

Co mogą zrobić rodzice: wspieranie zdrowia psychicznego dziecka

Rodzice są prawdziwymi ekspertami, jeśli chodzi o swoje dzieci, dlatego często jako pierwsi zauważają zmiany w zachowaniu dziecka:

Karol był szczęśliwym dzieciakiem. Miał przyjaciół, dobrze radził sobie w szkole, a w domu dogadywał się z rodzeństwem i rodzicami. Ale mama Karola zauważyła, że ostatnimi czasy stał się nieobecny. Łatwo się irytuje, odcina się od innych, i nie cieszą go rzeczy, które wcześniej uwielbiał, takie jak koszykówka, rysowanie czy przesiadywanie z rodziną w kuchni. Jego rodzice martwią się o niego, ale nie wiedzą, co zrobić.

„Czy popełniliśmy gdzieś błąd? Czy przydarzyło mu się coś traumatycznego? Czy ma może problemy ze zdrowiem psychicznym?”

Wielu rodziców jest zagubionych w takiej sytuacji. Nikomu nie mówią o swoim zmartwieniu albo nie wiedzą, jak dotrzeć do sedna problemu — o ile w ogóle istnieje jakiś problem. Tego typu pytania i obawy są naprawdę powszechne.

Co mogą zatem zrobić rodzice?

Musimy od wczesnego wieku zwracać uwagę na zdrowie emocjonalne dziecka. Rodzice mogą je wesprzeć, tworząc otoczenie, w którym dziecko może wykształcić swoją odporność psychiczną.

Nikt nie rodzi się z odpornością psychiczną, jest to zdolność nabyta poprzez życiowe doświadczenia. W ten sposób dzieci zdobywają umiejętności, które pozwalają im bronić się przed depresją, lękami i innymi problemami emocjonalnymi, a także pokonywać problemy pojawiające się na ich drodze.

Dwoma kluczowymi elementami składowymi odporności psychicznej jest zaangażowanie i samoświadomość. Zaangażowanie to sposób interakcji z innymi osobami. Kiedy dzieci mogą szczerze i z zaufaniem komunikować się z innymi osobami — rodzicami, nauczycielami, rodzeństwem — wtedy ćwiczą przetwarzanie swoich doświadczeń i odkrywają nowe sposoby radzenia sobie z nimi. Samoświadomość to zdolność do autorefleksji. Jest to umiejętność, której dzieci mogą się nauczyć i którą rodzice powinni wspierać. Gdy dzieci potrafią rozpoznać, że czują się nieswojo, są o krok bliżej do poproszenia o pomoc lub szukania jej.

Poniżej przedstawiamy kilka technik, których mogą użyć rodzice, aby wesprzeć rozwój odporności psychicznej u dziecka oraz zidentyfikować wczesne objawy zaburzeń psychicznych. Wiele z tych technik można włączyć na stałe do codziennego życia.

Porady dla rodziców

Często rozmawiaj z dzieckiem od wczesnych lat życia. Najlepszym sposobem na zwiększenie zaangażowania i samoświadomości dziecka, a także rozpoznanie, co dzieje się z dzieckiem, jest prowadzenie otwartych rozmów. Rozmawiaj z dzieckiem już od wczesnego wieku. Odkąd zacznie raczkować poprzez okres dojrzewania i wczesną dorosłość — pytaj i rozmawiaj na temat samopoczucia, zainteresowań, zachowania, przyjaciół, porażek i sukcesów. Gdy stanie się to stałą częścią waszych relacji, przyniesie dobre wyniki na dłuższą metę. Opowiadaj o swoich własnych przeżyciach. Dzieci uwielbiają słuchać historii o rodzinie i co wydarzyło się w życiu rodziców.

Obserwuj zmiany w zachowaniu. Martwiące zmiany w zachowaniu dziecka mogą być oczywiste, ale mogą też objawiać się w subtelny sposób. Rodzice mogą zauważyć zmiany w apetycie, spaniu, nastroju (poirytowanie, napady złości, smutek) albo relacjach z innymi (przyjaciółmi, rodzeństwem, rodzicami); społeczne izolowanie się, pogorszenie stopni; utratę zainteresowania ulubionym hobby (sportem, muzyką). Każdy z tych objawów może być oznaką zaburzeń nastroju, nerwicy lękowej lub innego zaburzenia psychicznego, lecz nie tylko. Powodem mogą być też traumatyczne przeżycia, zażywanie narkotyków lub problemy w kontaktach z rówieśnikami, np. znęcanie się nad słabszymi.

Jeśli zauważysz zmiany w zachowaniu, pytaj. Jeśli rozmawiasz z dzieckiem od wczesnego wieku, będzie Ci łatwiej poruszyć ten temat. W innym przypadku zacznij w subtelny sposób. Nie zaczynaj od kategorycznych stwierdzeń takich jak: „Zachowujesz się inaczej”. Zamiast tego zadawaj pytania otwarte: „Co u ciebie słychać? Co nowego? Coś się stało? Czy ktoś cię zdenerwował?”. Takie podejście zachęca dziecko do opowiedzenia swojej historii zamiast odpowiedzi tylko „tak” lub „nie”. Miej cierpliwość. Może być konieczne odbycie wielu rozmów, zanim dowiesz się, co się dzieje. Jeśli dziecko czuje się przytłoczone z jakiegokolwiek powodu, wywieranie nacisku, aby dowiedzieć się o wszystkim od razu, może przynieść odwrotny skutek.

Gdy już rozmawiacie, pytaj o szczegóły. Gdy dziecko zacznie się otwierać — na temat cyberprzemocy, depresji, zaburzeń lękowych itp. — wówczas możesz zacząć dopytywać się o szczegóły. Nie obawiaj się zadawać pytań na temat charakteru relacji z rówieśnikami, poczucia depresji, lęków czy myśli samobójczych. Krąży przekonanie, że zadawanie pytań na niebezpieczne tematy, takie jak samookaleczenie, sprawi, że się ziszcza. Jest to całkowicie błędne przekonanie. Większość dzieci i dorosłych odczuwa ulgę, gdy ktoś się pyta i chce rozmawiać o tym, co się dzieje.

Zasięgnij porady. Dobrym pomysłem jest porozmawianie z pedagogiem lub psychologiem szkolnym, wychowawcą, trenerem albo innymi rodzicami, którzy spędzają czas z twoim dzieckiem, aby dowiedzieć się, czy zauważyli te same zmiany albo może mają pomysł, o co może chodzić. Pamiętaj, że jeśli masz obawy dotyczące zdrowia emocjonalnego lub behawioralnego dziecka, to są one równie ważne co problemy ze zdrowiem fizycznym i możesz zasięgnąć porady pediatry.

Dbaj o siebie. Wszyscy znamy formułkę z samolotu: „W przypadku awarii załóż maskę z tlenem najpierw sobie, zanim udzielisz pomocy innym”. To naprawdę ważne dla rodziców. Nie możesz pomóc swojemu dziecku, dopóki nie zadbasz o siebie. Być może musisz najpierw uporać się z własnymi zaburzeniami lękowymi albo depresją. Wsparcie ze strony innych osób, na przykład małżonka, rodzeństwa, przyjaciela albo rodziców, może Ci w tym pomóc. Te same zasady rozmowy z dzieckiem dotyczą też innych osób w Twoim życiu — gdy rozmawiamy w taki sposób, budujemy odporność psychiczną u siebie i dajemy wzór do naśladowania swoim dzieciom.