

## WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW DZIECI I NASTOLATKÓW Z ZABURZENIAMI NASTROJU

### WEŹ NA WSTRZYMANIE

- Pamiętaj, rozmowa o problemach lub konfliktach kiedy emocje szaleją, nigdy nie jest dobrym pomysłem
- Wycofanie się na moment z konfliktowej sytuacji, jest dobrym rozwiązaniem. Powiedz: „*Jestem teraz bardzo zdenerwowana. Muszę na chwilę odejść, aby się uspokoić. Kiedy tak się stanie, wówczas powrócimy do tej rozmowy*”
- Pamiętaj, że ten typ zachowań, to idealna okazja do modelowania spokojnego rozwiązywania trudności.

### ROZWAŻ INTENCJĘ, NIE JEJ REZULTAT

- W obecnej sytuacji, Twojemu dziecku trudno będzie osiągnąć status „piątkowo-szóstkowego ucznia”, czy też „porządnego syna/córki”. Staraj się dostrzegać jego małe osiągnięcia i doceniaj wysiłek  
np. „*Hej, wiem, że wykonywania zwyczajnych czynności jest teraz dla Ciebie dość trudne. Myślę, że robisz świetną robotę! Jestem z Ciebie dumny/dumna*”.
- Twoje dziecko będzie wymagało od Ciebie zapewnień; poświęć każdą możliwą okazję do tego by powiedzieć mu, że rozumiesz jak ciężko musi mu być na codzień, oraz, że wierzysz w to, że niedługo będzie lepiej.
- Nie wykorzystuj okazji do tego wypominać mu czego jeszcze nie zrobił („*Świetnie zaczęłaś odrabiać lekcje, jeszcze jak byś tak pokój posprzątała, co?*”)

### ODNAJDŹ RÓWNOWAGĘ

- Dość łatwo jest stracić cierpliwość przy depresyjnym nastolatku
- Taki nastolatek nie zawsze jest świadom swoich słów lub tonu głosu w jaki je wypowiada. Wymaga to dużej cierpliwości i ćwiczeń by w trakcie rozmowy z nastolatkiem nie podążać jego drogą.
- Daj znać swojemu nastolatkowi o tym, że któreś z jego słów sprawiło Ci przykrość, zamiast odpowiadać mu w ten sam sposób.  
np. „*Kiedy mówisz o tym, że mnie nienawidzisz, odczuwam ogromny smutek. Czasami mam ochotę odpowiedzieć Ci w podobny sposób, ale wiem, że to by sprawiło nam oboje przykrość. Rozumiem, że jest Ci ciężko, ale takie słowa są dla mnie niedopuszczalne*”
- Nastolatkowie są bardzo przewrażliwieni na punkcie tonu głosu swoich rodziców. Sarkazm („*dobra robota geniuszu*”) to w tym momencie nie najlepsza forma żartu. Nastolatek słyszy jedynie negatywny ton głosu rodzica, który może interpretować „*Mój rodzic mnie nie lubi*”
- Staraj się tak modulować tonem głosu, aby był spokojny i neutralny. Dzięki temu zaprezentujesz swojemu dziecku model dobrej regulacji emocji, który być może sami zaczną stosować

- Zagaduj do nastolatka o co, czym w danej chwili się zajmuje. Staraj się to robić z pełnym zainteresowaniem. Oni łatwo wyczuwają fałsz
- Twórz sytuacje, kiedy Twój nastolatek jest w stanie osiągnąć mały sukces. Nie oczekuj dużo, tak by nie poddał się już na samym początku
- Pamiętaj, Twoje dziecko, pomimo zaburzeń nastroju, nadal będzie chciał Cie zadowolić i Ci się przypodobać, nawet jeśli wciąż Cię irytuje, jest zdemotywowany. Jeśli wciąż będą występowały konflikty pomiędzy Tobą nim, to w ciągu najbliższych kilku lat stanie się nastolatkiem, który zamiast budować trwałe i silne relacje, będzie ulegał swoim znajomym i budował niestabilne relacje

## MASECZKA TLENOWA NAJPIERW DLA RODZICA

- Jednym z trudnych aspektów posiadania depresyjnego dziecka, jest to, że potrzebuje ono stałego wsparcia, struktury, kierunku i pochwał ze strony rodzica
- Stres związany z opieką nad takim dzieckiem, czasami jest przytłaczający dla rodziców. Może to z kolei wpłynąć na empatyczną i miłą komunikację z Twoim dzieckiem
- Pamiętaj, co mówią w trakcie podawania instrukcji bezpieczeństwa przy starcie samolotu: *„W razie spadku ciśnienia w kabinie, osoby podróżujące z dziećmi proszone są, aby w pierwszej kolejności nałożyć maskę sobie, a następnie dziecku”*.
- Nie jesteś w stanie zaopiekować się swoim depresyjnym dzieckiem, jeśli sam nie jesteś zaopiekowany
- Rodzice potrzebują wsparcia od innych dorosłych, chwili dla siebie i wskazówek wychowawczych
- To nie jest wstyd poprosić o pomoc. Pamiętaj wokół Ciebie jest duża grupa ludzi, którzy są w stanie Cię wesprzeć: małżonek, członkowie rodziny, przyjaciele, terapeuci.