

Antydepresyjny „dekalog” rodzica:

1. W każdej sytuacji – zwłaszcza kryzysowej – spróbuj postawić się na miejscu i w sytuacji dziecka.
2. Miej oko na symptomy stresu czy początkowych zmian depresyjnych u dziecka.
3. Nie obciążaj nadmiernie dnia dziecka, zostaw mu zawsze słuszną dawkę czasu wolnego.
4. Zachęcaj dziecko do aktywności fizycznej i relaksu oraz zdrowego odżywiania.
5. Nie tłum frustracji dziecka – naucz je wyrażać swoje emocje (oczywiście w społecznie akceptowany sposób).
6. Nie „zatruwaj” dziecka kłopotami człowieka dorosłego.
7. Dużo rozmawiaj ze swoim dzieckiem, spędzaj z nim wolny czas, dbaj o relację z nim.
8. Ułatwiaj dziecku kontakty z rówieśnikami (zwracając rzecz jasną roztropną uwagę na towarzystwo dziecka).
9. Dbaj, aby uśmiech jak najczęściej gościł na twojej twarzy.
10. Rozwijaj się jako rodzic i wychowawca, czytaj publikacje poświęcone życiu, rozwojowi, zdrowiu dziecka oraz jego wychowaniu.