

# LET'S TALK ABOUT CHILDREN

MANUAL PENTRU PRACTICIENI

Tytti Solantaus



Funded by  
the European Union



**CNSMLA**

Hrană pentru gândire pentru membrii familiei - 1

### ÎNȚELEGERE RECIPROCĂ ȘI COOPERARE ÎN CADRUL FAMILIEI

În abordarea Let's Talk about Children înțelegerea reciprocă în familie se referă la faptul că atât părinții cât și copiii se înțeleg unii pe alții și au un gândire similară asupra unei situații familiale.

**Părinții înțeleg experiențele și sentimentele copiilor lor și, în consecință, copiii înțeleg comportamentele și acțiunile părinților în acea situație.** Ce se întâmplă în familie are sens atât pentru copii, cât și pentru părinți.

**Înțelegerea reciprocă construiește un sentiment de conexiune și apartenență în familie și pune bazele cooperării, rezolvării problemelor dificile și ale unei vieți line de zi cu zi.**

A avea o înțelegere reciprocă este important în orice familie, însă este în special important în familiile în cadrul cărora există probleme care sunt dificil de discutat. Exemple ale acestor situații sunt extenuarea parentală, tensiuni cauzate de stres, probleme de sănătate mintală sau datorate consumului de substanțe, șomajul, problemele financiare etc. Acestea vor afecta comportamentele părinților și viața familială într-un fel care adesea îi face pe copii să se simtă neîncrezători, poate chiar temători și nesiguri despre cum ar trebui să fie. Când o familie este pusă în dificultate, capacitățile de înțelegere și cooperare sunt esențiale pentru reziliența familială, pentru abilitatea de a gestiona situația și de a merge înainte.

**Exemplu.** Părinții au griji financiare. Se află sub o mare presiune și se ceartă des. Copiii se sperie și stau treji noaptea, speriați că familia se va dezbină. În timpul zilei, oboseala acumulată și grijile îi fac să devină iritabili. Părinții nu au luat în considerare să se despartă, însă tensiunea pe care o resimt îi face să fie furioși față de copiii lor iritabili. Acest lucru duce la un cerc vicios.

Vorbind despre situație și construind o înțelegere împărtășită este de ajutor pentru toată lumea și duce la sistarea tensiunilor și conflictelor. Părinții ajung să învețe să înțeleagă fricile și comportamentele copiilor lor, promit să vorbească într-o manieră mai constructivă și să îi asigure că deși lucrurile sunt dificile pentru moment, totul va fi în regulă.



Părinții decid de asemenea, să ceară ajutorul copiilor și să le dea idei pentru a o scoate la capăt. Tatăl spune: "Jim, tu ai nevoie de o jachetă nouă, dar noi nu ne permitem să o cumpărăm pe cea din magazin care chiar ți-a plăcut zilele trecute. Ți-a părut rău și mi-a părut și mie. Ai vreo idee cu privire la ce am putea face?" Jim este mulțumit că a fost întrebat, dar rămâne tăcut o perioadă. Sora lui mai mare Lena intervine: "Aș putea să te duc la un magazin second-hand, cunosc unul care are niște haine chiar bune. Mulți dintre prietenii mei își cumpără hainele de la acel magazin. Ce crezi?" Jim dă din cap în semn de aprobare, ezitând puțin.

Copiii au primit o explicație pentru neînțelegerile părinților și pentru tonul vocii lor. Ei au fost asigurați că familia nu se desparte și, mai mult, ei au fost invitați să facă o echipă cu părinții lor, să ajute familia să gestioneze situația prezentă. Au început să doarmă liniștiți noaptea. Totuși, câteodată este dificil de inițiat o discuție cu copiii în ceea ce privește problemele care sunt de regulă considerate "probleme de adulți". Anexele nr 2 și 3 vă vor ajuta să începeți.



Hrană pentru gândire pentru membrii familiei și profesioniști -2

### VORBIND DESPRE PROBLEME DIFICILE CU COPIII DUMNEAVOASTRĂ

**Fiecare familie întâmpină greutăți câteodată.** Unele dintre acestea și consecințele lor sunt foarte dificil de discutat și între adulți, cu atât mai mult cu copiii. Problemele legate de suferința psihologică și sănătatea mintală a părintelui fac parte din ele. Totuși, acestea au un impact asupra dispoziției și comportamentului unei persoane și, ca atare, asupra vieții de familie și a interacțiunii cu alte persoane. **Membrii familiei, inclusiv copiii, sunt nedumeriți. De cele mai multe ori, și membrul familiei care se confruntă cu astfel de probleme este nedumerit ca și ceilalți.** Toți cei din familie au nevoie să își dea seama ce se întâmplă și ce să facă mai departe. Acest lucru înseamnă că **și copiii au nevoie de o explicație din partea părinților în ceea ce privește lucrurile pe care le-au văzut, ce au auzit, ce au simțit, ce au gândit și de ce le-a fost teama, și de o discuție vis-a-vis de ce să facă în diverse situații.** Este nevoie de o discuție deschisă și constructivă.

Problemele expuse în această lucrare se aplică diverselor greutăți dintr-o familie. Când o familie se confruntă cu dificultăți precum boala gravă a unui membru al acesteia, șomajul, probleme financiare, probleme de relație, exilul, totul afectează părinții. Aceștia se comportă ca un tampon pentru copii, însă situația poate deveni copleșitoare și pentru părinți, care tind să devină iritabili, să își piardă răbdarea, să se simtă depresivi și anxioși. Aceștia pot ajunge să se enerveze repede pe alte persoane, să devină retrași și să aibă dificultăți de somn. Aceste simptome au implicații asupra copiilor din toate familiile, nu doar asupra acelor în care părinții suferă de tulburări ale sănătății mintale diagnosticabile. Ca atare, vorbim despre noi toți. Nu există "noi și ei".

Trebuie punctat faptul că nu vorbim despre o discuție ce se încheie într-o ședință, ci despre procesul de a discuta problemele dificile din familie. Se desfășoară în pas cu pas, înțelegerea dezvoltându-se gradual, pe parcursul a zile și chiar luni. Situațiile se schimbă și copiii cresc. În cazul părinților și copiilor, capacitatea de înțelegere a sănătății mintale și a reacțiilor de ordin psihologic și cum să le gestionăm se dezvoltă experimentând. Se speră în LTC că discuțiile despre problemele dificile, prețuirea înțelegerii între membrii familiei și căutarea de soluții împreună, să devină, în cazul cel mai bun, o tradiție de familie.

Discuțiile deschise și constructive sunt necesare și vom întreba acum De ce?

**'Anexa 2 este o versiune mai scurtă a anexei 3**



## O discuție deschisă și constructivă...

1. **Ajută părinții** să își înțeleagă copiii, experiențele și comportamentele acestora, precum și propriul comportament și sensul dat de copil acestuia
  - a. De ce este copilul meu întotdeauna așa nervos? De ce este așa tăcut și retras? De ce este cel mic atât de atașat de mine? De ce nu este adolescentul niciodată acasă? Pot fi multe motive pentru astfel de comportamente, însă aceste exemple și multe altele pot de asemenea să își aibă originea în grijile copiilor și în incertitudinea legată de ceea ce se întâmplă acasă
  - b. Părinții învață să își înțeleagă propriile comportamente și de ce au sens de fapt reacțiile copiilor
2. **Ajută copiii** să înțeleagă comportamentele părinților și situația familială, precum și propriile reacții și comportamente
  - a. De ce plânge mami așa de mult? De ce este tati așa de nervos mereu?
  - b. Este din cauza mea? Este adresat sentimentul de vinovăție al copilului
  - c. Copiii își înțeleg propriile reacții, ce rol au în situația de acasă: nu sunt un copil rău
3. **Ajută copiii și părinții** să se înțeleagă reciproc și să caute împreună soluții pentru situațiile zilnice, ceea ce este necesar în special în situațiile care îi afectează pe copii
  - a. **Faptul ca sunt implicați în crearea soluțiilor îi determină pe copii să simtă și să înțeleagă că sunt membrii valoroși și importanți ai familiei.** Copiii au inițiativă și adesea au idei bune!
  - b. Copiii învață să știe ce să facă în diverse situații, în loc să rămână neajutorați
4. **Le oferă copiilor** acces la părinți: subiectul dificil este deschis pentru discuții și copiii pot pune întrebări și apela la părinte când doresc.
5. **Fac relațiile familiale mai ușoare**, mai relaxate, nemaifiind nevoie să ascundă lucruri unii de alții și să se simtă rușinați sau vinovați



## Pe scurt, trei scopuri principale pentru a discuta cu copiii despre probleme dificile

1. **Să ajutăm părinții să își înțeleagă copiii**, experiențele acestora, reacțiile și sentimentele, și însemnătatea lor pentru copii
2. **Să ajutăm copiii să își înțeleagă părinții**, comportamentele lor și situația familială, și să se înțeleagă pe sine, propriile experiențe și reacții în situațiile familiale
3. **Să ajutăm părinții, și părinții și copiii să se susțină unii pe alții și să găsească soluții împreună**

## Despre ce să vorbim

- **Copiii trebuie să simtă că părinții sunt acolo pentru ei** și îi ajută să înțeleagă ce se întâmplă. Copiii au de asemenea, propriile lor întrebări și experiențe pe care le aduc în discuție. Scopul este ca părinții și copiii să poarte un dialog, în loc să fie o discuție cu scop informativ. Pe de altă parte, nu puneți presiune pe copii să vorbească. Este posibil ca aceștia să fie foarte tăcuți pentru început, ceea ce este în regulă.
- **Pentru a înțelege ce se întâmplă și pentru a se conecta cu membrii familiei, copiii au nevoie de o explicație în legătura cu ce au văzut, auzit, simțit, gândit și de ce s-au temut.** Pentru început, copiii nu au nevoie de un pachet de informații despre tulburările sănătății mintale. Timpul pentru informații specifice vine mai târziu și depinde de vârsta copilului.
- **Copiii au multe gânduri și întrebări în mintea lor.** Copiii se întreabă ce se întâmplă, ce este în neregulă? Oare părintele va fi mai bine, și cum, și când? Ce se întâmplă cu familia noastră? O sa iau și eu? Se întreabă dacă ei au făcut ceva care să cauzeze și ce ar putea face ca să ajute. De asemenea, ei s-ar putea să simtă că nu se pot distra cu prietenii când părinții nu sunt în regulă.  
Deschideți aceste subiecte în cursul discuției, chiar dacă copiii nu întrebă despre ele.
- **Despre ce să nu vorbim?** Este cealaltă întrebare care îi frământă pe părinți

**Copiii nu au nevoie să cunoască detalii despre problemele părinților.** Copiii, indiferent de vârstă, nu ar trebui să devină parteneri de călătorie pentru părinți, cineva care este acolo pentru împărtășirea greutăților din viața părintelui. Dacă părintele are nevoie de o asemenea persoană pentru sprijin și cu care să discute, acesta ar trebui să fie încurajat să ceară ajutorul unui prieten sau să apeleze la un profesionist.

Să ne imaginăm că un părinte a stat trează mare parte din noaptea din cauza unor coșmaruri oribile și este pe jumătate adormit la micul dejun. Mintea lui este acaparată de coșmaruri, însă în loc să vorbească despre ele, părintele spune: "Îmi pare rău că sunt un pic cam confuz, dar am dormit prost. Nu îmi face griji, mă voi trezi repede!" Părintele a recunoscut că este o problemă, a oferit o explicație și a spus cum se va rezolva situația. **Cei trei pași cheie în aceste discuții cu copiii și de ce nu, și cu adulții.**

**Părinții sunt sfătuiți să nu le spună copiilor problemele care nu au nici o relevanță în viața copiilor.** Spre exemplu, a le spune copiilor despre problemele proprii copilăriei și poate ale propriilor părinți, le-ar putea transforma în poveri și pentru copii, în special dacă au o relație apropiată cu respectivii bunici. Dacă acele probleme îl deranjează pe părinte, ele ar trebui să fie discutate între adulți.

## Cum să începem să vorbim despre problemele dificile

- **Ar fi util ca părinții, în avans, să decidă împreună,** care va fi mesajul transmis și cum va fi exprimat. Dacă acest lucru se dovedește a fi dificil, cereți ajutor profesioniștilor care colaborează cu dumneavoastră în LTC.
- **Copiii reacționează la problemele părinților în multe moduri.** Fiți sensibil la reacțiile lor și urmăriți-le. De asemenea, puteți să anticipați modul în care fiecare copil ar putea reacționa, pentru a fi pregătiți să îl sprijiniți și să îl consolați, indiferent care sunt reacțiile lui. Reacțiile pot varia de la o extremă la alta, de la plâns incontrolabil la furie și învinuire, sau la a nu fi dispus să asculte nimic. **În concluzie, este important să vă ascultați copiii, să îi încurajați să continue, să îi consolați și să încercați să le înțelegeți chiar și cele mai dureroase reacții.** Există atât de multă stigmatizare în jurul problemelor de natură psihologică și psihiatrică, încât, în special copiii mai mari, e posibil să fi fost deja expuși acesteia.
- **Pentru început, puteți alege o situație concretă și relativ simplă,** în care copilul a fost prezent și dumneavoastră v-ați comportat într-un mod problematic. Veți învăța prin experiență cum se desfășoară lucrurile și cum să vă descurcați cu situații mai complexe în viitor.  
Spre exemplu:

- “ai observat că am fost foarte tăcut în ultima perioadă, că am petrecut foarte mult timp în pat?” ...
- Pentru copiii mai mari “M-am simțit cam trist în ultima perioadă. Ai observat?” Persoana tânără dă din cap afirmativ. “Ai auzit de ceva care se numește depresie?” Alt semn din cap afirmativ “Ce știi despre asta?” Că oamenii sunt obosiți “Asta am eu acum... Mă face să mă simt foarte obosit, dar adesea și furios. Ai observat asta?” ...

- **Folosiți exprimări familiare copiilor**

Cu copiii mici, părintele poate denumi problema după simptomul principal. Aceștia pot avea o tulburare de somn, o tulburare de plâns, o iritabilitate și tulburare de nervi, sau orice se potrivește situației dumneavoastră și a copiilor.

Tinerii utilizează internetul și ar fi putut citi diverse tipuri de informații despre tulburările de sănătate mintală. În funcție de situație, s-ar putea să fie o idee bună să intrați împreună pe internet pentru a vedea și discuta acele contexte.

- Când discuția a fost începută, de multe ori continuă spontan în situații precum spălatul vaselor, gătitul, uitatul la televizor, mersul la plimbare și așa mai departe. Acesta este, de fapt, scopul, să discutăm liber despre problemele de familie, când ne vin în minte.

## Împreună, speranță și viitor

Speranța și optimismul legate de viitor sunt deseori compromise, când o familie se confruntă cu probleme severe. Dacă dificultățile nu sunt împărtășite, tăcerea creează distanță între membrii familiei. Întărește sentimentul de lipsă de speranță.

- **În primul rând, ȘI ACEST LUCRU ESTE OBLIGATORIU: Întotdeauna**, când vorbiți despre ceva care reprezintă un subiect dificil în familie, **spuneți copiilor** ce se face și ce se va face pentru a merge înainte: există un viitor. Spre exemplu: spuneți copiilor că părintele urmează un tratament (părintele este bolnav); putem face planuri împreună despre cum să ne descurcăm cu mai puțini bani (probleme economice); amândoi te iubim și avem grijă de tine, chiar dacă suntem separați (probleme relaționale) și așa mai departe.
- **Mai mult, invitați copiii să căutați soluții împreună. Este despre a transforma membrii familiei într-o echipă și a construi drumul spre viitor.**

**Un exemplu:** Un părinte le spune copiilor: "Așa cum știți, mă trezesc greu dimineața când plecați la școală. Aveți vreo dorință sau vreo idee despre cum am putea aranja diminețile?" Mai există de asemenea, **un alt exemplu, în anexa 1**, unde un părinte îi cere ajutorul copilului pentru a se putea descurca cu mai puțini bani. **Un al treilea exemplu** poate fi o situație unde un copil a devenit responsabil pentru prea multe treburi casnice și pentru a avea grijă de frații mai mici. Părinții vor face un plan cu membrii familiei și membrii familiei extinse despre cum vor fi gestionate aceste treburi fără să fie împovărați copiii.

Copiii devin membrii ai echipei și actori în situații de acest gen, mai degrabă decât obiecte pasive- și au idei bune! Copiii învață că ei pot face diferența și se simt utili și apreciați.

- **Asigurați-vă că, copiii se simt încrezători să apeleze la dumneavoastră oricând doresc**, fie din cauza grijilor și întrebărilor pe care le pot avea, fie pentru că au nevoie de sprijin sau pur și simplu pentru că vor să se distreze cu dumneavoastră.
- **Într-adevăr, vorbitul despre probleme dificile trebuie să nu fie doar trist, ci să includă și distracție și voie bună.** Când copilul din familia cu probleme economice primește o nouă jachetă, de ce să nu sărbătoriți cu...înghețată? Și când toată lumea ia micul dejun și merge la școală la timp, nu ar merita acest lucru o celebrare?

## În concluzie

Discutând despre problemele dificile în familie și căutând soluții pentru problemele zilnice, face ca părinții și copiii să fie mai apropiați. Se dezvoltă un sentiment de uniune, precum și încrederea și speranța pentru viitor. **Discuțiile deschise și constructive și rezolvarea problemelor dificile împreună contribuie la reziliență în vremurile grele.**

Hrană pentru gândire pentru membrii familiei și profesioniști -3

### VORBIND DESPRE PROBLEMELE DIFICILE CU COPIII

**Fiecare familie are greutăți cu care se confruntă câteodată.** Unele dintre greutăți și consecințele lor sunt foarte dificil de discutat și între adulți, cu atât mai mult cu copiii. Problemele legate de suferința psihologică a părintelui și de sănătatea mintală a acestuia, fac parte dintre ele. Totuși, acestea au un impact asupra gândirii, dispoziției și comportamentului unei persoane și, ca atare, asupra interacțiunii cu alte persoane. **Membrii familiei, inclusiv copiii, sunt nedumeriți. Membrul familiei care se confruntă cu asemenea probleme este adesea, la fel de nedumerit ca toți ceilalți.** O discuție deschisă și constructivă este necesară în vederea creării unei înțelegeri comune și pentru a face posibilă căutarea unor soluții. A nu vorbi despre probleme face foarte dificilă rezolvarea lor.

”Discuție” nu este termenul potrivit în această situație deoarece este deseori înțeles ca fiind o singură sesiune de discuții, totuși este folosit aici datorită conciziei sale. O expresie mai potrivită ar fi, procesul de a vorbi sau procesul de a discuta. Vorbind despre problemele familiale nu se termină niciodată dintr-odată, ci persistă în timp și apare în diverse situații, în incidente trecătoare, întâlniri, în sesiuni planificate. Situațiile se schimbă, o greutate se ameliorează, altceva apare, copiii și părinții înaintează în vârstă și situațiile sunt înțelese în noi moduri.

Prin urmare, **Se speră în LTC că discuțiile despre problemele dificile, prețuirea înțelegerii între membrii familiei și căutarea de soluții împreună, să devină, în cazul cel mai bun, o tradiție de familie.**

Prima întrebare este de ce să vorbim despre aceste probleme și ce se poate obține. Trei puncte... înseamnă că discuția continuă indiferent de direcția în care o duc participanții.



## O discuție deschisă și constructivă

- Ajută părinții** să își înțeleagă copiii, experiențele și comportamentele acestora, precum și propriile comportamente și semnificația lor pentru copii
  - De ce este copilul meu așa de furios? De ce este așa de tăcut și retras? De ce este cel mic atât de atașat de mine? De ce nu este adolescentul niciodată acasă? Pot fi numeroase motive pentru astfel de comportamente, însă aceste exemple precum și multe altele pot de asemenea, să provină din grijile copilului și din nesiguranța în legătură cu ceea ce se întâmplă acasă.
  - Părinții își înțeleg propriul comportament și de ce au sens reacțiile copiilor lor
- Ajută copiii** să înțeleagă de ce au sens atât comportamentele părintelui, cât și situația familială, precum și propriile reacții și comportamente.
  - De ce plânge mami atât de mult? De este tati atât de furios tot timpul? Este din cauza mea?
  - Chiar și situațiile înfricoșătoare pot fi explicate și clarificate
  - Autoînvinuirea copiilor și sentimentele de vinovăție sunt exprimate și adresate
  - Copiii își înțeleg propriile reacții, de ce au sens în situația de acasă
- Îi ajută pe copii și părinți** să se înțeleagă reciproc și să caute împreună soluții pentru întâmplările de zi cu zi, ceea ce este necesar în special în situații care afectează copiii
  - Copiii au inițiativă, sunt creativi și adesea au idei bune
  - Copiii învață să știe ce să facă în diverse situații, în loc să rămână neajutorați
  - Faptul că fac parte din găsirea soluțiilor, îi face pe copii să simtă și să înțeleagă că sunt membrii valoroși și importanți ai familiei**
- Le oferă copiilor** acces la părinți: subiectul dificil este deschis discuției și copiii pot pune întrebări și pot apela la părinți atunci când doresc
- Fac relațiile familiale** mai ușoare, mai relaxate, făcând inutilă ascunderea lucrurilor de ceilalți

**În concluzie,** discutând problemele dificile în familie și căutând soluții pentru întâmplările de zi cu zi, determină părinții și copiii să se simtă mai apropiați. Se dezvoltă un sentiment de uniune, precum și încredere și speranță în momentele dificile. **Discuțiile deschise și constructive, și rezolvarea comună a problemelor, contribuie la reziliență în momentele grele.**



## Ce să spunem, despre ce să vorbim?

Copiii au nevoie de ajutor să înțeleagă ce se întâmplă în familie. Este important pentru copii- și pentru toți membrii familiei - să poată să înțeleagă ce se întâmplă și să știe ce să facă. Mai mult, părinții sunt îngrijorați cu privire la copiii lor și copiii sunt îngrijorați în legătură cu părinții, de cele mai multe ori singuri, fără să-și împărtășească îngrijorările cu cineva și fără să fie alinați. Copiii nu au din start nevoie de un pachet de informații despre tulburările de sănătate mintală. Timpul pentru informații concrete vine mai târziu și depinde de asemenea de vârsta copilului.

**În abordarea LTC, sperăm ca copiii să poată discuta cu părinții lor despre sentimentele și experiențele lor și să primească o explicație pentru ce au auzit, văzut, experimentat, gândit și temut. Mai mult, părinții își înțeleg propriile reacții și comportamente și ce înseamnă acestea pentru copiii lor. Înțelegerea împărtășită, înțelegerea reciprocă, se dezvoltă în familie.**

## Despre ce să nu vorbim?

Copiii nu au nevoie să cunoască detalii despre problemele părinților. Copiii, indiferent de vârstă, nu ar trebui să devină parteneri de călătorie pentru părinți cineva care este acolo pentru împărtășirea greutăților din viața părintelui. Dacă părintele simte nevoia de avea o persoană pentru sprijin, cu care să discute, acesta ar trebui să fie încurajat să ceară ajutorul unui prieten sau să apeleze la un profesionist.

**Au nevoie copiii să cunoască cauzele problemei de sănătate mintală a părintelui? O întrebare importantă cu două răspunsuri.**

**Exemplul nr 1.** Părintele copiilor suferă de depresie severă. Copiii au o relație funcțională și apropiată cu un bunic. Acest bunic nu a fost interesat de propriul copil, părintele, și și-a părăsit familia destul de devreme. Acest proces a fost unul traumatizant pentru părinte și posibil să fi fost un factor ce a contribuit la depresia de care suferă în prezent. Bunicul a reluat legătura doar în momentul în care s-au născut nepoții, pe care acesta a ajuns să îi iubească. Părintele acum a dezvoltat o depresie și a început să rememoreze amintirile din copilărie.

Ar trebui părintele să le spună copiilor despre experiențele din copilărie cu bunicul? Copiii vor fi desigur, curioși și vor întreba De ce te simți atât de rău?

**Un părinte nu ar trebui să le spună copiilor despre aceste probleme care nu au nici o relevanță în viața copiilor.** A le spune copiilor despre suferințele copilăriei și despre experiențele negative cu bunicii lor, s-ar putea să transforme acele probleme în poveri pentru copii și categoric ar avea un impact asupra relației bunic-copil. Dacă acele probleme cauzează disconfort pentru părinte, ar trebui să fie discutate între adulți și bunic.

**Pe de altă parte,** dacă comportamentul bunicului este încă negativ și vătămător față de părinte și afectează viața de familie, este probabil ca și copilul să simtă tensiunea. Dacă continuă în ciuda eforturilor adulților de a o rezolva, ar fi bine să vorbim despre asta cu copiii, însă din nou, aceștia nu au nevoie să cunoască detaliile.

Cu toate acestea, ca întotdeauna în viața reală, întrebările importante rareori au răspunsuri simple.

**Exemplul nr 2.** Aceasta este o familie cu o mamă singură și doi copii. Draga bunică maternă s-a îmbolnăvit grav, posibil o boală terminală. Mama decide să nu le spună copiilor, dorind să îi ferească de îngrijorare. Mama însăși se simte tristă și disperată. Bunica i-a fost foarte dragă și i-a oferit mult sprijin. Ea o sună adesea pe mama sa, merge să o vadă în spital și încearcă să ascundă toate acestea de copii.

Copiii nu știu care este problema, dar simt și văd din privirea mamei că ceva rău s-a întâmplat. Ei respectă tăcerea mamei și nu întrebă despre asta. Stau treji pe timpul nopții, le este greu să se concentreze la teme pentru școală, nu mai ies cu prietenii. Este un moment trist când mama le spune copiilor despre boala bunicii. Cu toate acestea, este și un moment în care părintele și copiii pot împărtăși tristețea și pot să se susțină și să se consoleze reciproc. Puțin mai târziu încep să facă planuri despre cum ar putea merge toți să o vadă pe bunica în spital și ce ar putea să o înveselească. Mama le spune, de asemenea, că este în regulă să iasă cu prietenii și să se distreze ”Bunica ar aprecia cu adevărat asta!”

Un proverb înțelept bine cunoscut ne spune că o bucurie împărtășită se dublează, iar o durere împărtășită se reduce la jumătate.

### Cum să începem o discuție

**Este obișnuit să se facă referire la o situație recentă** în care părintele s-a comportat într-un mod problematic în prezența copilului. Înainte să abordăm copilul, ar fi de ajutor ca părinții sau părintele cu persoana lui de sprijin, să fi discutat diverse situații și să fi ales una ușoară cu care să înceapă. Situațiile mai complicate mai pot aștepta. Ar fi important pentru copii și de asemenea, pentru părinți, să facă acest lucru împreună.

Câteva moduri de a începe:

- “Ai observat că am fost foarte tăcut în ultima perioadă, că am stat foarte mult timp în pat?”...
- “M-am supărat foarte tare pe tine în dimineața aceasta, dar nu a avut legătură cu tine și nu am făcut-o intenționat, îmi pare rău.” Copilul ridică privirea surprins. ” S-a mai întâmplat și înainte. Trebuie să fie dificil pentru tine când devin nervos așa deodată, fără un motiv.”
- Pentru copiii mai mari... ” Mă simt trist de ceva timp. Ai observat?” Persoana tânără dă din cap în semn de aprobare. “Ai auzit de ceva numit depresie?” Din nou o aprobare “Ce știi despre asta?” Că oamenii sunt obosiți. “De asta sufăr...mă face să fiu foarte obosit dar adesea și nervos. Ai observat asta?”

**Discuția deseori continuă spontan** odată ce a fost începută, spre exemplu în timpul unei plimbări, în timpul unui joc, când spălăm vasele, când gătim. Aceste discuții sunt adesea scurte, dar constituie părți importante ale continuității.

**Exemplul nr 3.** un părinte se comportă într-un mod problematic. Copilul este nedumerit și nu știe ce să facă. Dacă părintele este pregătit, poate să îi răspundă copilului imediat: "Pari nedumerit... te întreb de ce am făcut asta?" Copilul răspunde Mmmm. "Voi încerca să îți spun ce a fost... deși este puțin dificil de explicat..., din cauza asta am..."

Simptomele de disconfort reprezintă o modalitate concretă de a începe discuția. Partea mai dificilă apare atunci când copilul întrebă: "Da, stai în pat, dar de ce o faci, de ce ești mereu obosit?"

### Cum să explicați o tulburare de sănătate mintală unui copil

Sănătatea mintală și tulburările de sănătate mintală sunt dificil de înțeles și explicat, inclusiv pentru adulți. Cu toate acestea, explicațiile pe care părintele le dă copiilor, nu trebuie să fie de natură profesională. Scopul este să ajutăm copiii să își înțeleagă părintele și propriile lor experiențe, în loc să oferim o explicație profesională sau medicală. Un părinte poate de asemenea, să spună că nu cunoaște toate aceste lucruri și să adauge: "Hai să încercăm să le deslușim împreună".

Tinerii utilizează internetul și ar putea găsi diverse tipuri de informații legate de tulburările de sănătate mintală. În funcție de situație, ar putea fi o idee bună să intrăm împreună pe internet să vedem și să discutăm informațiile găsite.

Una peste alta, este important să folosim un limbaj simplu și concret, să ascultăm copilul și să continuăm cu îndrumarea lui. Dacă copilul va spune prin cuvinte sau printr-o stare de neliniște că a fost suficient, spuneți: "da, este în regulă, putem continua mai târziu"

**Exemplul nr 4.** Părintelui îi este teamă de germeni și șterge farfuriile de mai multe ori înainte să pună masa. Mai târziu îi spune copilului: "sunt sigur că te întreb de ce am șters farfuriile... am considerat că sunt germeni pe ele și că trebuie să le șterg. Dar nu erau germeni, știu asta acum. Totuși, când pun masa, mereu mă gândesc: cred că sunt germeni și trebuie să șterg farfuriile- pun pariu că ai observat asta, nu? Ar putea să îți se pară chiar puțin înfricoșător, să îți vezi mama făcând ceva așa ciudat ca asta..."

#### **"De ce o faci?"**

"Mintea mea este cea care nu funcționează ok. Știi, când ai indigestie, vomți. Stomacul tău nu funcționează bine și te face să vomți. Mintea unei persoane poate fi așa. Una din funcțiile minții este să observe ce se întâmplă și să creeze gânduri. Dar când mintea este bolnavă, poate crea gânduri greșite. Mintea mea îmi spune că sunt germeni pe farfurii, deși nu sunt, și că trebuie să cred și să șterg farfuriile. Apoi, mai târziu, îmi dau seama că nu a fost adevărat. Dar tot s-ar mai putea întâmpla când pun masa." (continuă ulterior)

**Exemplul nr 5.** Cu copiii mici este important să utilizăm exprimări care derivă din experiențele lor. Unii părinți și-au numit problema în funcție de simptomul principal. Un părinte poate avea o tulburare de somn, o tulburare de plâns, o iritabilitate sau o tulburare de nervi. Copiii înțeleg imediat despre ce vorbește părintele.

Scopul este să purtăm de asemenea, o discuție și cu copiii mici. Nu le respingeți exprimările ca fiind imature, greșite sau amuzante. Cuvintele reflectă felul în care se chinuie copilul să înțeleagă prin ce trece. Un copil poate de asemenea, să nu își dorească să spună ceva, iar asta este în regulă.

## Reacțiile copiilor

Situația în care părintele le spune copiilor despre problemele lui pentru prima dată, este sensibilă pentru toți participanții, indiferent despre ce probleme este vorba, tulburări de sănătate mintală, probleme financiare, probleme în relația părinților. Toată lumea este fragilă și precaută în felul ei. Reacțiile copiilor pot varia de la o extremă la alta, de la a se implica în discuție și a dori să știe mai mult, a plânge și a căuta alinare la dumneavoastră, cerându-vă să vă opriți din vorbit, închizându-se în ei și plecând din cameră, până la furie și acuzare îndreptată împotriva părinților.

Reacțiile copiilor pot fi dureroase pentru părinți, dar totuși, aceștia ar trebui să îi lase pe copii să vorbească, fără să îi critice. Înainte de a discuta cu copiii, este recomandat ca părinții să cadă de acord asupra mesajului pe care vor să îl transmită, cum doresc să îl exprime și, de asemenea, să facă un plan cu privire la cum să sprijine copiii ulterior. Aceste aspecte sunt relevante chiar dacă totul ar putea decurge complet diferit față de cum ne-am așteptat.

Părinții își cunosc copiii și au o bănuială referitor la ce să se aștepte. Copiii mai mari și adolescenții, e posibil să fi fost supuși, de exemplu, în cultura lor de grup, la atitudini negative față de persoanele cu probleme de sănătate mintală și cele care trăiesc în sărăcie: limbaj abuziv, râsete, glume, vorbe urâte adresate colegilor cu probleme de sănătate mintală sau sărăcie etc. Dacă așa stau lucrurile, propria reacție a persoanei tinere ar putea fi foarte dură: ”Deci ești nebun! Pleacă de aici, du-te la casa de nebuni!” Acest lucru este foarte dureros de auzit și ar fi fost bine ca părinții să se fi pregătit pentru o situație de acest gen. Ne spune ceva despre frica și spaima tânărului, este o reacție de panică. Stați lângă tânăr, are nevoie de dumneavoastră și gradual va realiza că sunteți acolo pentru el, indiferent de situație. Puteți de asemenea să spuneți, dacă așa a fost, că și dumneavoastră ați fost teribil de speriat când ați realizat care era problema, dar că acum, sunteți aici.



## Întrebările copiilor

Sunt multe nelămuriri în mintea copiilor. Aveți aici câteva dintre cele mai comune și importante. E posibil să le fie dificil copiilor să exprime în cuvinte o parte din ele. În acest caz, părinții sunt încurajați să inițieze ei respectiva discuție.

**Te vei face bine? Când? Când vei fi cum erai înainte?**

**De ce ești atât de nervos?** De ce îți este frică să te duci la magazin? De ce plângi tot timpul? De ce... (referitor la simptomele părintelui)

**Vei încerca să îți faci rău?...îți dorești să mori?** (un părinte a vorbit despre a-și face rău, a făcut-o, nu mănâncă etc)

**Eu am cauzat-o? Ar fi bine dacă părinții le-ar spune spontan copiilor că nu ei sunt de vină, că nu ei sunt cauza problemelor lor.**

**Ce se va întâmpla cu familia ta? Vei divorța? Ce se va întâmpla cu noi?(există tensiuni în familie)**

**Ce pot să fac ca să te ajut? Notă:** copiii pot fi de mare ajutor în situații în care reacțiile de disconfort ale părinților interferează cu evenimentele zilnice. **Întrebările lor oferă oportunitatea de a rezolva astfel de probleme împreună. Vezi exemplul nr 4.**

Cu toate acestea, copiii nu îl pot vindeca pe părinte, dacă la asta face referire copilul. Ca atare, **părintele este încurajat să le spună că primesc ajutor de la alte persoane, că se duc la doctor și că primesc tratament.**

**O să fac și eu? (tulburarea de sănătate mintală) ? O am deja?**

**Pot să ies cu prietenii mei, să te las singur?** (Dacă copilul și-a redus activitățile și întâlnirile cu prietenii, acest aspect reprezintă o problemă ce necesită atenția părintelui, chiar dacă copilul nu întreabă despre asta. Este crucial să discutați și să rezolvați acest lucru, întrucât prietenii sunt importante pentru copii din multe puncte de vedere și în special când viața este dificilă)

**Așa cum puteți observa, există multe probleme mari în mintea copiilor.** Câteodată poate nu știți cum să răspundeți, și asta este în regulă. Puteți spune că aveți nevoie de puțin timp de gândire, sau că poate puteți găsi un răspuns împreună. Este timp pentru tot.

Ne vom îndrepta atenția acum spre o parte foarte importantă, dacă nu chiar crucială a discuției și anume, cum să păstrăm speranța pentru viitor.

## Deschizând ușa către viitor și speranță

**Când copiilor li se vorbește despre ceva care este dificil în viață, este important să le explicăm întotdeauna ce se face pentru a merge înainte.** Spuneți-le copiilor că părinților au grijă de ei și că se ocupă de situație, și chiar mai bine, că pot fi și ei implicați în soluții. Este reconfortant pentru copil să știe că poate face ceva pentru a ajuta, și că părintele este îngrijit. **Acest lucru construiește speranță pentru viitor.**

Cercetarea noastră a arătat că optimismul părinților legat de viitorul copiilor lor și al familiei, a fost întărit prin intervenția LTC\*, ceea ce a reprezentat o descoperire minunată și importantă.

**Cu un bebeluș,** putem vorbi cu o voce blândă, spunând: "Mami se simte rău. Nu zâmbesc la fel ca înainte, dar te pot ține cu drag în brațe, și primesc ajutor".

**Mama care șterge farfuriile în Exemplul nr 4 le spune copiilor:**

"Mintea mea este bolnavă și am fost la doctor. Doctorul mi-a dat tratament să mă ajute să fiu mai bine. Pot, de asemenea, să vorbesc despre bunăstarea mea. Nu trebuie să-ți faci griji pentru mine și de fiecare dată când simți nevoia, vino să vorbim".

**Copiii întreabă:** "Putem să facem ceva ca să te ajutăm când ștergi farfuriile? Părintele încearcă să își amintească o ocazie când ștersul farfuriilor s-a oprit, și își amintește o situație când ceva a intervenit și l-a oprit. "Da, mă întreb... poate putem încerca... dacă ați putea cumva să îmi îndreptați atenția către altceva, ștersul s-ar putea opri. Să încercăm? Ce părere aveți? Dar să nu uitați, s-ar putea să nu funcționeze sau să fie nevoie de mai multe încercări."

Următoarea zi la cină, copiii pleacă din cameră să se gândească. Într-un final, se întorc. Ei prezintă un desen atât de amuzant, încât mama izbucnește în râs, uitând complet de germenii.

**Dacă părintele a avut tentative de suicid,** este natural ca copiii să fie îngrijorați, chiar dacă acesta s-a recuperat. Către copil: "Știi că am avut gânduri negre și am luat pastile, dar am primit ajutor. Nu voi mai face asta și chiar dacă apar din nou astfel de gânduri, am la cine să apelez pentru ajutor. Îmi vei spune întotdeauna, dacă vei începe să te îngrijorezi din nou, și vom rezolva împreună."

**Țineți minte că prima discuție reprezintă un început.** Dacă nu decurge așa cum v-ați așteptat, nu vă îngrijorați. Este important că ați deschis discuția. Este ca și cum ați semăna o sămânță, care va crește cu timpul. Veți vedea că situațiile apar adesea, într-un mod neașteptat. **Crearea unei înțelegeri comune este un proces lung, iar fiecare familie procedează în felul său.**

Broșura **Cum îmi pot ajuta copiii?** (Solantaus, illustrations Ringbom) vorbește mai mult despre acestea și oferă mai multe informații despre discuțiile cu copiii.

\*Solantaus T, Toikka S, Alasuutari M, Beardslee WR, Paavonen EJ. (2009) Safety, Feasibility and Family Experiences of Preventive Interventions for Children and Families with Parental Depression. *International Journal of Mental Health Promotion* 11 (4):15-24.

EU4Health

Project number: 101101249



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union under the EU4Health Programme (EU4H)-Grant Agreement N°: 101101249. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Health and Digital Executive Agency (HADEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.