

POLSK

# Jak mogę pomóc mojemu dziecku?



Podręcznik dla rodziców z problemami psychicznymi

TYTTI SOLANTAUS ANTONIA RINGBOM





Tekst: Tytti Solantaus

Tytti.solantaus@stakes.fi

© ILUSTRACJE: Antonia Ringbom  
antoniaringbom@yahoo.se

Druk: Møklegaards Trykkeri AS

Oprawa graficzna: Helena Sandman

Tłumaczenie: Samtext

Wydawnictwo Voksne for Barn przy wsparciu  
Sosial- og helsedirektoratet

Broszurę można zamówić w Voksne for Barn,  
vfb@vfb.no

Oslo 2006-09-15

ISBN 978-82-8443-009-6 (druk)

ISBN 978-82-8443-010-2 (PDF)



#### **O Voksne for Barn**

Dzieci w Norwegii potrzebują dorosłych. Voksne for Barn to organizacja pozarządowa, która pracuje na rzecz zdrowia psychicznego i bezpiecznych warunków dorastania wszystkich dzieci. Patrzymy na dzieci, słuchamy ich i uczymy się od nich i nie poddajemy się, póki nie będą traktowane poważnie. W ten sposób budujemy w dzieciach siłę i odporność.

Zostań członkiem Voksne for Barn i wnieś swój wkład w naszą ważną pracę.





## Drogi Rodzicu

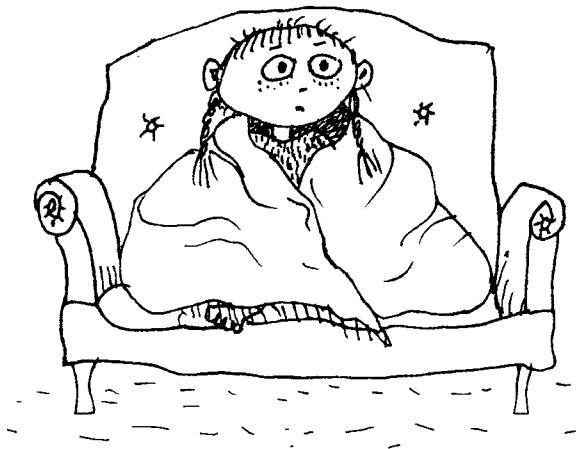
Kiedy rodzice mają problemy ze zdrowiem psychicznym, często martwią się o swoje dzieci. Być może nie wszystko działa tak jak dotąd. Zmęczenie może odbierać siły, a cierpliwość jest wystawiana na próbę. Rodzice martwią się o to, jak dzieci postrzegają ich problemy i jak je odczuwają.





Rodzice być może zauważyli zmiany w swoich dzieciach. Faktem jest, że dzieci również mogą doświadczać trudności z powodu choroby rodziców. Niektóre dzieci reagują nienaturalnym wyciszeniem, inne – niepokojem i złym nastrojem, jeszcze inne zamartwiają się i nie są w stanie odrabiać lekcji.

2 Część dzieci będzie izolować się w domu. Małe dzieci mogą kleić się do rodziców, a nastolatki – zniknąć z domu. Nic dziwnego, że będąc rodzicami czujecie się bezradni. Dla rodziców problemy dzieci są często największym źródłem niepokoju i lęku.





Nie wszystkie dzieci mają problemy z powodu trudności swoich rodziców. Nie jest też tak, że każdy problem dziecka prowadzi do choroby psychicznej. Każde dziecko i każda rodzina przeżywają trudne chwile – są one elementem życia. Najważniejsze, aby radzić sobie z trudnościami i nauczyć się je przewyciężać. Celem tej broszury jest wspieranie rodziców i udzielanie im pomocy we wspieraniu ich dzieci.



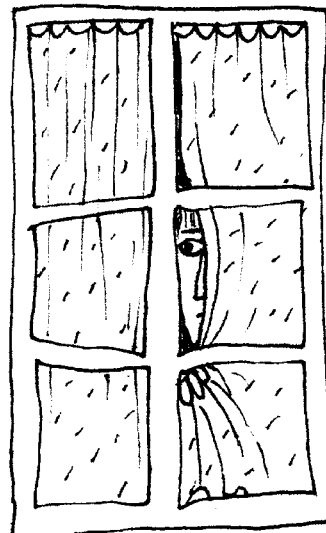
W tekście broszury używamy takich słów jak: choroba psychiczna, problemy psychiczne i inne trudności. Ale słowa nie są najważniejsze. Przedstawione tu przemyślenia mogą być przedmiotem dyskusji w każdej rodzinie. Terminem „dzieci” określa się tu zarówno dzieci jak i młodzież.

## JAK DZIECI ODBIERAJĄ PROBLEMY PSYCHICZNE RODZICÓW?

4

Ojciec lub matka z problemami psychicznymi często zachowuje się i reaguje emocjonalnie w nietypowy sposób. Trudności są często widoczne na twarzach i w gestach rodziców, wpływają na sposób ich myślenia i mówienia, na to jak często się śmieją, na ile i w jaki sposób są aktywni. W domu mogą się zdarzyć rzeczy, które dla dziecka są niezrozumiałe lub przerażające.

Trudności rodziców rzadko są dzieciom wyjaśniane, ponieważ wiele osób uważa, że rozmowa na ten temat nasili problemy dziecka. Ale jeśli dziecko nie otrzymuje rzetelnych informacji, samo zaczyna wymyślać możliwe wyjaśnienia. Wtedy często dochodzi do nieporozumień. Dziecko może np. postrzegać urojenia chorego ojca lub matki jako uzasadnione. Dziecko myśli, że mama nie chce z nim, że tata już go nie lubi.





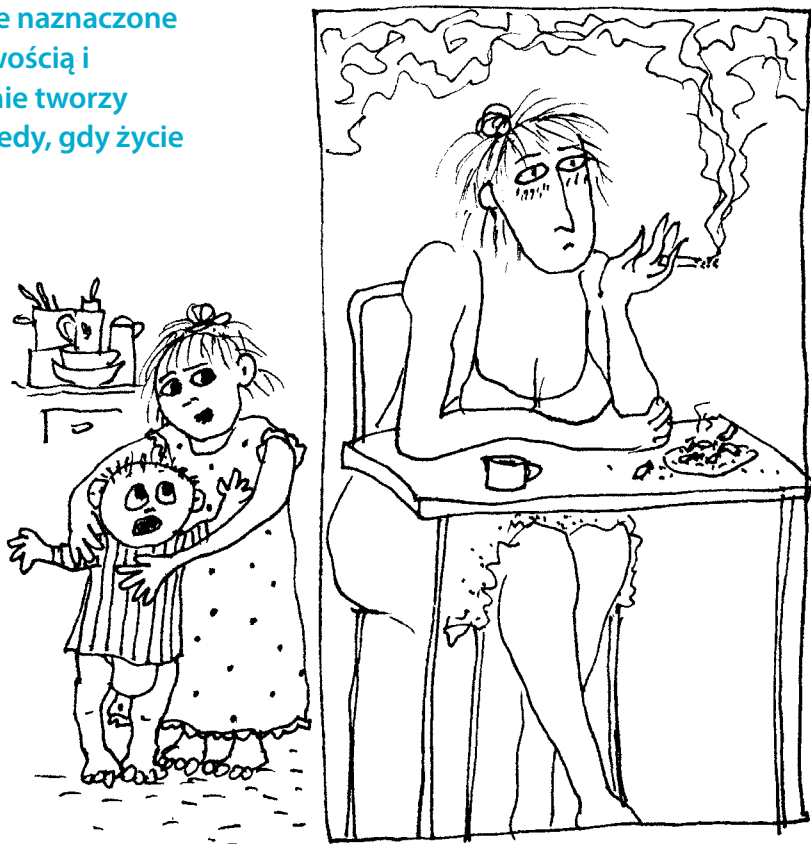


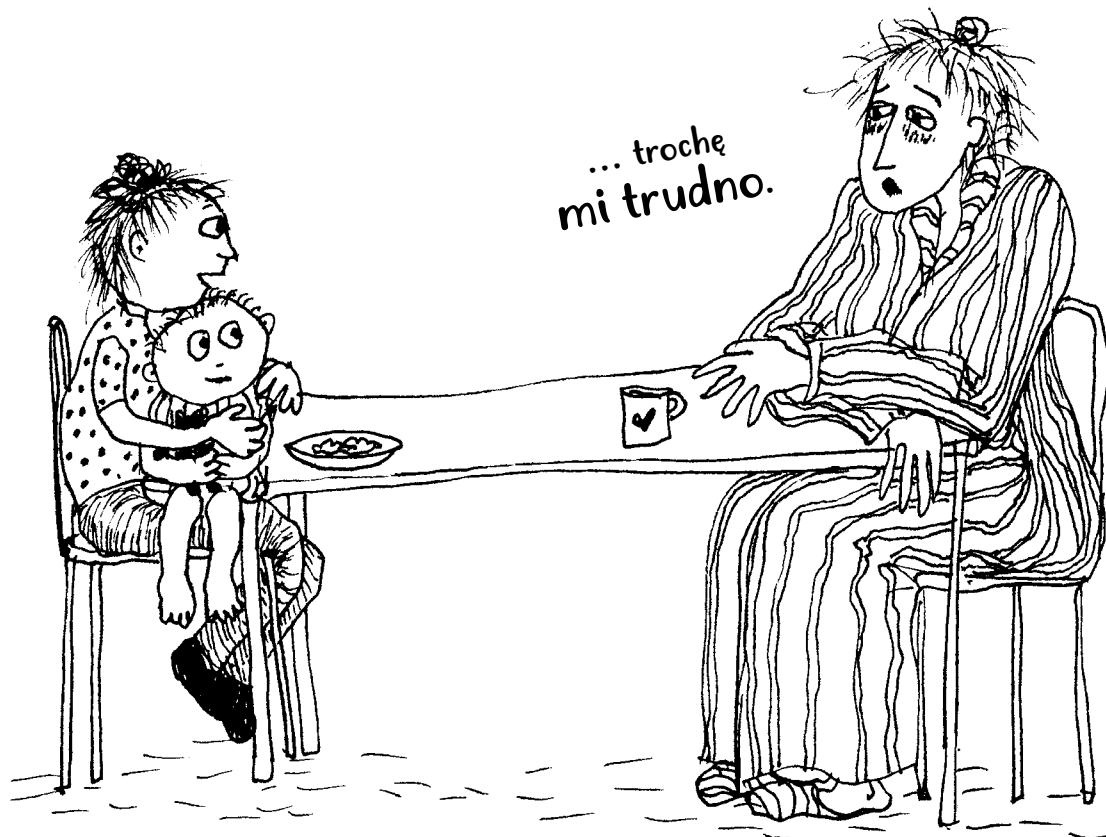
Dziecko zaczyna również szukać powodów zmian, jakie zauważa. Dziecko może też szukać wyjaśnień w sobie samym: Czy mama czuje się źle, bo jej nie posłuchałam? Gdybym była inna, może mama byłaby taka, jak wcześniej? Pewnie mama nie spała całą noc z powodu moich słabych wyników w szkole. Jestem taki okropny, że tata powiedział, że nie chce już żyć. Dzieci, które oskarżają się o spowodowanie złego samopoczucia rodzica, dźwigają ogromne brzemie winy i nie czują się dobrze ze sobą. Wyjaśnienie problemów rodzica przyniesie im wielką ulgę.



Kiedy w rodzinie milczy się o problemach,  
jej członkowie oddalają się od siebie.  
Z czasem ich wzajemne relacje naznaczone  
będą ostrożnością, niecierpliwością i  
irytacją. Wzajemne zrozumienie tworzy  
bliskość i zaufanie – nawet wtedy, gdy życie  
jest trudne.

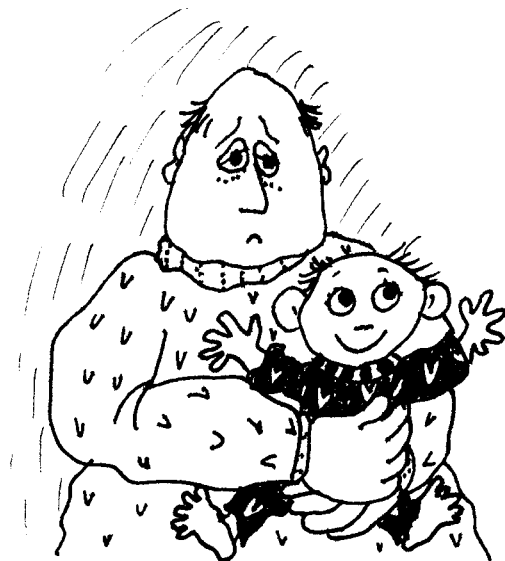
6





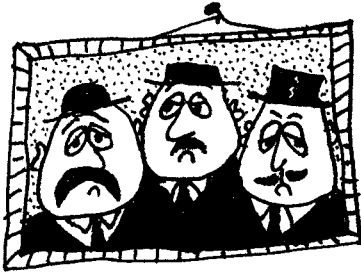
## NAJCZĘSTSZE PYTANIA RODZICÓW

8

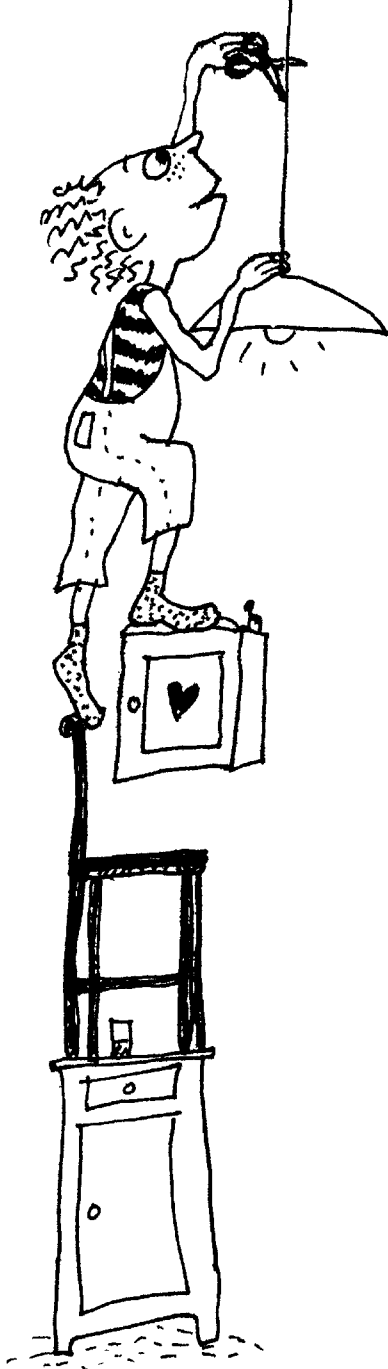


Czy moje dziecko zachoruje w przyszłości?

Problemy zdrowia psychicznego mają wiele różnych przyczyn i nie wiadomo, kto z nas zachoruje. Jeśli w rodzinie od wielu pokoleń występują problemy psychiczne, możliwe są predyspozycje do określonego sposobu reagowania na trudności życiowe. Na możliwość zachorowania mają wpływ geny, indywidualna konstrukcja psychiczna, historia życia, obecne relacje i sytuacja życiowa, a wystąpienie choroby psychicznej jest zawsze wynikiem interakcji powyższych czynników. Czy doświadczenia życiowe i słabe punkty dziecka są takie same jak rodziców? Nigdy tak nie jest. Dlatego uwarunkowania każdego dziecka są inne.



Dobrze jest wiedzieć, czy w rodzinie występuje tendencja do problemów psychicznych, a także jakie są odmienne wzorce reakcji dziecka. Na przykład, jeśli wielu krewnych cierpi na depresję, a Twoje dziecko zazwyczaj reaguje na trudności wycofaniem się i przygnębieniem, możesz delikatnie zachęcić dziecko do tego, by mówiło o swoich zmartwieniach, a w trudnych chwilach szukało kontaktu z ludźmi. Taka świadomość może pomóc rodzicom dostrzec trudności dziecka i skłonić ich do szukania pomocy na jak najwcześniejszym etapie



Czy moje dziecko potrzebuje profesjonalnej pomocy?

Warto poszukać pomocy, jeśli wydaje Ci się, że dziecko się zmieniło. Może dziecko jest ciągle przygnębione, niespokojne lub w złym nastroju. Zachowuje się inaczej, izoluje się w domu, słabo radzi sobie z zadaniami szkolnymi lub spędza większość czasu poza domem. Czy Twoje dziecko dziwnie się zachowuje, ma niezrozumiałe zwyczaje lub opowiada o nurtujących je myślach? Możesz poprosić o pomoc ośrodek zdrowia, urząd ochrony rodziny lub pracownika placówki opieki psychiatrycznej, w której sam otrzymujesz pomoc. Możesz również potrzebować porady i wskazówek w kwestiach rodzicielskich. Trudno być rodzicem dziecka, które ma problemy. Jeśli Twój strach przed chorobą dziecka jest tak duży, że stale je kontrolujesz, o ocenę sytuacji najlepiej poprosić eksperta. Życie pod stałą kontrolą jest dla dziecka trudne. Może sprawić, że dziecko poczuje się niepewnie, nawet jeśli nie ma powodów do zmartwień.



W określonych sytuacjach szukaj natychmiastowej pomocy. Takie sytuacje to groźby samookaleczeń. Zwróć się o pomoc, jeśli dziecko lub młoda osoba mówi o samobójstwie lub grozi samobójstwem. Poszukaj pomocy, jeśli dziecko w myślach, rysunkach lub w wypowiedziach nawiązuje do śmierci lub wydaje Ci się, że nie przejmuje się zagrożeniami, na przykład w ruchu drogowym. Czasami można odnieść wrażenie, że dziecko swoim zachowaniem lub groźbami po prostu szuka uwagi. Ale to nie niczego nie zmienia. Nie zostawisz swojego dziecka w innej sytuacji zagrażającej życiu, na przykład nie pozwolisz mu przechadzać się na krawędzi stromej przepaści lub spacerować po cienkim lodzie na jeziorze, nawet jeśli robi to Tobie na przekór lub żeby zwrócić na siebie uwagę.





Czy zmarnowałem szanse mojego dziecka?

Uznanie przez rodzica, że utrudnił życie własnego dziecka, to jedno z najgorszych doświadczeń. Poczucie winy może być nie do zniesienia. Ale nawet jeśli Twoje dziecko i Twoja rodzina przeżywają trudne chwile, to nie spowodowałeś tego świadomie i z własnej woli. Twoja choroba, podobnie jak choroba serca, nie jest Twoją winą. Nikt nie obwinia chorego na serce, jeśli musi on przez dłuższy czas przebywać w szpitalu i nie może pomagać w lekcjach ani chodzić na zebrania rodziców. Dlaczego więc chorzy psychicznie odczuwają winę z powodu swoich zdrowotnych problemów? Dzieje się tak, ponieważ choroba psychiczna jest ciągle postrzegana jako efekt słabości i znak, że nie jest się do końca dobrym człowiekiem. Taki pogląd, całkowicie błędny, jest jednak głęboko zakorzeniony.





Należy pamiętać, że dziecko ma możliwość pozytywnego rozwoju nawet w rodzinie, w której jedno z rodziców ma problemy psychiczne. Dziecko doświadczające problemów psychicznych też może dobrze się rozwijać – leczenie dzieci i młodzieży przynosi dobre wyniki. Trudności są przecież elementem normalnego życia. To nie trudności w życiu rodzinnym stanowią zagrożenie dla rozwoju dziecka, ale raczej brak próby ich rozwiązania. Stawienie czoła trudnościom i wspólne ich rozwiązywanie wspiera dziecko i może wyposażyć je w przydatne w życiu umiejętności.





14

Czy dzieci są przyczyną problemów rodziców?

Niemal wszystkie dzieci – a czasem także rodzice – uważają, że to dziecko jest przyczyną problemów rodzica. Dlaczego? Dzieci bywają, a objawy choroby rodzica rzutują na relacje między dzieckiem a rodzicem.





Przykładem tego jest skłonność do irytacji, która występuje w przypadku wielu zaburzeń psychicznych. Matka lub ojciec wpada we wściekłość z powodu drobiazgów i nie toleruje nieprzewidywanych przeciwności.

Ale dzieci ciągle robią rzeczy, których wolałyby nie robić: rozlewają mleko, zostawiają buty tam, gdzie im wygodnie, nie słuchają i przynoszą uwagi ze szkoły. Matka lub ojciec traci panowanie nad sobą i wpada w furię lub wybuch płaczem i znika w sypialni. Zarówno dziecko, jak i matka lub ojciec myślą wtedy, że to wina dziecka, że matka lub ojciec czuje się źle. Ale mimo, że dziecko przewróciło szklankę mleka, reakcja matki lub ojca nie była jego winą. Przyczyną takiej a nie innej reakcji był stan psychiczny matki lub ojca.





A jeśli problemy dziecka są tak poważne, że matka czy ojciec nie są w stanie im zaradzić? Na przykład trudności ze snem, poważne zaburzenia psychiczne u dziecka, nadużywanie alkoholu lub narkotyków. Możemy to porównać do poważnej fizycznej choroby dziecka, kiedy rodzice nie mają już siły. Czy rodzice powinni wtedy obwiniać dziecko? Nie, oczywiście nie.

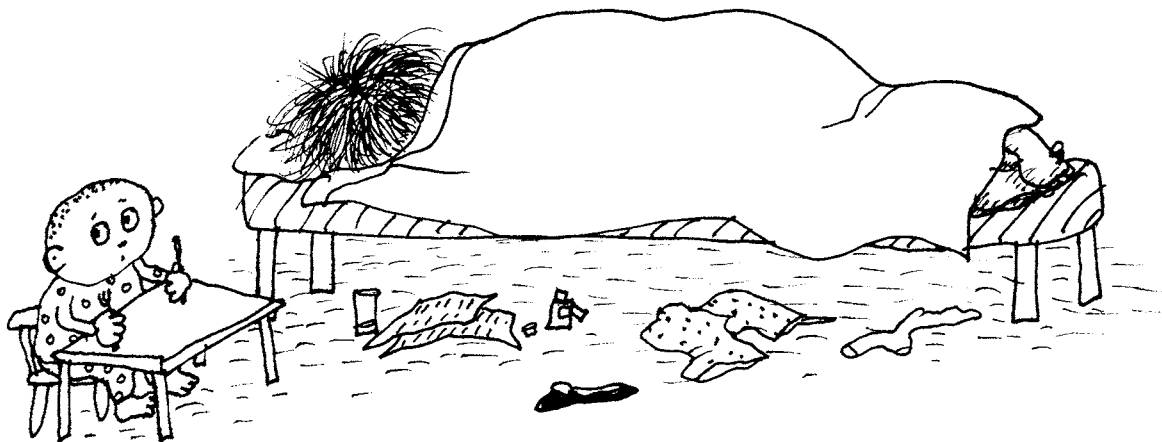
16

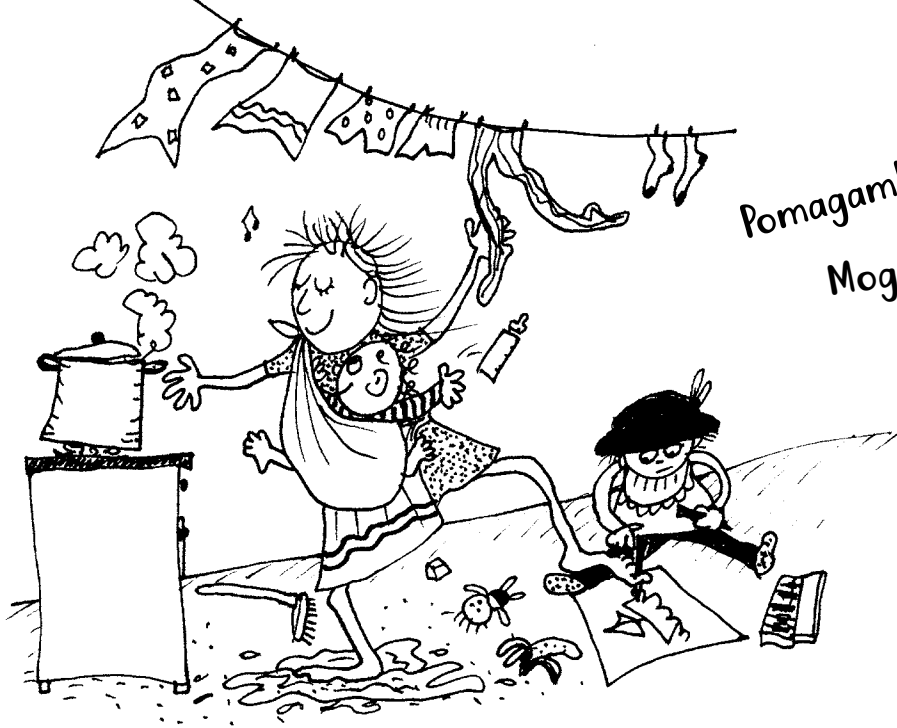
**Co można zrobić? Po pierwsze należy zastanowić się, w jaki sposób objawy choroby uzewnętrzniają się w towarzystwie innych osób. Jeśli szczególnym problemem jest Twoja nadmierna drażliwość, wyjaśnij dziecku, że łatwo wybuchasz, nawet jeśli tego nie chcesz, i że zwróciłeś się już o pomoc, aby coś z tym zrobić. Jeśli wybuchy powtarzają się i nie potrafisz tego kontrolować, porozmawiaj z dzieckiem. Możesz powiedzieć coś takiego: Pamiętajsz, o czym rozmawialiśmy wcześniej? Przepraszam, ale teraz to się powtórzyło. To nie była twoja wina.**



Co możesz zrobić, gdy nie masz siły zająć się domem?

W okresach słabości najczęściej zaniedbywany jest dom. Szczególnie matka ma poczucie winy i czuje się z tym źle. Zamiast obwiniać się, warto zastanowić się wspólnie z innymi na tym, jak radzić sobie z pracami domowymi. Jest dokładnie tak samo, jak w sytuacji, gdy jeden z rodziców złamie nogę. Należy przecież wtedy otwarcie szukać rozwiązań pomagających zadbać o dom.





Pomagam!

Mogę!

Daje radę!

Potrafię!

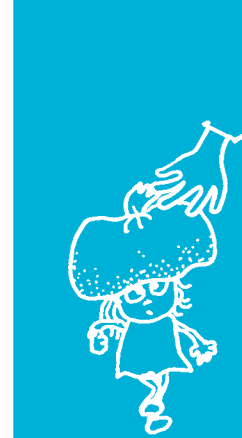
18

... A Ty?

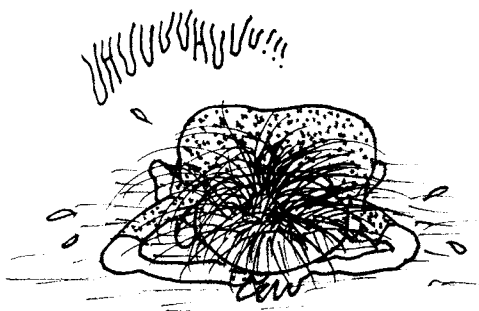


Ja???





Czasami zdarza się, że dzieci przejmują odpowiedzialność za dom – także za młodsze rodzeństwo. Ale nawet jeśli wydaje się, że dziecko radzi sobie, warto zastanowić się, czy taka sytuacja nie jest dla niego zbyt wymagająca. Jeśli dziecko musi porzucić własne hobby i spotkania z przyjaciółmi, obciążenie może być już za duże. Taki stan rzeczy może również prowadzić do pogorszenia relacji między rodzeństwem. Należy zatem to zmienić, nawet jeśli dziecko mówi, że dobrze sobie radzi. Dzieci nie potrafią oceniać swoich mocnych stron ani ewentualnych długofalowych konsekwencji. Dotyczy to również nastolatków.

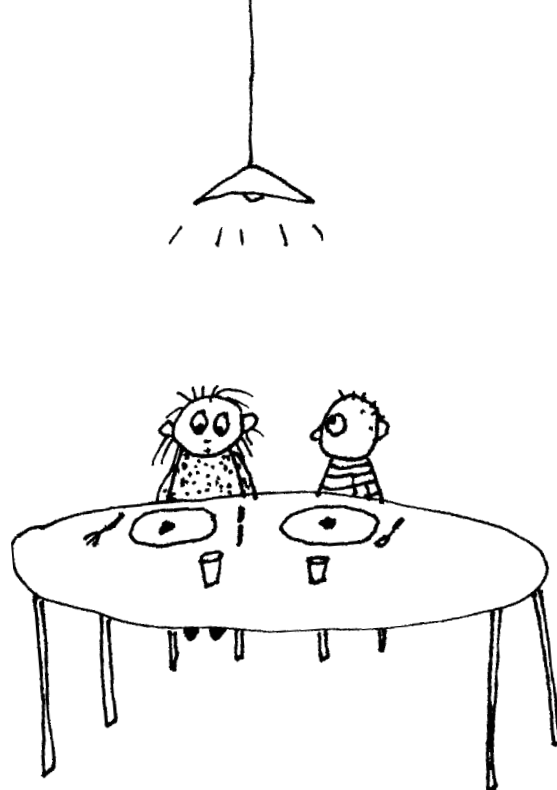


**Budzisz się rano? Kładziesz się spać o normalnej porze? Czy w domu jest jedzenie i czyste ubrania? Takie codzienne czynności są elementem podstawowego poczucia bezpieczeństwa dziecka.**

**Dlatego dobrym pomysłem może być przygotowanie planu podziału prac domowych. Zrób to z razem innymi. Podział musi być zapewnian, aby żaden z członków rodziny nie był przeciążony. Jeśli nie jesteś w stanie samodzielnie wykonać codziennych zadań, poproś o wsparcie przyjaciół, krewnych lub gminne służby pomocy. I chwal dziecko za wykonaną pracę.**

Czy może dojść do umieszczenia dzieci w domu zastępczym?

Przez wiele lat umieszczanie dzieci w domu zastępczym było jedyną formą pomocy dla rodzin, w których jedno z rodziców było chore psychicznie. Na szczęście sytuacja się zmieniła. Najważniejszym celem działań systemu opieki zdrowotnej i urzędów społecznych jest wspieranie rodzin w ich dniu powszednim. Czasami umieszczenie dzieci w domu zastępczym bywa wskazane, na przykład gdy jedno z rodziców zostaje przyjęte do szpitala lub zakładu leczniczego. Wówczas opieka nad dziećmi nie może być zorganizowana w inny sposób. Jeśli to możliwe, przygotuj się na taką sytuację. Dzieci czują ulgę, gdy wiedzą, że zaplanowałeś dla nich opiekę na czas, kiedy sam nie jesteś w stanie jej zapewnić.



Umieszczanie dzieci poza domem rodzinnym jest wskazane jedynie wtedy, gdy opieka nad nimi nie jest możliwa lub gdy w domu występuje przemoc. W takich sytuacjach trudno zagwarantować dzieciom bezpieczeństwo. Dla dzieci szkodliwe jest zarówno narażenie na przemoc, jak i życie w otoczeniu pełnym przemocą i zagrożeniami. Obserwowanie przemocy między bliskimi opiekunami jest również szkodliwe. W takich sytuacjach najlepiej byłoby, gdyby sami rodzice szukali ochrony dla swoich dzieci.





Zdarza się też, że chora matka lub ojciec zaczyna odczuwać szczególną niechęć do jednego z dzieci i zachowuje się wobec niego lekceważąco lub źle. To bardzo rani dziecko. Jeśli zauważysz u siebie coś takiego, zwróć się o pomoc do doradcy rodzinnego, pielęgniarki środowiskowej lub urzędu ds. dzieci. Możesz również zasięgnąć porady swojego terapeuty.

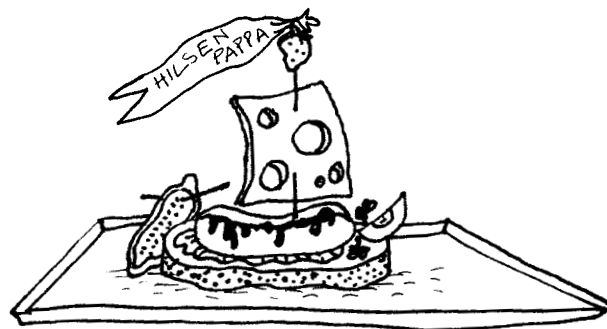


**Nie czekaj, aż w domu nastąpi katastrofa. Skontaktuj się jak najszybciej, jeśli martwisz się o swoje dzieci. O pomoc warto zwrócić się także wtedy, gdy niepokoi Cię własna postawa jako rodzica. Zawsze wskazana jest konsultacja i ustalenie wspólnie z innymi, jakie formy wsparcia mogą bądź najlepsze dla Twojej rodziny. W zależności od możliwości gminy, możesz otrzymać pomoc domową, poradnictwo rodzinne, wsparcie w nauce szkolnej dzieci lub pomoc w opiece. Przedyskutuj również sytuację z przyjaciółmi. Wypalenie lub wyczerpanie to dobrze znane zjawisko. Możesz uzyskać cenną pomoc od innych, bliskich Ci osób.**



## CO MOGĄ ZROBIĆ RODZICE?

Gdy w rodzinie występują trudności, dzieci potrzebują uwagi i wsparcia rodziców. Potrzeby dzieci i potrzeby rodziców często są ze sobą sprzeczne. Dzieci potrzebują bliskości. Rodzice potrzebują czasu dla siebie. Ponadto potrzeby dzieci przejawiają się w sposób, który irytuje rodziców, np. dzieci szukają fizycznej bliskości z rodzicami. Rodzic może wtedy powiedzieć „Puść mnie i zostaw w spokoju”. Odrzucenie wzmacnia w dzieciach poczucie dyskomfortu. Zastanów się raczej, czy możesz zareagować w następujący sposób: „Fajnie być z tobą, ale teraz czuję się tak źle, że najlepiej, żebyś pobyła przez chwilę sama. Uzgodnienie reguł gry jest szczególnie trudne, gdy siły zawodzą. Wyznaczanie granic waha się często od wyraźnej obojętności po surowe kary. Jeśli atmosfera w domu jest stale napięta i ciągle dochodzi do kłótni, poproś o pomoc doradcę rodzinnego. Porozmawiaj też ze znajomymi. Od nich możesz uzyskać dobre wskazówki do wykorzystania w codziennych sytuacjach.



**Dzieci cieszą się z drobnych gestów pokazujących, że Ci na nich zależy. Przytulenie, miłe słowo i podziękowanie mają ogromne znaczenie, ale staraj się też zwracać uwagę na reakcje dziecka. Starsze dzieci w wieku szkolnym i nastolatki mogą uznać, że przytulenie i dotyk są natrętne. Wtedy przydadzą się inne sposoby okazywania wdzięczności, takie jak kartka witająca dziecko po powrocie za szkoły, zwłaszcza jeśli nie jesteś w stanie sam go powitać.**





Pomóż dziecku zrozumieć problem rodzica

24

### Poznaj siebie, zaangażuj swojego partnera

- I przemyśl swoje własne objawy choroby i zachowanie. Cokolwiek by to było, zrób przegląd: zmęczenie, podejrzliwość, nadmierne tempo, niepokój, mylące wypowiedzi, kompulsywne działania, odurzenie itp.
- I jeśli to możliwe, zaangażuj drugiego rodzica. Współpraca jest ważna dla Ciebie, ale przy okazji uspakaja dzieci.
- Zastanów się również, czy wspieracie się nawzajem w rodzicielstwie, czy też zmiernicie w różnych kierunkach.

### Postaraj się wczuć w sytuację dziecka

- Zastanów się, czy objawy choroby pojawiają się, gdy jesteś z dziećmi: Czy łatwo się denerwuję? Czy zmuszam dziecko do przestrzegania moich rytuałów? Czy bez powodu ukrywam coś przed sąsiadami?
- Zastanów się, jak dzieci zrozumiały te sytuacje i jak zareagowały. Per wpada w szał, Kari znika w swoim pokoju, Lena stara się pomagać, John wychodzi na cały wieczór.



- Co wydaje się najtrudniejsze lub najważniejsze dla dzieci? Spróbuj ocenić: Najgorsze jest to, że tak łatwo się denerwuję. Po drugie to, że obiecuję i kłamię. I po trzecie my, rodzice, tak często krzyczymy na nasze dzieci.

- Wybierz jeden problem, na przykład ten, który jest najważniejszy dla dzieci lub ten, który można najłatwiej rozwiązać. Zastanów się, jak możesz go wyjaśnić dzieciom. Porozmawiaj później o innych problemach.

- Powiedz dzieciom, że się leczysz. Poprawi to ich poczucie bezpieczeństwa i zwiększy ich zaufanie do Ciebie. Wtedy nie muszą myśleć, że to od nich zależy Twój stan zdrowia.

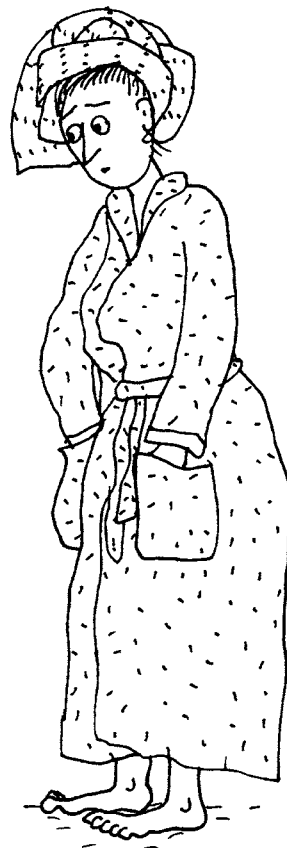
- Opowiedz również lekach, które bierzesz. Wiele zmartwień dzieci może wynikać z braku zrozumienia działania leków.



## Porozmawiaj z dziećmi

● Możesz rozmawiać podczas wykonywania wspólnych prac lub kiedy dziecko rysuje czy bawi się. Możesz rozpocząć rozmowę, przypominając dziecku o czymś, co się ostatnio wydarzyło w związku z Twoimi trudnościami. „Prawdopodobnie zauważyłeś, że się zmieniłem... Chciałabym o tym porozmawiać... Wczoraj zdarzyło się, że... itd.” Zapytaj, jak dziecko przeżyło to wydarzenie i co myślało lub czuło.

● Zawsze lepiej jest rozpocząć rozmowę z dzieckiem od słuchania. Daj dziecku czas na wygadanie się. Nie przerywaj i nie mów, że tak nie było. Pytaj. Dzieci często wymyślają różne własne wyjaśnienia i dobrze jest je znać. Ułatwi Ci to podjęcie decyzji, co powiedzieć dziecku.





● Czasami dzieci tylko milczą lub mówią, że nie mają nic do powiedzenia. Mogą obawiać się, że to co powiedzą zasmuci rodzica. Zapytaj, czy tak jest. Innym razem dzieci po prostu chcą słuchać. Możesz także dać dzieciom broszurę do nich skierowaną i na jej podstawie zacząć rozmowę.

● Bądź cierpliwy; Nie od razu Rzym zbudowano. Brak rozmowy to nie katastrofa. Jeśli nie jesteś przyzwyczajony do mówienia o takich rzeczach, potrzebujesz zapewne więcej czasu. Rozmowy z dziećmi są często krótkie, ale korzyści mogą być ogromne. Dzięki wielu krótkim rozmowom i spędzaniu wspólnie czasu można w końcu zrozumieć sytuację rodzinną. Wiek dziecka ma również duże znaczenie – im dziecko starsze, tym więcej rozumie. Chodzi o to, aby choroba psychiczna stała się jednym z ważnych poruszanych w rozmowach tematów. Ten proces przebiega stopniowo.

**Twoim zadaniem jest pomóc dziecku w zrozumieniu tego co się z nim dzieje, co dzieje się z rodzicami i co dzieje się w rodzinie. Rozmowa buduje bliskość między dzieckiem i rodzicem oraz zmniejsza dystans wynikły z nieporozumień i niepewności. Rodzic nie powinien opowiadać dzieciom o wszystkich swoich życiowych doświadczeniach i problemach, dzieci nie powinny być partnerami w procesie chorobowym rodziców. Do tego są inni dorośli.**





Spróbuj znaleźć dorosłego opiekuna dla dziecka, a tym samym przełamać izolację rodzinną.

Dla dzieci ważne jest, aby w ich otoczeniu była jakaś dorosła osoba, z którą mogą rozmawiać o relacjach rodzinnych. Osobą wspierającą dzieci może być przyjaciel rodziny, krewny lub specjalista, np. pielęgniarka środowiskowa, pracownik socjalny w szkole lub psycholog. W niektórych gminach można uzyskać wsparcie za pośrednictwem biura pomocy społecznej lub centrum wolontariatu. Byłoby dobrze, gdyby taka dorosła osoba była częścią codziennego życia dziecka, jak np. pracownik przedszkola czy nauczyciel, znający sytuację w domu.

Rodzice często nie chcą rozmawiać z osobami spoza rodziny o sprawach domowych. Z jednej strony chcą jak najlepiej, ale z drugiej strony czują się zawstydzeni. Niejednokrotnie poczucie wstydu jest bezpodstawne. Rodzice często są zaskoczeni zrozumieniem ze strony innych osób.

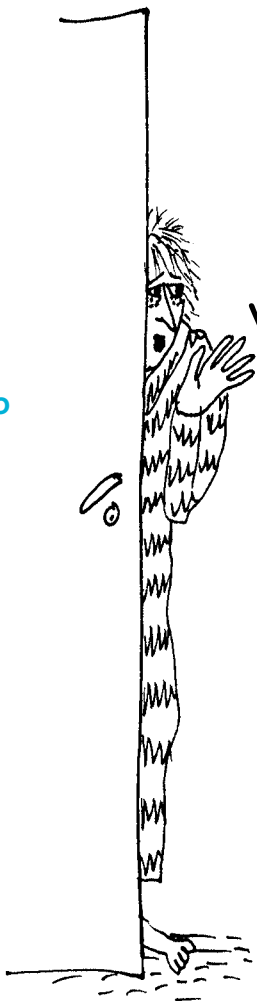




Czasami dzieci rozmawiają o stosunkach rodzinnych ze swoimi przyjaciółmi, rodzinami przyjaciół lub nauczycielami, nawet jeśli rodzice im tego zabronili. Może to wynikać z głębokiej potrzeby. Bądź wyrozumiały w takim przypadku.

29





Hej hej!

Po prostu  
wyjdź!



Tak !!!





## Wspieraj przyjaźnie i zainteresowania swojego dziecka

Kiedy w domu pojawiają się problemy, domem świat zewnętrzny daje radość i wsparcie, jednocześnie rozwijając umiejętności społeczne dziecka. Kiedy rodzice mają problemy, dzieci często rezygnują z własnych zainteresowań. Powodów może być kilka: Dziecko nie ma po prostu siły lub koncentruje się na sytuacji w domu i nie ma odwagi zostawić rodzica samego w obawie, że ten zrobi sobie krzywdę. Może się też zdarzyć, że dziecko czuje, że radość i zabawa są zabronione. Jeśli dziecku nie pozwala się rozmawiać o sprawach rodzinnych, powstaje mur między nim a jego przyjaciółmi.



Zastanów się, jak możesz wspierać swoje dzieci w ich przyjaźniach i hobby. Dzieci czasami potrzebują „pozwolenia” rodziców. Rodzic musi wprost powiedzieć: „możesz iść i bawić się, nawet jeśli jestem w złym humorze – inni się mną opiekują i pomagają”. Możecie wspólnie znaleźć kogoś, kto pomoże.

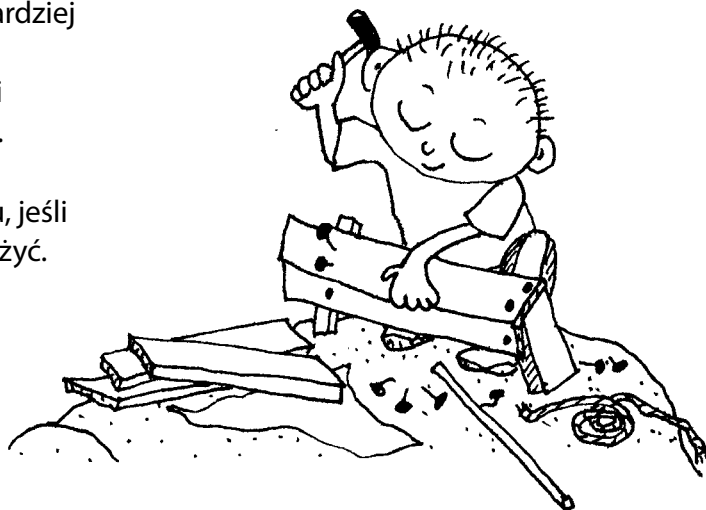
Czasami rodzic jest w tak złym stanie, że koledzy dzieci nie powinni przebywać w ich domu. Porozmawiaj o tym z dzieckiem i wyjaśnij przyczyny. Wytłumacz, że powodem jest Twoje samopoczucie, a nie chęć uniemożliwienia przebywania z przyjaciółmi. Porozmawiajcie, jak i gdzie dziecko może spotkać się z przyjaciółmi. Na przykład, czy dziecko może zaprosić swoich przyjaciół, gdy Ciebie nie będzie? Może inny dorosły może się wtedy Tobą zająć?

## SPOJRZENIE W PRZYSZŁOŚĆ

32

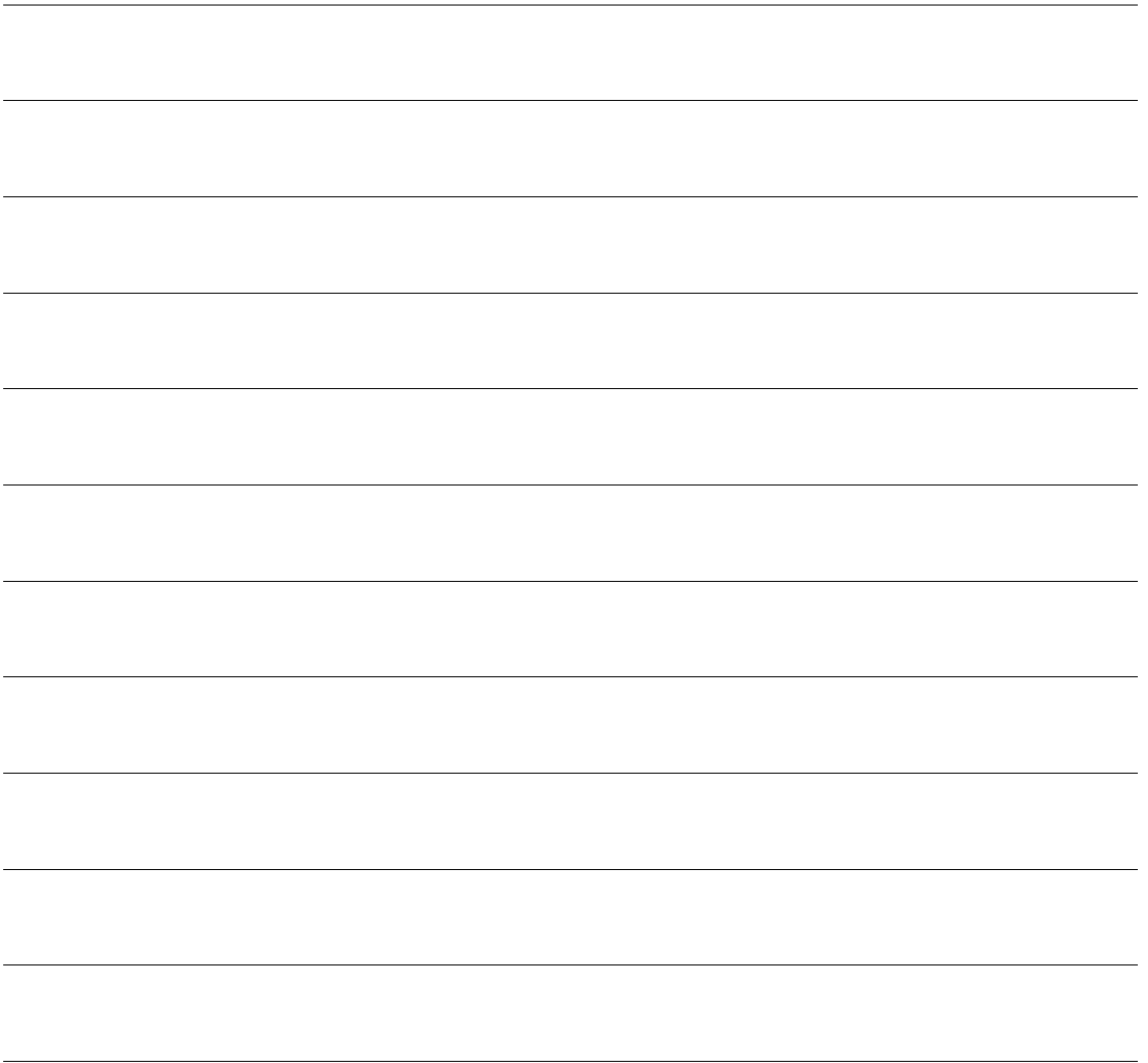
Mimo że z powodu choroby nad rodziną gromadzą się ciemne chmury, problemy psychiczne rodziców nie są dla niej końcem życia. Choroba może powodować różne trudności, ale zazwyczaj można z nią żyć. Dzieci mogą uzyskać pomoc. Warto też spojrzeć na chorobę jak na wyzwanie, któremu trzeba stawić czoła. Dzięki pomocy bliskich osób, dzieci mogą nauczyć się umiejętności społecznych, empatii, poczucia odpowiedzialności, kreatywności i umiejętności opanowania nawet najbardziej zaskakujących zdarzeń i sytuacji, przy czym rozwijają się lepiej niż dzieci dorastające w łatwiejszych warunkach.

Trudności nie są przeszkodą w rozwoju, jeśli odważymy się je dostrzec i przezwyciężyć.











Voksne  
for Barn

Lille Grensen 5 › 0159 Oslo › Tlf: 488 96 215 › [vfb@vfb.no](mailto:vfb@vfb.no) › [vfb.no](http://vfb.no)

