

Značaj mentalnog zdravlja u porodici

Porodica je društvena institucija i biosocijalna zajednica koja ima značajnu ulogu u razvoju čoveka i formiranju njegove ličnosti, zadovoljenju osnovnih potreba i potreba koje može pružiti samo ona kao takva - ljubav, podrška, pažnja, razumevanje.



Јун је проглашен Националним месецом менталног здравља и подсетник је колико је важно водити рачуна о менталном здрављу појединца, породице и читаве заједнице. Сvakodnevna интеракција свих чланова породице кроз игру, учење, квалитетно проведено време има значајан утицај на ментално здравље и указује колико је важна квалитетна породична клима и отворена комуникација.

Квалитетна породична клима се огледа кроз отворену комуникацију и подршку коју чланови породице пружају међусобно, начине на које решавају породичне sukobe и donose важне одлуке. Отворена комуникација је врста комуникације у којој је важно да се дете слуша са pažnjom, постоји спремност за разговоре о тежким тематама, спремност на спонтане разговоре и могућност да се кроз разумевање створи сигуран простор у којем дете може слободно да изрази своја осећања, мишљење, потребе и жеље, без страха да ће наићи на осудивање или критику. Само на тај начин дете може да стекне самопоштовање и развије самопоуздање.

Да би породица била функционална и у могућности да ostvari добре породичне односе важно је да развија и поседује добре комуникационе и социјалне вештине:

- Сposobност активног слушања
- Сposobност уважавања различитих мишљења и потреба других
- Спремност за сарадњу и заједнички живот без обзира на различитости
- Сposobност решавања konflikata на начин где се заузimate за себе кроз изражавање сопstvenih misli, осећања и уверења, на директан, iskren и adekvatan начин (asertivnost) са уважавањем права других
- Pokazivanje interesovanja за потребе других (saoseћање, tolerancija, empatija).

Postoji неколико pokazatelja квалитетне комуникације и добре породичне атмосфере која позитивно utiče на ментално здравље:

- Ličnim primerom покажите detetu како треба да се понаша и комуницира јер сте ви као родitelji модели од којих деца уче и са којима се идентификују
- Odnosi između supružnika/roditelja треба да буду без свађе, omalovažavanja, ogovaranja, јер на тај начин дете учи шта је то tolerancija, kooperativnost, poštovanje и на који начин може да покаже pažnju и ljubav према другима
- U prisustvu deteta roditelji не potcenjuju један другог и не menjaju одлуку другог roditelja
- Slušajte своје дете са pažnjom, јер на тај начин дете има priliku да otkrije своје brige, strahove и жеље

- Ne koristite represivne postupke kao što su kazne i zabrane, već se oslanjajte na pozitivne postupke kroz ohrabrivanje, podršku, priznanje i razumevanje
- Zahteve prema detetu postavljajte samo kada su opravdani, preispitujte ih i u skladu sa tim insistirajte na doslednosti i izvršenju
- Dete može da oseti bespomoćnost i nesigurnost u nekim situacijama. Važno je da znate da ste detetu, bez obzira na njegove godine, potrebni tokom njegovog odrastanja. Stvorite detetu sigurno fizičko i socijalno okruženje u kojem će vremenom naučiti da samostalno bira svoje aktivnosti
- Da bi dete moglo da izrazi svoja osećanja najvažnije je da postoji poverenje. Zato je važno da pitate dete kako se oseća povodom nekog događaja, dozvolite mu da izrazi svoja osećanja i mišljenje i dodatno postavlja pitanja
- Ne koristite nagrade kako biste dete pokrenuli na neku aktivnost. Nagrade koristite samo kao iznenađenje, a ne kao unapred najavljenу zaslugu.
- Nekada je detetu teško da izgovori istinu zato što se boji kritike. Bez obzira koliko istina može da bude ružna podstaknite dete da je izgovori. Samo na taj način možete izgraditi iskren odnos i detetovu spremnost da se poveri
- Aktivno slušajte - gledajte dete u oči, ne prekidajte ga dok govori, uvažite njegovo mišljenje i stavove, pokušajte da „posmatrate iz dečije perspektive” (empatija) i pokažite saosećanje.
- Umesto pretnji, ucena i stvaranja osećanja krivice potrebno je da svi zajedno definišete problem i pronađete rešenje. Kada pokažete saosećanje za detetovu uznemirenost ili ljutnju menja se njegovo raspoloženje jer je izraženo razumevanje za njegova osećanja
- Ne procenjajte i upoređujte dete sa drugim detetom već pohvalite njegov trud i upornost
- Izdvojite vreme za porodično okupljanje i razgovarajte kako je svako od članova porodice proveo dan
- Podelite kućne obaveze shodno uzrastu
- Pružite detetu pažnju kroz zagrljaj, poljubac i recite mu koliko ga volite.