

# ЯК ДОПОМОГТИ МОЇЙ ДИТИНІ?

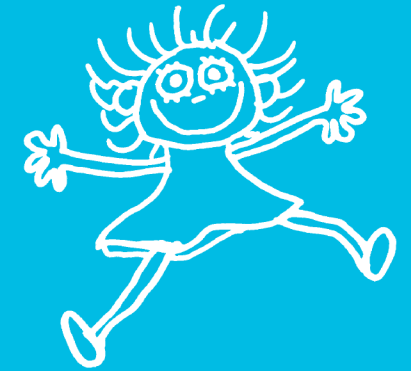


ПОСІБНИК ДЛЯ БАТЬКІВ З ПСИХІЧНИМИ ПРОБЛЕМАМИ

ТІТТІ СОЛАНТАУС АНТОНІА РІНГБУМ



ДРУК: MØKLEGAARDS TRYKKERI AS



ДОРΟΣЛІ – ДІТЯМ

48 89 62 15

4-е видання, 2022  
ISBN 978-82-92488-45-4 (друк)  
ISBN 978-82-92488-46-1 (ПДФ)



**Про «Дорослі – дітям»**

Дітям у Норвегії потрібні дорослі. «Дорослі – дітям» — це некомерційна організація, яка працює над збереженням психічного здоров'я та створенням безпечних умов для всіх дітей. Ми дивимося, слухаємо і вчимося у дітей, і не здаємося, поки їхні проблеми не сприйматимуть серйозно. Так ми розвиваємо в дітях силу та стійкість.

Приєднуйтеся до організації «Дорослі – дітям» та сприяйте нашій важливій роботі.



### Шановні батьки!

Коли батьки мають проблеми з психічним здоров'ям, вони часто хвилюються за своїх дітей. Бо тоді все починає функціонувати не так, як раніше. Втомлюваність забирає сили, а терпіння піддається випробуванню. Можливо, батьків хвилює те, як діти сприймають ці проблеми та як вони до них ставляться.





Можливо, батьки помітили зміни у поведінці своїх дітей. Справа в тому, що дітям теж може бути важко з причини хвороби батьків. Одна дитина може стати дуже тихою, інша – неспокійною та бути в поганому настрої, третя може надто хвилюватися і відмовитися виконувати домашні завдання. Деякі діти можуть ізолювати себе вдома. Маленькі діти можуть чіплятися до батьків, а підлітки — все рідше бувати вдома. Не дивно, що як батьки ви почуватиметесь безпорадними. Для батьків проблеми дітей часто є найбільшим джерелом тривоги та страху.



**НЕ ВСІ ДІТИ МАЮТЬ ПРОБЛЕМИ, ТОМУ ЩО ПРОБЛЕМИ ВИНИКЛИ В ЇХНІХ БАТЬКІВ. ТАКОЖ НЕ ВСІ ПРОБЛЕМИ ПРИЗВОДЯТЬ ДО ПСИХІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ДИТИНИ. КОЖНА ДИТИНА І КОЖНА СІМ'Я ЧАСОМ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ВАЖКІ ПЕРІОДИ – ВОНИ Є ЧАСТИНОЮ ЖИТТЯ. НАЙГОЛОВНІШЕ – ЗРОЗУМІТИ, ЯК ЖИТИ З ТРУДНОЩАМИ ТА ЯК З НИМИ СПРАВЛЯТИСЯ. МЕТА ЦЬОЇ БРОШУРИ — ПІДТРИМАТИ БАТЬКІВ ТА ДОПОМОГТИ ЇМ У ПІДТРИМЦІ ВЛАСНИХ ДІТЕЙ.**



У брошурі використовуються такі слова, як психічні захворювання, психічні проблеми та інші труднощі. Але слова – це не головне. Питання, які тут піднімаються, можна обговорювати в усіх сім'ях. У цій брошурі «діти» - це як маленькі діти, так і підлітки.

## ЯК ДІТИ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СВОЇХ БАТЬКІВ?

4 Батько чи мати з проблемами психічного здоров'я часто поведуться та реагують емоційно незвично. Щось незвичне можна побачити в міміці та жестах батьків, у тому, як вони думають і розмовляють, як багато/мало батьки сміються, наскільки батьки активні та в чому саме вони активні. Вдома можуть статися події, які, зважаючи на те, як діти їх сприйматимуть, можуть бентежити або лякати.

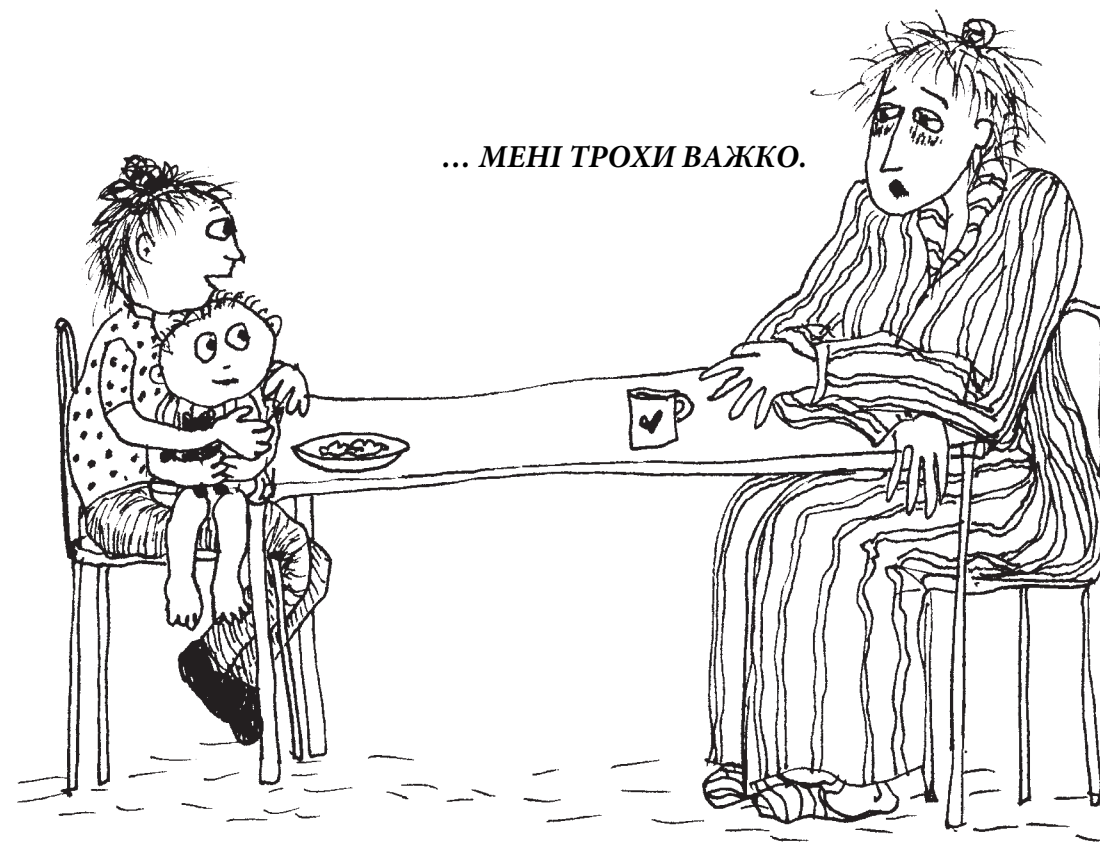
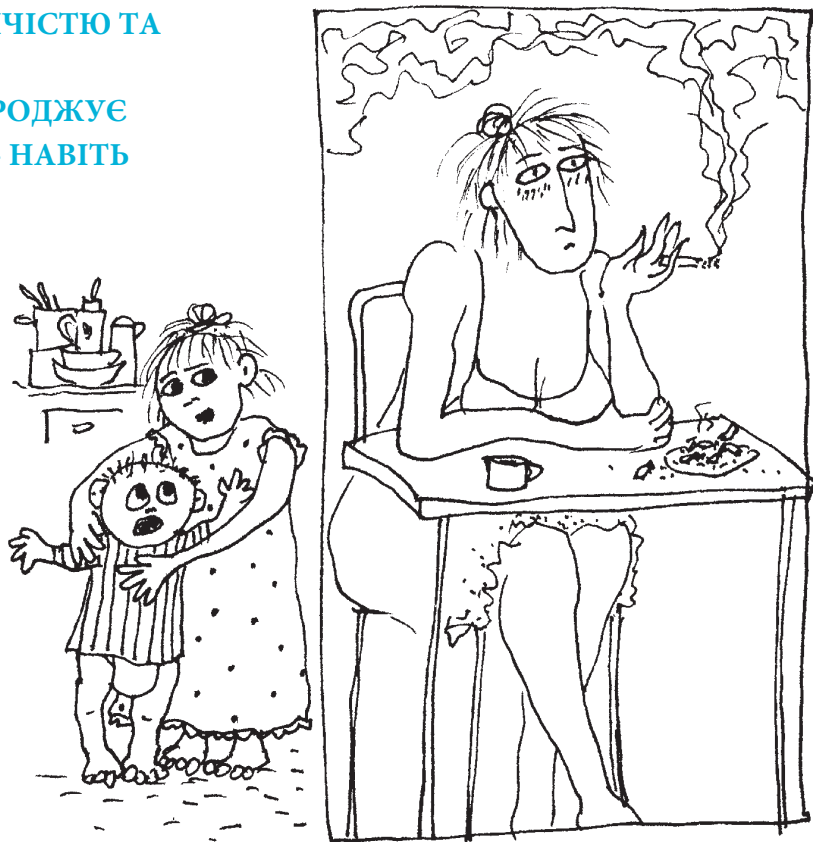
Труднощі батьків рідко пояснюють дітям, тому що багато хто вважає, що розмови про ці речі посилять проблеми з дітьми. Але якщо дитина не отримає фактичної інформації, вона сама вигадатиме пояснення того, що відбувається. Тоді можуть виникнути непорозуміння. Наприклад, дитина може сприймати помилкові судження хворих батька чи матері як правильні. Втома та небажання людини, яка страждає на депресію, займатися справами разом із іншими членами сім'ї, можуть сприйматися як байдужість. Дитина може подумати, що мама не хоче бути з нею, або що тато її більше не любить.



Дитина також починає шукати причини, чому все саме так, як воно є. Дитина може шукати пояснення в собі: Мамі погано через те, що я її не слухав? Якби я був іншим, моя мама була б такою, якою була раніше? Напевно, через мої погані результати в школі мама не спала всю ніч. Я такий поганий, що тато сказав, що не хоче більше жити. Оскільки діти звинувачують себе, вони несуть важкий тягар почуття провини і не можуть почуватися щасливими. Дитина відчуватиме полегшення, якщо вона дізнається більше про проблеми батьків.

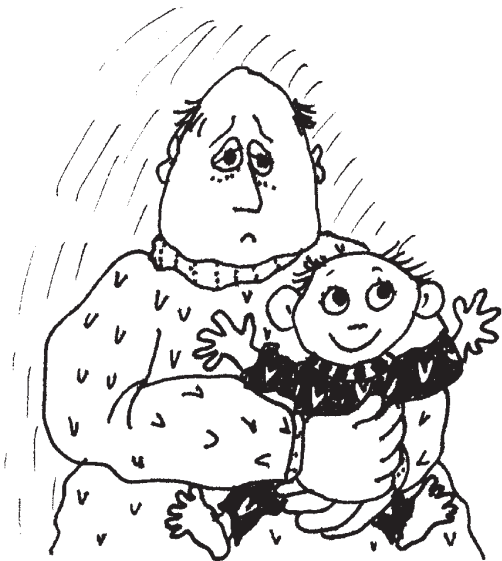


КОЛИ ВИ МОВЧИТЕ ПРО ПРОБЛЕМИ,  
ЯКІ СТОСУЮТЬСЯ КОЖНОГО В СІМ'І,  
ЧЛЕНИ СІМ'І ПОЧИНАЮТЬ  
ВІДДАЛЯТИСЯ ОДИН ВІН ОДНОГО. З  
ЧАСОМ ЇХНЯ ВЗАЄМОДІЯ БУДЕ  
ДИКТУВАТИСЯ ОБЕРЕЖНІСТЮ ТА  
ПИЛЬНОСТЮ, НЕТЕРПЛЯЧІСТЮ ТА  
РАЗДРАТОВАНІСТЮ.  
ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ ПОРОДЖУЄ  
БЛИЗЬКІСТЬ ТА ДОВІРУ - НАВІТЬ  
КОЛИ ЖИТТЯ ВАЖКЕ.



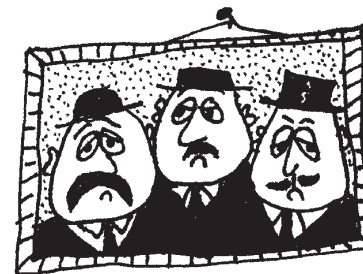
... МЕНІ ТРОХИ ВАЖКО.





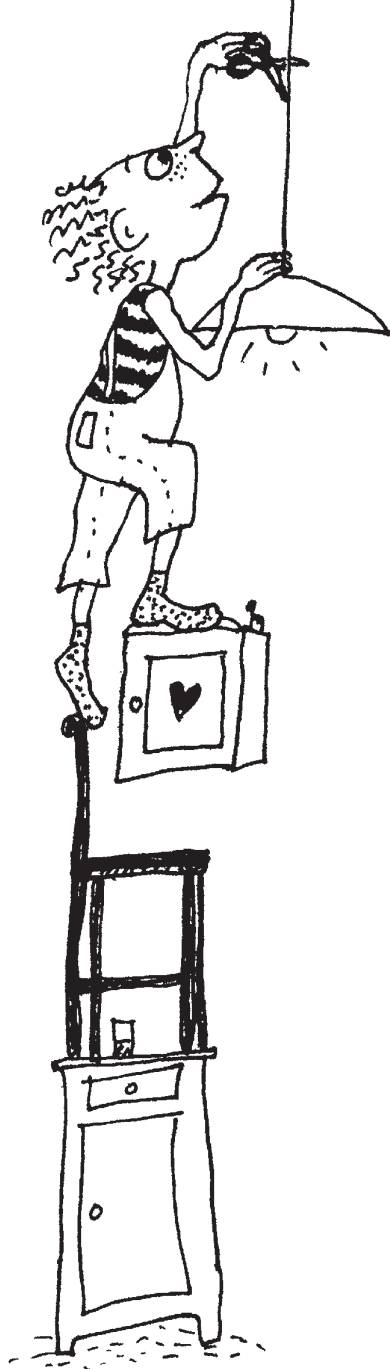
**Чи хворітиме моя дитина в майбутньому?**

Існує багато причин проблем із психічним здоров'ям, і неможливо знати, хто з нас захворіє. Якщо психічні або психологічні проблеми виникали в сім'ї протягом багатьох поколінь, людина може бути схильною реагувати там само, як і її родичі, коли в житті виникають труднощі. Гени, власна психологічна структура людини, історія життя, стосунки та життєва ситуація разом впливають на можливість виникнення хвороб, а початок психічного захворювання завжди включає взаємодію між усіма цими факторами. Чи мають діти такий самий життєвий досвід і вразливість, як і їхні батьки? Такого ніколи не буває. У дитини своя доля.



**КОРИСНО ЗНАТИ, ЧИ Є В РОДИНІ СХИЛЬНІСТЬ ДО ПЕВНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ, А ТАКОЖ БУТИ УВАЖНИМИ І ПРИДИВЛЯТИСЯ ДО ВИНИКНЕННЯ МОЖЛИВИХ ТИПОВИХ ПРОЯВІВ У ДИТИНИ. ЯКЩО, НАПРИКЛАД, БАГАТО РОДИЧІВ СТРАЖДАЮТЬ ВІД ДЕПРЕСІЇ, І ВАША ДИТИНА МАЄ ЗВИЧКУ РЕАГУВАТИ НА ТРУДНОЩІ, ІЗОЛЮЮЧИ СЕБЕ ВІД ІНШИХ ТА ПЕРЕБУВАЮЧИ У ПОГАНОМУ НАСТРОЇ, ВИ МОЖЕТЕ М'ЯКО ЗАОХОЧУВАТИ ДИТИНУ ГОВОРИТИ ПРО СВОЇ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА ШУКАТИ КОНТАКТ ІЗ ІНШИМИ У ВАЖКІ МОМЕНТИ. СПОСТЕРЕЖЕННЯ МОЖЕ ДОПОМОГТИ БАТЬКАМ ПОМІТИТИ ТРУДНОЩІ ДИТИНИ І ЗМУСИТИ ЇХ ЗВЕРНУТИСЯ ПО ДОПОМОГУ НА ЯКОМОГА РАННІЙ СТАДІЇ.**





### Чи потребує моя дитина професійної допомоги?

Якщо здається, що дитина змінилася, варто звернутися по допомогу. Можливо, дитина постійно пригнічена, тривожна або має поганий настрій. Вона поводиться інакше, ізолюється вдома, погано справляється зі своїми шкільними завданнями або, навпаки, проводить весь час поза домом. Можливо, дитина поводиться дивно, має дивні ритуали або говорить про дивні думки, які її турбують? Ви можете звернутися по допомогу до дитячої поліклініки, служби підтримки родин або до особи, яка працює в системі охорони психічного здоров'я, в якій ви самі отримуєте допомогу. Також може статися так, що вам знадобляться поради і консультації щодо виховання дитини. Важко бути батьками дитини, яка має проблеми.

Якщо ваш страх, що дитина захворіє, настільки сильний, що ви постійно спостерігаєте за нею, найкраще буде попросити спеціаліста оцінити ситуацію вашої дитини. Дитині важко перебувати під постійним наглядом. Це може зробити дитину невпевненою, навіть якщо причин для занепокоєння немає.



**У ДЕЯКИХ СИТУАЦІЯХ ВАМ ПОТРІБНО НЕГАЙНО ЗВЕРНУТИСЯ ПО ДОПОМОГУ. ЦЕ СТОСУЄТЬСЯ СИТУАЦІЙ, КОЛИ ДИТИНА РИЗИКУЄ ПОШКОДИТИ СЕБЕ. ЗВЕРНІТЬСЯ ПО ДОПОМОГУ, ЯКЩО ДИТИНА АБО ПІДЛІТОК ГОВОРИТЬ ПРО САМОГУБСТВО АБО ПОГРОЖУЄ СУЇЦИДОМ. ЗВЕРНІТЬСЯ ПО ДОПОМОГУ, ЯКЩО ДУМКИ, МАЛЮНКИ ЧИ РОЗМОВИ ДИТИНИ ПЕРЕВАЖНО СТОСУЮТЬСЯ СМЕРТІ, АБО ЯКЩО ДИТИНА НЕ ТУРБУЄТЬСЯ ПРО ВЛАСНУ БЕЗПЕКУ, НАПРИКЛАД, НА ДОРОЗІ. ІНОДИ МОЖЕ ЗДАВАТИСЯ, НІБИ ДИТИНА ПРОСТО ШУКАЄ УВАГИ СВОЄЮ ПОВЕДІНКОЮ АБО ПОГРОЗАМИ. АЛЕ ЦЕ НЕ ВАЖЛИВО. БО ВИ НЕ ЗАЛИШИТЕ СВОЮ ДИТИНУ В ІНШІЙ СИТУАЦІЇ НЕБЕЗПЕКИ, НАПРИКЛАД, БАЛАНСУВАТИ НА КРАЮ ПРІРВИ АБО НЕ ДОЗВОЛИТЕ ЇЙ ВИЙТИ НА ТОНКИЙ ЛІД НА ВОДОЙМІ, НАВІТЬ ЯКЩО ВИ ЗНАЄТЕ, ЩО ДИТИНА РОБИТЬ ЦЕ ПІД ВПЛИВОМ ЕМОЦІЙ АБО ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ЗВЕРНУТИ НА СЕБЕ УВАГУ.**



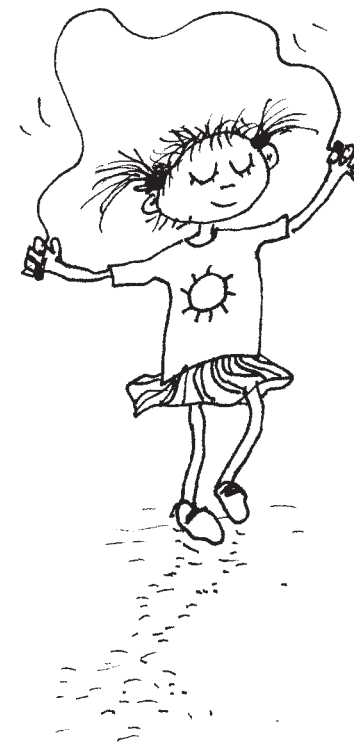




### Чи не зіпсували ми майбутнє своєї дитини?

Одна з найгірших речей, які ви можете пережити як батьки, це усвідомлення того, що ви ускладнили життя власній дитині. Почуття провини і докори сумління можуть бути настільки сильними, що здаватимуться нестерпними. Але навіть якщо у вашої дитини та у вашої сім'ї важкі часи, ви не спричинили ці труднощі свідомо та навмисно.

Ви не винні у хворобі — так само, як, наприклад, людина з хворобою серця. Ніхто не звинувачує людину з хворобою серця, навіть якщо вона довго лежить у лікарні і не може займатися домашніми справами чи ходити на батьківські збори. Чому ж тоді психічно хвора людина відчуває таке сильне почуття провини за власні проблеми? Так відбувається, тому що психічне захворювання все ще сприймається як заподіяне самому собі та як ознака того, що така людина не зовсім хороша. Таке сприйняття абсолютно неправильне, але воно глибоко вкорінилося у суспільстві.



**ВАЖЛИВО ПАМ'ЯТАТИ, ЩО ДИТИНА МАЄ МОЖЛИВІСТЬ РОСТИ ТА РОЗВИВАТИСЯ ДОБРЕ – ТАКОЖ І В СІМ'Ї, ДЕ ОДИН З БАТЬКІВ МАЄ ПСИХІЧНІ ПРОБЛЕМИ. ТАКІ Ж МОЖЛИВОСТІ Є ТАКОЖ, КОЛИ У ДИТИНИ Є ПСИХОЛОГІЧНІ ТРУДНОЩІ; ЛІКУВАННЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ МАЄ ГАРНІ РЕЗУЛЬТАТИ. ТРУДНОЩІ ВИНИКАЮТЬ У ЗВИЧАЙНОМУ ЖИТТІ. ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ДИТИНИ ВИНИКАЮТЬ НЕ ТОМУ, ЩО У СІМ'Ї ВИНИКЛИ ПРОБЛЕМИ, А ТОМУ, ЩО ВИ НЕ НАМАГАЄТЕСЯ ЇХ ВИРІШУВАТИ. ОБСТЕЖЕННЯ ДИТИНИ ТА ВИРІШЕННЯ ЇЇ ТРУДНОЩІВ РАЗОМ ІЗ ІНШИМИ ЧЛЕНАМИ РОДИНИ ПІДТРИМАЄ ДИТИНУ ТА ОЗБРОЇТЬ ЇЇ НАВИЧКАМИ, ЯКІ СТАНУТЬ У ПРИГОДІ У ПОДАЛЬШОМУ ЖИТТІ.**



14

### Чи є діти причиною проблем батьків?

Майже всі діти – а іноді й батьки – вважають, що причина труднощів батьків – це дитина. Чому? Так відбувається, тому що діти можуть бути вимогливими, а також тому, що симптоми хвороби батьків ускладнюють взаємодію батьків з дітьми.



Прикладом цього є схильність до роздратування. Це те, що відбувається при багатьох психічних розладах. Мати чи тато зляться через дрібниці і терпіти не можуть непередбачувані труднощі. Але діти весь час роблять те, чого вони не хотіли б робити; вони розливають молоко, залишають взуття там, де їм зручно, не слухають батьків і повертаються додому зі школи з зауваженнями. Мати чи батько втрачають самовладання і розлючуються, або йдуть у спальню, щоб поплакати. Тоді і дитина, і мати чи тато думають, що дитина винна в тому, що матері чи татові погано. Але, незважаючи на те, що дитина перекинула склянку з молоком, вона не винна у реакції мами чи тата. Причиною реакції був власний психічний стан матері чи батька.



15



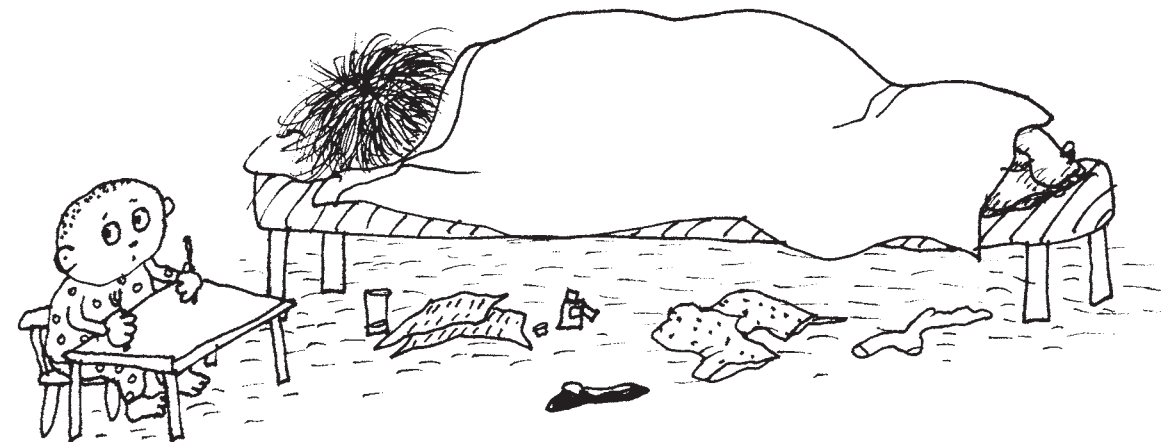
А якщо проблеми дитини настільки великі, що на це не вистачає сил матері чи батька? Наприклад, у разі проблем зі сном, серйозних психічних розладів у дитини, зловживання алкоголем або наркотиками. Ми можемо порівняти це з тим, якби дитина тяжко фізично захворіла, і її батьки вже дуже втомилися. Чи повинні батьки тоді звинувачувати дитину? Звичайно, ні.



**ЩО МОЖНА ЗРОБИТИ? СПОЧАТКУ ТРЕБА З'ЯСУВАТИ, ЯК ВАШІ СИМПТОМИ ВПЛИВАЮТЬ НА СТОСУНКИ З ІНШИМИ ЧЛЕНАМИ РОДИНИ. ЯКЩО ДРАТІВЛИВІСТЬ Є ДЛЯ ВАС НАЙБІЛЬШОЮ ПРОБЛЕМОЮ, ТО ПОЯСНІТЬ ДИТИНІ, ЩО ВИ ЛЕГКО ВИБУХАЄТЕ БЕЗ ВАШОГО БАЖАННЯ, І ЩО ВИ ВЖЕ ЗВЕРНУЛИСЯ ЗА ДОПОМГОЮ, ЩОБ ЩОСЬ З ЦИМ ЗРОБИТИ. КОЛИ ТАКІ НАПАДИ ВИНКАТИМУТЬ, І ВИ НЕ ЗМОЖЕТЕ ЦЕ КОНТРОЛЮВАТИ, ПІЗНІШЕ ВАРТО ПОГОВОРИТИ З ДИТИНОЮ. ВИ МОЖЕТЕ СКАЗАТИ ЩОСЬ НА КШТАЛТ: «ПАМ'ЯТАЄШ, ПРО ЩО МИ ГОВОРИЛИ РАНІШЕ? ВИБАЧ, АЛЕ ЦЕ СТАЛОСЯ ЗНОВУ. ЦЕ НЕ ТВОЯ ПРОВІНА».**

**Що ви можете зробити, коли ви не маєте сил для того, щоб прибирати вдома?**

Коли сил не вистачає, турбота про житло відходить на задній план. Найчастіше саме мами почуваються тоді погано і звинувачують себе. Але замість того, щоб звинувачувати себе, варто разом з іншими з'ясувати, як виконати роботу по дому. Родини перебувають точно в такій самій ситуації, коли хтось із батьків ламає ногу. І тоді теж є вагомі причини відкрито шукати рішення щодо того, як слід доглядати за житлом.





Я ДОПОМАГАЮ!  
Я МОЖУ!  
Я СПРАВЛЮСЯ!  
Я ВСТИГНУ!

18

А ТИ?



Я???



Іноді буває так, що діти самі беруть на себе відповідальність за дім – в тому числі і за молодших братів і сестер. Але навіть якщо здається, що діти справляються добре, все одно варто подумати, чи не є ця ситуація занадто складною для дитини. Якщо дитина змушена відмовитися від власного дозвілля і перестав проводити час зі своїми друзями, можливо, тягар став занадто великим. Така ситуація також може призвести до погіршення стосунків між братами та сестрами. Існують вагомі причини втрутитися, навіть якщо дитина каже, що вона справляється з ситуацією. Діти не можуть оцінити свої сили чи будь-які довгострокові наслідки. Це стосується також і підлітків.



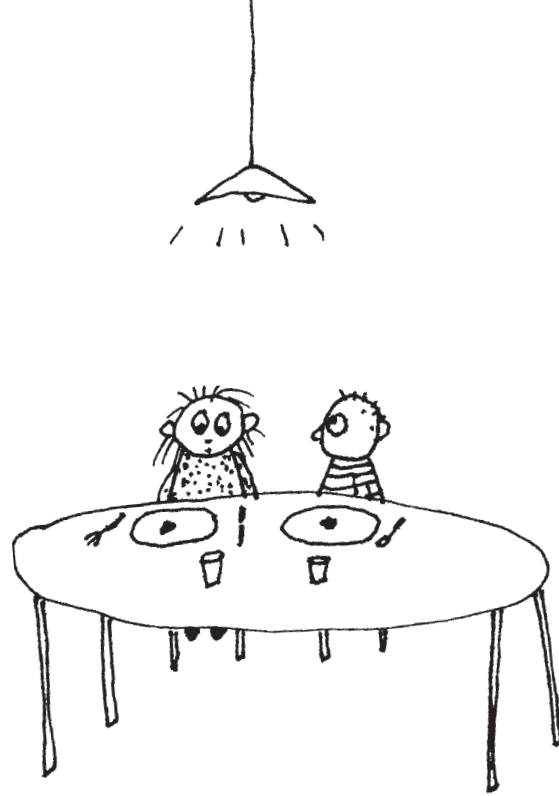
**ЧИ ПРОКИДАЄТЬСЯ ДИТИНА ЛЕГКО ВРАНЦІ? ЧИ ЛЯГАЄ ДИТИНА СПАТИ У ЗВИЧНИЙ ЧАС? ЧИ Є В ДОМІ ЇЖА І ЧИСТИЙ ОДЯГ? ТАКІ ПОВУТОВІ УМОВИ Є ЧАСТИНОЮ ТОГО, ЩО СТАНОВИТЬ БАЗОВУ БЕЗПЕКУ ДЛЯ ДИТИНИ. ТОМУ МОЖЕ БУТИ ДОЦІЛЬНИМ РОЗРОБИТИ ПРАКТИЧНИЙ ПЛАН РОЗПОДІЛУ ДОМАШНІХ ОБОВ'ЯЗКІВ. ЗРОБІТЬ ЦЕ РАЗОМ ІЗ ІНШИМИ. РОЗПОДІЛ ПОВИНЕН БУТИ ТАКИМ, ЩОБ ЖОДЕН ІЗ ЧЛЕНІВ СІМ'Ї НЕ БУВ ЗАНАДТО ОБТЯЖЕНИЙ. ЯКЩО ВИ НЕ МОЖЕТЕ ВИКОНАТИ ЗАВДАННЯ САМОСТІЙНО, ЗВЕРНІТЬСЯ ПО ДОПОМОГУ ДО ДРУЗІВ, РОДІЧІВ АБО МІСЦЕВОГО ВІДДІЛУ ДОПОМОГИ В КОМУНІ. І ВІДЗНАЧУЙТЕ ДИТИНУ ЗА ВИКОНАНУ РОБОТУ.**

19



### Чи може це призвести до відселення дітей?

Протягом багатьох років єдиною допомогою сім'ям, в яких один із батьків був психічно хворим, було вилучення дітей із дому. На щастя, ситуація змінилася. Найважливішим змістом сімейної роботи, яку здійснюють органи охорони здоров'я та соціальні служби, є різноманітна побутова допомога сім'ям. Іноді може бути актуальним відселення дітей із дому, наприклад, коли один із батьків потрапив до лікарні або отримав місце в лікувальному закладі. В подібних випадках догляд за дітьми не може бути організований в інший спосіб. По можливості підготуйтеся до такої ситуації. Діти відчуватимуть полегшення, якщо знатимуть, що ви запланували догляд за ними у випадку, якщо самі цього не зможете робити.

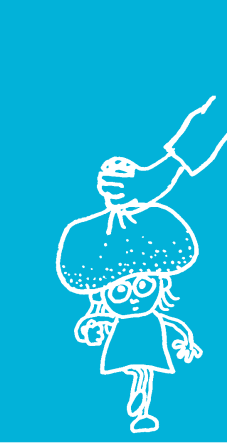


Відселення дітей з дому доцільно, коли догляд за дітьми взагалі неможливий або коли вдома панує насильство. Тоді гарантувати безпеку дітей буде складно. Для дітей шкідливо як бути жертвами насильства, так і жити в насильницькому та загрозливому середовищі. Спостерігати насильство між родичами також шкідливо. У таких ситуаціях найкраще було б, якби батьки самі шукали захисту для своїх дітей.

Іноді буває і так, що хвора мама або батько починає відчувати особливу неприязнь до одного з дітей і ставиться до дитини зневажливо або погано. Це глибоко ранить дитину. Якщо ви помітили щось подібне у себе, зверніться по допомогу до сімейного консультанта, дитячої медсестри або служби захисту дітей. Ви також можете звернутися за порадою до свого терапевта.



**НЕ ЧЕКАЙТЕ КРИТИЧНОЇ СИТУАЦІЇ ВДОМА. ЗВЕРНІТЬСЯ ПО ДОПОМОГУ ЯКОМОГА ШВИДШЕ, ЩОЙНО ВИ ПОЧНЕТЕ ХВИЛЮВАТИСЯ ПРО СВОЇХ ДІТЕЙ. ЯКЩО ВИ НЕВПЕВНЕНІ В ТОМУ, ЧИ СПРАВЛЯЄТЕСЯ ВИ З БАТЬКІВСЬКОЮ РОЛЛЮ, ТАКОЖ ДОРЕЧНО ЗВЕРНУТИСЯ ПО ДОПОМОГУ. ЗАВЖДИ ВАРТО ПОРАДИТИСЯ ТА ПОДУМАТИ РАЗОМ З КІЛЬКОМА ІНШИМИ ЛЮДЬМИ, ЯКІ ФОРМИ ДОПОМОГИ МОЖУТЬ БУТИ НАЙКРАЩИМИ ДЛЯ ВАШОЇ СІМ'Ї. ЗАЛЕЖНО ВІД РЕСУРСІВ КОМУНИ, ДОМІЖНІ ЗАХОДИ МОЖУТЬ БУТИ ПОБУТОВИМИ, ОРІЄНТОВАНИМИ НА СІМ'Ю, ПОВ'ЯЗАНИМИ З НАВЧАННЯМ ДІТЕЙ АБО СПРЯМОВАНИМИ НА РОЗВАНТАЖЕННЯ ДОРΟΣЛИХ. ТАКОЖ ОБГОВОРІТЬ ВАШУ СИТУАЦІЮ З ДРУЗЬМИ. ВИГОРЯННЯ АБО ВИСНАЖЕННЯ – ЯВИЩЕ ДОБРЕ ВІДОМЕ. ТОДІ ВИ ЗМОЖЕТЕ ОТРИМАТИ ДОРОГОЦІННУ ДОПОМОГУ ВІД ІНШИХ.**

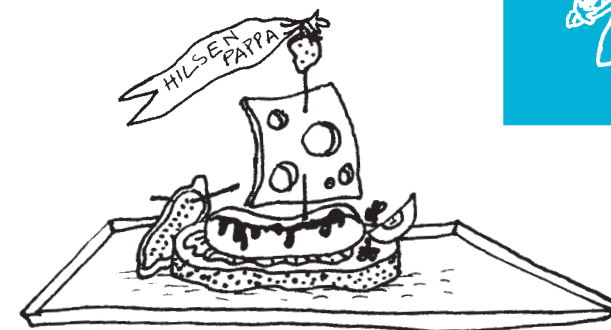




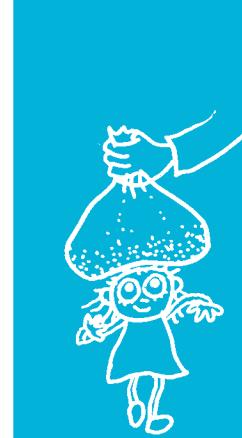
## ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ БАТЬКИ?

Коли в родині виникають труднощі, діти потребують уваги та підтримки батьків. Потреби дітей і батьків часто суперечать одна одній. Діти потребують близькості. Батькам потрібен час для себе. Крім того, потреби дітей можуть драгувати батьків, наприклад, якщо діти не відходять від батьків. Тоді будь-хто з батьків може відреагувати "Відпусти і залиш мене в спокої". Відторгнення посилює у дітей відчуття дискомфорту. Тому намагайтеся реагувати, наприклад, так: «Було б добре побути з тобою, але зараз мені так погано, що краще, щоб я залишився на самоті».

Домовитися про правила гри особливо важко, коли сил не вистачає. Реакція на встановлення меж може коливатися від прийняття до фізичної реакції, наприклад, сильного щипання у відповідь. Якщо вдома постійно напружена атмосфера і постійні суперечки щодо правил, зверніться по допомогу до сімейного консультанта. Також спілкуйтеся з друзями. Від них можна отримати корисні поради, якими можна скористатися в повсякденних ситуаціях.



**ДІТИ РАДЮТЬ НАВІТЬ НЕЗНАЧНИМ ОЗНАКАМ ТОГО, ЩО ВОНИ ВАМ НЕ БАЙДУЖІ. ОБІЙМИ, ДОБРІ СЛОВА І ПОДЯКА – ВАЖЛИВІ. АЛЕ ТАКОЖ НАМАГАЙТЕСЯ БУТИ СЛУХАЧАМИ І ПОВАЖАЙТЕ РЕАКЦІЮ ДИТИНИ. ДІТИ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ПІДЛІТКИ МОЖУТЬ ВВАЖАТИ БУДЬ-ЯКІ ТІЛЕСНІ ПРОЯВИ ЛЮБОВІ НЕДОРЕЧНИМИ. ТОДІ ВАРТО ОБРАТИ ІНШІ СПОСОБИ ВИЯВЛЕННЯ ВИЗНАННЯ ТА ПОВАГИ, НАПРИКЛАД, ЗАПИСКИ СВОЇЙ ДИТИНІ З ПРИВІТАННЯМИ ПІСЛЯ ШКОЛИ, НАВІТЬ ЯКЩО ВИ САМІ НЕ МАЄТЕ СИЛ ЗУСТРІТИ ДИТИНУ ОСОБИСТО.**



Допоможіть дитині зрозуміти проблему батьків

**Пізнавайте себе, залучайте партнера**

- Вивчайте власні симптоми та поведінку. Якими б вони не були, складіть список ваших симптомів: втома, підозрілість, надмірно швидкий темп, тривога, плутані висловлювання, нав'язливі дії, сп'яніння тощо.

- Якщо можливо, варто обом батькам залучитися до цього. Співпраця батьків є важливою для вас і заспокоює дітей.

- Також подумайте, чи підтримуєте ви один одного у вихованні дітей, чи ви рухаєтесь в різних напрямках.



**Спобуйте зрозуміти, що відчуває дитина**

- Поміркуйте, як проявляються симптоми, коли ви перебуваєте з дітьми: Чи легко я починаю злитися? Чи змушую я дитину виконувати мої ритуали? Чи я приховую щось, що не треба приховувати, від сусідів?

- Поміркуйте над тим, як діти сприймали всі ситуації та як вони на них реагували; Пер починає лютувати, Карі ховається у своїй кімнаті, Лена намагається бути корисною, Джон виходить з дому і йде кудись на весь вечір.



- Що дітям здається найскладнішим або найактуальнішим? Спробуйте оцінити: Найгірше те, що я так легко злюся. По-друге, те, що я щось обіцяю і не виконую це. І, по-третє, що ми, батьки, так часто кричимо на дітей.

- Виберіть одну проблему, наприклад, ту, яка є найбільш актуальною для дітей, або ту, до якої, здається, найпростіше підійти. Подумайте, як ви можете все пояснити дітям. Про інші проблеми поговоримо пізніше.

- Скажіть дітям, що ви проходите лікування. Це посилює почуття безпеки у дітей і підвищує їхню довіру до вас. Тоді їм не доведеться думати, що ваше здоров'я залежить від них.

- Також розкажіть їм про ліки, які ви приймаєте. У дітей може бути багато проблем і неправильних уявлень про ліки.

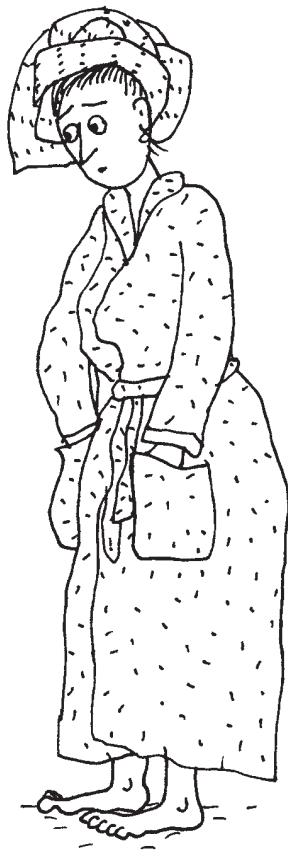




## Розмовляйте з дітьми

● Ви можете говорити з дитиною під час спільних вправ або коли дитина малює чи грається. Ви можете почати розмову, нагадавши дитині про те, що сталося нещодавно і також стосується ваших труднощів. «Ти, мабуть, помітив, що я інший, ніж раніше... Я хотів би поговорити про це... Вчора так сталося, що...» тощо. Запитайте, як дитина пережила цю подію, що вона думала чи відчувала.

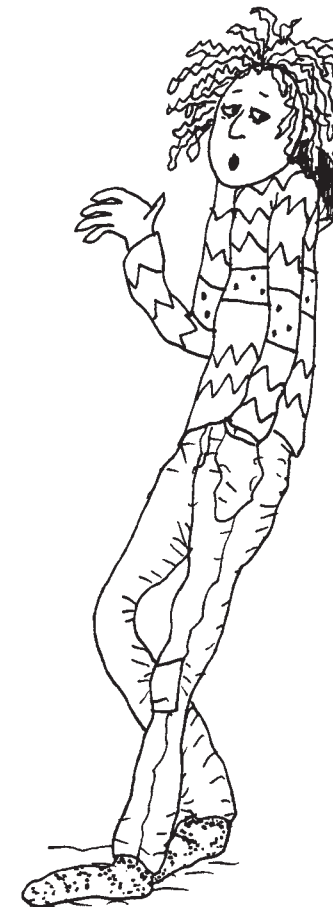
● Розмову з дитиною завжди варто починати зі слухання. Дайте дитині час висловитися. Не перебивайте її і не кажіть, що все було не так. Натомість запитайте. Дітям властиво будувати власні пояснення, і буде добре, якщо ви про них знатимете. Коли ви це знаєте, вам легше вирішити, що сказати дитині.



● Іноді діти зовсім мовчать або кажуть, що їм нічого сказати. Вони можуть боятися засмутити батьків. Запитайте, чи це так. В інших випадках діти просто хочуть слухати. Ви також можете дати дітям брошуру, адресовану їм, і почати розмову з дітьми на її основі.

● Будьте терплячими; Рим був побудований не за один день. Невдала розмова — це не катастрофа. Якщо ви не звикли говорити про такі речі, вам потрібен час, щоб звикнути. Розмови з дітьми часто короткі, але користь від таких розмов може бути великою. Завдяки численним невеликим розмовам і спілкуванню всі поступово зрозуміють ситуацію в сім'ї. Вік дитини також впливатиме на рівень розуміння – чим старша дитина, тим більше вона розуміє. Мета полягає в тому, щоб ваша психічна хвороба стала однією з серед інших важливих тем для розмов. Цей процес відбувається поступово.

**МЕТА РОЗМОВИ З ДІТЬМИ — ДОПОМОГТИ ЇМ ЗРОЗУМІТИ ВЛАСНИЙ ДОСВІД, БАТЬКІВ І ТЕ, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ В СІМ'ї. РОЗМОВА ДОПОМАГАЄ ЗБЛИЗИТИ ДИТИНУ ТА БАТЬКІВ ТА ЗМЕНШИТИ ДИСТАНЦІЮ, ВИКЛИКАНУ НЕПОРОЗУМІННЯМ ТА НЕПЕВНЕНІСТЮ. БАТЬКИ НЕ ПОВИННІ РОЗПОВІДАТИ ДІТЯМ ПРО ВСІ СВОЇ ЖИТТЄВІ НЕГАРАЗДИ ТА ПРОБЛЕМИ; ДІТИ НЕ ПОВИННІ БУТИ ПАРТНЕРАМИ ПІД ЧАС ХВОРОБИ БАТЬКІВ. ДЛЯ ЦЬОГО Є ІНШІ ДОРΟΣЛІ.**







28

**Постарайтеся знайти для дитини іншу дорослу людину, яка підтримуватиме дитину, і таким чином розриватиме ізоляцію сім'ї**

Для дітей важливо, щоб у них був хтось дорослий, з яким вони могли б поговорити про сімейну ситуацію. Особою, яка підтримує дітей, може бути друг сім'ї, родич або фахівець, наприклад шкільна медсестра, шкільний соціальний працівник або психолог. У деяких комунах можна через соціальну службу або волонтерський центр отримати допомогу у вигляді регулярних зустрічей з кимось. Також добре, якщо люди, які беруть участь у повсякденному житті дитини, наприклад персонал дитячого садка чи вчителі, знатимуть про ситуацію дитини вдома.

Батьки часто хочуть, щоб ви не розмовляли з іншими поза домом про справи, які стосуються сім'ї. З одного боку, вони хочуть дітям найкращого, з іншого – батькам соромно. Часто почуття сорому безпідставне. Батьків часто дивує розуміння інших людей.

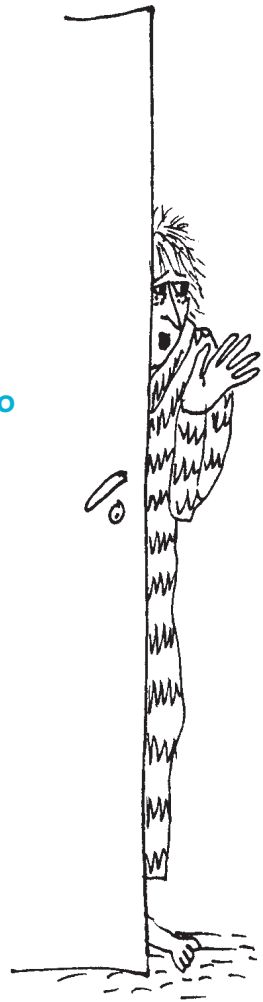


Час від часу діти розповідають друзям, сім'ям друзів або вчителям про свої сімейні проблеми, незважаючи на те, що батьки заборонили їм це робити. Можливо, для дитини це було необхідно. Поставтеся до цього з розумінням.



29





**ВІТАЮ!  
ЙДТИ ГУЛЯТИ!**



**УРА!!**



## Підтримуйте дружбу та інтереси дитини

Коли вдома виникають проблеми, життя поза домом приносить радість і підтримку, одночасно розвиваючи соціальні навички дитини. Коли у батьків виникають проблеми, діти часто утримуються від власних інтересів. Причин може бути кілька: У дитини не вистачає власних сил, або дитина зосереджується на домашній обстановці і не наважується залишати одного з батьків, побоюючись, що ця людина завдасть собі шкоди. Також може бути так, що дитина вважає, що їй заборонено розважатися. Якщо дитині не дозволяють говорити про те, що стосується сім'ї, між дитиною та її друзями може виникнути стіна.



Подумайте, як ви можете підтримати дітей у їхній дружбі, інтересах та дозвіллі. Дітям іноді потрібен «дозвіл» батьків. Батьки повинні прямо сказати, що «ти можеш піти і розважитися, навіть якщо мені погано — є інші, які піклуються і допомагають мені». Якщо вам важко відпустити дитину, ви можете попросити когось допомогти вам це зробити. Іноді батьки можуть бути в такому поганому стані, що друзям дітей не варто приходити в гості. Поговоріть із дитиною про це і поясніть, чому це так. Чітко поясніть, що це питання вашого здоров'я, а не бажання перешкодити дитині бути зі своїми друзями. Поговоріть разом про те, як і де дитина може зустріти своїх друзів. Наприклад, чи можна організувати так, щоб дитина запросила друзів додому тоді, коли вас немає вдома? Можливо, інший дорослий може в цей час доглядати за дитиною?



## ПОГЛЯД У МАЙБУТНЄ

Незважаючи на те, що хвороба затьмарює горизонт для всієї сім'ї, проблеми з психічним здоров'ям батьків не означають, що життя сім'ї закінчилося. Хвороба може принести труднощі, але зазвичай з нею можна жити. Діти можуть отримати допомогу. Можна також розглядати хворобу як виклик, який потрібно навчитися долати. За допомогою родичів у дітей можна розвивати соціальні навички, емпатію, почуття відповідальності, креативність і здатність долати навіть найнепередбачуваніші події та ситуації краще, ніж ті, хто виріс у менш складних умовах. Труднощі не є перешкодою для розвитку, якщо наважитися їх побачити і досягнути.







Voksne  
for Barn

Лілле Гренсен 5 › 0159 Осло › Телефон: 488 96 215 › [vfb@vfb.no](mailto:vfb@vfb.no) › [vfb.no](http://vfb.no)

