



Každodenní návyky pro podporu duševního zdraví začínají doma

Pravděpodobně už jste slyšeli o třech hlavních pilířích lidského zdraví – zdravá strava, dostatek pohybu a spánku. A co recept na dobré duševní zdraví?

Úzkost a deprese jsou u dětí na vzestupu; odhaduje se, že problémy¹ s duševním zdravím zažívá každé sedmé dítě. Tato informace může u rodičů a pečujících vytvářet obavy.

Co je tedy možné udělat pro to, abyste posílili duševní zdraví dítěte, pomohli mu cítit se dobře, vybudovali jeho emoční odolnost a naučili ho zvládat životní výzvy? Problémy s duševním zdravím mohou být způsobeny celou řadou faktorů, a ne všem lze předejít. Přesto může být uklidňující vědět, že pevné duševní zdraví začíná doma.

Vytvoření správných zdravých návyků, které podporují duševního zdraví nemusí být složité. Jedná se například o budování pozitivních vztahů v rodině, být pozitivním vzorem, pečovat o sebe sama a zvládat zpracovat stres. To vše může dětem výrazně pomoci posílit jejich duševní odolnost.

Síla pozitivních rodinných vztahů

Život se zdá být rychlejší a nabitější než kdy jindy. Rodiče i pečovatelé toho v dnešní době musí zvládat opravdu hodně. Každodenní péče o děti může být sama o sobě dost náročná, ale když k tomu připočtete práci, studium, starosti o finance, nedostatek spánku nebo obavy o zdraví, může to být opravdu vyčerpávající. A to se jedná jen o vás!

Je možné, že vaše dítě či ostatní členové rodiny také procházejí svými vlastními výzvami. Když se vše dá dohromady, může to vést k opravdu pestré rodinné dynamice. Je to tak v pořádku. Je přirozené prožívat vzestupy a pády, pokud jste součástí rodiny. Ať už se jedná o vás a vše dítě nebo jste součástí velké rodiny. Existují způsoby, jak tyto překážky na cestě překonat.

Závěry z výzkumu vyplývající z Australské národní strategie pro duševní zdraví a pohodu dětí² ukázaly, že rodinné prostředí je nejdůležitějším faktorem ovlivňujícím vývoj dítěte. Ačkoli jsou pro duševní zdraví dětí důležité zdravé životní návyky, přátelství i vazby na okolí, největší vliv mají pozitivní rodinné vztahy a vzájemné interakce.

Být pozitivní neznamená předstírat, že jste neustále šťastní nebo zametat problémy pod koberec. Jde o to vnímat to dobré na vašem dítěti, pomáhat mu cítit se oceněný a řešit výzvy společným úsilím a hledat řešení problémů.

10 jednoduchých cvičení na podporu duševního zdraví dětí

Představte si, že vy a celá rodina pečujete o své duševní zdraví. Jak by to u vás doma vypadalo? Jak byste se cítili vy a vaše dítě? Co byste společně podnikali, abyste si vytvořili hezké vzpomínky, sblížili se a vnesli do vašeho domova více radosti? Každá rodina je jiná a vy znáte své dítě nejlépe, proto může být užitečné zamyslet se nad tím, co vám i vašemu dítěti dělá radost.

Každodenní návyky pro podporu duševního zdraví začínají doma

Inspirujte se těmito 10 cvičeními, které můžete přizpůsobit zájmům vaší rodiny a věku vašeho dítěte:

1. Chvalte dítě za jeho snahu a chování, které se vám líbí – „*Páni, na tom obrázku/uklizení pokoje/dokončení školního projektu jsi opravdu tvrdě pracoval*“ nebo „*Moc se mi líbí, jak ses podělil o hračky/ustlal postel/naplnil myčku.*“
2. Naplňte společný čas zábavou a odpočinkem doma i venku, ať už si kopete s míčem, jděte na procházku do parku nebo na hřiště, hrajete deskové nebo videohry, vyprávíte si příběhy, čtete nahlas svému dítěti nebo čtete společně, či připravujete popcorn a sledujete film. Nezapomínejte, že nadměrný nebo problematický čas strávený před obrazovkou je spojován s problémy duševního zdraví u dětí. Snažte se podporovat zdravou rovnováhu.
3. Říkejte dětem a dávejte jim najevo, že je máte rádi a vážíte si jich, způsobem, který je pro vás přirozený – řekněte „*Mám tě rád/ráda*“ nebo „*Mám takové štěstí, že jsem tvoje máma/táta*“ či „*Rád/ráda s tebou trávím čas*“, obejměte je, prohrábněte jim vlasy, vymyslete si tajný pozdrav, nechte jim milý vzkaz v krabičce na svačinu nebo v zásuvce s oblečením či jim připravte o víkendu oblíbenou snídani.
4. Dávejte jednoduché pokyny klidným tónem a pokud je to možné, nabídněte jim na výběr, abyste posílili sebevědomí svého dítěte a podpořili jeho rostoucí nezávislost – „*Uklid'si teď/prosím hračky – chceš nejdřív uklidit ty velké, nebo ty malé?*“ nebo u starších dětí: „*Je čas umýt nádobí – chceš mýt nebo utírat?*“
5. Vytvořte si rodinné návyky a rituály, jako je společné posezení u stolu při jídle nebo pravidelné nedělní procházky. Posílíte tím pocit bezpečí, jistoty a sounáležitosti u svého dítěte.
6. Vysvětlete rodinná pravidla, abyste vybudovali důvěru a respekt – „*Doma uklízíme, aby v něm bylo hezky a čisto a abychom mohli věci najít, když je potřebujeme.*“
7. Zacházejte se sourozenci rovnocenně namísto srovnávání či upřednostňování. Snížíte tak sourozeneckou rivalitu a podpoříte užší vztahy mezi všemi členy rodiny.
8. Uznávejte pocity svého dítěte, abyste podpořili jeho emocionální vývoj – „*Je v pořádku plakat/být smutný/naštvaný/zklamáný.*“
9. Když je vaše dítě úzkostné nebo rozrušené, naslouchejte mu bez předsudků, aby mělo pocit, že mu rozumíte. Projevujte empatii a zkuste problém řešit společně – „*To musí být těžké. Řekni mi o tom víc. Jsem tu pro tebe. Co by ti podle tebe pomohlo?*“
10. Stanovte spravedlivé a přiměřené důsledky odpovídající jejich věku – „*Je v pořádku se rozzlobit, ale není v pořádku bouchat ostatní nebo rozbít věci. Ted' odejdeme z hřiště / nahradíme tu věc z tvého kapesného / postaráme se, abys se upřímně omluvil a napravil to.*“

Když se o sebe staráte a umíte dobře zvládat stres, pomáhá to i vašemu dítěti

Každý z nás se čas od času cítí ve stresu a každý se s tím vyrovnáváme jinak. Děti se hodně naučí, jak se se stresem vypořádat tím, že pozorují své rodiče a pečovatele. Pokud dobře zpracováváte stres, vaše dítě se to pravděpodobně naučí také.

Uvědomit si, že se cítíte ve stresu, je jedním z nejdůležitějších kroků k tomu, abyste se jím nenechali přemoci. Když se cítíme ve stresu a unavení, můžeme nakonec udělat nebo říct věci, kterých později litujeme – a to i lidem, na kterých nám záleží nejvíc. Tím, že si stres uvědomíte, dáváte si šanci vybrat, co budete dělat dál. Může to být něco tak jednoduchého, jako je pár hlubokých nádechů, procházka, poslech hudby, která vám dělá dobře, psaní do deníku, rozhovor s někým, komu důvěřujete, nebo vytvoření plánu, jak změnit něco, co vás už delší dobu trápí. Pokud se opravdu potýkáte s obtížemi, uvědomte si, že nejste sami a že vám může pomoci odborník v oblasti zdraví.

Každodenní návyky pro podporu duševního zdraví začínají doma

Když si rodiče a pečovatelé najdou čas na péči o své vlastní zdraví a pohodu, má to úžasný vliv i na jejich děti. Jak říká přísloví, nemůžeš rozdávat, když sám* a nemáš. Zbavte jakýchkoli výčitek, které možná cítíte, když si vyhradíte čas pro sebe.

Tím, že budete podporovat duševní zdraví svého dítěte, ho nejen připravíte na to, aby zvládlo jakékoli výzvy, které mu život přinese, ale také mu pomůžete užít si život naplno.

Pokud má vaše dítě potíže...

Pokud máte obavy o duševní zdraví svého dítěte, můžete se obrátit o pomoc a podporu u lékaře nebo odborníka na duševní zdraví. Čím dříve pomoc vyhledáte, tím lépe.

Získejte více informací o pozitivním rodičovství:

Každý rodič může těžit z vědecky podložených strategií, jak podpořit své dítě. Vyzkoušejte skupinové rodičovské kurzy pro rodiče dětí 2-12 let a pro rodiče teenagerů. Kurzy jsou dostupné po celé České republice a v Bratislavě. Více článků o pozitivním rodičovství naleznete v sekci Rodičovská knihovna na webu www.triplep.cz.

1. Australian Institute of Health and Welfare. (2022). *Australia's children*. Retrieved from <https://www.aihw.gov.au/reports/children-youth/australias-children>

2. National Children's Mental Health and Wellbeing Strategy. (2021). National Mental Health Commission. Retrieved from <https://www.mentalhealthcommission.gov.au/projects/childrens-strategy>