

JAK MLUVIT S DĚTMI O DUŠEVNÍM ZDRAVÍ

Všichni čas od času zažíváme potíže - dospělí i děti. Mluvit s dětmi o duševním zdraví může být pro dospělé náročné, protože se mohou obávat, že by pro ně toto téma mohlo být zneklidňující. Jiní si myslí, že je to něco, o čem děti nepotřebují vědět, nebo prostě nevědí, jak k tématu přistupovat, aby tomu dobře rozuměly. Mluvit s dětmi o duševním zdraví od útlého věku jim však může pomoci porozumět svým emocím, stát se psychicky odolnějšími, snížit stigma z duševních nemocí a naučit je, jak se o své duševní zdraví starat.

Od útlého věku se děti začínají dozvídat o emocích a pocitech. Když se jich budete ptát, jak se cítí, můžete dětem pomoci zjistit, co to emoce jsou a proč k nim dochází. V průběhu dne zkuste mluvit o tom, jak se cítíte vy i oni, pojmenováním emocí pomocí jednoduchých slov. Například „Vidím, že se kvůli tomu zlobíš“ nebo „Jsem smutný, protože jsem ztratil čepici.“ Dejte jim vědět, že je normální cítit různé emoce v různých situacích. Můžete také mluvit s dětmi o tom, kde je ve svém těle cítí. Cítí se ze smutku unavení, nebo mají díky vzrušení motýlky v bříšku? Co cítí, když se kvůli něčemu nemohou přestat usmívat? To jim může pomoci pochopit, jaké emoce cítí a proč, a začít vidět souvislost mezi tím, jak se cítí ve své mysli a ve svém těle.

PROČ JE DŮLEŽITÉ S DĚTMI MLUVIT O DUŠEVNÍM ZDRAVÍ?

O duševním zdraví je třeba s dětmi mluvit otevřeně, ale způsobem přátelským k dětem. Mluvit o duševním zdraví je stejně důležité jako mluvit o fyzickém zdraví. Pokud jsou děti zvyklé mluvit o svých pocitech a duševním zdraví, je pro ně snazší zachytit signály duševní tísně a se situací něco udělat. I když si nejste jisti, co říct, je důležité dát najevo své znepokojení a dát dítěti vědět, že si děláte starosti a proč. Je to hlavně váš zájem, který ukazuje dětem, že jste ochotni mluvit o jejich duševním zdraví. Správná pomoc začíná rozhovorem.



Tipy k zapamatování:

- Myslete na načasování a místo - příjemné, klidné prostředí, kde se dítě může cítit bezpečně a sebejistě s dostatkem času na rozhovor.
- Používejte jazyk přiměřený věku.
- Poslouchejte pozorně, buďte trpěliví a věnujte dítěti plnou pozornost. Berte to vážně.
- Pokládejte otevřené otázky.
- Jemně jim sdělte, aby promluvily o svých problémech a měli jasno, co s těmito informacemi dál uděláte.
- Uvědomte si pocity dítěte.
- Nabídněte empatii a porozumění.

Zde je několik užitečných vět pro zahájení konverzace:

- *Dnes nevypadáš jako obvykle. Chtěla bys sis o něčem promluvit?*
- *Dnes vypadáš smutně. Chceš si o tom popovídat?*
- *Působíš ustaraně. Je něco, s čím bych ti mohl pomoci?*
- *Říkala jsi něco o tom, jak ses cítila, když ... Jak to cítíš teď?*
- *Vím, že o tom nechceš mluvit, ale je opravdu důležité, abych věděl, že jsi v pořádku.*
- *Obávám se, že jsi v poslední době nějak smutná.*

PAMATUJTE:

Každé dítě může reagovat jinak. Důležité je ukázat dětem, že mohou mluvit s dospělým. Neberte to osobně, pokud s vámi dítě nechce mluvit o tom, co se děje, a nevzdávejte to. Je potřeba nesdílet dál věci, které s vámi děti probírají, nesoudit a nebát se ticha v rozhovoru. Nemusíte hned řešit situaci nebo nabízet rady - děti častěji potřebují vyslechnout a podpořit své duševní zdraví. Pamatujte, že děti se speciálními potřebami mohou mít potíže s komunikací o svých pocitech, potřebách nebo myšlenkách a mohou potřebovat další podporu.