



CSALAMÁDÉ ötletbörze szülőknek

Készítette: Brezóczi Bianka

Normális dolog, hogy a gyerekek időnként szomorúak, mogorvák vagy rosszkedvűek. De ha a szomorú vagy rossz hangulat hetekig vagy huzamosabb ideig tart, továbbá, ha a gyermek viselkedésében más változások is tapasztalhatók, akkor hangulatzavarokról lehet szó. Ebben a rovatban segítünk megérteni a gyermekük viselkedését, valamint igyekszünk tanácsokkal és eszközökkel hozzásegíteni Önöket a probléma megoldásához.

„Honnan állapíthatom meg, hogy a gyermekemnél hangulatzavar állhat fenn?”

Szomorúság vagy rossz hangulat. A gyermek szomorúnak, magányosnak, boldogtalannak vagy mogorvának tűnhet. Ez hetekig vagy hónapokig is eltarthat. Akár könnyebben is sírhat, több hiszti is előfordulhat.

Túlzott önkritika. A hangulatzavart tapasztaló gyerekek sokat panaszkodhatnak. Olyan önkritikus dolgokat is mondhatnak, mint például: "Semmit sem tudok jól csinálni". "Nincsenek barátaim." "Ezt nem tudom megcsinálni." "Ez túl nehéz nekem."

Az energia és az erőfeszítés hiánya. A depresszió elszívhatja a gyermek energiáját. Lehet, hogy kevesebb erőfeszítést tesznek az iskolában, mint korábban. Még az apró feladatok elvégzése is túl nagy erőfeszítésnek minősülhet. A gyerekek fáradtnak tűnhetnek, könnyen feladhatják, vagy meg sem próbálják befejezni a feladataikat.

Érdeklődésvesztés. A gyerekek nem szórakoznak annyit a barátaikkal, vagy nem élvezik annyira a játékot, mint korábban. Előfordulhat, hogy nincs kedvük már olyan dolgokat csinálni, amelyeket korábban élveztek.

Az alvás és az étkezés megváltozása. Megeshet, hogy a gyerekek nem alszanak jól, vagy fáradtnak tűnnek, még akkor is, ha valójában eleget alszanak. Akadnak olyanok, akiknél étvágytalanság lép fel, míg másoknál fokozódik az étvágy.

„Mit tegyek, ha úgy gondolom, hogy a gyermekemnél depresszív tünetek jelentkeznek?”

Beszéljen gyermekével a szomorúságról és a depresszióról! A gyerekek talán nem tudják, miért olyan szomorúak, és miért tűnnek olyan nehéznek a dolgok. Tudassa velük, hogy látja, hogy nehéz időszakon mennek keresztül, és hogy Ön ott van, hogy segítsen. Hallgassa meg, vigasztalja, ajánlja fel támogatását, és mutasson szeretetet.

Jelentkezzen be a gyermek kezelőorvosához! Számoljon be neki a tapasztalt tünetekről, azok fennállásának időtartamáról. Mondja el neki, ha gyermeke alvásában, étkezésében, energiájában vagy erőfeszítésében is változásokat észlelt.

Keressen fel gyermekterapeutát a kezelőorvos javaslatára! A gyermekkori depresszió terápiája a kognitív viselkedésterápia (CBT). A terapeuták segítenek támogatást nyújtani a gyermekeknek, megbeszélnek velük, hogy mit gondolnak és mit éreznek. Ha lehetséges/szükséges a gyermek terápiájába a szülő is bekapcsolódhat. A terápia időbe telhet, de a folyamat közben látványos a fejlődés.

Legyen türelmes és kedves! Amikor gyermeke szeszélyesen vagy problémásan viselkedik, próbáljon türelmes maradni. Gyakran segít, ha nyugodtabb állapotban lép kapcsolatba gyermekével, majd a jobb viselkedés felé tereli.

Töltsenek együtt időt! Töltsön időt gyermekével olyan teendők során, amelyeket mindketten élveznek. Sétáljanak, játsszanak, főzzenek, olvassanak mesét, készítsenek kézműves foglalkozást, nézzenek meg egy filmet. Ha tehetik, töltsenek időt a szabadban is. Ezek a dolgok finoman ösztönzik a pozitív hangulat fennmaradását.

A rovat forrása:

Gyermekkori depresszió: Amiről a szülőknek érdemes tudni (angol nyelven):

<https://kidshealth.org/en/parents/understanding-depression.html>

További hasznos linkek:

Információk és tanácsok szülőknek (angol nyelven):

<https://www.chop.edu/conditions-diseases/mood-disorders-children-and-adolescents>

<https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=overview-of-mood-disorders-in-children-and-adolescents-90-P01634>

<https://childmind.org/topics/depression-mood-disorders/>

<https://www.dbsalliance.org/support/for-friends-family/for-parents/>

Vadaskert Alapítvány
Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia
www.vadaskert.hu
www.vadaskertem.hu

Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!

Adószámunk: 19007191-1-41