



Potrzebuję pomocy
w rozmowie o

zdrowiu psychicznym
z moim nastolatkiem



ParentClub.scot
Służymy pomocą

Dlaczego rozmowa ma znaczenie

- Rozmawianie o uczuciach pomaga poczuć, że zdrowie psychiczne to normalna sprawa.
- Gdy nastolatki mogą bezpiecznie rozmawiać, chętniej dzielą się swoimi zmartwieniami.

Porady, jak rozmawiać

#1 Rozmawiaj mało i często

Codziennie prowadź krótkie rozmowy o uczuciach. Krótkie, regularne chwile wprowadzają komfort.

#2 Wybierz spokojną chwilę

Rozmowa jest łatwiejsza podczas spaceru, gotowania czy wspólnego oglądania.

#3 Pomagaj im wyrażać uczucia

Niektóre nastolatki nie potrafią znaleźć właściwych słów. Używaj emotikonów, obrazów lub wykresu emocji do rozpoczęcia rozmowy.

#4 Mów o „dużych” i „małych” rzeczach

Wyjaśnij, że każde uczucie jest normalne, ale niektóre trwają długo i wymagają uwagi, tak jak fizyczne rany.

#5 Słuchaj i nie przerywaj

Poświęć pełną uwagę i powstrzymaj się od pochopnego szukania rozwiązań, bo prawdziwe wysłuchanie znaczy więcej niż szybkie odpowiedzi.

Język ma znaczenie

Nie używaj lekceważących słów, takich jak „wariat” czy „szurnięty”. Nastolatki widzą, jak mówimy o zdrowiu psychicznym. Uprzejmy język pomaga złagodzić piętno.

Na co uważać

Każdy nastolatek ma lepsze i gorsze dni, ale na szczególną uwagę zasługują:

- Utrzymujące się wycofanie lub drażliwość
- Zmiany snu
- Dolegliwości fizyczne, np. ból brzucha
- Zwiększone fizyczne przywiązanie lub agresja

Jeśli te sygnały się utrzymują, porozmawiaj z lekarzem rodzinnym lub nauczycielem dziecka.



Wspieranie dobrostanu i trudne rozmowy

Dbanie o zdrowie psychiczne rodziny

Wspieranie zdrowia psychicznego to nie tylko rozmowy, ale także sposób, w jaki Twoja rodzina żyje na co dzień.

- ✓ Spędzajcie czas na zewnątrz i w ruchu
- ✓ Wykonujcie razem czynności wspierające dobrostan umysłowy
- ✓ Twórzcie rutynę odpoczynku i relacji z innymi

Tworzenie przestrzeni spokoju

Stwórz mały, spokojny kątek (nawet pudełko z uspokajającymi przedmiotami, takimi jak kolorowanki lub zabawki antystresowe), w którym nastolatek będzie mógł się zrelaksować bez rozpraszania uwagi.

Pomocne zasoby

Istnieją różne organizacje i linie wsparcia, które mogą pomóc Tobie i Twojemu nastolatkowi, na przykład:

- **Childline** – wsparcie dla młodzieży
- **YoungMinds** – porady i aktywności
- **Breathing Space** – wsparcie zdrowia psychicznego w Szkocji
- **Mind i SAMH** – inne zasoby dotyczące zdrowia psychicznego
- **Shout** – całodobowe wsparcie za pomocą wiadomości tekstowych

Więcej wsparcia i praktycznych porad na: parentclub.scot

Facebook: @ParentClubScotland

X: @parentclubscot

Instagram: @ParentClubScotland

