

ZAUWAŻASZ U DZIECKA OBNIŻONY NASTRÓJ, TZN:

WIDOCZNY
SMUTEK,
PRZYGNĘBIENIE

UTRATA
DOTYCHCZASOWYCH
ZAINTERESOWAŃ

BRAK CHĘCI
DO ZABAWY

NIECHĘĆ DO
SPOTYKANIA SIĘ
Z RÓWIEŚNIKAMI

BRAK ENERGII,
ZMĘCZENIE

Porozmawiaj ze swoim dzieckiem. Opowiedz o zmianach, które zauważyłaś/zauważyłeś w jego zachowaniu. Zapytaj o to, co przeżywa, czym się smuci. Być może dziecko nie będzie umiało tego nazwać, nie zmuszaj go do tego, ale zapewnij, że jesteś blisko, gdyby potrzebowało Twojego wsparcia lub pomocy.

Nie posądzaj dziecka o lenistwo, nie obwiniaj za brak chęci do rozmów z rodzicami. Zastanów się nad tym, co Ty możesz zrobić, żeby dziecku łatwiej było z Tobą rozmawiać (być może zadajesz za dużo pytań, zamiast po prostu posłuchać? Lub przechodzisz od razu do dawania rad, zamiast wysłuchać i wspólnie zastanowić się nad rozwiązaniem?)

Jeśli obniżenie nastroju dziecka przeciąga się do kilku tygodni, skorzystaj z pomocy psychologa dziecięcego lub lekarza psychiatry.



Tu znajdziesz pomoc: Poradnie Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży, Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne, Prywatne gabinety psychologiczne.