

Kaip padėti savo vaikui?

ORGANISASJONEN
voksne for barn



Vadovas psichinės sveikatos problemų turintiems tėvams

TYTTI SOLANTAUS ANTONIA RINGBOM





Tekstas: Tytti Solantaus

Tytti.solantaus@stakes.fi

© Iliustracijos: Antonia Ringbom
antoniaringbom@yahoo.se

Spaustuvė: Møklegaards Trykkeri AS

Grafinis dizainas: Helena Sandman

Išvertė: Samtext

Parengė Suaugusieji vaikams, parėmus
Socialinių ir sveikatos reikalų direktoratui

Brošiūrą galima užsisakyti organizacijoje
„Suaugusieji vaikams“, vfb@vfb.no

Oslas, 2006-09-15

Pirmasis leidimas, 2022

ISBN 978-82-8443-011-9 (spaustuvė)

ISBN 978-82-8443-012-6 (PDF)



Apie „Suaugusieji vaikams“

Norvegijos vaikams reikia suaugusiųjų. „Suaugusieji vaikams“ yra ideali naryste paremta organizacija, besirūpinanti visų vaikų psichine sveikata ir saugiomis augimo sąlygomis. Mes stebime vaikus, jų klausomės ir iš jų mokomės. Nepasiduodame, kol į juos nepradedama žiūrėti rimtai. Taip padedame vaikams tapti stipriems ir tvirtiems.

Tapkite „Suaugusieji vaikams“ nariu ir prisidėkite prie mūsų svarbaus darbo.



Mieli tėvai,

Psichinės sveikatos problemų turintys tėvai dažnai nerimauja dėl savo vaikų. Gali būti, kad viskas nebe taip, kaip anksčiau. Nuovargis atima jėgas, nuolat išbandoma kantrybė. Tėvams gali būti neramu, kaip vaikai suvokia šias problemas ir ką jie išgyvena.

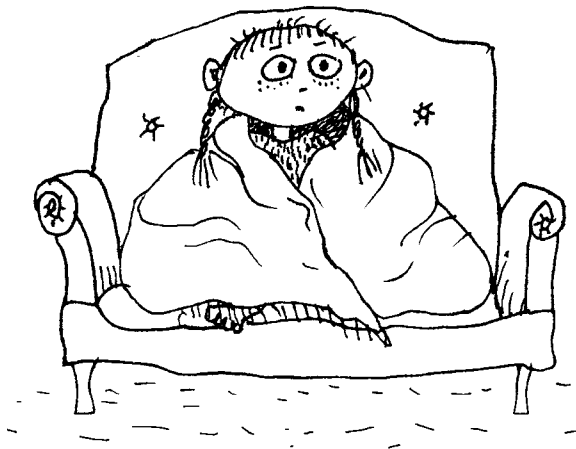




Galbūt tėvai pastebėjo savo vaikų elgesio pokyčių. Tiesa ta, kad vaikams gali būti sunku pakelti tėvų ligą. Vieni vaikai gali pasidaryti labai tylūs, kiti – neramūs ir blogai nusiteikę, o dar kiti galbūt taip nerimauja, kad nepajėgia atlikti namų darbų.

2

Kai kurie vaikai gali užsidaryti namuose. Maži vaikai linkę prisirišti prie tėvų, o paaugliai gali namuose pasirodyti vis rečiau. Nenuostabu, kad tėvai jaučiasi bejėgiai. Juk jiems dažniausiai didžiausią nerimą ir baimę kelia jų vaikų problemos.





Ne visiems vaikams kyla problemų, kai tėvams sunku. Taip pat ne visos vaikų problemos sukelia psichines ligas. Kiekvienas vaikas ir kiekviena šeima išgyvena sudėtingų laikotarpių, jie – gyvenimo dalis. Svarbiausia, kaip tvarkomės su sunkumais ir į juos reaguojame. Šios brošiūros tikslas – padėti tėvams suteikti savo vaikams pagalbą.



3

Brošiūroje vartojamos sąvokos „psichinė liga“, „psichinės sveikatos problemos“, kalbama apie kitus sunkumus. Tačiau ne sąvokos svarbiausia. Perskaičius brošiūrą kylančias mintis galima aptarti visokiame šeimos. Čia vartojamas žodis „vaikai“ apima ir vaikus, ir jaunuolius.

KĄ PATIRIA PSICHINĖS SVEIKATOS PROBLEMŲ TURINČIŲ TĖVŲ VAIKAI?

Psichinės sveikatos problemų turinčiam tėvui ar motinai dažnai būdingas neįprastas elgesys ir emocinės reakcijos. Sunkumus išduoda tėvų veido išraiškos ir gestai, jų mąstysena ir kalba, dažnas ar retas juokas, aktyvumo lygis ir veikla. Namuose gali vykti kas nors, kas vaiką glumina ar gąsdina.

4

Tėvų problemos vaikams retai paaiškinamos, nes dažnai manoma, kad apie tai kalbant vaiko problemos tik pagilės. Tačiau nežinodami visų faktų jie patys sugalvos paaiškinimą, pagrindžiančią tai, kas vyksta. Tuomet gali kilti nesusipratimų. Pavyzdžiui, vaikas gali manyti, kad sergančio tėvo ar motinos kliedesiai yra tiesa. Depresija sergančio žmogaus nuovargis ir nenoras užsiimti bendra veikla su kitais šeimos nariais gali būti palaikytas abejingumu. Vaikas gali galvoti, kad mama nenori su juo leisti laiko, o tėtis jo nebemyli.





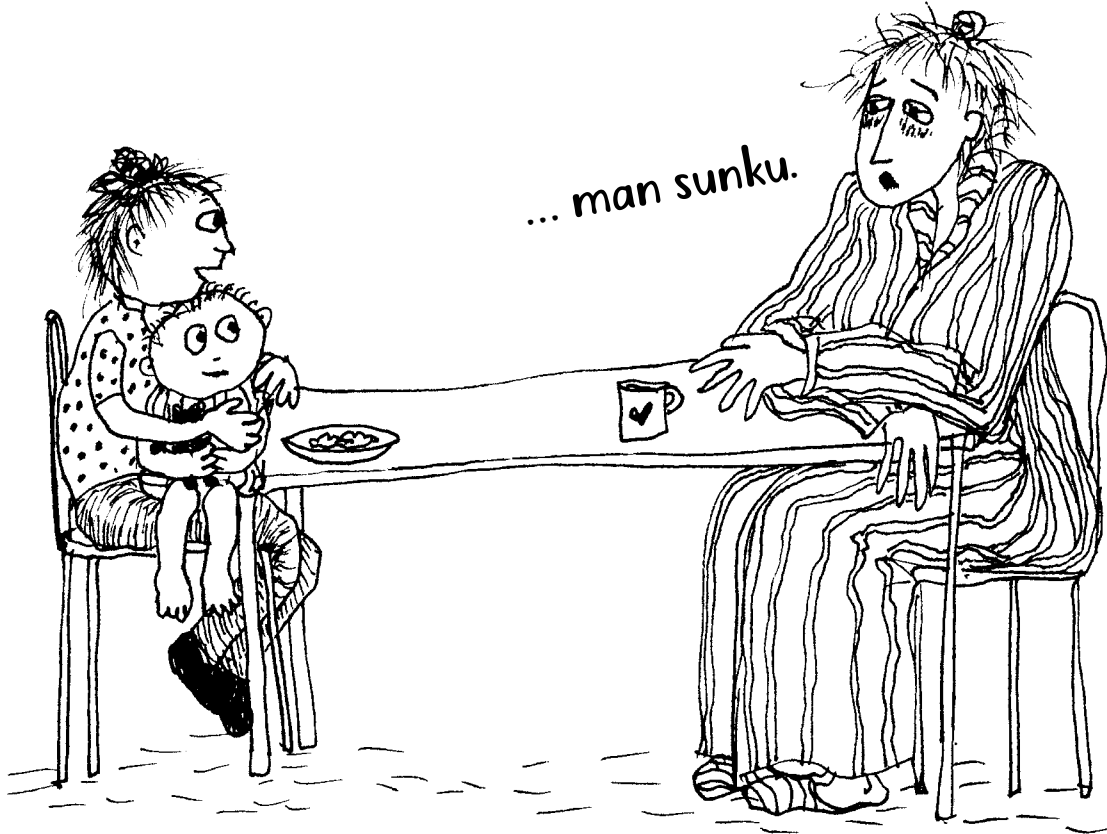
Be to, vaikas pradeda ieškoti priežasčių esamai situacijai paaiškinti. Jis gali ieškoti paaiškinimų savyje: ar mama blogai jaučiasi dėl to, kad aš jos neklausiau? Jeigu pasikeisčiau, galbūt ji būtų tokia kaip anksčiau? Tikriausiai mama nemiegojo visą naktį dėl mano blogų rezultatų mokykloje. Aš toks nepakenčiamas, kad tėtis nebenori gyventi. Kaltindami save vaikai jaučia sunkią kaltės naštą ir yra nepatenkinti savimi. Žinodamas apie savo tėvų problemų priežastis, vaikas jaučia palengvėjimą.



Kai nutylimos su visa šeima susijusios
problemos, šeimos nariai vienas nuo kito
tolsta. Laikui bėgant bendraudami jie
tampa atsargūs, akyli, nekantrūs ir suirzę.
Abipusis supratimas kuria artumą ir
pasitikėjimą – net tada, kai gyvenimas
sunkus.

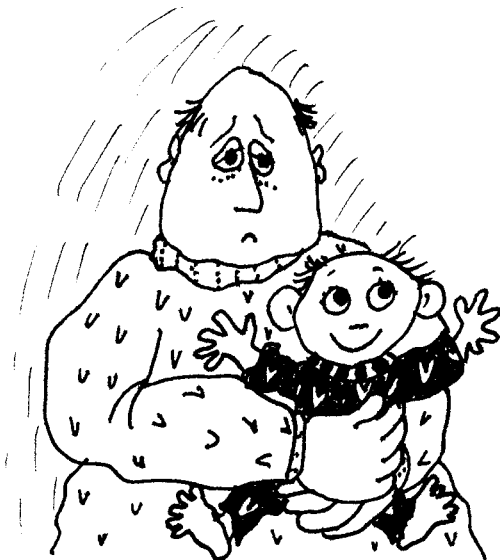
6





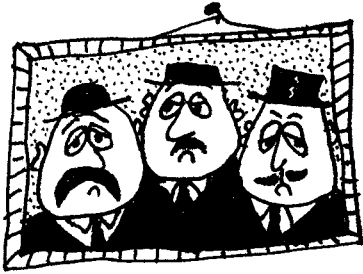
DAŽNIAUSIAI TĖVAMS KYLANTYS KLAUSIMAI

8

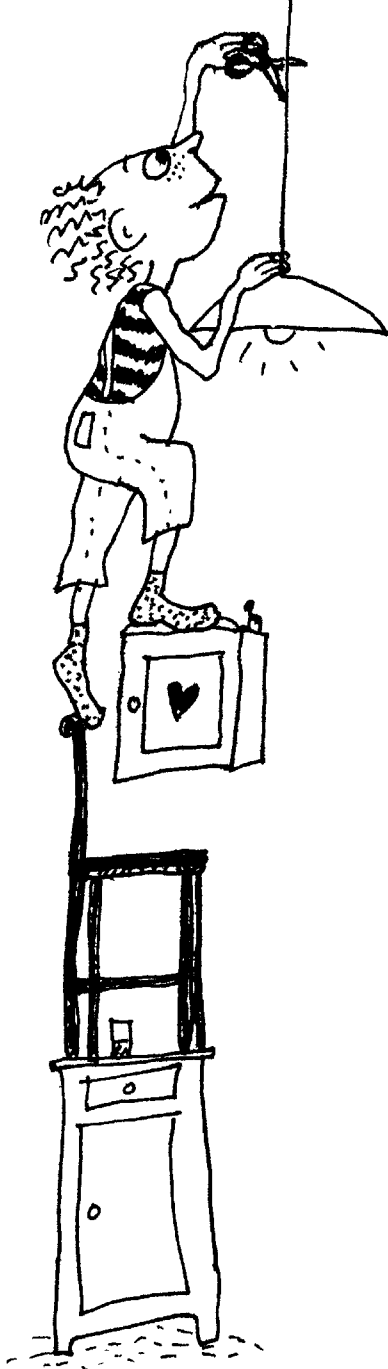


Ar mano vaikas ateityje susirgs?

Psichinės sveikatos problemos atsiranda dėl daugybės priežasčių ir negali žinoti, kuris iš mūsų gali susirgti. Jeigu šeimos istorijoje kelios kartos turėjo psichinės sveikatos problemų, gyvenimo sunkumai gali sukelti ypatingą reakciją. Galimybei susirgti įtakos gali turėti genai, psichikos struktūra, gyvenimo istorija, dabartiniai santykiai ir gyvenimo situacija, o psichinės ligos protrūkį visada lemia visų šių veiksnių sąveika. Ar vaiko gyvenimiški potyriai ir pažeidžiamumo lygis toks pat kaip tėvų? Taip niekada nebūna. Todėl vaikas turi kitą atspirties tašką.



Naudinga žinoti, ar jūsų giminėje esama polinkio į psichines ligas, ir stebėti tam tikrus vaiko reakcijų modelius. Pavyzdžiui, jeigu turite daug depresija sirgusių giminaičių, o jūsų vaikas, susidūręs su sunkumais, linkęs atsiriboti ir nuliūsti, galite atsargiai paraginti jį papasakoti savo rūpesčius ir sunkiais momentais kreiptis į kitus. Šios žinios gali padėti tėvams pastebėti vaiko problemas ir paskatinti jį kuo anksčiau kreiptis pagalbos.



Ar mano vaikui reikia profesionalų pagalbos?

Jeigu pastebėjote, kad vaikas pasikeitė, verta kreiptis pagalbos. Vaikas gali būti visą laiką liūdnas, nerimastingas ar blogai nusiteikęs. Jo elgesys pasikeitė, jis izoliuojasi namuose, prastai sekasi mokslai arba didžiąją laiko dalį praleidžia ne namuose. Vaikas keistai elgiasi, turi keistų ritualų arba pasakoja apie jį neraminančias mintis? Galite kreiptis pagalbos į motinos ir vaiko sveikatos centrą, šeimos apsaugos tarnybą arba jums padedantį psichinės sveikatos priežiūros sistemos darbuotoją. Jums taip pat gali prireikti patarimų ir konsultacijų auklėjimo klausimais. Nelengva būti problemų turinčių vaiko tėvais. Jeigu jūsų baimė, kad vaikas susirgs, tokia didelė, kad nuolat jį stebite, geriausia būtų, jeigu vaiko situaciją įvertintų ekspertai. Nuolatinė priežiūra vaiką vargina. Tai gali priversti jį jaustis neužtikrintai, net jei ir nėra priežasties nerimauti.



Kai kuriose situacijose privaloma nedelsiant kreiptis pagalbos. Pavyzdžiui, kai kyla pavojus, kad vaikas susižalos. Kreipkitės pagalbos, jeigu vaikas arba jaunuolis kalba apie savižudybę, grasina nusižudyti arba jo mintys ir piešiniai susiję su mirtimi, jis apie ją kalba arba atrodo, kad vaikui nerūpi pavojai, pavyzdžiui, gatvėje. Kartais gali pasirodyti, kad vaikas savo elgesiu ir grasinimais tiesiog siekia dėmesio. Tačiau tai nieko nekeičia. Juk nepaliktumėte savo vaiko, jei jo gyvybei grėstų pavojus, pavyzdžiui, jam balansuojant ant prarajos krašto ar vaikstant ant nesaugaus ledo, nors ir žinotumėte, kad jis tai daro maištaudamas ar siekdamas dėmesio.





Ar atėmiau iš savo vaiko galimybes?

Blogiausia, ką gali patirti tėvai – manymas, kad jie apsunkino savo vaikui gyvenimą. Kaltės jausmas ir sąžinės graužatis gali būti tokie stiprūs, kad, atrodytų, nepakeliami. Tačiau nors jūsų vaikas ir šeima patiria sunkumą, jūs jų nesukėlėte tyčia. Nesate kaltas dėl savo ligos, lygiai taip pat, kaip nekaltas žmogus, sergantis širdies ligomis. Niekas jo nekaltina, nors, jeigu reikės ilgiau pagulėti ligoninėje, žmogus negalės atlikti namų ruošos darbų ar nueiti į tėvų susirinkimus. Kodėl tuomet sergantieji psichinėmis ligomis jaučia tokią didelę kaltę dėl savo problemų? Todėl, kad psichinės ligos vis dar laikomos pačių ligonių sukeltomis ir rodančiomis, kad sergantis nėra visavertis žmogus. Toks požiūris visiškai klaidingas, bet prietariai įsišakniję gana giliai.



Svarbu atsiminti, kad vaikas gali tinkamai augti ir vystytis net ir šeimose, kuriose vienas iš tėvų turi psichikos problemų. Tos pačios galimybės atsiveria ir tada, kai pats vaikas turi psichikos problemų; vaikų ir jaunuolių gydymo rezultatai geri. Be to, sunkumai – įprasta gyvenimo dalis. Pavojų vaiko raidai kelia ne šeimoje kylančios problemos, o greičiau vengimas jas spręsti. Bendras sunkumų sprendimas ir nagrinėjimas padeda vaikui įgyti naudingų gyvenimo įgūdžių.





14

Ar vaikai yra tėvų problemos priežastis?

Beveik visi vaikai (o kartais ir suaugusieji) galvoja, kad vaikas yra kaltas dėl tėvų sunkumų. Kodėl? Nes vaikams reikia daug dėmesio, o tėvų simptomai paveikia vaiko ir tėvų bendravimą.





Vienas tokių pavyzdžių – polinkis į irzlumą. Tai būdinga daugeliui psichinių sutrikimų turinčių žmonių. Motina ar tėvas supyksta dėl smulkmenų ir nepakenčia nenumatytų kliūčių.

Tačiau vaikai nuolat daro ką nors, ko nederėtų daryti: išpila stiklinę pieno, palieka batus kur panorėję, neklauso, kas jiems sakoma, ir grįžta iš mokyklos su pastabomis. Motina arba tėvas netenka savitvardos ir įsiunta arba apsipila ašaromis ir užsidaro miegamajame. Tuo metu tiek vaikas, tiek motina ar tėvas mano, kad vaikas kaltas dėl to, kad motina ar tėvas blogai jaučiasi. Tačiau, nors ir išpylė pieną, vaikas nekaltas dėl motinos ar tėvo reakcijos. Tokią reakciją sukėlė motinos ar tėvo psichinė būklė.





O jeigu vaiko problemos tokios rimtos, kad motinai ar tėvui nepakanka jėgų su jomis susitvarkyti? Jei, pavyzdžiui, vaikas turi miego ar rimtų psichinių sutrikimų, piktnaudžiauja alkoholiu ar vartoja narkotikus? Tai galima palyginti su situacija, kai vaikas sunkiai suserga, o tėvai neturi jėgų. Ar tėvai tuomet kaltintų vaiką? Ne, žinoma, ne.

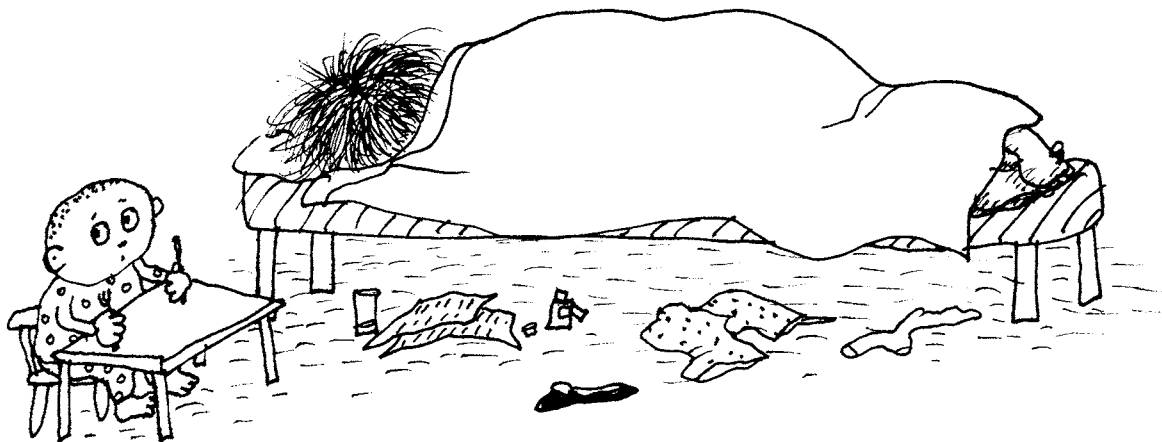
16

Ką daryti tokiu atveju? Visų pirma, reikėtų išsiaiškinti, kaip jūsų simptomai pasireiškia būnant su kitais. Jeigu esate ypač dirglus, paaiškinkite vaikui, kad pratrūkstate nenorėdamas ir kad ieškote pagalbos, kad šią problemą išspręstumėte. Jeigu protrūkia kartojasi ir nesugebate jų kontroliuoti, po to pasikalbėkite su vaiku. Pavyzdžiui: „Prisimeni, apie ką anksčiau šnekėjome? Apgailestauju, bet tai ir vėl pasikartojė. Tu dėl to nekaltas.“



Ką daryti, jeigu nepajėgiate pasirūpinti namais?

Kai trūksta jėgų, apleidžiama namų priežiūra. Tokiu atveju ypač blogai jaučiasi motina ir kaltina save. Tačiau užuot jautus kaltę vertėtų visiems kartu pagalvoti, kaip būtų galima atlikti visus namų ruošos darbus. Situacija būtų tokia pati, jei vienas iš tėvų susilaužytų koją. Juk tuomet taip pat reikėtų ieškoti sprendimų, kaip pasirūpinti namais.





Aš padėsiu!

Aš galiu!

Aš sugebėsiu!

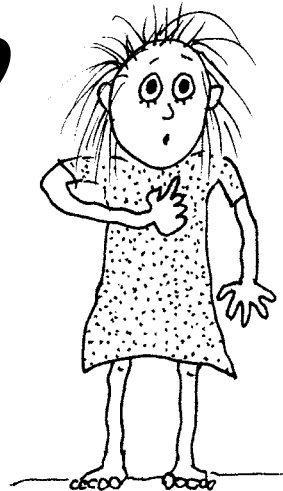
Aš suspėsiu!

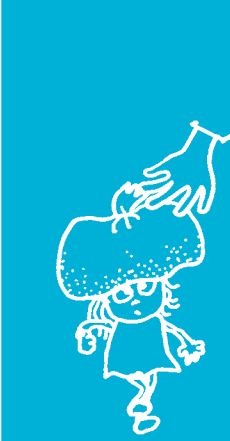
18

...o kaip
tu?

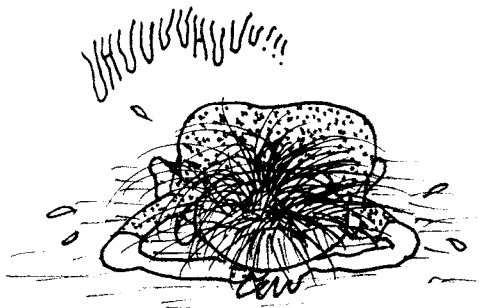


Aš???





Kai kuriais atvejais vaikai perima atsakomybę už namus ir jaunesnius brolius ar seseris. Tačiau net jei ir atrodytų, kad vaikui tai puikiai sekasi, vertėtų apsvarstyti, ar situacija jam nėra per sudėtinga. Jeigu vaikui tenka atsisakyti savo pomėgių ir buvimo su draugais, greičiausiai krūvis jam per didelis. Be to, tokia situacija gali sugadinti brolių ir seserų santykius. Net jeigu vaikas sako, kad tvarkosi puikiai, reikėtų įsikišti į tokią situaciją. Vaikai negeba įvertinti savo jėgų ar ilgalaikių pasekmių. Tai taikytina ir paaugliams.

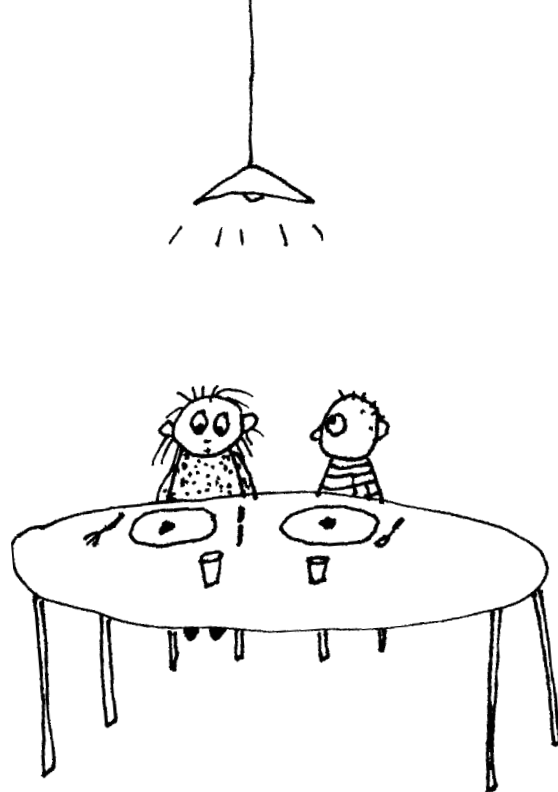


Ar rytais keliamasi ir einama miegoti įprastu laiku? Ar namuose yra maisto ir švarių drabužių? Tokios kasdienės sąlygos padeda vaikui jaustis saugiai.

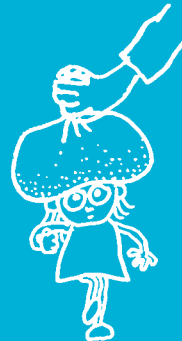
Todėl gali būti naudinga parengti praktinį namų ruošos darbų paskirstymo planą. Paruoškite jį visi kartu. Darbai turėtų būti paskirstyti taip, kad nė vienam šeimos nariui netektų per didelis krūvis. Jeigu nepajėgiate atlikti šių darbų, kreipkitės pagalbos į draugus, giminaičius ar vietines savivaldybės pagalbos tarnybas. Pagirkite vaiką už atliktą darbą.

Ar gali prireikti perduoti vaikus institucijoms?

Daugelį metų vienintelė pagalba šeimoms, kuriose vienas iš tėvų serga psichikos liga, buvo vaiko iškeldinimas iš namų. Laimei, situacija pasikeitė. Svarbiausia sveikatos priežiūros ir socialinės rūpybos institucijų užduotis – suteikti šeimoms įvairiapusę pagalbą kasdieniame gyvenime. Kartais gali prireikti iškeldinti vaikus iš namų, pavyzdžiui, kai vienas iš tėvų paguldomas į ligoninę ar gauna vietą gydymo įstaigoje. Gali būti, kad tokiu atveju nėra kito būdo tinkamai vaiko priežiūrai užtikrinti. Jei tai įmanoma, pasiruoškite tokiai situacijai. Vaikai jaučia palengvėjimą, jeigu žino, kad turite planą dėl jų priežiūros tam atvejui, kai pats negalėsite jais pasirūpinti.



Apgyvendinti vaiką kitur tikslinga tada, kai jo priežiūra visiškai netinkama arba namuose smurtaujama. Tokiu atveju sunku užtikrinti vaiko saugumą. Vaikams žalinga tiek patirti smurtą, tiek gyventi smurtinėmis ir pavojingomis sąlygomis. Taip pat žalinga matyti smurtą tarp artimiausių globėjų. Esant tokiai situacijai, geriausia būtų, jeigu tėvai patys ieškotų būdų apsaugoti savo vaiką.



Kartais nutinka taip, kad serganti motina ar tėvas ima jausti ypatingą priešišumą vienam iš vaikų ir atstumiančiai ir negražiai su juo elgiasi. Tai vaiką labai skaudina. Pastebėję tokį savo elgesį, kreipkitės pagalbos į šeimų konsultantą, slaugytoją ar vaiko teisių apsaugos tarnybą. Taip pat galite paprašyti savo terapeuto patarimo.

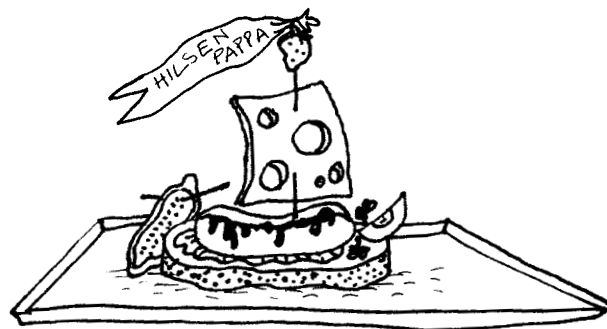


Nelaukite, kol situacija namuose dar labiau pablogės. Jeigu nerimaujate dėl savo vaikų, kuo greičiau kreipkitės pagalbos. Jos verta ieškoti ir tada, jeigu nerimą kelia jūsų, kaip tėvo (motinos), vaidmuo. Visada pravartu pasitarti ir kartu su kitais apsvarstyti geriausius būdus padėti jums ir jūsų šeimai. Priklausomai nuo savivaldybės galimybių, jums gali būti pasiūlytos įvairios pagalbos priemonės: pagalba namuose, šeimos konsultacijos, pagalba vaikui mokykloje arba parama slaugantiems ligonį. Aptarkite situaciją su savo draugais. Perdegimas ar išsekimas – gerai žinomas reiškinys. Susidūrę su tokia situacija, galite sulaukti aukso vertos pagalbos iš kitų.



KĄ GALI PADARYTI TĒVAI?

Kilus sunkumams šeimoye, vaikams reikia tēvų dėmesio ir paramos. Vaikų ir tēvų poreikiai dažnai nesuderinami: vaikams reikia artumo, tēvams – laiko sau. Be to, vaikų poreikių išraiškos būdas erzina tēvus, pavyzdžiui, vaikų prieraišumas. Bet kuris tēvas (motina) gali sureaguoti sakydamas: „Atstok ir palik mane ramybėje.“ Atstūmimas sustiprina vaiko patiriamus nemalonius jausmus. Verčiau pagalvokite, ar negalėtumėte reaguoti tokiais žodžiais: „Būtų puiku pabūti su tavimi, tačiau dabar jaučiuosi taip blogai, kad verčiau pabūsiu vienas“. Kai trūksta jėgų, ypač sunku susitarti dėl žaidimo taisyklių. Gali būti, kad galioja skirtingos ribos: nuo aiškaus abejingumo iki tokių drausminių priemonių, kaip stiprus įžnybimas. Jeigu atmosfera namuose visą laiką įtempta ir nuolat kyla ginčų dėl taisyklių, kreipkitės pagalbos į šeimos konsultantą. Taip pat pasikalbėkite su draugais. Jie gali duoti gerų patarimų, pritaikomų kasdienėse situacijose.



Vaikai džiaugiasi mažais ženklais, parodančiais, kad jums rūpi. Apkabinimas, gražus žodis ar padėka reiškia daug. Taip pat stenkitės išklaudyti ir gerbti vaiko reakcijas. Vyresniems mokyklinio amžiaus vaikams ir paaugliams švelnus prisilietimas ir fizinis kontaktas gali pasirodyti įkyrus. Tuomet tinkami kiti būdai pripažinimui ir pagarbai parodyti, pavyzdžiui, raštelis su pasisveikinimu vaikui grįžus iš mokyklos, net jeigu neturite jėgų vaiko pasitikti pats.





Padėkite vaikui suprasti tėvų problemas

24

Pažinkite save, įtraukite ir savo partnerį

- Pagalvokite apie savo simptomus ir elgesį. Kad ir kokie jie bebūtų, sudarykite sąrašą: nuovargis, įtarumas, pernelyg didelis tempas, nerimas, klaidinantys teiginiai, priverstiniai veiksmai, svaiginimasis ir t. t.

- Jei įmanoma, įtraukite ir kitą tėvą. Tėvų bendradarbiavimas svarbus jums ir leidžia vaikui saugiau jaustis.

- Apsvarstykite, ar sutinkate su vienas kito auklėjimo metodais, ar judate skirtingomis kryptimis.

Pasijuskite savo vaiko vietoje:

- Apmąstykite, kokie simptomai pasireiškia jums būnant su vaiku: ar lengvai supykstu? Ar verčiu vaiką laikyti savo ritualų? Ar ką nors be priežasties slepiu nuo kaimynų?

- Pagalvokite, kaip vaikas suvokė tokias situacijas ir į jas reagavo. Peras įsiunta, Kari užsidaro savo kambaryje, Lena stengiasi padėti, Jonas išeina ir visą vakarą negrįžta.



- Kas vaikams atrodo sunkiausia araktualiausia? Pabandykite įvertinti: visų pirma, blogiausia tai, kad lengvai supykstu. Visų antra, kad pažadu ir neištesiu. Visų trečia – kad mes, tėvai, taip dažnai barame vaikus.

- Pasirinkite vieną problemą, pavyzdžiui, tai, kas vaikams aktualiausia, arba tai, ką lengviausia suprasti. Apmąstykite, kaip tai galite paaiškinti vaikams. Vėliau aptarkite ir kitas problemas.

- Papasakokite vaikams, kad gydotės. Tai jiems suteikia saugumo jausmą ir padidina pasitikėjimą jumis. Tuomet vaikams nereikia galvoti, kad jūsų sveikatos būklė priklauso nuo jų.

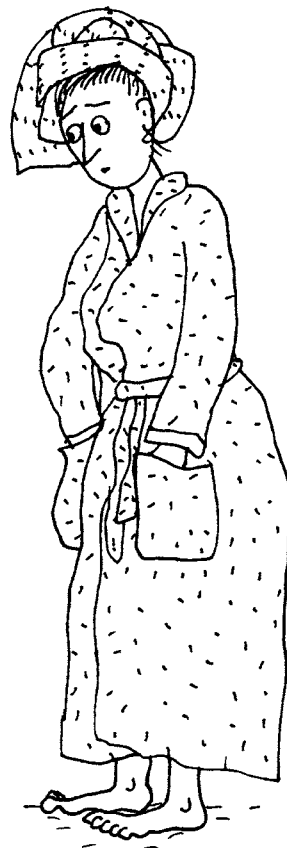
- Papasakokite jiems ir apie visus vartojamus medikamentus. Vaikai gali nerimauti dėl vaistų vartojimo ir turėti su jais susijusių klaidingų įsitikinimų.



Diskutuokite su vaikais

● Su vaiku galite pasikalbėti, kai užsiimate bendra veikla arba jiems piešiant ar žaidžiant. Pradėkite pokalbį primindami vaikui apie neseniai nutikusį, su jūsų problemomis susijusį įvykį. „Tikriausiai pastebėjai, kad aš pasikeičiau. Norėčiau apie tai pasikalbėti. Tai, kas nutiko vakar...“ ir t. t. Paklauskite, kaip įvykį išgyveno vaikas, ką jis galvojo ar jautė.

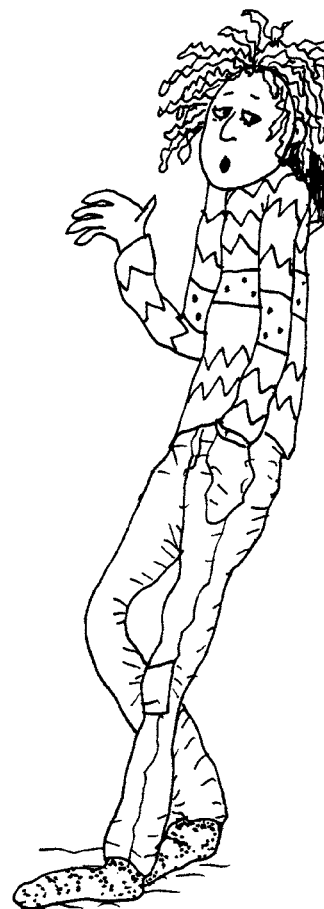
● Visada pravartu pradėti pokalbį su vaiku jį išklausant. Skirkite vaikui laiko pasisakyti. Nepertraukite jo sakydami, kad kažkas buvo ne taip. Geriau užduokite klausimą. Paprastai vaikai sukuria savų paaiškinimų, todėl jums pravartu juos išgirsti ir žinoti, tuomet bus lengviau nuspręsti, ką pasakyti vaikui.



● Kartais vaikai gali būti tylūs ar teigti, kad neturi ką pasakyti. Gali būti, kad jie bijo nuliūdinti tėvus. Paklauskite, ar taip yra. Kitais atvejais vaikas nori tiesiog klausytis. Taip pat galite jiems paduoti brošiūrą, kur kreipiamasi į juos, ir, ja remdamiesi, pradėti pokalbį su vaikais.

● Būkite kantrūs. Roma nebuvo pastatyta per dieną. Nepasisekęs pokalbis nėra pasaulio pabaiga. Jeigu nesate pratę kalbėtis tokiomis temomis, reikės laiko prie to priprasti. Dažnai pokalbiai su vaikais trumpi, bet jiems gali būti labai naudingi. Daug kalbantis ir būnant kartu, ilgainiui vaikas supras situaciją šeimoje. Tai, ką vaikas suvoks, taip pat priklauso nuo amžiaus: kuo jis vyresnis, tuo daugiau supranta. Pokalbiais siekiama, kad psichinė sveikata taptų įprasta tema tarp kitų svarbių pokalbių temų. Šis procesas vyksta palaipsniui.

Pokalbių su vaikais tikslas – padėti jiems suprasti savo pačių išgyvenimus, savo tėvus ir tai, kas vyksta šeimoje. Pašnekesiai padeda vaikams ir tėvams suartėti ir sumažinti atstumą, atsiradusį dėl nesupratimo ir neužtikrintumo. Tėvai neturi pasakoti vaikams apie visus savo gyvenimo patyrimus ir problemas. Vaikai neturi dalyvauti tėvų ligos procese. Tam yra kitas suaugusysis.





Pamėginkite surasti vaikui padėti galintį suaugusįjį ir taip sumažinkite šeimos atskirtį.

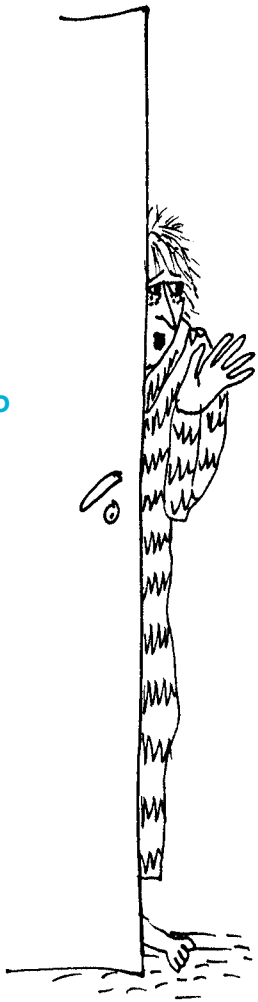
Vaikui svarbu turėti suaugusįjį, su kuriuo galėtų pasikalbėti apie santykius šeimoje. Vaikui padedantis asmuo gali būti šeimos pažįstamas, giminaitis ar profesionalas, pavyzdžiui, slaugytojas, mokykloje dirbantis socialinis darbuotojas ar psichologas. Kai kuriose savivaldybėse galima rasti kontaktinį asmenį per socialinę tarnybą arba savanorių centrą. Apie situaciją vaiko namuose pravartu žinoti ir kitiems jo kasdieniame gyvenime dalyvaujantiems žmonėms, pavyzdžiui, vaikų darželio darbuotojams arba mokytojams.

Tėvai dažnai nenori kalbėti apie šeimos santykius su kitais. Viena vertus, jie rūpinasi vaiko gerove, bet, kita vertus, dažnai jie jaučia gėdą, kuri dažnai yra nepagrįsta. Tėvus dažnai nustebina kitų žmonių supratingumas.



Kartais vaikai apie šeimos santykius papasakoja savo draugams, draugų šeimoms ar mokytojams, nepaisant to, kad tėvai uždraudė tai daryti. Kai kuriais atvejais vaikas jautė būtinybę tai padaryti. Būkite supratingi.





Labas!

Nagi, eik!



Valio!!!





Padėkite vaikui palaikyti draugystes ir pomėgius

Kuomet namuose esama problemų, gyvenimas už jų ribų džiugina ir padeda, o kartu ir lavina socialinius įgūdžius. Kai tėvai turi problemų, vaikai dažnai atsisako savo pomėgių. Tam gali būti įvairių priežasčių: vaikas neturi jėgų arba visą dėmesį skiria situacijai namuose ir nedrįsta palikti tėvo (motinos) vieno, nes bijo, kad šis susižalos. Taip pat vaikui gali atrodyti, kad linksmintis draudžiama. Jeigu vaikui neleidžiama kalbėti apie šeimą, tarp vaiko ir jo draugų iškyla siena.



Pagalvokite, kaip galėtumėte padėti vaikui išlaikyti ryšius su draugais ir laisvalaikio pomėgius. Vaikams kartais reikia tėvų „leidimo“. Jie turi aiškiai pasakyti: „net jei aš jaučiuosi blogai, tu gali eiti pasilinksinti. Manimi pasirūpins kiti.“ Jeigu taip išsiųsti vaiką atrodo sunku, kartu galite rasti žmogų, kuris jums galės padėti.

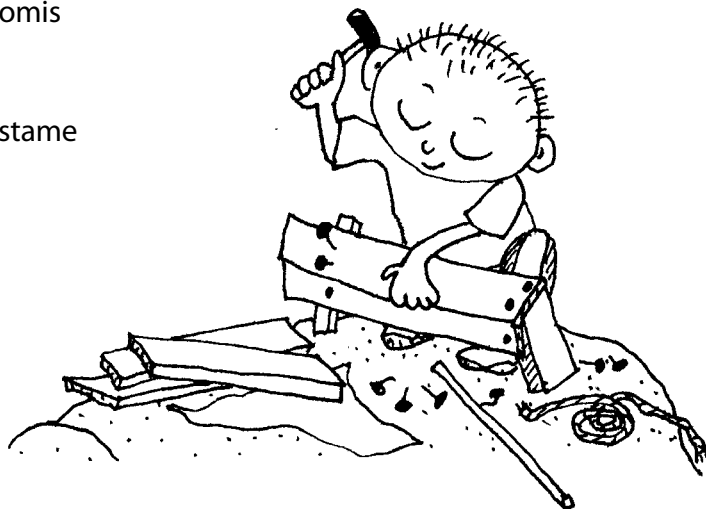
Kartais tėvų situacija gali būti tokia bloga, kad vaikui neleidžiama atsivesti draugų į namus. Pasikalbėkite su vaiku apie tai ir paaiškinkite, kodėl taip yra. Aiškiai nurodykite, kad tai susiję su jūsų būkle, o ne su tuo, kad norite uždrausti vaikui būti su draugais. Aptarkite, kaip ir kur vaikas gali susitikti su draugais. Galbūt pavyktų susitarti, kad vaikas gali pasikviesti draugus į namus, kai jūsų nėra? Galbūt juos prižiūrėti vietoje jūsų gali kas nors kitas?

ŽVILGSNIS Į ATEITĮ

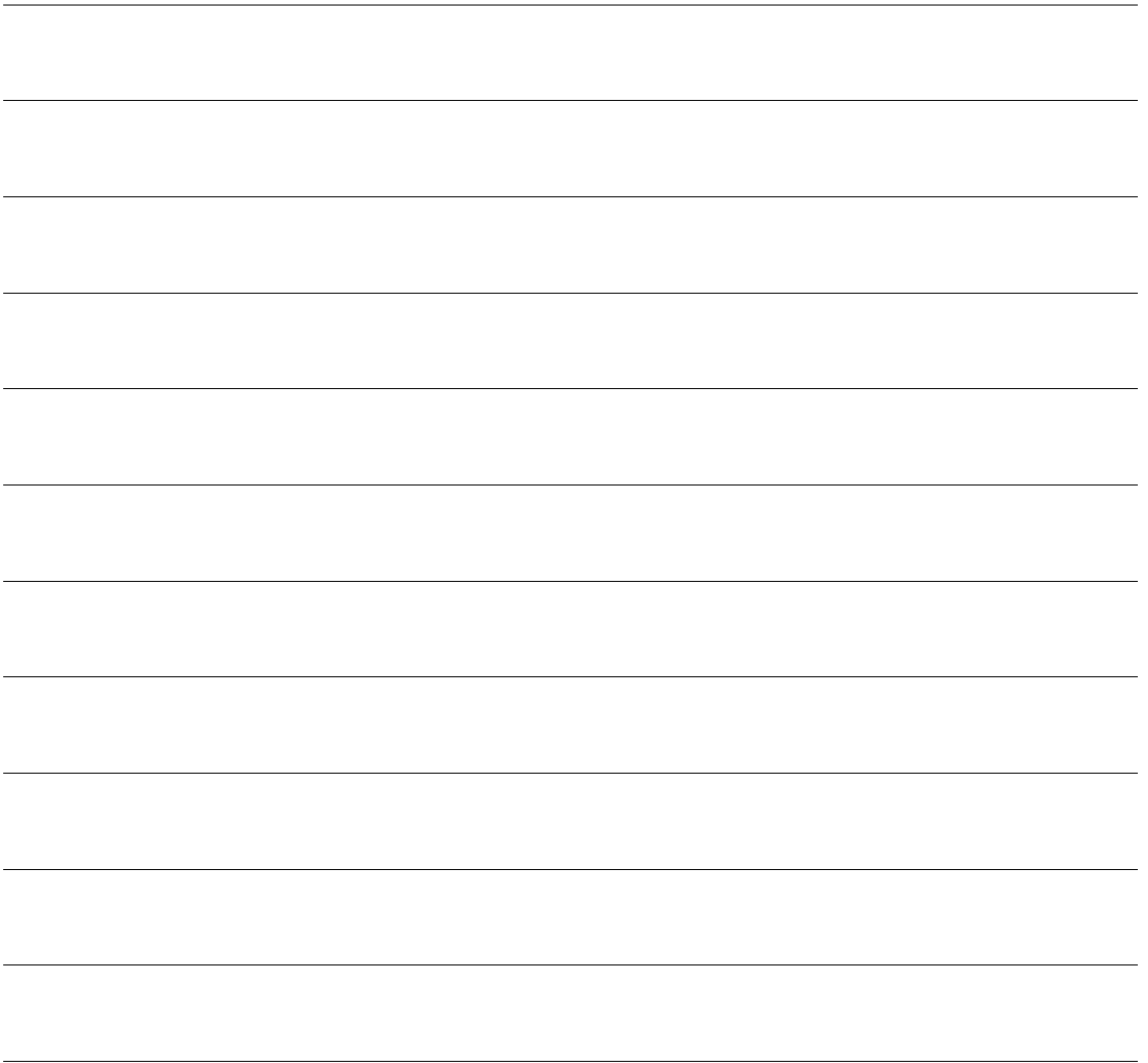
32

Nors liga ir aptemdo šeimos gyvenimą, tai nereiškia, kad tėvo (motinos) psichikos problemos reiškia šeimos iširimą. Liga gali sukelti sunkumų, bet dažniausiai galima su jais susigyventi. Vaikams galima padėti. Be to, į ligą galima pažvelgti kaip į iššūkį, kurį reikia išmokti įveikti. Su artimųjų pagalba vaiko socialiniai įgūdžiai, empatija, atsakomybės jausmas, kūrybingumas, gebėjimas susitvarkyti su pačiais netikėčiausiais įvykiais ir situacijomis gali būti labiau išlavintas nei kitų vaikų, užaugusių ne tokiomis sudėtingomis aplinkybėmis.

Sunkumai nėra kliūtis raidai, jeigu išdrįstame juos pastebėti ir spręsti.









VOKSNE FOR BARN

Lille Grensen 5 > 0159 Oslo > Tlf: 48 89 62 15 > vfb@vfb.no > vfb.no

