

Rodzicu, co Ty możesz zrobić dla swojego dziecka?

> Nie zaprzeczaj!

Przykładowo, gdy dziecko mówi: „jest mi smutno”, „jestem beznadziejny”, „nie potrafię tego dobrze zrobić”.

NIE POWINNO SIĘ MÓWIĆ



Wcale nie jest ci smutno, jesteś tylko zmęczony.

Po prostu nie chce, ci się robić lekcji.

Rozumiem, że jest ci bardzo smutno, czy mogę coś dla ciebie zrobić? Chcesz o tym porozmawiać?

Widzę, że to dla ciebie trudne zadanie, może zrobimy je razem?

POWINNO SIĘ POWIEDZIEĆ



- > **Nie krytykuj!**
- > **Nie gróź!**
- > **Nie udawaj,** że nie ma problemu!
- > **Wspieraj!**
- > **Przytulaj!**
- > **Nie karz** za zachowania, które są wynikiem choroby, a nie złej woli!
- > **Staraj się** być cierpliwy!
- > **Bądź!** Spędzaj tak dużo czasu z dzieckiem, jak to możliwe!
- > **Wsluchaj się** w dziecko!
- > **Proponuj** aktywności na miarę możliwości dziecka w stanie choroby, nie zmuszaj do aktywności, które są zbyt trudne.
- > **Staraj się** sprawiać dziecku małe przyjemności!
- > **Nie dokładaj** dziecku dodatkowych obowiązków!
- > **Zrób coś** dla siebie! **Zadbaj** o siebie! Jeśli dziecko ma depresję, cała rodzina potrzebuje wsparcia.
- > **Nie obwiniaj się**, depresja jest chorobą, która może spaść na każdego.
- > **Nie ukrywaj** nic przed specjalistą (wszystko może być ważne).
- > **Zmień dietę** dziecka – muszą się w niej znaleźć produkty zawierające witaminy z grupy B, magnez, kwasy omega 3, witaminę D (m.in. orzechy, gorzka czekolada, produkty wielozbożowe z pełnego przemiału, oleje tłoczone na zimno, owoce, warzywa, ryby).
- > Od czasu do czasu **pozwól** dziecku zjeść to, co naprawdę lubi.
- > **Zastanów się**, czy twoje oczekiwania nie są zbyt wygórowane w stosunku do możliwości twojego dziecka.
- > **Nie wstydz się**, depresja to choroba, szukaj pomocy wsparcia! **Pamiętaj**, nikt cię nie oceni!

