

ULOTKA DLA RODZICÓW DZIECI Z DEPRESJĄ

Drogi Rodzicu!

Coraz więcej dzieci i nastolatków popada w depresję. Szczególnie narażone są na nią dzieci, które doświadczyły straty – zmarł jeden z ich rodziców, kolega lub członek bliskiej rodziny, do którego były przywiązane. W grupie ryzyka znajdują się też dzieci cierpiące na zaburzenia uczenia się, uwagi lub zachowania. Obserwuj więc swoje dziecko i postaraj się przestrzegać tych kilku wskazówek:

- Stwórz z domu azyl. Dom to miejsce, gdzie można się wypłakać, gdzie zawsze ktoś przytuli i pocieszy.
- Bądź dostępny dla dziecka, miej czas na zabawę z nim i rozmowę.
- Słuchaj, nie pytaj. Stwórz dziecku okazję do zwierzeń, ale nie prowokuj go ciągłymi, natrętnymi pytaniami.
- Stawiaj granice – one dają punkt odniesienia tobie i dziecku.
- Nie dawaj gotowych recept, ale pomóż dziecku szukać własnych rozwiązań.
- Nie oczekuj zbyt wiele, zachowaj cierpliwość. Jeśli dziecko ma problemy w szkole, zacznijcie je rozwiązywać. Gdy dojdzie już do siebie, dalej pozostawaj w ciągłym kontakcie z wychowawcą.
- Nie ukrywaj problemów, także swoich. Pokaż dziecku, że ty też nie jesteś chodzącym ideałem.
- Nie nasilaj napięcia – wycofaj się, jeśli czujesz, że za chwilę emocje wezmą górę i możesz powiedzieć lub zrobić coś, czego potem, gdy przyjdzie otrzeźwienie, będziesz strasznie żałować.
- Szukaj stronników i nie bądź zazdrosny, jeśli to nie ty okażesz się dla dziecka najlepszym oparciem.
- Rozmawiaj z innymi rodzicami.
- Nie wstydz się bezradności, pozwól specjalistom pomóc sobie i dziecku.