UN GHID PENTRU PĂRINȚII CARE SE CONFRUNTĂ CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ

CUM ÎMI POT AJUTA COPIII?

TYTTI SOLANTAUS

ILUSTRAȚII: ANTONIA RINGBOM

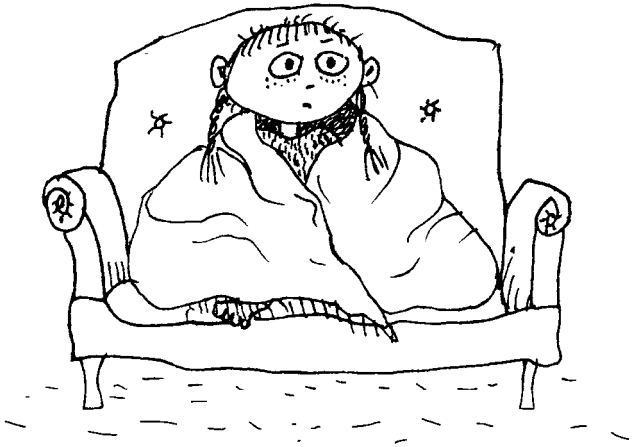
Dragă părinte,

Părinții care trec prin dificultăți psihologice se îngrijorează des pentru copiii lor. E posibil ca aceștia să nu mai funcționeze în rolul de părinte la fel ca înainte. Oboseala poate să fure părinților puterea și răbdarea. Părinții se mai pot întreba și cum le percep copiii boala și cum îi afectează.

Părinții poate au observat schimbări la copiii lor și într-adevăr copiii pot avea dificultăți. Unii copii se pot retrage, unii pot fi neliniștiți și morocănoși, alții se pot îngrijora excesiv și alții nu își pot duce temele la bun sfârșit. Mai mult, unii copii se pot izola în casă. Un copil mic s-ar putea să rămână mult timp atașat de părinte, în timp ce un adolescent s-ar putea să prefere să plece de acasă, cât de mult se poate. Nu e de mirare că părinții se simt dezorientați și neajutorați. Problemele copiilor sunt motivul principal al îngrijorării și fricii multor părinți.

NU TOŢI COPIII DEZVOLTĂ PROBLEME; ŞI CHIAR DACĂ ACESTE PROBLEME APAR, NU ÎNSEAMNĂ CĂ VOR AVEA PROBLEME PSIHICE MAI TÂRZIU ÎN VIAŢĂ. CREŞTEREA ŞI DEZVOLTAREA NORMALĂ SUNT POSIBILE CHIAR ŞI CÂND UN PĂRINTE ARE PROBLEME. EXISTĂ PERIOADE DIFICILE ÎN VIAŢA FIECĂRUI COPIL ŞI A FIECĂREI FAMILII. ESTE CURSUL NORMAL AL VIEŢII. ÎNTREBAREA CRUCIALĂ ESTE CUM REUŞEŞTE FIECARE FAMILIE SĂ GESTIONEZE ŞI SĂ REZOLVE DIFICULTĂŢILE. SCOPUL ACESTUI GHID ESTE SĂ-I AJUTE PE PĂRINŢI SĂ GĂSEASCĂ O CALE DE A FI UN SPRIJIN PENTRU COPIII LOR.

Acest ghid folosește următorii termeni în paralel: afecțiune psihiatrică, tulburare, probleme și dificultăți psihologice și psihiatrice: terminologia nu este importantă. Conceptele prezentate aici pot fi discutate în toate tipurile de familii. Cuvântul “copii” definește toate persoanele minore, inclusiv adolescenții.



CUM ÎI AFECTEAZĂ PE COPII PROBLEMELE PSIHIATRICE ALE PĂRINŢILOR?

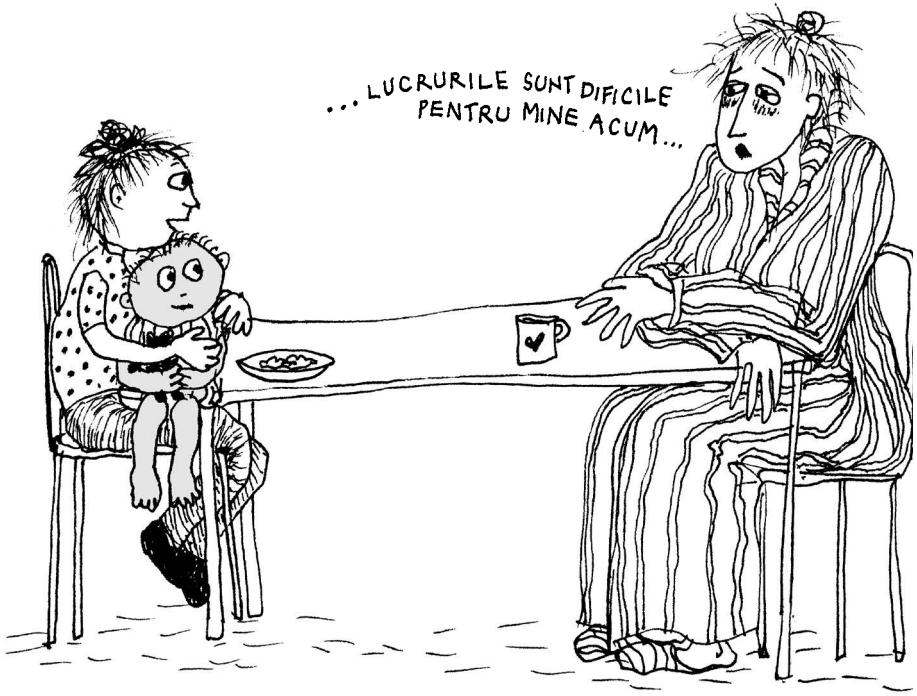
În funcție de tipul de tulburare, părinții care suferă de probleme psihologice simt, gândesc și acționează diferit de părinții sănătoși. Dificultățile se pot observa în expresiile faciale, gesturi, mod de gândire și limbaj, precum și din cât de des zâmbesc, tipul și amploarea activităților în care se implică. Acasă se pot întâmpla lucruri care lucruri care dezorientează sau chiar sperie copilul.

Problemele părinților nu sunt de obicei explicate copiilor pentru că se consideră că vorbitul despre ele îi împovărează pe aceștia. Cu toate acestea, copiii își formează propriile idei despre evenimentele la care iau parte și dacă nu primesc explicații corecte, pot avea concepții greșite. De exemplu, un copil ar putea crede că delirul părintelui bolnav e real. Lipsa de voință a unui părinte obosit, deprimat, de a participa la activitățile din familie, poate fi interpretată ca neglijență; partenerul de viață nu mai este interesat de mine, mama nu vrea să petreacă timp cu mine, tata nu mă place.

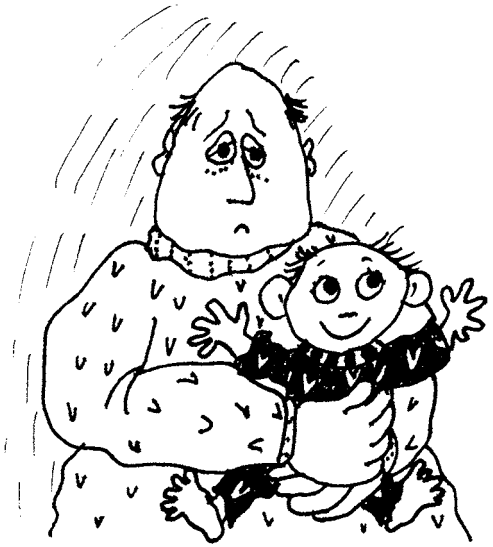
Copiii încearcă să găsească motive pentru problemele părinților, deseori învinuindu-se: Oare mama se simte rău pentru că am fost neascultător? Dacă mă purtam mai bine, mami ar fi ca înainte. Am făcut eu ceva care l-a determinat pe tata să spună lucruri ciudate? Mami a stat trează toată noaptea, probabil din cauza notelor slabe din carnet. Sunt atât de inutil încât tati a spus că nu mai vrea să trăiască.

Copiii duc o povară grea, dacă ei consideră că nu sunt suficient de buni și sunt cauza problemelor părinților. Este important pentru copii să afle de la părinți că părintele are o problemă sau o afecțiune (depinde de cum formulează părinții), că nu sunt copiii cei care au cauzat-o și că părintele primește ajutor.

ATUNCI CÂND PROBLEMELE CARE ÎI AFECTEAZĂ PE TOŢI NU POT FI DISCUTATE, MEMBRII FAMILIEI SE SIMT SINGURI ŞI IZOLAŢI. LE E DOR UNUL DE CELĂLALT, DAR ESTE DIFICIL SĂ ŞTII CE SĂ FACI, CUM SĂ TRAVERSEZI MAREA DE TĂCERE. PRIVEŞTE COPERTA DIN FAŢĂ A ACESTEI BROŞURI. ÎN CONTRAST, ÎNŢELEGEREA ÎMPĂRTĂŞITĂ, RECIPROCĂ, FACE POSIBILĂ GĂSIREA UNELTELOR PENTRU A FI ÎMPREUNĂ, DUPĂ CUM SE OBSERVĂ PE COPERTA DIN SPATE. APAR ÎNCREDEREA ŞI APROPIEREA, DEŞI CIRCUMSTANŢELE AU FOST FOARTE DIFICILE. ASTA ESTE CEEA CE BROŞURA SPERĂ SĂ OFERE FAMILIILOR ŞI COPIILOR.



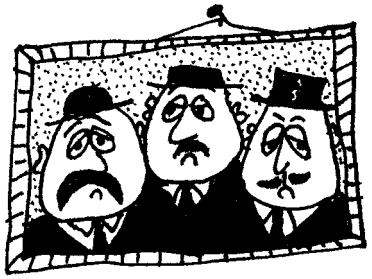
CELE MAI FRECVENTE ÎNTREBĂRI ALE PĂRINŢILOR.

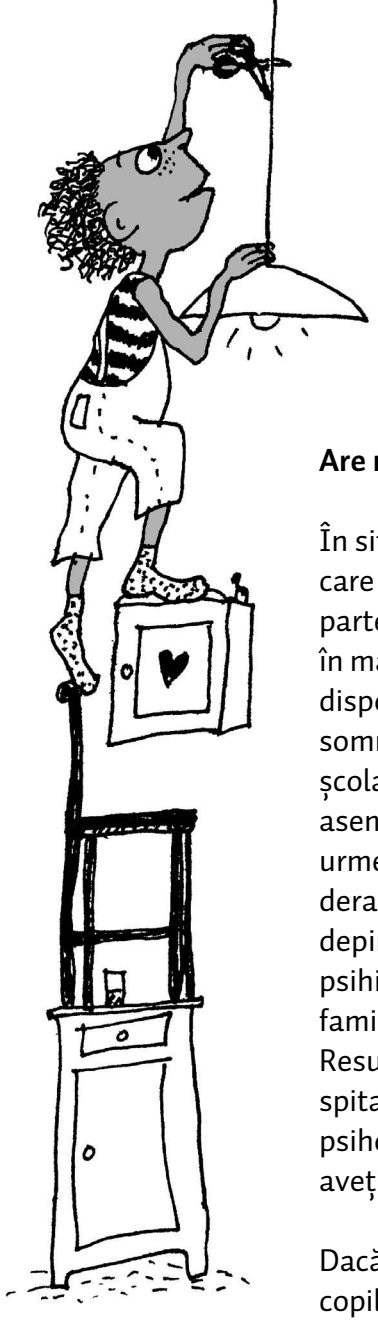


Va avea copilul meu o afecțiune psihiatrică în viitor?

Sunt o varietate de cauze ale tulburărilor psihice și este imposibil să știm care dintre noi se va îmbolnăvi la un moment dat. Următorii factori pot predispune o persoană la dezvoltarea bolilor mintale: genetica, structura mentală caracteristică fiecărei persoane în parte, istoria de viață, relațiile din prezent și situațiile de viață, toate acestea pot avea un rol. Apariția tulburărilor psihice la mai multe generații anterioare ale familiei ar putea indica o predispoziție ereditară de a reacționa într-un anumit mod la dificultățile vieții. Chiar și în acest caz, doar combinația de mai mulți factori poate genera apariția bolii psihice. Sunt experiențele de viață ale unui copil identice cu cele ale părintelui? Niciodată, astfel punctul de început pentru copil este diferit față de cel al părintelui.

DACĂ EXISTĂ O PREDISPOZIŢIE CĂTRE TULBURĂRI PSIHIATRICE ÎN FAMILIE, ESTE BINE SĂ FIŢI CONŞTIENT DE ACEST LUCRU ŞI SĂ OBSERVAŢI CU ATENŢIE TIPARE SIMILARE DE REACŢIE LA COPIL. DACĂ MULTE RUDE TREC PRIN DEPRESII SEVERE ŞI DACĂ PROPRIUL COPIL TINDE SĂ REACŢIONEZE ÎN SITUAŢII DIFICILE PRIN RETRAGERE ŞI SIMŢINDU-SE TRIST, PUTEŢI SĂ ÎL ÎNCURAJAŢI SĂ VORBEASCĂ DESPRE ÎNGRIJORĂRILE SALE ŞI SĂ CAUTE COMPANIA ALTOR PERSOANE ÎN SITUAŢIILE DIFICILE. A FI CONŞTIENT DE SCHIMBĂRI ÎN COMPORTAMENTUL COPILULUI POATE AJUTA PĂRINTELE SĂ OBSERVE DIN TIMP DIFICULTĂŢILE ŞI SĂ PRIMEASCĂ AJUTOR CÂT DE REPEDE SE POATE.





Are nevoie copilul meu de ajutor profesionist?

În situația în care copilul pare că s-a schimbat într-un mod care trezește îngrijorare, este potrivit să cereți sfaturi din partea unui profesionist. De exemplu, copilul pare deprimat în majoritatea timpului, pare speriat sau are schimbări de dispoziție, are probleme de comportament și tulburări de somn, începe să se izoleze în casă și îi scad performanțele școlare sau poate evită cât de mult posibil să vină acasă. De asemenea, copilul poate avea comportamente bizare, să urmeze anumite ritualuri sau să vorbească despre gânduri deranjante. Locul unde puteți găsi un profesionist în domeniu depinde de zona unde locuiți. Primul pas este să întrebați psihiatrul care vă tratează pe dumneavoastră sau un medic de familie. Ei sunt de obicei familiarizați cu resursele disponibile. Resursele pot include un centru de sănătate mintală, un spital, un ambulatoriu de specialitate, un cabinet medical sau psihologic, sau un serviciu de asistență socială. E posibil să aveți nevoie de sprijin pentru a avea grijă de copil.

Dacă sunteți atât de preocupat de sănătatea mintală a copilului încât îl urmăriți permanent, este mai bine să consultați un profesionist. Copiii sunt foarte sensibili și pot deveni anxioși dacă sunt supravegheați tot timpul.

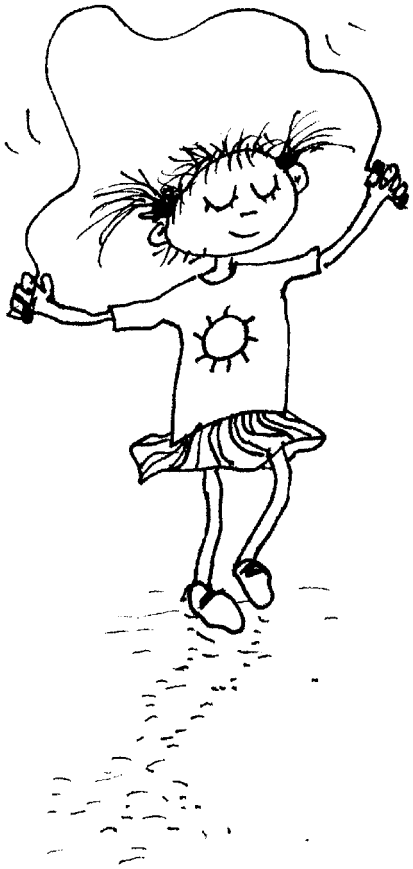
ESTE NECESAR SĂ CĂUTAŢI AJUTOR IMEDIAT, ATUNCI CÂND COPILUL ESTE ÎN PERICOL DE A FI RĂNIT. CEREŢI AJUTOR INDIFERENT DE VÂRSTĂ PENTRU UN COPIL CARE VORBEŞTE SAU AMENINŢĂ CĂ SE VA RĂNI, ATUNCI CÂND GÂNDURILE, DESENELE SAU CONVERSAŢIILE UNUI COPIL AU CA TEMĂ PRINCIPALĂ MOARTEA SAU ATUNCI CÂND PARE CĂ NU-I PASĂ DE PERICOLE, DE EXEMPLU ÎN TRAFIC. FOARTE DES OAMENII SPUN CĂ "VREA DOAR SĂ ATRAGĂ ATENŢIA". NU LĂSAŢI LUCRURILE AŞA. MEREU EXISTĂ UN MOTIV PENTRU ASEMENEA COMPORTAMENT. NU V-AŢI EXPUNE COPILUL LA PERICOLUL DE MOARTE ÎN NICIO ALTĂ SITUAŢIE. NU L-AŢI LĂSA SĂ FACĂ UN NUMĂR DE ECHILIBRISTICĂ PE VÂRFUL ACOPERIŞULUI SAU SĂ MEARGĂ PE O GHEAŢĂ SUBŢIRE, ORICARE AR FI MOTIVUL PENTRU COMPORTAMENTUL LUI.

Oare i-am distrus copilului meu șansele în viață?

Una din cele mai dureroase experiențe ca părinte este realizarea faptului că ai îngreunat viața copiilor. Sentimentele de vină și tristețe pot fi atât de puternice încât să fie foarte greu de gestionat. Chiar dacă familia și copiii trec prin dificultăți, nu le-ați cauzat dumneavoastră intenționat.

Nu sunteți responsabil pentru boala dumneavoastră mai mult decât sunt responsabili pentru bolile lor pacienții cu probleme cardiace sau cu febră. Nimeni nu învinuiește un pacient cu o problemă cardiacă sau o fractură la picior pentru timpul îndelungat petrecut în spital, imobilizarea la pat și incapacitatea de a avea grijă de treburile casnice sau de a participa la ședințele cu părinții. Atunci de ce un pacient cu o tulburare mintală se simte atât de vinovat pentru că are probleme? Este din cauza credinței care a persistat în timp, că persoanele cu tulburări mintale sunt ciudate și periculoase prin natura lor și mai puțin valoroase decât persoanele 'normale'. Cunoștințele sporite și experiența afecțiunilor psihice ne-au ajutat să înțelegem sănătatea mintală și să schimbăm percepția cu privire la tulburările sănătății mintale. Și în zilele noastre există gândirea prevalentă că tulburările psihiatrice sunt cauzate de pacienții înșiși, gândire care îi stigmatizează ca fiind oameni răi. Asemenea credințe nu sunt adevărate, desigur, dar rămân adânc înrădăcinate în subconștientul nostru.

ÎN AL DOILEA RÂND, ESTE IMPORTANT DE REALIZAT CĂ ŞI ÎN FAMILIILE ÎN CARE PĂRINŢII AU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ, COPIII POT CREŞTE ŞI SE POT DEZVOLTA BINE. OPORTUNITĂŢILE COPIILOR NU SE PIERD NICI ATUNCI CÂND DAU SEMNE DE O SUFERINŢĂ PSIHICĂ. TRATAMENTUL PROBLEMELOR DE SĂNĂTATE MINTALĂ LA COPII ŞI TINERI ESTE EFICIENT. MAI MULT, GREUTĂŢILE SUNT O PARTE DIN VIAŢĂ. DEZVOLTAREA COPILULUI DUMNEAVOASTRĂ NU TREBUIE SĂ FIE AFECTATĂ DE PROBLEMELE DIN FAMILIE, DECÂT DACĂ NU SE FACE NICIO ÎNCERCARE DE A LE REZOLVA. DISCUTÂND ŞI REZOLVÂND PROBLEME DIFICILE LA NIVEL DE FAMILIE, SPRIJINIȚI DEZVOLTAREA COPIILOR ȘI LE OFERIȚI MULTE ABILITĂŢI CARE LE VOR FI DE AJUTOR PE VIITOR.



Sunt copiii responsabili pentru problemele părinților?

Mulți copii – câteodată chiar și părinți – cred că responsabilii pentru problemele psihice ale părintelui sunt copiii. De ce? Pentru că nevoile copiilor și părinților pot fi foarte diferite uneori. Copiii pot cere multă atenție, în timp ce părintele are nevoie de pace și liniște și acest lucru poate duce la confruntări.

De exemplu, să vorbim despre iritabilitate, care reprezintă un simptom pentru multe tulburări mintale. Un părinte își pierde cumpătul la cea mai mică provocare și devine nervos când lucrurile nu se petrec așa cum vrea. Copiii, pe de altă parte, generează tot felul de probleme: Răstoarnă paharul de lapte, își lasă pantofii în mijlocul holului, nu ascultă și sunt certați la școală. Părintele își pierde cumpătul sau poate izbucnește în plâns (Nu mai pot suport!) și se retrage în camera lui. E foarte probabil ca amândoi să creadă că responsabilul pentru furia și suferința părintelui este copilul. Chiar dacă acel copil răstoarnă paharul de lapte, nu este responsabil pentru reacția exagerată a părintelui. Reacția a fost cauzată de starea mentală a părintelui.

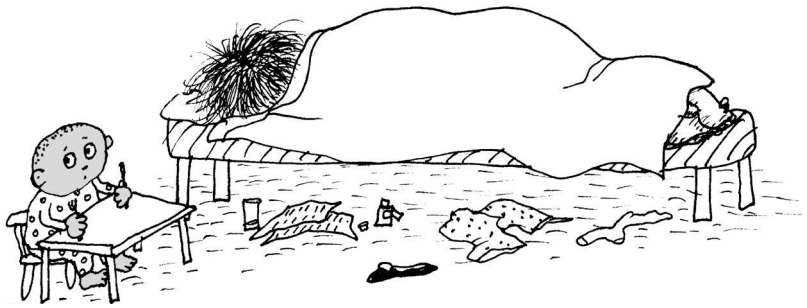
Ce se întâmplă când problemele copilului sunt suficient de mari și copleșesc resursele părintelui? De exemplu, problemele de somn ale bebelușului, tulburările psihice severe ale unui copil sau consumul de alcool/substanțe ilegale în cazul tinerilor ar putea reprezenta astfel de probleme. Dar dacă ar exista o suferință fizică serioasă a copilului, copleșitoare pentru părinte, ar fi învinovățit copilul? Bineînțeles că nu.

CE SE POATE FACE ÎN ACESTE SITUAŢII? ÎN PRIMUL RÂND ESTE NECESAR SĂ RECUNOAŞTEŢI CUM POT APĂREA SIMPTOMELE ÎN TIMPUL INTERACŢIUNII CU ALTE PERSOANE. DACĂ IRITABILITATEA ESTE PROBLEMA, SPUNEŢI-I COPILULUI CĂ VĂ ENERVAŢI REPEDE CHIAR DACĂ NU VĂ DORIŢI ACEST LUCRU, DAR CĂ VĂ PARE RĂU ŞI CĂ PRIMIŢI AJUTOR. DACĂ SITUAŢIA SE REPETĂ, VORBIŢI CU COPILUL ULTERIOR. ÎNTREBAŢI-L DACĂ ÎŞI AMINTEŞTE CE I-AŢI SPUS MAI DEVREME, CĂ VĂ PARE RĂU CĂ S-A ÎNTÂMPLAT DIN NOU ŞI CĂ NU EL ESTE DE VINĂ.

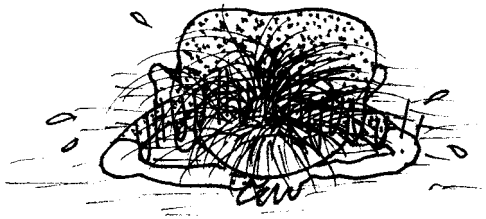
Ce e de făcut când treburile casnice nu mai pot fi duse la bun sfârșit?

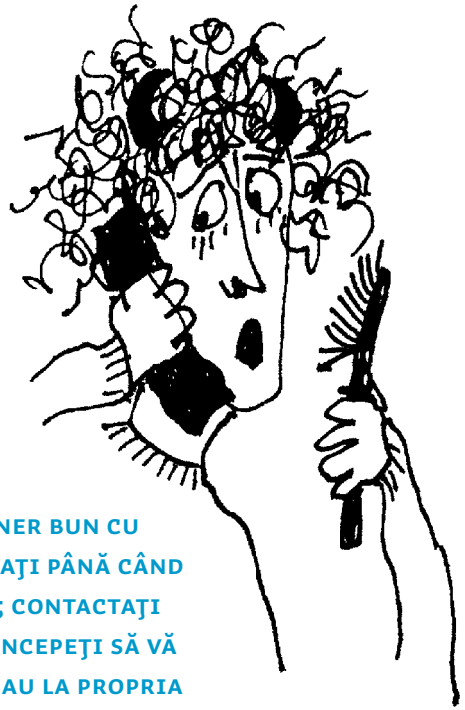
Când nivelul de energie al părintelui este scăzut, treburile casnice tind să rămână neterminate. Mamele în special se învinovățesc pentru acest lucru. În loc să existe acuzații la propria persoană, merită să discutați cu ceilalți cum să împărțiți treburile casnice. Probleme similare apar și dacă părintele își fracturează un picior. Și într-o astfel de situație este mai bine să negociați deschis îndeplinirea sarcinilor casnice.

SĂ NE TREZIM DEVREME DIMINEAŢĂ, SĂ MERGEM LA CULCARE LA O ORĂ REZONABILĂ, AVEM MÂNCARE ŞI HAINE CURATE? ACESTE ASPECTE COTIDIENE INDUC COPILULUI SENTIMENTE DE SIGURANŢĂ, NU AU DOAR SCOP PRACTIC. FACEŢI UN PLAN CU TOŢI MEMBRII FAMILIEI DESPRE CUM SĂ ÎMPĂRŢIŢI TREBURILE CASNICE ASTFEL ÎNCÂT SĂ NU SUPRAÎNCĂRCAŢI PE NIMENI. DACĂ FAMILIA NU POATE GESTIONA SINGURĂ, CEREŢI AJUTOR DE LA PRIETENI, RUDE SAU SERVICIILE SOCIALE DISPONIBILE ÎN ZONA DUMNEAVOASTRĂ. DE ASEMENEA, LĂUDAŢI COPIII PENTRU MUNCA PE CARE AU DEPUS-O.



Reacția spontană a copiilor este să ajute la treburile casnice atunci când un părinte este bolnav. Este un mod prin care copiii participă la eforturile combinate ale familiei de a depăși problemele. Din păcate, uneori treburile casnice se adună pe umerii unui singur copil. Treptat, copiii ajung să poarte responsabilitatea de a întreține casa și de a avea grijă de frații mai mici. Nu contează cât de bine se descurcă, acest aspect ar trebui să fie îngrijorător pentru părinți. Copiii nu își pot evalua resursele proprii și nici efectele pe termen lung ale acestor situații, nici măcar în adolescență. Un adult ar trebui să se ocupe de probleme. Dacă dumneavoastră credeți că situațiile prezentate seamănă cu cele din familia proprie și nu pot fi rezolvate în cadrul familiei, căutați ajutor. Apelați la prieteni dacă este posibil și la serviciile sociale pentru a găsi o soluție. Veți vedea că dificultățile de gestionare a treburilor casnice sunt comune, nu sunteți singur.





Va fi necesară plasarea copilului în sistemul de protecție socială?

Cu ani în urmă, plasarea copiilor în sistemul de protecție era singurul mod disponibil de a ajuta familiile cu probleme severe. Din fericire, situația s-a schimbat. În prezent, scopul principal al serviciilor sociale este să ajute la păstrarea familiei de origine prin oferirea de sprijin în viața de zi cu zi, prin mai multe mijloace. Totuși, uneori este necesară apelarea la plasament în sistemul de protecție, de exemplu când un părinte care își crește singur copilul este spitalizat și nu este disponibilă altă persoană care să aibă grijă de copil. Dacă este posibil, o astfel de situație ar trebui anticipată și, în mod optim, pregătirile să fie realizate de către părinte în avans. Este mai ușor pentru copii când știu că părintele a plănuit cine va avea grijă de ei.

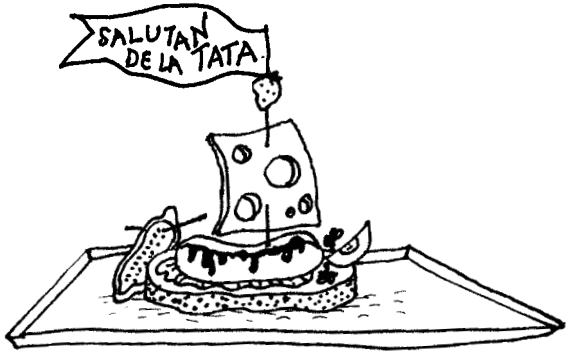
Plasarea copiilor în sistemul de protecție este de asemenea potrivită când aceștia sunt neglijați, sunt martori sau au parte de experiențe violente fizic sau psihologic, care le amenință îngrijirea, siguranța și identitatea resimțite acasă. Violența poate fi fizică sau psihologică, care poate însemna adresarea de cuvinte jignitoare, vorbit în nume de rău, denigrarea copilului, amenințări de mai multe feluri, de exemplu dat afară din casă, etc.

Desigur că este dăunător pentru copii atât să fie ținta violențelor, cât și să trăiască într-o atmosferă amenințătoare sau să asiste la violența dintre oamenii din jurul lor. Dacă observați ceva asemănător în căminul dumneavoastră, căutați ajutorul la serviciile de protecție a copilului. Este de preferat ca înșiși părinții să aibă inițiativa de a găsi un loc sigur pentru copiii lor.

ASISTENTUL SOCIAL ESTE UN PARTENER BUN CU CARE PUTEŢI COLABORA. NU ASTEPTAŢI PÂNĂ CÂND SITUAŢIA DE ACASĂ SE PRĂBUŞEŞTE; CONTACTAŢI SERVICIILE SOCIALE IMEDIAT CUM ÎNCEPEŢI SĂ VĂ ÎNGRIJORAŢI CU PRIVIRE LA COPII SAU LA PROPRIA CAPACITATE DE A GESTIONA SITUAŢIILE CA PĂRINTE. ÎNTOTDEAUNA MERITĂ SĂ NEGOCIAŢI ŞI SĂ DISCUTAŢI ÎMPREUNĂ CU ASISTENTUL SOCIAL DESPRE CE FEL DE SPRIJIN AR FI MAI BUN PENTRU FAMILIA DUMNEAVOASTRĂ. ÎN FUNCŢIE DE SERVICIILE DISPONIBILE ÎN ZONA DUMNEAVOASTRĂ, UNA DIN URMĂTOARELE POT FI OFERITE: AJUTOR CU TREBURILE CASNICE, TERAPIE DE FAMILIE INTENSIVĂ, SPRIJIN/CONSILIEREA COPILULUI LA ŞCOALĂ SAU PLASAREA TEMPORARĂ LA O ALTĂ FAMILIE, PRECUM LA PRIETENI, RUDE SAU ÎN ASISTENŢĂ MATERNALĂ. VORBIŢI DESPRE PROBLEME ŞI CU PRIETENII. A FI EXTENUAT ŞI A AVEA PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ SUNT LUCRURI FAMILIARE PENTRU MULŢI, CHIAR DACĂ CEILALŢI NU VORBESC PREA MULT DESPRE ASTA. PUTEŢI PRIMI SFATURI VALOROASE PRECUM ŞI AJUTOR PROPRIU-ZIS DE LA PRIETENII VOȘTRI.

CE POATE FACE UN PĂRINTE?

Atunci când o familie întâmpină dificultăți, copiii au nevoie de atenția și sprijinul părinților. Totuși, nevoile copiilor și părinților sunt deseori contradictorii: copilul are nevoie de apropiere și adultul are nevoie de timp petrecut singur. În plus, nevoile copiilor se pot manifesta în moduri care enervează, de exemplu agățatul de părinte. Astfel, oricare părinte își poate pierde cumpătul: "Lasă-mă în pace!" Respingerea îl va face pe copil să se simtă mai rău. Luați în considerare să îi spuneți: "Mi-ar plăcea să stau cu tine, dar mă simt atât de rău acum, ar fi mai bine pentru mine să stau singur."
Este dificil, în special, să se ajungă la un acord cu privire la regulile de bază atunci când puterea părintelui scade. Ar fi important să nu fie setate limite care să reflecte indiferență mascată sau disciplină severă, deși aceste abordări sunt destul de obișnuite. Dacă atmosfera în familie este în continuare tensionată și regulile sunt încălcate în mod repetat, căutați ajutor la o clinică de consiliere familială. Vorbiți despre asta și cu prietenii; ați putea obține de la ei sfaturi bune și folositoare în situațiile de zi cu zi.



COPIII SUNT ÎNCÂNTAŢI CHIAR ŞI DE CELE MAI MICI GESTURI: O ÎMBRĂŢIŞARE, UN CUVÂNT PRIETENOS ŞI UN MULŢUMESC ÎNSEAMNĂ MULT PENTRU COPII. ÎNCERCAŢI SĂ FIŢI SENSIBILI LA REACŢIILE COPIILOR ŞI SĂ LE RESPECTAŢI. UNII COPII ŞI ÎN SPECIAL ADOLESCENŢII POT PERCEPE ÎMBRĂŢIŞATUL ŞI ATINGERILE CA FIIND INTRUZIVE. PUTEŢI SĂ LE ARĂTAŢI TANDREŢE ŞI GRIJĂ ÎN ALTE MODURI, PRECUM LĂSÂND UN MESAJ SCRIS PE MASĂ, CARE SĂ-L ÎNTÂMPINE PE COPIL CÂND SE ÎNTOARCE DE LA ŞCOALĂ, DACĂ NU SUNTEŢI DUMNEAVOASTRĂ ACASĂ.

Ajutați copilul să înțeleagă comportamentul schimbat al părintelui și problemele psihice ale acestuia

E important să vă cunoașteți pe dumneavoastră în primul rând și să lucrați împreună cu partenerul

- Includeți și celălalt părinte în aceste discuții, dacă e posibil. E important pentru amândoi, iar colaborarea dintre părinți întărește sentimentul de siguranță al copiilor.

- Gândiți-vă la simptomele dumneavoastră (ambii părinți dacă e posibil) de suferință psihică. Poate faceți o listă, oricare sunt ele: oboseală, apatie, anxietate, agitație, probleme de comunicare, comportamente compulsive, gânduri paranoide, consum de alcool.

- Analizați dacă vă sprijiniți reciproc în rolul de părinți sau aveți opinii diferite.

Considerați situația din punctul de vedere al copilului

- Gândiți-vă la modul în care apar simptomele când sunteți împreună cu copiii: “Mă enervez repede? Îi cer copilului să îmi urmeze propriile ritualuri? Continui să îi atrag atenția asupra lucrurilor înfricoșătoare care se pot întâmpla?”

- Gândiți-vă la modul în care au înțeles copiii situațiile și cum au reacționat. Matt devine agitat, Mary se retrage la ea în cameră, Lena se sperie și plânge, Jack pleacă de acasă toată seara.

- Care problemă pare să fie cea mai dificilă sau importantă pentru copii? Prioritizați-le, de exemplu: cea mai mare problemă e că mă enervez așa ușor, a doua este că noi părinții ne certăm atât de mult și a treia, că nu avem răbdare sau timp să îi ascultăm pe copii.

- Alegeți una dintre probleme, poate cea care este mai arzătoare pentru copii sau cea despre care puteți vorbi cel mai ușor. Gândiți-vă împreună cum să le explicați copiilor. Lăsați alte probleme pentru o dată ulterioară.

- Spuneți-le copiilor că primiți tratament. Știind acest lucru vor crește sentimentele de siguranță și de încredere față de părinte. Vor ști că aveți grijă de dumneavoastră. De asemenea, învață că starea de bine a părintelui nu depinde de ei.

- Spuneți-le copiilor dacă trebuie să luați pastile. În special copiii mai mari pot avea temeri și prejudecăți despre medicamente.

Vorbiți cu copiii

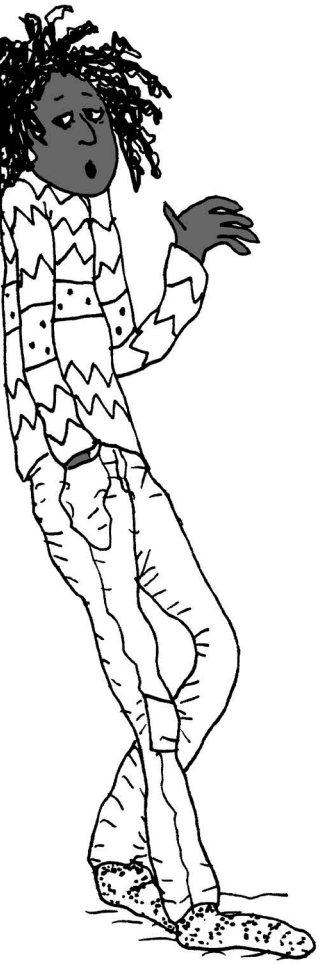
- Conversațiile cu copiii pot avea loc când familia este implicată în sarcini cotidiene sau când copiii desenează sau se joacă. Puteți începe prin a-i reaminti copilului despre un eveniment recent care a avut legătură cu problemele dumneavoastră. "Probabil ai observat că sunt diferit față de cum eram înainte... Mi-ar plăcea să îți spun despre asta... Chiar și ieri lucrurile au mers rău...". Întrebați cum s-a simțit copilul și ce a gândit.

- Este important să îi ascultați pe copii și să folosiți exprimări cu care sunt familiari. Dați-i copilului timp să vorbească. Nu îl întrerupeți și nu îi spuneți că nu a fost deloc așa. Mai degrabă îndemnați-l să continue. Este ceva comun pentru copii să își formeze propriile teorii și e bine pentru dumne-avoastră să aflați despre ele. Apoi devine mai ușor să decideți cum îi veți răspunde.

- Reacțiile copiilor sunt foarte variate. Principiul general ar putea fi să îi ascultați pe copii, să îi consolați, să nu criticați indiferent de reacțiile lor și să nu luați personal comentariile negative. Copiii pot să rămână foarte tăcuți și retrași. Unii copii se supără foarte tare și au nevoie de consolare imediată. Unii copii mai mari pot reacționa cu blamare, umilire și să strige "Deci ești nebun! Ar trebui să mergi la un spital de nebuni!" Reacția lor reflectă propriile frici și de asemenea pe ale grupului de vârstă din care fac parte. E dureros pentru părinți dar, totuși, ar fi important de încercat să înțelegeți anxietatea copilului ca primă reacție, să nu îl criticați și să nu o luați personal.

- Nu renunțați! O singură discuție nu va schimba totul și chiar dacă eșuează, vor mai fi alte oportunități. Dacă familia nu obișnuiește să vorbească despre probleme, acest aspect se poate învăța.

- Discuțiile cu copiii sunt deseori scurte, dar semnificația lor este importantă. Ei învață să înțeleagă situația din familie treptat, prin mai multe conversații mici, în timpul petrecut împreună. Vârsta copilului este de asemenea un factor important. Înțelegerea crește cu vârsta. Problemele de sănătate mintală ar trebui să devină unul din subiectele importante de discutat din viață.



SCOPUL CONVERSAŢIILOR CU COPIII ESTE SĂ ÎI AJUTE SĂ ÎNŢELEAGĂ COMPORTAMENTUL PĂRINŢILOR, PROPRIILE LOR EXPERIENŢE, SITUAŢIA DIN FAMILIE ŞI INVERS, SĂ ÎI AJUTE PE PĂRINŢI SĂ ÎŞI ÎNŢELEAGĂ COPIII, EXPERIENŢELE LOR, REACŢIILE ŞI SENTIMENTELE. COPIII ŞI PĂRINŢII SE SIMT MAI APROPIAŢI IAR DISTANŢAREA PRODUSĂ DE NESIGURANŢĂ ŞI NEÎNŢELEGERE SCADE. SCOPUL CONVERSAŢIILOR NU ESTE SĂ ÎI ÎNCURAJEZE PE PĂRINŢI SĂ LE SPUNĂ COPIILOR TOATE EXPERIENŢELE ŞI PROBLEMELE DIN VIEŢILE LOR, DOAR ACELEA CARE ÎI AJUTĂ PE COPII SĂ ÎNŢELEAGĂ ŞI SĂ FACĂ FAŢĂ LA SITUAŢIA DIN FAMILIE. COPIII NU AR TREBUI TRANSFORMAŢI ÎN PARTENERII DE CĂLĂTORIE PENTRU PĂRINŢI, ÎN SUFERINŢA LOR. EXISTĂ ADULŢI PENTRU ACEST LUCRU.

Încercați să găsiți adulți care să sprijine copilul și să diminuați izolarea de familie

Este important pentru copii să aibă o persoană adultă cu care să poată să vorbească despre problemele de familie care le ocupă mintea. Acest adult poate fi un prieten de familie, o rudă, un profesionist precum o asistentă de la școală, consilier sau psiholog. Serviciile sociale sau organizațiile de voluntariat pot găsi o asemenea persoană. Angajații de la grădiniță și profesorii de la școală ar putea să îi sprijine pe copii, dacă ar fi conștienți de nevoile lor și situațiile prin care trec.

Părinții își doresc deseori ca problemele de sănătate mintală să nu fie discutate în afara casei. Le este frică de atitudini stigmatizante, care se pot extinde și la copil. Câteodată aceste frici sunt în zadar și părinții rămân surprinși de cât de pozitiv răspund ceilalți. Dacă frica este relevantă, părinții ar putea discuta situația cu persoane importante pentru copil și să fie de acord, în prezența copilului, cu o relație confidențială, bazată pe inițiativele și nevoile proprii ale copilului.

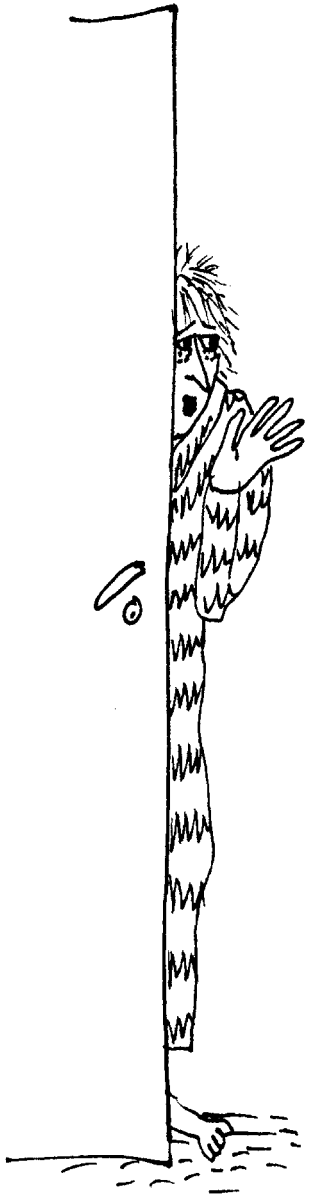
Uneori copiii vorbesc despre problemele de familie cu un prieten, mama unui prieten sau poate un profesor, deși părinții le-au interzis. Poate a fost un fel de colac de salvare pentru copil. Tratați situația cu înțelegere.

Sprijiniți prieteniile și interesele copilului

Când apar probleme acasă, activitățile în aer liber le vor aduce fericire copiilor, le vor dezvolta abilitățile sociale și le vor oferi sprijinul necesar. Când părinții trec prin situații dificile, copiii își pot abandona activitățile. Sunt multe motive pentru acest lucru: nivelul de energie al copilului scade, se concentrează pe ajutorul dat acasă, nu vor să lase părintele singur sau se simt vinovați că au activități când părintele se simte rău. Faptul că nu poate vorbi despre problemele de acasă ridică de asemenea un zid între prieteni.

Gândiți-vă cum puteți sprijini prieteniile, interesele și alte activități ale copilului dumneavoastră. Câteodată copiii au nevoie de “permisiune” din partea părintelui. Ați putea să le spuneți direct copiilor că pot ieși afară să se distreze chiar dacă eu nu mă simt bine, nu mă deranjează. Mai mult, sunt alte persoane la care pot să apelez dacă am nevoie de ajutor. Dacă sunt probleme referitoare la a face naveta, ați putea să cereți ajutorul altor părinți sau vecini?

Câteodată părintele este într-o stare psihică precară și nu vrea ca prietenii copiilor să fie aduși acasă. Spuneți-le copiilor de ce. Exprimați clar că motivul este din cauza situației dumneavoastră, nu pentru că nu doriți să primiți acasă prietenii copiilor. Gândiți-vă la alternative. Ar fi posibil să își aducă prietenii când sunteți dumneavoastră plecat și este alt adult acasă? Poate alt aranjament? Copiii sunt creativi și au idei bune!



POȚI SĂ
IEȘI AFARĂ!

PRIVIND ÎN FAȚĂ SPRE VIITOR

Stresul și afecțiunea psihică ale unui părinte nu sunt sfârșitul lumii pentru familie, deși la început pot întuneca orizontul. Acestea pot crea probleme, însă familiile învață să le gestioneze și copiii pot fi ajutați și sprijiniți. Dificultățile sunt de asemenea o provocare pentru dezvoltarea personală. Atunci când sunt sprijiniți de persoane apropiate, copiii pot dezvolta abilități sociale mai bune referitoare la empatie, responsabilitate și acceptarea diferențelor între oameni și, de asemenea, abilități pentru a se descurca în situații neprevăzute, mai bine decât copiii a căror viață a fost mai ușoară. Problemele nu sunt un obstacol în dezvoltarea copilului, cu condiția să fie confruntate și gestionate împreună cu copilul.

A DOUA EDIȚIE: 2024

© 2002, 2024 **TYTTI SOLANTAUS**
tytti.solantaus@gmail.com

© 2002, 2024 Ilustrații **ANTONIA RINGBOM**
antoniaringbom@gmail.com

Design grafic: **HELENA SANDMAN**

Traducere:
CENTRUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE MINTALĂ ȘI LUPTĂ ANTIDROG (CMSMLA)

Editură:
CENTRUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE MINTALĂ ȘI LUPTĂ ANTIDROG

Ghidul poate fi descărcat aici: www.cnsm.org.ro

informații despre ghid se pot obține la:
letstalkromania@gmail.com

ISBN XXX

Co-funded by the European Union

UNIVERSITY OF TURKU

CNSMLA