



«Thjesht humor i keq apo ka dicka më shumë?» Çfarë mund të bëjnë prindërit

A ndihet i dëshpëruar dhe pa humor të mirë fëmija juaj?

Të gjithë fëmijët dhe të rinjtë janë ndonjëherë të frikësuar, të zemëruar, të plogësht ose të trishtuar. Ndjenja të tilla janë pjesë e jetës. Faza e adoleshencës është e mbushur me ndryshime, ulje dhe ngritje që alternohen - në fund të fundit, gjatë kësaj periudhe ndodh një zhvillim i jashtëzakonshëm i trurit dhe i trupit.



Nuk është gjithmonë e lehtë të dallosh ndryshimet e humorit nga një çrregullim serioz. Prindërit duhet të jenë të vëmendshëm nëse fëmija i tyre vuan për disa javë ose muaj. Një situatë e tillë është shpesh stresuese për prindërit. Biseda me një specialist mund të nxjerrë në pah nëse fëmija juaj ka nevojë për mbështetje.

Adresat i gjeni në anën e pasme.

Cilat janë shenjat e depresionit?

3-10% e gjithë të rinjve vuajnë nga depresioni. Ndryshe nga një ndryshim humorit, depresioni nuk mund të kontrollohet me vullnetin e personit. A është i prekur fëmija juaj? Sjelljet e mëposhtme janë sinjale paralajmëruese.

I riu / e reja

- ▶ shpesh duket shumë i/e dëshpëruar dhe i/e trishtuar
- ▶ ka humbur entuziazmin dhe interesin për shumë aktivitete
- ▶ e ka të vështirë të motivojë veten dhe lodhet lehtë
- ▶ tregon pak vetëbesim dhe shpesh e nënvlerëson veten
- ▶ ka ankesa fizike të paqarta
- ▶ nuk ka rregjim të rregullt ditë-natë

Nëse disa nga këto sinjale shfaqen së bashku për disa javë, duhet të merrni masa dhe të kërkonit mbështetje profesionale. Nëse fëmija juaj ka mendime të tilla që nuk dëshiron më të jetojë, është e rëndësishme që të kërkonit ndihmë menjëherë.



Çfarë mund të bëjnë prindërit për fëmijët e tyre

Qëndroni në kontakt

- ▶ Tregoni interes për mendimet dhe ndjenjat e fëmijës suaj.
- ▶ Dëgjoni me vëmendje kur fëmija ju tregon shqetësimet e veta.



Sëmundja mendore mund të prekë këdo

Kufiri midis shëndetit mendor dhe sëmundjes është i hollë. Sëmundjet mendore shfaqen në shumë forma dhe mund të ndodhin në çdo familje. Çdo një në dy persona vuan nga kjo të paktën një herë në jetën e tij. Ato nuk janë shenjë e një dështimi personal - as nga ana e fëmijës dhe as nga ana e prindërve. Kur zhvillohet një sëmundje e tillë, në shumicën e rasteve personi ka shumë stresse. Lajmi i mirë është se shumica e sëmundjeve mendore janë të shërueshme - sa më shpejt, aq më mirë.

- ▶ Merrini seriozisht ndjenjat e fëmijës suaj, edhe nëse nuk i kuptoni gjithmonë ato. Ndjenjat e veçanta gjithashtu duhet të shprehen pa u nënvlerësuar nga të rriturit.



Të folurit për problemet ndihmon

- ▶ Të folurit për problemet, frikërat dhe pasiguritë është hapi i parë për të përmirësuar një situatë stresuese. Jepini fëmijës suaj këtë shembull sjelljeje.
- ▶ A ndihet fëmija juaj i stresuar? Gjeni një moment të mirë për të folur me të. Vazhdoni të komunikoni, edhe nëse nuk funksionon që herën e parë.
- ▶ Të mbajturit e mërzisë brenda nuk i zgjidh problemet. Shpjegojani këtë fëmijës suaj.

Ndërtoni marrëdhënie

- ▶ Inkurajojeni fëmijën tuaj të mbajë marrëdhënie me njerëzit të cilëve u beson.
- ▶ Mbani kontakte me mësuesit e fëmijës suaj. Shfrytëzoni mbledhjet me prindërit për të zbuluar se si është fëmija juaj në shkollë.
- ▶ Kontaktoni me personat që kujdesen për fëmijën tuaj dhe pyetini nëse janë të shqetësuar.
- ▶ Mos hezitoni të kontaktoni një specialist nëse nuk dini se çfarë të bëni.

Çfarë duhet shmangur

- ▶ Të qortosh
«Tani mblidhe veten»
- ▶ Të nënvlerësosh shqetësimet
«Kjo nuk është dhe aq keq»
- ▶ Të jepni këshilla të shpejta
«Thjesht shijojë këtë ditë të bukur»;
«Dil dhe rri me shokët»
- ▶ Të doni të zgjidhni gjithçka vetë
«Mos fol me të tjerët për këtë»;
«Ti mund ta bësh vetë»

Këtu gjeni mbështetje

- **Punonjësit socialë të shkollës**
www.stadt-zuerich.ch/schulsozialarbeit
- **Psikologu/-ja në shkollë**
www.stadt-zuerich.ch/spd
- **Këshillimi familjar në qytetin e Cyrihut**
www.stadt-zuerich.ch/familienberatung
- **Linja e emergjencës për prindërit**
Tel. 0848 35 45 55; www.elternnotruf.ch (24 orë)
- **Këshillimi prindëror Pro Juventute**
Tel. 058 261 61 61; www.projuventute.ch (24 orë)
- **Klinika e psikiatrisë dhe psikoterapisë për fëmijë dhe adoleshentë**
Tel. 058 384 66 66 (24-Orë -Shërbim i urgjencës)
- **Dora e ofruar**
Tel. 143; www.143.ch (24 Orë)
- **Qendra e ndërhyrjes në rast krizash Cyrih**
Tel. 044 296 73 10 (24 Orë)

