

Wskazówki dla rodziców :

Jak rozwijać odporność psychiczną swojego dziecka/nastolatka ?

1. wspieraj relacje twojego dziecka z najbliższą rodziną, z przyjaciółmi czy ze znajomymi, jego zaangażowanie w aktywność charytatywną albo uczestnictwo we wspólnocie religijnej;
2. ucz dziecko zwracania się o pomoc i przyjmowania wsparcia;
3. ucz je zaufania do innych i do siebie;
4. nie chroń przesadnie swojego dziecka przed światem zewnętrznym: umiarkowane dawki stresu potrafią wyćwiczyć człowieka w radzeniu sobie z poważnymi problemami – tak jak w chorobach zakaźnych, gdy zaszczepiona mała dawka zarazków uczy walki z nimi w razie prawdziwego ataku;
5. obarczaj swoje dziecko odpowiedzialnością stosowną do wieku, nic mu się nie stanie, jeśli będzie robiło zakupy, sprzątało mieszkanie itd. - kiedy pozwalamy dzieciom na samodzielność, wzmacniamy ich zaufanie do siebie;
6. ucz dziecko przyglądania się sytuacjom z różnych punktów widzenia, zastanawiania się, co czują inni uczestnicy zdarzeń, w których bierze udział twój nastolatek;
7. miej w sobie zgodę na konflikty twojego dziecka z tobą czy z jego przyjaciółmi; po awanturze następuje zgoda, a trudności nie urastają do rangi katastrofy;
8. ucz dziecko radzenia sobie z kryzysami, żeby wiedziało, że czasem nie da się zapobiec trudnym przeżyciom, ale ważne jest to, jak je zinterpretuje i jakie z nich wyciągnie lekcje na przyszłość;

9. wspieraj plastyczność twojego dziecka, żeby przeżywało zmiany jako coś naturalnego i wiedziało, że w pewnych okolicznościach nie da się zrealizować zaplanowanych zadań;
10. ucz je wyznaczania sobie realnych celów, tak żeby nie skupiało się na rzeczach nieosiągalnych, ucz, jak małymi krokami dochodzić do większych celów – np. zgodnie ze strategią: co mogę zrobić dziś, żeby zbliżyć się do większego celu;
11. ucz dziecko, żeby podejmowało próby zmierzenia się z trudnościami, nie wycofywało się z aktywności, lecz koncentrowało się na zadaniu i przewyżnianiu problemów;
12. pomagaj dziecku uczyć się samego siebie, szczególnie w sytuacjach trudnych; ucz zagłębienia w siebie, koncentrowania się na swoich potrzebach i nazywania emocji;
13. pracuj nad samooceną dziecka, aby wierzyło w siebie, w swój instynkt i umiejętność rozwiązywania problemów;
14. pomagaj dziecku w odzyskiwaniu równowagi po trudnym wydarzeniu, aby go ono nie przytłoczyło;
15. wspieraj optymistyczne patrzeć na świat twojego dziecka, jego pozytywne nastawienie i poczucie bezpieczeństwa;
16. zaciekawiaj dziecko światem, rozwijaj jego pasje i zainteresowania;
17. wspieraj myślenie dziecka raczej o tym, czego chce, a nie o tym, czego się boi;
18. ucz dziecko dbania o swoje potrzeby i uczucia, niech je możliwie dobrze w sobie identyfikuje, niech angażuje się w sprawy, które sprawiają mu przyjemność, niech nie zapomina o relaksie i odpoczynku;

19. wspieraj jego dbanie o aktywność fizyczną, dobre odżywianie, regularność, dobry sen, nawyk dbania o siebie przyda mu się szczególnie w trudnych sytuacjach;

20. ucz dziecko radzenia sobie ze stresem;

21. wspieraj opowiadanie dziecka o emocjach, rozpoznawanie i nazywanie swoich odczuć, namysł nad sobą.

Na podstawie : *Rola pracowników oświaty w promocji zdrowia psychicznego i w zapobieganiu zachowaniom autodestruktywnym u młodzieży. Poradnik dla nauczycieli, K. Sz wajca i in., Mysłowice 2019.*