
- 6 Przypominaj dziecku o jego sukcesach, ważnych wydarzeniach.
- 7 Zadbaj o aktywność fizyczną dziecka i o jego właściwą dietę. Wspólne spacerowanie lub wyjścia na basen mogą być również dobrą okazją do wzmocnienia pozytywnej relacji.
- 8 Pozwól dziecku na wyrażanie swoich emocji – zarówno tych przyjemnych, jak i nieprzyjemnych. Rozmawiaj z nim o trudnych emocjach, takich jak złość, smutek czy lęk. W przypadku młodszych dzieci można wykorzystać w tym celu odpowiednie bajki terapeutyczne (np. „Garść radości, szczypta złości. Mnóstwo zabawnych ćwiczeń z uczuciami” Wojciecha Kołyszko czy filmy animowane, np. „W głowie się nie mieści”).
- 9 Nie ponaglaj dziecka, nie staraj się go rozweselać wszelkimi dostępnymi sposobami, pozwól mu na doświadczenie smutku.
- 10 Spróbuj popatrzeć na wydarzenia, szczególnie kryzysowe, oczami dziecka, spróbuj zrozumieć, czego doświadcza. Wspólnie zastanówcie się, jak pokonać kryzys.
- 11 Nie włączaj dziecka w kłopoty dorosłych członków rodziny, mogą być dla niego zbyt obciążające.
- 12 Wzmocnij rodzinne więzi – jedzcie razem posiłki, spędzajcie wspólnie czas wolny, obchodźcie urodziny, świętujcie sukcesy członków rodziny.
- 13 Ułatwiaj dziecku kontakty z rówieśnikami.
- 14 Naucz dziecko (szczególnie nastolatka) konstruktywnego myślenia – nazwij niekonstruktywne myśli dziecka (np. Twoje przekonanie, że inni sądzą, że jesteś głupia, to czytanie w myślach), pokaż, jak takie myślenie wpływa na jego nastrój (np. Myśląc w ten sposób, odczuwasz smutek i nie masz ochoty spotykać się z koleżankami), zachęć do konstruktywnego myślenia (np. Czy takie myślenie Ci pomaga? Czy nie jesteś dla siebie zbyt surowa?). Możesz wspólnie ze swoim dzieckiem stworzyć listę konstruktywnych myśli, np.:
 - Popelniam błędy, ale wiele rzeczy robię dobrze.
 - Jestem dla siebie za bardzo surowa, jestem całkiem w porządku.
 - Akceptuję siebie takiego, jakim jestem.
 - Nie można być lubianym przez wszystkich. Niektóre osoby mnie lubią i to jest w porządku.
 - Są osoby, które mnie lubią i dla których jestem ważny. Mam przyjaciół.
 - Rodzice chcą mi pomóc. Czasem wydają się być niesprawiedliwi, ale gdy się lepiej zastanowię, uważam, że są w porządku.
 - Nie jestem odpowiedzialny za wszystkie problemy.
 - Muszę próbować dalej.
 - Nie mam dowodów na to, że przyszłość będzie tak czarna, jak myślę.
- 15 Rozmawiaj ze swoim dzieckiem, słuchaj go uważnie, powstrzymaj się od dobrych rad i oceniania.

Rodzicu!

Jeśli czujesz, że Twoje kompetencje rodzicielskie są niewystarczające, zorientuj się, gdzie w Twojej okolicy prowadzone są treningi umiejętności wychowawczych czy warsztaty dla rodziców. Często są one oferowane przez rejonowe poradnie psychologiczno-pedagogiczne.

