



# РОДИТЕЛСТВОТО И МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ КАЈ МЛАДИТЕ: НЕ СТЕ САМИ

Верица Костовска – педагог  
Стефани Хаџитомова – специјален  
едукатор и рехабилитатор

# Предизвици во родителството

ИЗОЛИРАЊЕ

НЕПОЗНАТО

ИСКЛУЧУВАЊЕ

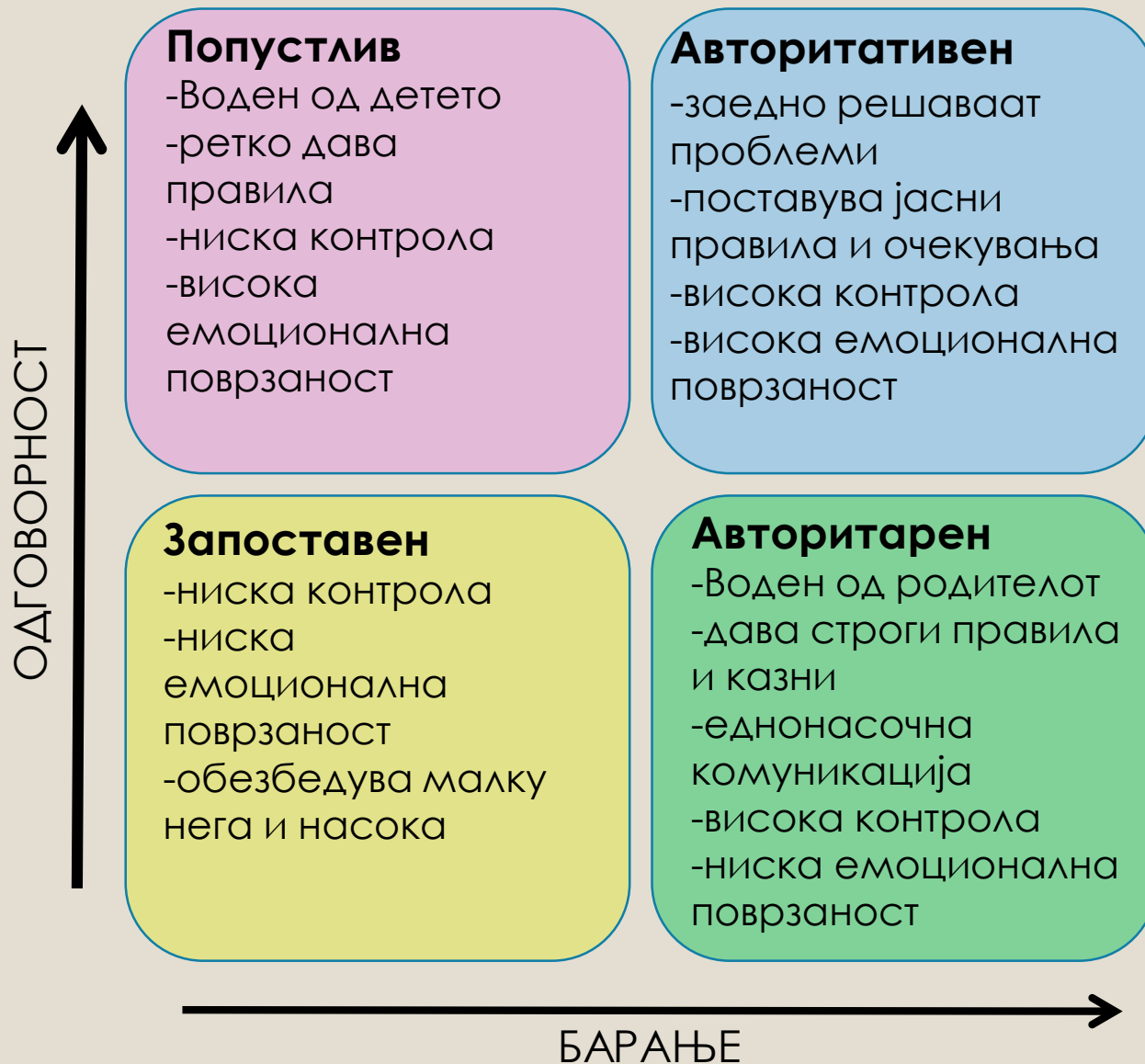
ПОБАРУВАЊА

ПРИТИСОК

КОНТРАДИКТОРНОСТ

ЗАМОР

# РОДИТЕЛСКИ СТИЛОВИ



# ЕФЕКТИВНО РОДИТЕЛСТВО

- Вреднувајте ги нивните постигнувања, колку и да се мали, за да ја поттикнете самодовербата.
- Поставете лимит и бидете конзистентни во вашата дисциплина.
- Оделете време за вашите деца.
- Бидете добар пример.
- Комуникацијата нека биде приоритет.
- Покажете дека вашата љубов е безусловна.
- Запознајте си ги вашите потреби и граници како родители.

# Менталното здравје кај децата и младите



Сите деца чувствуваат тага, анксиозност и нелагодност, што повремено може да им предизвикува пречка да седат мирни, внимателно да слушаат или да комуницираат со другите.

Во повеќето случаи, ова го отсликува типичниот развоен процес. Меѓутоа, понекогаш длабочината или времетраењето на овие однесувања може да посочува на посериозен проблем кај децата.

# Што е ментално здравје?

- Менталното здравје е состојба на лична благосостојба, и можност да се соочиме со животните предизвици, да функционираме во семејството, во училиште или на работа и да ги исполниме своите потенцијали и да придонесеме во заедницата.
- За чување на менталното здравје ни помага негување на личните односи со блиските личности, во кои преовладува меѓусебната доверба и почитување. Важно е да се има некој со кој можеме отворено да разговараме на темите за кои што сме загрижени. Исто така е важно редовно да учествуваме во активностите кои не радуваат и опуштаат, како што се одредени хобија или спортски активности.
- Менталното здравје е дел од здравјето на личноста поврзано со физичкото здравје и од таму активностите кои што се насочени кон подобрување на физичкото здравје – телесни вежби, разновидната исхрана и престој во природа, придонесуваат за зачувување на менталното здравје. За да можеме успешно да се носиме со предизвиците од секојдневниот живот, важно е да се одмориме тогаш кога тоа нам ни е потребно. Одморот е важен дел од грижата за менталното здравје.

Добро ментално  
здравје

- Нормални промени во расположението
- Добра смисла за хумор
- Нормален распоред во спиењето
- Добро физичко здравје
- Физички и социјално активни
- Сигурен во себе
- Слободен во комуникација со другите

Респонзивно/  
реактивно

- Нетрпеливост
- Нервоза, тага, зголемена грижа
- Одложување на обврските
- Проблеми со спиење
- Ниска енергија
- Помала самоувереност
- Мускулна згрченост и главоболки
- Намалена активност и социјализација

Повредено

- Лутина
- Анксиозност
- Континуирана тага
- Беспомошност
- Негативност кон животот
- Ниски постигнувања/ преголема ангажираност
- Мала концентрација
- Нарушено спиење
- Зголемен замор
- Чести болки

Нарушено  
ментално здравје

- Агресија
- Зголемена анксиозност и панични напади
- Депресија, самоповредување
- Немоžност да се извршат задачите, да се контролира однесувањето
- Немоžност да се заспие
- Физичка болка
- Хроничен замор
- Изолација
- Избегнување на задачи
- Зависности

# Најчести симптоми со кои се соочуваат децата и младите

Ниска самоверба

АНКСИОЗНОСТ

Нарушувања во  
исхраната

Себе-повредување



Недостаток на сон

Лош менаџмент со  
емоции

Затвореност/  
избегнување на  
контакт со други



# Поддршка од училиштата

Училиштата имаат задача да го помагаат развојот на менталното здравје кај децата и младите. Важно е да се запомни дека училиштето никогаш не е против вас или вашето дете.

Тие имаат задача и ќе работат напорно да го поддржат вашето дете и вас, доколку поминувате низ тежок период.

Нема причина да се чувствувате посрамено или виновно доколку некој од вработените ве информира дека е загрижен за менталното здравје на вашето дете. Подобрo е чувството на срам да го замените со чувство на радост бидејќи некој го препознал проблемот и активно се обидува да помогне.

Училиштето знае каде да ве упати доколку е потребна дополнителна помош, но запомнете дека не може да го стори тоа доколку детето често отсутува од училиште или пак доколку нема поддршка од родителите.

# Поддршка во домот

Вие го познавате вашето дете најдобро од сите. Токму вие сте најважниот извор на негова поддршка.

Иако, пружањето поддршка во вакви ситуации може да биде многу тешко. Вашето дете може да се почувствува засрамено, да не ве сфаќа сериозно или да ве отфрла.

Започнувањето на разговор е првиот чекор, но треба да се направи на сензитивен начин.

# Како да разговарате со вашето дете

На голем број деца и млади лица полесно им е да разговараат додека учествуваат во некаква активност. Тоа е така бидејќи не чувствуваат притисок да седат мирно, постојано да остваруваат контакт очи во очи, а паузите во разговорот се попријатни.

Самиот фокус на нешто друго, им дава на децата можност појасно да размислуваат.

Наместо разговорот да претставува нешто страшно, може да започне природно додека заедно правите нешто што сакате.

Доколку вашето дете не сака да зборува, важно е тоа да не го сфатите лично. Можеби се уште не се чувствува подготвено за таков разговор, но покажете му дека сте тука за него. Може да искористите некоја од следните фрази

- Можеш да зборуваш со мене, тука сум за тебе.
- Ако имаш потреба да зборуваш со некој друг, во ред е.
- Доколку зборуваш со мене за тоа што те мачи, можам да се обидам да ти помогнам.
- Заедно ќе поминеме низ ова.

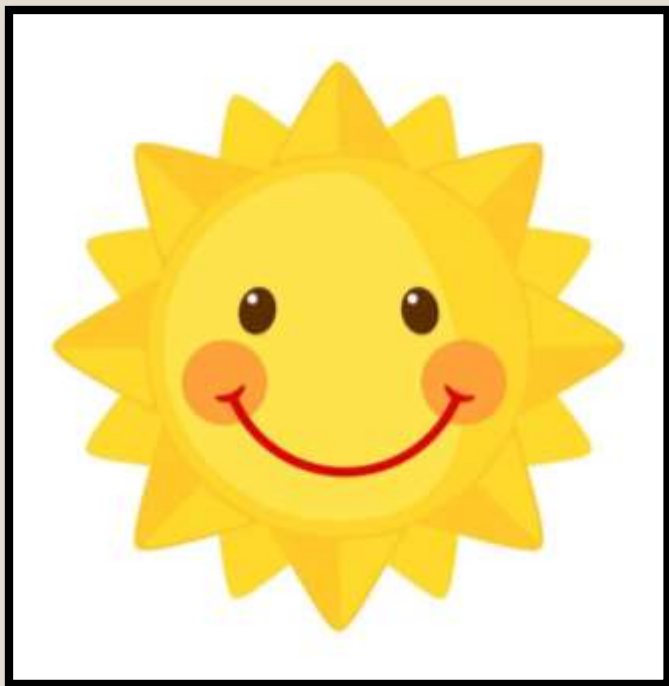
# Што да направите ако вашето дете започне да разговара

1. Потврдете ги неговите чувства.
2. Заблагодарете им се што споделуваат со вас.
3. Кажете им дека ги сакате, дека сте тука за нив и дека можете да им обезбедите помош доколку им е потребна.
4. Прашајте ги дали има нешто што може да направите, а ќе им помогне.
5. Поминете време заедно размислувајќи што може да биде причина за негативните чувства.
6. Запознајте го детето со изворите на помош до кои може да се обрати.
7. Потсетете го детето дека состојбата е минлива. Уверете ги дека нештата може да се сменат и тие повторно да се чувствуваат добро.
8. Избегнувајте да разговарате кога се раздразливи. Важно е да биде со нив, но повеќе ќе помогне доколку почекате да се смират, пред да разговарате за причините.

# Важно е да запомниме

Од огромна важност е да запомниме неколку работи кои ќе ни помогнат во разбирање на менталното здравје, поддршката на децата и рационализирањето на нашите грижи

- Нарушувањата на менталното здравје се чести. Тие во најголем дел се резултат на подолг неповолен период низ кој што минуваат децата
- Со вистинска поддршка, интервенција и најважно, заштитни фактори, младите лица може повторно да бидат силни и да имаат стабилно ментално здравје.
  - Состојбите на нарушено ментално здравје не се измислени, фиктивни или невестинити. Тоа однесување не е резултат на барање на внимание, ниту пак е знак на слабост.
- Нема потреба да се чувствувате виновни вие како родители, ниту пак да се срамите доколку вашето дете чувствува некои од симптомите. Нарушувањата на менталното здравје се многу чести, се јавуваат кај 1 од 6 млади лица.



Ви благодариме на  
вниманието!