



HOGYAN SEGÍTHETEK GYEREMEKEIMNEK?

Útmutató mentális problémákkal küzdő szülőknek

©Tytti Solantaus

Fordította: Glauber Anna

Lektorálta: F. Lassú Zsuzsa

www.strong-kids.eu

Tytti Solantaus, MD: Miten autan lastani? Opas vanhemmile, joilla on mielenterveysongelmia. Edita Prima, 2008

Angol fordítás: Irma Szymanski

Kapcsolat: Tytti.Solantaus@thl.fi or Tytti.Solantaus@gmail.com



A KIDS STRENGTHS projektet az Európai Bizottság támogatja. Ez a kiadvány a szerzők nézeteit tükrözi, a Bizottság nem vállal felelősséget a benne szereplő információk felhasználásáért.



Kedves Szülő!

A pszichés nehézségekkel küzdő szülők gyakran aggódnak gyermekeik miatt. A nevelés nem úgy megy már, mint régebben. A szülők fáradtsága elvonhatja erejüket, türelmüket. Azon is aggódhatnak, hogy gyermekeik hogyan fogadják betegségüket, az milyen hatással van rájuk. A szülők változásokat fedezhetnek fel gyermekeiknél, és valóban felléphetnek problémák. Néhány gyermek visszahúzódóvá válik, mások nyugtalanok, rosszkedvűek lesznek, egyesek túl sokat szoronganak, míg mások talán nem képesek eleget tenni házi feladataiknak. Némely gyerek magányossá válik. Egy kisgyerek túlságosan ragaszkodhat a szülőhöz, míg a serdülő annyit marad távol otthonról, amennyit csak bír. Nem csoda, ha a szülők tanácstalanok és tehetetlennek érzik magukat. Sok szülő számára a szorongások és félelmek legfőbb okát gyermekeinek problémája jelenti.

NEM MINDEN GYERMEK FEJLŐDÉSE PROBLEMATIKUS, ÉS HA AZ IS, AZ SEM JELENTI AZT, HOGY KÉSŐBB PSZICHIÁTRIAI BETEGSÉGE LESZ. NORMÁL NÖVEKEDÉS ÉS FEJLŐDÉS LEHETSÉGES MÉG AKKOR IS, HA A SZÜLŐ BETEG.

MINDEN GYERMEK ÉS CSALÁD ÉLETÉBEN LÉTEZNEK NEHÉZ IDŐSZAKOK: EZ A NORMÁL ÉLET RENDJE. A KRITIKUS KÉRDÉS, HOGY A CSALÁDOK HOGYAN KEZELIK ÉS OLDJÁK MEG A NEHÉZSÉGEKET.

ENNEK AZ ÚTMUTATÓNAK AZ A CÉLJA, HOGY SEGITSE A SZÜLŐKET ABBAN, HOGY MEGTALÁLJÁK A MÓDJÁT GYERMEKEIK TÁMOGATÁSÁNAK.

Ez az útmutató füzet a következő kifejezéseket egymás mellett használja: pszichiátriai betegség, zavar, probléma és nehézség. Nem fontos a szakszavak használata. Az itt felsorolt problémák minden fajta családban megvitathatók. A “gyermekek” kifejezés minden kiskorú személyt jelöl, beleértve a fiatalokat is.



HOGYAN BEFOLYÁSOLJA A SZÜLŐ PSZICHIÁTRIAI PROBLÉMÁJA GYERMEKÉT?

A zavar típusától függően a pszichológiai problémában szenvedő szülők másképpen éreznek, gondolkodnak és viselkednek, mint az egészségesek. A különbségek megjelenhetnek az arckifejezésekben, gesztusokban, a gondolkodási folyamatokban, a beszédben, a mosolyok gyakoriságában, a viselkedés módjában és intenzitásában. A gyermeket zavaró, sőt ijesztő dolgok fordulhatnak elő otthon.

Általában a szülők problémáit nem szokták megmagyarázni a gyermekeknek, mivel azt gondolják, hogy az erről való beszéd növelheti terheiket. Mindezek ellenére, a gyermekeknek saját nézeteik vannak azokról az eseményekről, melyeknek tanúi voltak, és ha nincsenek megfelelő információik, könnyen félreérthetik azokat.

Például a gyermek valószínűleg tarthatja a beteg szülő téveszméit. A fáradt, depressziós szülő vonakodását, hogy részt vegyen a családi életben, úgy értelmezik a családtagok, mint a törődés hiányát: *“a hitvesem már nem érdeklődik irántam”, “az anyukám nem akar velem lenni”, “az apukám nem szeret engem”.*

A gyerekek általában saját magukat okolva próbálnak magyarázatokat keresni a szülők problémáira:

“A mamám azért érzi rosszul magát, mert szófogadatlan voltam. Ha jobban viselkedtem volna, a mamám olyan lenne, mint régen”. “Én csináltam valamit, ami miatt az apám furcsa dolgokat mond?” “Anya egész éjjel fent volt, biztos az én rossz bizonyítványom miatt.” Én olyan semmirekellő vagyok, hogy apa azt mondja, nem is akar élni tovább”.

Mivel a gyermekek magukat hibáztatják, azt hiszik, hogy rosszak és súlyos lelkiismeretfurdalás terhét cipelik magukkal. Megkönnyebbülés lesz számukra, ha megismerik szüleik problémáinak igazi okait.

HA A MINDENKIT ÉRINTŐ PROBLÉMÁKRÓL NEM BESZÉLNEK, A CSALÁDTAGOK ELIDEGENEDNEK EGYMÁSTÓL. ÓVATOSAN KEZELIK KAPCSOLATAIKAT (MINTHA “TOJÁSON JÁRNÁNAK”), GYANAKVÁS, TÜRELMETLENSÉG, INGERLÉKENYSÉG JELLEMZI ŐKET.

EZZEL ELLENTÉTBEN: A KÖLCSÖNÖS MEGÉRTÉS KÖZELSÉGET ÉS BIZALMAT HOZ, AKKOR IS, HA A KÖRÜLMÉNYEK NAGYON NEHEZEK.



A SZÜLŐK ÁLTAL FELTETT LEGGYAKORIBB KÉRDÉSEK

✚ Az én gyerekemnek is lesz pszichiátriai betegsége?

A pszichiátriai zavarok okai sokrétűek és lehetetlen tudni, hogy ki lesz közülünk beteg. A következő tényezők mindegyike szerepet játszik egy személy mentális betegségének kialakulásában: a gének, a személy saját lelki alkata, élettörténete, aktuális kapcsolatai és élethelyzete. Ha pszichiátriai zavarok fordultak elő a család előző generációiban, akkor ez jelezhet egy örökletes hajlamot arra, hogy az egyének bizonyos fajta reakciókat adnak az élet nehézségeire. Azonban még ebben az esetben is számos hajlamosító tényező együttjárása szükséges a pszichiátriai betegség kialakulásához. A gyermek életeseményei ugyanolyanok, mint a szüleié? Sohasem, mivel a gyermek életének már a kiindulópontja is különbözik a szüleiétől.

HA A CSALÁDBAN MÁR FORDULT ELŐ PSZICHIÁTRIAI ZAVAR, JÓ TUDATÁBAN LENNI ÉS ÉRZÉKENYEN FIGYELNI A GYERMEKET, HOGY VANNAK-E HASONLÓ REAKCIÓ MÓDJAI. HA TÖBB ROKON SZENVED KLINIKAI DEPRESSZIÓBAN ÉS AZ ÖN GYERMEKE HAJLAMOS A NEHÉZSÉGEKRE VISSZAHÚZÓDÁSSAL, NYOMOTT HANGULATTAL REAGÁLNI, FINOMAN BÁTORIZHATJA, HOGY BESZÉLJEN A PROBLÉMÁIRÓL ÉS NEHÉZ HELYZETEIBEN KERESSE MÁSOK TÁRSASÁGÁT.

LEGYEN TUDATÁBAN, HOGY A GYERMEK VISELKEDÉSÉNEK VÁLTOZÁSAI SEGITHETNEK A SZÜLŐNEK A PROBLÉMÁK KORAI FELISMERÉSÉBEN ÉS AZ AZONNALI SEGÍTSÉG ELÉRÉSÉBEN.

✚ Szüksége van-e gyerekeknek egy szakember segítségére?

Ha a gyermek személyisége negatív irányba változik, jó, ha szakemberhez fordulnak, aki meg tudja állapítani, hogy kell-e segítség a gyermeknek. Például, ha a gyermek legtöbbször levert, félénk vagy rosszkedvű és alvási zavarai vannak, ha rosszul viselkedik, kezd elmagányosodni otthon, dühkitörései vannak, rosszul teljesít az iskolában, esetleg annyi időt tölt házon kívül, amennyit csak tud. Az is előfordulhat, hogy a gyermeknek különös viselkedési szokásai alakulnak ki, bizonyos rituálékot követ vagy zavaró gondolatokról beszél.

Hogy hol találunk szakembert attól függ, hogy hol élnek. Általában a legjobb első lépés megkérdezni azt a szakorvost, aki önt kezeli vagy a



gyermekorvost. Ők általában ismerik az elérhető lehetőségeket. Ez lehet egy gyermekpszichiátriai rendelő, Nevelési Tanácsadó, Családgondozó Szolgálat, ahol önt nevelési tanácsokkal is elláthatják, mivel egy mentális problémákkal küzdő gyermek nevelése nehéz. Ha annyira aggódik gyermeke mentális egészsége miatt, hogy állandóan figyel, a legjobb, ha szakemberrel osztja meg aggodalmait. A gyermekek nagyon érzékenyek és nagyon erősen szoronghatnak, ha érzik, hogy állandóan figyelik őket.

AZONNALI SEGÍTSÉGKÉRÉS SZÜKSÉGES ABBAN AZ ESETBEN, HA FENNÁLL A VESZÉLY, HOGY A GYERMEK MEGSÉRÜL, HA A GYERMEK VAGY SERDÜLŐ ÖNGYILKOSSÁGRÓL BESZÉL VAGY FENYEGETŐZIK, VAGY HA RAJZAIBAN ÉS BESZÉLGETÉSEIBEN KIFEJEZETTEN FOGLALKOZIK A HALÁL TÉMÁJÁVAL, ILLETVE HA SZEMMELLÁTHATÓAN NEM TÖRŐDIK A VESZÉLLEL, PL. A KÖZLEKEDÉSBEN.

NÉHA ÚGY TŰNHET, HOGY A GYERMEK AZ ILYEN VISELKEDÉSSSEL, FENYEGETŐZÉSEKKEL CSAK A FIGYELMET SZERETNÉ FELKELTENI. TELJESEN MINDEGY! GYERMEKEDET SEMMILYEN HELYZETBEN NEM SZABAD HALÁLOS VESZÉLYEKNEK KITENNI, - PL. ENGEDNI, HOGY A TETŐN EGYENSÚLYOZZON, BEFAGYOTT TÓ VÉKONY JEGÉN JÁRJON - MÉG AKKOR SEM, HA CSAK DIREKT DACBÓL TESZI VAGY AZÉRT, HOGY MAGÁRA VONJA A FIGYELMET.

Lerontottam gyermekem esélyeit az életben?

A szülő számára az egyik legfájóbb élmény, amikor rájön, hogy gyermekei életét ő nehezíti meg. A büntudat és szorongás érzése olyan intenzív lehet, hogy már nehezzé válhat kézbentartartása. Azonban fontos tudni, hogy **még ha gyermekeinek és családjának nehézségei is vannak, ön nem szándékosan okozza ezeket.** Ön ugyanúgy nem tehet a betegségéről, mint ha szívproblémái vagy lázas betegsége volna. Senki nem vádolja azt az embert aki szívbetege miatt sokáig van kórházban, vagy otthoni ágynyugalmat írnak elő számára és nem képes a háztartás ellátására vagy szülői értekezletre menni. Miért olyan büntudatos a mentális zavarokkal küzdő páciens a problémái miatt? Mert még most is az az uralkodó nézet, hogy a betegek maguk felelősek pszichiátriai zavaraiért és ezzel rossz emberként megbélyegzik őket. Ezek a hiedelmek természetesen nem igazak, de mélyen beleágyazódnak tudatalattinkba.



FONTOS TUDOMÁSUL VENNI, HOGY A GYERMEKEK EGÉSZSÉGESEN NŐHETNEK FEL ÉS FEJLŐDhetnek MÉG OLYAN CSALÁDOKBAN IS, AHOL A SZÜLŐKNEK MENTÁLIS PROBLÉMÁIK VANNAK. MÉG AKKOR SEM VESZNEK EL A GYERMEKEK LEHETŐSÉGEI, HA MENTÁLIS ZAVAROK TÜNETEIT MUTATJÁK: A GYERMEK ÉS SERDÜLŐKORI MENTÁLIS PROBLÉMÁK JÓL KEZELHETŐK.

TOVÁBBÁ A NEHÉZSÉGEK A MINDENNAPI ÉLET VELEJÁRÓI. GYERMEKEI FEJLŐDÉSÉNEK NEM KELL BELEOLVADNI A CSALÁDBAN LÉTEZŐ NEHÉZSÉGEKBE, CSAK HA NEM TESZNEK LÉPÉSEKET A MEGOLDÁSUK IRÁNYÁBA.

A NEHÉZSÉGEK FELISMERÉSE ÉS A CSALÁD MEGOLDÁSAI ELŐSEGÍTIK A GYERMEKEK FEJLŐDÉSÉT ÉS FELVÉRTEZIK ŐKET A JÖVŐBEN HASZNOSITHATÓ ÉLETTAPASZTALATOKKAL.

Felelősek-e a gyermekek szülei mentális problémájáért?

Majdnem minden gyermek – sőt néhány szülő is – úgy gondolja, hogy a gyermek vétkes a szülő mentális problémájában. Miért? Mert a gyermekek nagyon követelzőek lehetnek, és mert **a szülő tünete elkerülhetetlenül a szülő-gyerek interakció egyik tényezőjévé válnak.** Például beszéljünk az ingerlékenységről, ami sok mentális zavar egyik tünete lehet. A szülő elveszti türelmét a legkisebb provokációra és dühös lesz, ha a dolgok nem a maguk módján mennek. Igen, a gyermekek mindenféle bosszúságot okoznak. Kiöntenek egy pohár tejet, az előszoba közepén hagyják a cipőiket, szófogadatlanok és intót hoznak az iskolából. Majd a szülő elveszti türelmét, dühbe gurul, esetleg könnyekben tör ki (“Én ezt már nem bírom!”), és bemegy a szobájába. Ekkor a szülő és a gyerek egyaránt azt hiszi, hogy a gyerek a felelős a szülő sérült érzelmeiért. Még ha a gyerek öntötte is ki a tejet, **nem felelős a szülő túlzott reakciójáért.** Ennek oka a **szülő mentális állapota.**

Mi van, ha a gyermek problémái a túlságosan nagyok ahhoz, hogy a szülő megbirkózzon velük? Például egy kicsi gyerek alvási nehézségei, egy gyerek komoly pszichiátriai zavarai, vagy egy idősebb gyerek alkohol vagy illegális drog használata lehetnek ilyenek. Mi van, ha szülő erejéből nem futja, hogy foglalkozzon gyermeke komoly fizikai betegségével: hibáztatható a gyermek ezért? Természetesen nem.

MI A TEENDŐ ILYEN HELYZETBEN? ELŐSZÖR IS, FONTOS ANNAK FELISMERÉSE, HOGY VALAKINEK HOGYAN JÖNNEK ELŐ A TÜNETEI A MÁSOKKAL VALÓ INTERAKCIÓK SORÁN. HA AZ



INGERLÉKENYSÉG A SPECIÁLIS PROBLÉMÁD, MONDD EL A GYERMEKEDNEK, HOGY AKKOR IS KÖNNYEN DÜHBE JÖSSZ, HA NEM AKAROD ÉS EZÉRT SEGÍTSÉGET IS KAPSZ. ÉS HA MEGINT OLYAN HEYZET ADÓDNA, AHOL NEM TUDOD MAGAD KONTROLLÁLNI, UTÓLAG BESZÉLD MEG A GYEREKKEL, EMLÉKSZIK-E ARRA, HOGY TE MIT MONDTÁL NEKI KORÁBBAN ERRŐL ÉS MONDD MEG, HOGY SAJNÁLOD, HOGY MEGINT ELŐFORDULT, DE EZ NEM AZ Ő HIBÁJA VOLT.

Mi a teendő, ha a háztartás elemeire esik szét?

Amikor a szülő energiaszintje alacsony, a háztartási feladatok szétesőben vannak. Az anya különösen büntudatos emiatt és saját magát okolja. **Önvád helyett érdekesebb megbeszélni ezt a helyzetet másokkal, pl. hogyan szervezzük meg a házimunkák ellátását.** Hasonló problémák adódnak, ha a szülő a lábát töri el. Akkor is a legjobb, ha nyíltan megbeszéljük a feladatokat. Néha előfordul, hogy az egyik gyerek magára vállalja a háztartási teendőket. Elképzelhető, hogy példásan ellátja a háztartást, beleértve a kisebb testvérek gondozását is. Azonban ez arra készíti a szülőket, hogy átgondolják, nem túlzott-e az ilyen terhelés a gyermek számára. Ha a gyerekek le kell mondania a saját kedvteléseiről, baráti köréről, akkor túl nagy a teher. Az ilyen elrendezés a testvérek kapcsolatát is elronthatja. **Egy felnőttnek kell átvennie a helyzet kezelését, még ha a gyerek erősködik, hogy ő meg tudja oldani a dolgokat.** A gyermekek még serdülőkorban sem tudják felmérni erejüket vagy a hosszú távú hatásokat

FEL FOGUNK KELNI REGGEL, IDŐBEN LEFEKSZÜNK ESTE, VAN ENNIVALÓNK ÉS TISZTA RUHÁNK? ILYEN KÖZÖNSÉGES DOLGOK HATÁROZZÁK MEG A GYERMEKEK BIZTONSÁGÉRZETÉT, DE EZEK NEM EGYSZERŰ GYAKORLATI KÉRDÉSEK.

JÓ ÖTLET, HA FELOSZTJÁK A HÁZI MUNKÁT A CSALÁDTAGOK KÖZÖTT, HOGY SENKI SE LEGYEN TÚLTERHELVE.

FONTOS, HOGY DICSÉRJÜK A GYERMEKET AZ ELVÉGZETT MUNKÁÉRT.

HA A CSALÁD NEM KÉPES EGYEDÜL ELLÁTNI A DOLGOKAT, AKKOR SEGÍTSÉGET KELL KÉRNI BARÁTOKTÓL, ROKONOKTÓL VAGY A HELYI SZOCIÁLIS SEGÍTŐ SZOLGÁLATTÓL.

Szükség lesz nevelőszülőre?

Évekkel ezelőtt csak a gondozásba vétel volt a segítség egyetlen elérhető eszköze azon szülők számára, akik mentális zavarai miatt



nem tudtak gondoskodni gyermekeikről. Szerencsére a helyzet megváltozott. Jelenleg **a szociális munka lefontosabb célja fenntartani a családot** azzal, hogy segítséget nyújtanak a mindennapi élethez a legkülönbözőbb módszerekkel. **Néha azonban szükséges nevelő otthont találni**, pl ha az egyedülálló szülő kórházba kerül és nincs senki, aki a gyerekeket ellátná. Ha az ilyen helyzet előre megtervezhető, optimális esetben maga a szülő rendelkezhet, hogy hova kerüljön a gyermek. **Könnyebb a gyermekeknek, ha előre tudják, hogy terveid vannak arra az esetre, ha magad nem volnál képes ellátni őket.**

A gyermekek családból való kiemelése akkor is megfelelő lépés, ha a gyermekeket elhanyagolják vagy biztonságukat, ellátásukat fenyegető erőszakos bánásmódnak vannak kitéve. Nyilvánvaló, hogy a gyermekeket károsítja, ha erőszakos cselekedetek célpontjai vagy fenyegető légkör veszi körül őket és a körülöttük levő emberek erőszakos viselkedésének tanúi. Néha a mentális zavarban szenvedő szülő haragot érezhet valamelyik gyermeke iránt, sőt el is utasíthatja vagy képtelen megállni, hogy ne legyen durva a gyerekhez. Ilyen helyzetben a gyermek megbántottnak érezheti magát, depresszióssá válik, agresszív lesz vagy egyéb viselkedési és érzelmi zavarokat mutat. Ha ön úgy érzi, hogy ilyen érzelmei alakulnak, forduljon segítségért szakemberhez, pl. pszichológushoz, a nevelési tanácsadó, családgondozó vagy gyermekjóléti szolgálat munkatársaihoz.

A MENTÁLIS ZAVARBAN SZENVEDŐ SZÜLŐ EGYIK LEGJOBB PARTNERE AZ EGYÜTTMŰKÖDÉSRE A SZOCIÁLIS MUNKÁS!

NE VÁRJON ADDIG, AMIG AZ OTTHONI RENDSZER TELJESEN ÖSSZEOMLIK: AMINT SZORONGANI KEZD A GYERMEKEI VAGY A SAJÁT SZÜLŐI TEHERBIRÁSA MIATT, VEGYE FEL A KAPCSOLATOT A CSALÁDSEGÍTŐ SZOLGÁLATTAL, AHOL ELDÖNTHETIK, HOGY MILYEN SEGÍTSÉG LENNE A LEGHASZNOSABB A CSALÁDJA SZÁMÁRA.

ATTÓL FÜGGŐEN, HOGY MILYEN SZOLGÁLATÁSOK VANNAK AZ ÖN LAKÓHELYÉN, A KÖVETKEZŐ MEGODÁSOK VALAMELYIKÉRE KERÜLHET SOR: OTTHONI SEGÍTSÉG, INTENZIV CSALÁDTERÁPIA, TÁMOGATÁS/TERÁPIA A GYERMEKNEK AZ ISKOLÁBAN, ÁTMENETI IDŐRE A CSALÁDBÓL VALÓ KIEMELÉS: BARÁTOKNÁL, ROKONOKNÁL, NEVELŐSZÜLŐKNÉL VALÓ ELHELYEZÉS!

BESZÉLGENSEN A BARÁTAIVAL! A FÁRADTSÁG ÉRZÉSE SOKAKNAK ISMERŐS, ÉS ÖN IS MERÍTHET MÁSOK JÓ ÖTLETEIBŐL ÉS TAPASZTALATAIBÓL, VAGY AZ ÁLTALUK NYÚJTOTT GYAKORLATI SEGÍTSÉGBŐL.



MIT TEHET A SZÜLŐ?

Amikor egy családnak nehézségei vannak, a gyermekeknek szükségük van a szülők figyelmére és támogatására. Azonban a gyermekek és a szülők szükségletei gyakran ellentétesek: a gyermek közelségre vágyik ugyanakkor a felnőttnek egyedüllétre van szüksége. Néha a gyerek igényei úgy jelennek meg, hogy az zavarja a szülőt pl. a szülőn való lógás. Ilyenkor bármelyik szülő felcsattanhat: "tűnés és hagyj békén!" Az elutasításra a gyermek még rosszabbul érzi magát. Valami ilyesmit kellene helyette mondania: "annyira szeretnék veled lenni, de most olyan rosszul érzem magam, hogy jobb nekem, ha egyedül vagyok."

Különösen nehéz alapszabályokban megegyezni, ha a szülő ereje csökkenőben van. **Fontos lenne, hogy ne állítsunk fel korlátokat, amelyek feleslegesek vagy túl szigorúak**, sokszor mégis ezt tesszük. Ha az otthoni atmoszféra folyamatosan feszült és állandóan vita van a szabályok körül, forduljon nevelési tanácsadóhoz. Beszéljen erről a barátaival, lehet, hogy jó ötleteket kap tőlük, melyek jól jönnek a mindennapi helyzetekben.

A GYEREKEKET A LEGKISEBB GESZTUS IS ÖRÖMMEL TÖLTI EL: EGY ÖLELÉS, EGY BARÁTSÁGOS SZÓ, EGY "KÖSZÖNÖM" RENGETEGET JELENT. PRÓBÁLJON ÉRZÉKENY LENNI A GYEREKEK VISSZAJELZÉSEIRE ÉS FOGADJA EL AZOKAT. NAGYOBB ISKOLÁSOK ÉS SERDÜLŐK AZ ÖLELGETÉST ÉS PUSZILGATÁST TÚLZÁSNAK TARTHATJÁK, AKKOR MEGFELELŐBB A GYENGÉDSÉGET MÁS MÓDON KIFEJEZNI: PL. EGY KEDVES ÜZENETET HAGYNI AZ ASZTALON, HA NEM TUD OTTHON LENNI, AMIKOR MEGJÖN AZ ISKOLÁBÓL.



Segítsen, hogy gyermeke megismerje az ön betegségét!

Ismerje meg saját magát és működjön együtt partnerével!

- Gondolja végig a tüneteit, esetleg készítsen egy listát róluk, bármik is legyenek azok, pl. fáradtság, paranoid gondolatok, száguldó gondolatok, lehangoltság, félelmek, össze-vissza beszéd, kényszeres viselkedés
- Ha lehetséges, vonja be a másik szülőt is ebbe a beszélgetésbe. Ez azért fontos önnek, mert ha a szülők összedolgoznak, a gyermekek biztonságban érzik magukat
- Vizsgálják meg, hogy támogatják-e egymást szülői szerepeikben vagy két irányba húznak?

Gondolja végig a helyzetet a gyermek szemszögéből!

- Gondolja végig, hogyan jelentkeznek tünete, amikor együtt van gyermekeivel: “könnyen dühbe jövök, kényszerítem a gyerekeket, hogy kövessék a rituáléimat; ok nélkül óvom őket a szomszédoktól”, stb.
- Gondolja végig, hogy a gyerekek mennyire értették meg a helyzetet és hogyan reagáltak. Pl: Marci kezd megvadulni, Marcsi bevonul a szobájába, Liza aggódni kezd és próbál segíteni. Jakab elmegy otthonról és távol marad egész este.
- Melyik probléma tűnik a legnehezebbnek vagy legfontosabbnak a gyerekek számára? Állítsa súlyossági sorrendbe a problémákat: pl így:
- “A legrosszabb, hogy olyan könnyen mérges leszek, a második, hogy mi szülők annyit veszekszünk, és a harmadik, hogy nincs türelmem odafigyelni a gyerekekre.”
- Válasszon ki egy problémát, talán a gyerekek számára legaktuálisabbat, vagy amelyiket a legkönnyebb kezelni. Gondolja át, hogyan magyarázza meg a gyerekeknek. A többi problémát hagyja későbbre.
- Mondja el a gyerekeknek, hogy orvosi kezelés alatt áll. Ez növeli biztonságérzetüket és szüleik iránti bizalmukat, mert ezután nem kell úgy gondolniuk, hogy a szülő jólléte rajtuk múlik.
- Beszéljen a gyógyszerekről, amiket szed, mivel a gyerekeknek esetleg félelmek és téves elképzelések vannak a gyógyszerekkel kapcsolatban.



Beszélgessen gyermekével!

Beszélgessen a gyerekekkel a házimunka végzése közben, vagy amikor a gyerekek játszanak vagy rajzolnak. Kezdheti azzal, hogy felidéz néhány utóbbi eseményt, ami összefüggésben állt az ön nehézségeivel.

“Biztos észrevetted, hogy más vagyok, mint régen...”

“Szeretnék beszélgetni veled arról, hogy...”

“Tegnap megintt rossz napom volt...”

Kérdezze meg, hogy milyen volt ez számára és mit gondol róla. Fontos, hogy úgy kezdje a beszélgetést, hogy a gyerek odafigyeljen. Hagyjon időt a gyermeknek a válaszra. Ne szakítsa félbe azzal, hogy az nem is úgy volt! Inkább kérje meg, hogy folytassa! Természetes, hogy a gyerekeknek megvannak a saját elképzeléseik és jó, ha ön ismeri ezeket, mert így könnyebb eldönteni, hogyan válaszoljon nekik. Néha a gyerekek nagyon csendesek lesznek, vagy azt mondják, nincs semmi mondanivalójuk. Lehet, hogy attól félnek megbántják a szüleiket. Kérdezze meg, így van-e? Néha csak figyelni akarnak. A nagyobb gyerekeknek adhat kifejezetten nekik szóló nyomtatott anyagot a mentális betegségekről, majd ezt használhatja kiinduló pontként a beszélgetésükhöz.

Ne adja fel! Egy beszélgetés nem változtat meg semmit, és még ha nem sikerül, az se vezet katasztrófához. Ha családjában nincs hozzászokva a dolgok megbeszéléséhez, akkor azt minden résztvevőnek tanulnia kell. A pszichiátriai zavar legyen EGY a több más fontos megbeszélendő téma között. Gyakran a gyerekekkel való beszélgetések rövidek, de a lényegük fontos. Van, aki fokozatosan ismeri meg a családi helyzetet sok kis beszélgetés és családi együttlét során. A gyermek életkora is fontos tényező – ahogy nő a gyermek, nő a megértés is. Előrehaladás csak fokozatosan következik be.

A GYERMEKEKKEL VALÓ BESZÉLGETÉSEK CÉLJA SEGÍTENI ÖKET, HOGY MEGÉRTSÉK SAJÁT TAPASZTALATAIKAT, SZÜLEIKET ÉS A CSALÁDI HELYZETET. ILY MÓDON A KÖZELSÉG GYERMEK ÉS A CSALÁD KÖZÖTT NŐ ÉS A BIZONYTALANSÁGBÓL ÉS FÉLREÉRTÉSEKBŐL KELETKEZETT TÁVOLSÁG CSÖKKEN. NEM AZ A CÉL, HOGY BÁTORÍTSUK A SZÜLŐT, HOGY ÉLETÉNEK MINDEN ÉLMÉNYÉT ÉS PROBLÉMÁJÁT MONDJA EL A GYERMEKNEK. A GYERMEK NEM LEHET A SZÜLŐ BETEGSÉGÉNEK RÉSZESE, ERRE A CÉLRA OTT VANNAK A FELNŐTTEK



Próbáljon meg egy támogató felnőttet találni a gyermeknek és csökkentse a család elszigeteltségét!

A gyermek számára fontos, hogy legyen egy felnőtt, akivel a családi ügyekről beszélhet. A felnőtt lehet a család egyik barátja, egy rokon vagy egy szakember, pl. iskolai védőnő, a nevelési tanácsadó vagy az iskola pszichológusa. Az is nagyon fontos lenne, hogy más személyek, pl. az óvodapedagógusok vagy a tanítók, akik naponta kapcsolatban vannak a gyermekkel, tisztában legyenek az otthoni helyzettel. A szülők gyakran azt szeretnék, hogy az otthoni ügyekről ne essen szó a családon kívül. El kell dönteni, hogy mi szolgálja legjobban a gyermek érdekeit, még ha a szülők szégyenlik is állapotukat. Általában nincs ok a szégyenkezésre, és a szülők sokszor meglepődnek, amikor kiderül számukra, hogy mások milyen együttérzők irányukban.

Néha a gyerekek elmondják barátjuknak a családi dolgokat, vagy a barát anyjának vagy egy tanárnak, holott a szülők megmondták, hogy ezt ne tegyék. Lehet, hogy ez a gyerek egyik túlélési taktikája. Ahelyett, hogy nagy ügyet csinálna ebből, próbálja megérteni gyermekét.

Támogassa gyermeke baráti kapcsolatait, érdeklődési körét

Amikor problémák kezdődnek a családban, a házon kívüli programok örömet okoznak a gyermeknek, elősegítik szociális kompetenciájának kialakulását és szükséges támaszt jelentenek számára. Amikor a szülőknek nehézségeik vannak, a gyerekek felhagyhatnak saját dolgaikkal. Sok oka van ennek: csökken a gyermek ereje, az otthoni segítségnyújtásra összpontosít, nem meri egyedül hagyni a szülőt, mert lehet, hogy ez veszélyes, vagy lehet, hogy úgy érzi számára a szórakozás tilos. Ha nem tud az otthoni dolgairól beszélni a barátaival, akkor ez az érzés falat emel közéjük.

Gondolja végig, hogyan tudná támogatni gyermeke baráti kapcsolatait, érdeklődését és szórakozását. Néha a gyermekeknek szüleik “engedélyére” van szükségük. A szülőnek egyenesen meg kell mondania, hogy a gyerek elmehet és jól érezheti magát, még akkor is, ha a szülő rossz formában van, hiszen vannak mások (felnöttek) akik segítenek és törődnek vele. Ha nem jöhet szóba, hogy a szülő kocsival vigye el a barátjához, próbáljon találni valakit, aki segíthet önnek ebben.



Néha a szülő olyan rossz állapotban van, hogy nem szeretné, ha a gyerek átvinná a barátját. Erről is beszélgessenek a gyerekkel és mondja, el, hogy miért van ez. Tisztázza, hogy ez a saját gyengesége miatt van, és nem azért mert nem akarja, hogy a gyerek barátkozzon másokkal. Dugják össze a fejüket és találják ki, hogy milyen más megoldás jöhet szóba. Lehetséges lenne, hogy a gyerek akkor hívná meg a barátját, amikor a szülő nincs otthon, de azért felnőtt van a házban.

KITEKINTÉS A JÖVŐRE

Egy szülő mentális nehézségei nem jelentik a világ végét a család számára, bár kezdetben, sötét kilátásokat okozhatnak. Bár nehézségek adódhatnak, de a legtöbb esetben ezek elháríthatók, és a gyerekek segítséget és támogatást kaphatnak. A nehézségek úgy is tekinthetők, mint a személyes fejlődés kihívásai. Az ilyen gyermekek, ha hozzájuk érzelmileg közelálló személyek támogatják őket, szociális érzékenység, empátia, felelősségvállalás és kreativitás szempontjából jobban fejlődnek és inkább képesek lesznek a váratlan helyzeteket kezelni, mint azok a gyerekek, akiknek könnyebb az életük. A nehézségek nem gátak a gyermek fejlődésében, ha bátran szembenéznek velük és megoldják azokat.

A szerző üzenete:

Ha bármilyen megjegyzése, vagy olyan gondolata van, amit megosztana velem, kérem, írjon nekem: Tytti.Solantaus@thl.fi vagy Tytti.Solantaus@gmail.com