

Jak můžou rodiče pomoci dětem zvládat stres



Víme, že děti a rodiče toho mají v posledním roce školy naloženo hodně. Chceme jim proto ve spolupráci s Nevypušť duši pomoci v péči o jejich duševní zdraví.

Vytvářejte prostor pro emoce

Emoce jsou přirozené. Nezakazujte je ani nepotlačujte. Hledejte společně způsoby, jak je bezpečně prožít. Pomáhejte dětem emoce rozeznávat a pojmenovat. A to jak u sebe, tak u ostatních.

Hledejte, co pomáhá

Pomozte dítěti najít uklidňující aktivity a místa, kde se cítí bezpečně. Vytvořte mu prostor, kde má soukromí a klid. A pravidelně si s ním povídejte o tom, co ho trápí. Pokud rozhovor odmítne, nebojte se bez nátlaku připomenout později.

Pomáhejte budovat sebedůvěru

Každé dítě je jiné. Nesrovávejte ho proto s ostatními. Rozvíjejte jeho silné stránky, zapojte ho do plánování odměn a úspěchy společně oslavte.

9 varovných signálů

Ne každé starosti a trápení jsou zřejmé na první pohled. Často je ale provází varovné signály. Pokud si jich všimnete, zkuste si s dětmi citlivě promluvit a ukázat jim, že nejsou samy.

- 1 Ztrácí radost z koníčků a těžko se nadchne
- 2 Zhoršuje se mu školní prospěch a soustředění
- 3 Výrazně mění svůj vzhled
- 4 Nosí poznámky a přibývá kázeňských potíží
- 5 Mění spánkové či stravovací návyky
- 6 Velice intenzivně prožívá emoce
- 7 Je častěji nemocné nebo si stěžuje na bolesti
- 8 Vytváří si nové rituály, na kterých lpí
- 9 Uzavírá se a vyhýbá se sociálnímu kontaktu

Závažné signály

Pokud vaše dítě říká, že je všem na obtíž, záměrně si ubližuje nebo jakkoliv naznačuje sebevraždu či mluví o smrti, vyhledejte okamžitě odbornou pomoc.



nevypustdusi.cz