

Давайте поговорим о детях Логбук для семей, ожидающих ребенка

Тютти Солантаус
2023



peaasi.ee



**Funded by
the European Union**

Все семьи разные

В каких-то семьях есть мама, папа и дети. В то же время, в других семьях могут быть родители-одиночки, две мамы или два папы. Дети также могут быть разного происхождения и жить с бабушками и дедушками, законными опекунами или в приемных семьях.

В логбуке мы используем слово «родитель». В нашем словаре есть слова «один родитель» и «другой родитель». Во время беседы участники, конечно, могут сами решать, как их называть. Когда мы говорим о ребенке, мы используем для него имя-заменитель «Н». Однако мы рекомендуем использовать в разговорах и, по возможности, в электронном логбуке настоящее имя ребенка.

Слова благодарности

Спасибо семьям, которые доверили мне свои истории. Мудрость, которую я узнала от вас, вошла в программу Давайте поговорим о детях (ДПД), чтобы помочь другим семьям.

Благодарю Эмми Риихиранта-Лайне и Мию Эанисмаад из Университета Турку, которые поделились своим опытом относительно логбуков ДПД и повседневной практики.

Спасибо Брэду Моргану из Emerging Minds в Австралии, который поделился своим опытом работы с ДПД в австралийском контексте, улучшил мой английский и адаптировал логбуки для международного использования.

Я благодарю всех коллег и соавторов, принявших участие в подготовке этого издания логбука, своими мудрыми комментариями и интересными отзывами. Дополнительные отзывы и комментарии можно отправить Тютти Солантаус (имя.фамилия@gmail.com).

Я благодарю Финский культурный фонд, чья стипендия Eminentia была присуждена Тютти Солантаус.

Логбук Давайте поговорим о детях ©Тютти Солантаус

Сетевая встреча в рамках логбука Давайте поговорим о детях © Мика Ниэмеля и Тютти Солантаус

В логбука следует цитировать следующим образом: Солантаус Т. (2023) Давайте поговорим о детях. Логбук для семей, ожидающих ребенка. Университет Турку / ИНВЕСТ

Дорогой родитель!

Добро пожаловать! Приглашаем вас принять участие в беседе **Давайте поговорим о детях (ДПД)**. Разговор касается детей в возрасте от 5 до 12 лет. Это очень захватывающий возраст! В школе дети учатся распознавать буквы и цифры, читать и писать, открывать тайны жизни и приобретать новую личность как ученик. Однако вместе со своими друзьями они исследуют мир, строят секретные замки, придумывают необычные истории и делают много других забавных вещей. Детские игры и социальная жизнь выходят за пределы дома. К сожалению, в мире тоже немало соблазнов, которые могут вызвать беспокойство у родителей. Беседа ДПД предназначена для разговоров не только о радостях, но и о заботах. Вот краткий обзор подхода ДПД, который, надеемся, ответит на некоторые ваши вопросы о том, что ждет впереди.

Какова цель подхода Поговорим о детях? ДПД был создан, чтобы помочь родителям и другим важным людям в жизни ребенка поддерживать его благополучие и развитие. Наша цель — внести свой вклад в повседневную жизнь ребенка таким образом, чтобы это способствовало его благополучию, обучению и развитию.

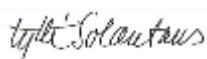
Как работает подход ДПД? Начнем с практической части: ДПД состоит из двух бесед, в ходе которых определяется дальнейший план действий. Если это необходимо для реализации плана, также будет организована встреча сети ДПД. Сетевая встреча означает, что люди, присутствие которых родитель считает важным, собираются вместе и изучают способы поддержки ребенка.

Разговор ДПД фокусируется на повседневной жизни ребенка, поскольку повседневное общение, встречи и распорядок дня важны с точки зрения благополучия ребенка. Однако жизнь не всегда легка. В каждой семье случаются стрессовые ситуации: иногда стресс кратковременный, иногда более длительный. Трудности берут свое и истощают энергию и ресурсы психического здоровья родителей. Родитель(и) может стать нетерпеливым и легко раздражаться или стать замкнутым и тихим. Каждый ребенок по-разному реагирует на ситуацию, и это усложняет воспитание. Пренебрежение повседневными делами приводит к тому, что родители чувствуют себя еще хуже.

У каждой семьи есть свои особые сильные стороны, которые не всегда замечаются или признаются членами семьи. Давайте поговорим о детях — это инструмент, который помогает семьям выявить и развить свои повседневные сильные стороны и найти решения сложных проблем. Программа призвана поддержать семьи и предоставить необходимые инструменты для достижения счастливой семейной жизни.

Итак, приступим! Надеюсь, что вас ждут интересные и вдохновляющие беседы.

С наилучшими пожеланиями,



Тютти Солантаус

Детский психиатр, почетный профессор Университета Турку и исследовательского центра INVEST

Tytti.Solantaus@utu.fi, Tytti.Solantaus@gmail.com



ПЕРВАЯ БЕСЕДА В РАМКАХ ДПД

Начало

1. Приветствие и знакомство
2. Краткий обзор целей и ожиданий от беседы
3. Конфиденциальность и способ документирования разговора, если это необходимо.
4. Прежде, чем двигаться дальше: Как Вы себя сегодня чувствовали, придя сюда? (Родитель(и) и специалист)
5. Рассмотрим подробнее сильные и слабые стороны:

Сильные стороны: Область как в семейной жизни, так и вне дома (распорядок дня, школа, среда для отдыха), в чем у ребенка дела идут хорошо, в т.ч. ежедневные занятия, совместно проведенное время и занятия с друзьями и в сообществе.

Слабые стороны: Область как в семейной жизни, так и вне дома (распорядок дня, школа, среда для отдыха), которая может создать ребенку проблемы, если ничего не предпринять, либо что уже сейчас вызывает беспокойство и уже сейчас требует дополнительного внимания и заботы.

Часто у родителей разный опыт и позиция. Не переживайте, это абсолютно нормально. Если у вас разные мнения на счет сильных и слабых сторон, запишите и то, и другое.

Семья и ожидание ребенка

1. Хотели бы вы рассказать что-нибудь о себе, своих родителях и своей семье? (участники и специалист)

2. Какие мысли и чувства преобладают у Вас в отношении беременности и ожидания ребенка?

Беременный родитель

Сильная сторона ☐

Уязвимая сторона ☐

Второй родитель

Сильная сторона ☐

уязвимая сторона ☐

3. Каково Ваше физическое здоровье и как протекает беременность?

Беременный родитель

Сильная сторона ☐

Уязвимая сторона ☐

4. Каковы ваши ожидания относительно родов?

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

5. Какие мысли и чувства у вас возникают по поводу родительства/рождения нового малыша? Каковы ваши ожидания на первые три месяца?

Беременный родитель Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

Второй родитель Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

6. Как другие дети в семье относятся к беременности и рождению нового ребенка?

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

7. Как у них дела?

Благополучие других детей, настроение, поведение

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

Преодоление трудностей в школе или детском саду

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

8-10 Как вы справляетесь с домашними делами, воспитанием детей и оплачиваемой работой?

Довольны ли вы тем, как распределены обязанности между родителями? Получаете ли вы помощь от друзей, родственников или откуда-то еще?

Уход за детьми и роль родителя Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

Домашние хлопоты Готовка, мытье посуды, стирка, уборка и т. д. Строительные работы, ремонт автомобиля и т.д.

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

Оплачиваемая работа

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

Личное благополучие родителя/ей

11. Как бы вы описали свое личное благополучие?

Например, есть ли у вас постоянные реакции на стресс или проблемы с психическим здоровьем? (Вопрос для обоих родителей) Влияют ли и как, если да, эти проблемы на вашу повседневную жизнь дома, работу и хобби?

Влияют ли и как эти проблемы на ваше отношение к беременности и ребенку?

Беременный родитель	Сильная сторона ☐	Уязвимая сторона ☐
Второй родитель	Сильная сторона ☐	Уязвимая сторона ☐

12. Другие беспокойства. У вас могут возникнуть опасения, связанные с другими детьми, здоровьем родственников, работой, семейным стрессом или другим. Есть ли у вас подобные опасения и если да, то как вы с ними справляетесь? Нужна ли вам помощь других служб? (например, школа, медицинские и социальные услуги, службы финансовой поддержки и т. д.)

Беременный родитель	Сильная сторона ☐	Уязвимая сторона ☐
Второй родитель	Сильная сторона ☐	Уязвимая сторона ☐

13. Общение и решение проблем

Как вы относитесь к разговору с другим родителем или лицом, оказывающим вам поддержку, о проблемах, возможных симптомах стресса или проблемах с психическим здоровьем?

Беременный родитель	Сильная сторона ☐	Уязвимая сторона ☐
Второй родитель	Сильная сторона ☐	Уязвимая сторона ☐

14. Отношения в паре.

Беременность – это время, когда родители привыкают к роли родителей и готовят дом к появлению ребенка. Это совершенно новый элемент в отношениях.

Как вы пережили это как пара? Испытываете ли вы удовольствие и радость в обществе друг друга? Есть ли между вами сочувствие и взаимная поддержка?

Беременный родитель	Сильная сторона ☐	Уязвимая сторона ☐
Второй родитель	Сильная сторона ☐	Уязвимая сторона ☐

15. Отношения родителя/ей с друзьями и родственниками

Радость и совместное времяпровождение

Сильная сторона ☐

Уязвимая сторона ☐

Доступность практической поддержки

Сильная сторона ☐

Уязвимая сторона ☐

16. Как бы вы в целом описали атмосферу дома?

Пример сильной стороны: несмотря на возможные проблемы, домашняя атмосфера теплая и заботливая. Пример уязвимой стороны: домашняя атмосфера часто полна стрессов и ссор, члены семьи избегают друг друга.

Сильная сторона ☐

Уязвимая сторона ☐

17. Желаете ли дополнить что-либо?

18. Домашнее задание*

19. Окончание встречи

Как для вас прошла эта встреча? Как она прошла для специалиста?

Следующая встреча состоится _____

Спасибо!

*Домашнее задание

Начнем подводить итоги беседы. Я дам Вам два домашних задания.

№1. Ознакомьтесь, пожалуйста, с дополнениями 1 и 2 или с брошюрой «Как я могу помочь своим детям?»

Дополнение 1 «Взаимопонимание и сотрудничество в семье» объясняет, что представляет из себя взаимопонимание. Также там описывается, насколько важно для членов семьи и их благополучия действовать с взаимопониманием. Как Вы скоро увидите, это работает и в отношении детей.

Дополнение 2 «Разговор с детьми и сложных проблемах» и брошюра «Как я могу помочь своим детям?» дают руководство, как разговаривать с детьми на темы, которые сложно обсуждать, но которые влияют на их жизнь. В список тем включается все, от экономических трудностей, до проблем с психическим здоровьем кого-то из членов семьи, либо тяжелом заболевании.

№2. В плане действий обсудим, как развивать свои сильные стороны и прорабатывать слабые стороны. Для этого выберите, пожалуйста, сильные стороны, на которых Вы хотели бы сосредоточиться и обозначьте все слабые стороны, в отношении которых хотите получить поддержку и решения.

При создании плана в помощь дан список **«На что обратить внимание при составлении плана действий в рамках ДПД»**. Возьмите, пожалуйста, логбук с собой, когда придете в следующий раз.

В беседе можно задействовать и детей. У них могут быть ценные мысли, которые связаны с их личным опытом и ситуациями.

Спасибо!



**** На что обратить внимание при составлении плана действий в рамках ДПД?**

Ниже перечислены важные аспекты, с которыми следует считаться при составлении плана действий в рамках программы 'Давайте поговорим о детях' (ДПД). Эти аспекты касаются как родителей, так и детей и подростков

NB! Мы не предполагаем, что семья должна быть успешной во всех приведенных пунктах – очевидно, что это невозможно ни для одной семьи. Данный список поможет найти свои сильные стороны и сосредоточить фокус на трудностях, которые хотели бы проработать в плане действий и семейной жизни.

1. В семье царит взаимопонимание и сотрудничество.
2. Родители обсуждают сложные проблемы и строят конструктивные планы.
3. Если проблемы влияют на детей, родители помогают им понять происходящее и справиться с ситуацией.
4. Воспитание детей и работа по хозяйству разделяется между родителями так, что все стороны удовлетворены.
5. Обязанности детей соответствуют их возрасту и обстоятельствам.
6. У всех членов семьи есть регулярное расписание и достаточно времени для отдыха.
7. Общие моменты радости имеют место быть как для партнеров, так и для всей семьи.
8. У семьи есть друзья и родственники, которые приносят радость и оказывают практическую поддержку.
9. Дети чувствуют, что родители любят и ценят их, заботятся о них.
10. Родители проводят время с детьми и играют с ними.
11. У детей есть интересы и друзья.
12. Детей ценят воспитатели детского сада, учителя в школе, тренеры и руководители занятий по хобби, а также руководители и одноклассники.
13. Члены семьи не боятся просить помощи, даже если это кажется трудно или постыдно.
14. У семьи есть доступ к услугам, где к ним проявляют понимание, поддержку и помощь.

Вторая беседа в рамках ДПД

1. Поприветствуйте участников: Как у Вас дела?
2. Как для Вас прошла предыдущая беседа в рамках ДПД? Как она прошла для специалиста? Есть ли желание вернуться к некоторым темам, которые уже обсуждались?
3. Объясните ход и цели беседы.
4. Как вы чувствовали себя, выполняя домашнее задание? Было ли у Вас для этого время? Если нет – ничего страшного. Рассмотрим задание все вместе прямо сейчас.

Дополнение 1 «Взаимопонимание и сотрудничество в семье»

Что Вы об этом думаете? Кажется ли это логичным??

Дополнение 2 Разговор с детьми о сложных проблемах» и брошюра «Как я могу помочь своим детям?»

Что Вы думаете на счет того, чтобы разговаривать с детьми на сложные темы? Есть ли у Вас опыт в этом? Если да, то какой

5. Как для Вас прошла беседа? Как она прошла для консультанта?

6. Была ли у Вас возможность ознакомиться с сильными и слабыми сторонами во время первой беседы? Если нет – не страшно. Мы можем сделать это сейчас все вместе и на основании этого продолжим беседу.

Какие мысли возникли/возникают у Вас в связи с сильными и слабыми сторонами? Были ли какие-то сюрпризы, разочарования или вопросы?

Составления плана действий

1. **Какие сильные стороны** Вы решили взять во внимание при создании плана? Мозговой штурм: обдумайте все возможности того, что можно сделать. Запишите, что Вы решили. .

2. **Какие слабые стороны** Вы решили взять во внимание? Мозговой штурм: обдумайте все возможности того, что можно сделать. Запишите, что Вы решили.

- Если нет необходимости в дальнейших действиях, перейдите к пункту « 4 « Окончание встречи и подхода ДПД».
- Если требуется дополнительная помощь, продолжите пунктом 3 «Планирование командной сети в рамках ДПД».
- Если Вы нуждаетесь в дополнительной помощи, но сетевая встреча невозможна, то предоставляется информация о необходимых услугах и о том, как их получить.

Планирование встречи в рамках

- Объясните цель встречи.
- Объясните построение беседы.
- Родители договариваются о темах, которые будут обсуждаться, и о темах, которые семья не желает обсуждать.

- Для плана действий запишите сильные стороны, слабые стороны и все другие возможные темы:

- Кого приглашают и кто приглашает?

- Было бы полезно, если бы семья могла поговорить с детьми дома о сильных и слабых сторонах, которые их беспокоят. У детей могут быть идеи, которые важно включить в план действий.

- Назначьте дату встречи _____

Завершение встречи и подхода ДПД

а) Что Вы думаете о встрече и подходе ДПД? Что думает на эту тему специалист? Было ли это полезно для Вас? Если да, то в чем? Возникли ли какие-либо вызывающие беспокойство мысли, которые Вы хотели бы обсудить?

б) Если родители продолжают использование услуги, они могут говорить о семейных ситуациях и детях, когда пожелают. Хорошие новости радуют специалистов, но в то же время они готовы при необходимости предложить помощь. Договоритесь между собой, может ли специалист позже сам инициировать разговор о детях.

Спасибо!

1. Прежде всего, тепло поприветствуйте и познакомьтесь со всеми участниками.
2. Проводящий встречу опишет структуру сеанса и сделанную для этого подготовку.
3. В соответствии с договоренностями, родитель(и) или специалист описывают причину встречи и моменты, требующие внимания, в т.ч. сильные и слабые стороны.
4. Беседа между родителями и другими приглашенными участниками
 - а. Вопросы по точке зрения
 - б. Идеи, как работать с каждым пунктом
 - в. Воплощение идей в конкретные действия, с которыми согласны все члены семьи.
5. **Составьте памятку***, в которой написан план действий. Используйте для этого доску или проектор.
 - а) Обычно план начинается со специалистов, предоставляющих услугу, затем следует социальная сеть семьи, а затем сама семья. Таким образом, семья может планировать свою деятельность так, чтобы она соответствовала общим усилиям. При необходимости очередность можно изменить.
 - б) Если семья согласна, в конце встречи памятка выдается всем участникам встречи.
6. Договоритесь о следующей встрече и решите, кто в ней будет участвовать. **

Окончание сетевой встречи

Как прошла встреча по мнению участников?

Члены семьи: Как вам показалось, вы были поняты? Получили ли вы поддержку, которую ожидали?

Проводящий встречу подводит итоги, раздает памятки в соответствии с договоренностью, благодарит участников и объявляет встречу закрытой. .

** Мы рекомендуем провести по крайней мере одну последующую встречу, чтобы стороны могли оценить достигнутый прогресс и решить, необходима ли еще одна встреча. Количество и частота встреч зависит от общей ситуации.

В начале последующей встречи члены семьи дают краткий обзор текущей ситуации и того, был ли выполнен первоначальный план. Если план не был реализован, ответственное лицо описывает, почему это не произошло и что было сделано вместо этого. Затем обсуждается, какие знания дала реализации плана на будущее.

Если обнаруживается необходимость дополнительных мероприятий, пишется новая памятка. В ней описывается, какую деятельность следует продолжить, а что еще нужно сделать.

* Форма памятки

Сетевая встреча _____ (дата)

темы (например 1–3)	1 тема: 2 тема: 3 тема:	
Участники	Что и когда делать (например, дата и время)	Следующая встреча, дата

1 – Для размышления членам семьи

ВЗАИМОПОНИМАНИЕ И СОТРУДНИЧЕСТВО В СЕМЬЕ

В логбуке Давайте поговорим о детях взаимопонимание означает, что родители и дети понимают друг друга и имеют схожее понимание того, что происходит в семье. **Родители понимают переживания и чувства своих детей, а дети также понимают, почему родители ведут себя или действуют определенным образом в определенной ситуации.** То, что происходит в семье, кажется логичным и детям, и родителям.

Взаимопонимание объединяет членов семьи, создает чувство принадлежности и закладывает основу для сотрудничества, решения сложных проблем и слаженной повседневной жизни.

Взаимопонимание важно в каждой семье. Однако это особенно важно для семей, которые столкнулись с проблемами, о которых сложно говорить. Это могут быть: утомление родителей, стресс, вызванный напряжением, болезнью, употреблением психоактивных веществ и проблемами психического здоровья, безработица, проблемы с деньгами и т. д. Подобные проблемы влияют на поведение родителей и семейную жизнь таким образом, что дети часто становятся неуверенными в себе или даже боязливыми и не знают, как себя вести.

Взаимопонимание и сотрудничество необходимы в сложное время для сохранения устойчивости семьи, преодоления трудностей.

Пример. Родители беспокоятся о деньгах. Они чувствуют сильное давление и много спорят. Дети боятся и не могут спать ночами, т.к. что боятся, что семья развалится. В течение дня усталость и беспокойство делают детей раздражительными. Родители даже не думали о разлуке, но напряжение заставляет их сердиться на своих угрюмых детей. Возникает порочный круг.

Разговор о ситуации и достижение взаимопонимания выгодны для всех и кладут конец растущей напряженности и конфликтам. Родители учатся понимать детские страхи и поведение, обещают говорить о вещах более толково и уверяют, что, несмотря на сложную ситуацию, все будет хорошо.

Родители решают приобщить детей к решению задачи, как справиться с финансовым положением. Папа говорит: «Юссь, тебе нужна новая куртка, но у нас недостаточно денег, чтобы купить ту, которая тебе очень понравилась. Это огорчает нас обоих. Как думаешь, что можно сделать?». Юссь рад, что его мнение спросили, но некоторое время молчит. Вмешивается старшая сестра, Леэна: «Мы можем вместе сходить в магазин подержанных товаров. Я знаю один, где очень крутые вещи. Многие мои друзья ходят туда за одеждой. Что ты думаешь?». Юссь кивает, хотя и немного нерешительно.

Дети получили объяснение доводов и тона голоса своих родителей. Их заверили, что семья не развалится, и они почувствовали, они – одна команда с родителями: их позвали помочь семье справиться с ситуацией. С этого момента дети спокойно спали по ночам. Однако иногда очень сложно начать разговор с детьми о вопросах, которые обычно считаются заботами взрослых. Приложения 2 и 3 помогут вам начать работу.

РАЗГОВОР С ДЕТЬМИ О СЛОЖНЫХ ПРОБЛЕМАХ

Все семьи иногда сталкиваются с трудностями. О некоторых проблемах и их последствиях очень сложно говорить даже со взрослыми, не говоря уже о детях. Сюда входят, например, чрезмерный родительский стресс и проблемы с психическим здоровьем. Однако такие переживания влияют на настроение и поведение, а значит, на семейную жизнь и общение с окружающими. **Члены семьи, включая детей, в растерянности. Член семьи, столкнувшийся с проблемами, часто столь же растерян, как и все остальные.** Вся семья должна понимать, что происходит и что делать. Это значит, что **детям нужны объяснения родителей о том, что они видели, слышали, чувствовали, думали и боялись, а также разговор о том, что делать в различных ситуациях.** Необходим открытый и практический разговор.

Вопросы, обсуждаемые в этом приложении, касаются различных трудностей, которые могут возникнуть в семье. Когда семья сталкивается с такими проблемами, как серьезное заболевание члена семьи, безработица, финансовые проблемы, проблемы в отношениях или статус беженцев, это влияет на родителей. Родители обычно как щит, который защищает детей от бытовых проблем. Однако ситуация также может потрясти родителей, и они могут легко впасть в раздражение, нетерпение, депрессию или тревогу. Они легко злятся, становятся замкнутыми и плохо спят. Эти симптомы влияют на детей во всех семьях, а не только в тех, где у родителей есть психическое расстройство. Когда мы говорим о проблемах, мы говорим обо всех нас и не делаем разницу между «мы и они».

Уточняем, что имеется в виду не разговор, происходящий в рамках одной встречи, а целый процесс, включающий в себя обсуждение сложных тем в семье. Этот процесс происходит шаг за шагом, и понимание развивается постепенно, в течение дней и месяцев. Обстоятельства меняются, дети взрослеют. Понимание родителями и детьми психического здоровья, психологических реакций и того, как с ними справляться, развивается с опытом. **В рамках ДПД мы надеемся, что говорить на сложные темы, ценить взаимопонимание между членами семьи и вместе находить решения станет семейной традицией.**

Необходим открытый и прогрессивный разговор. Теперь узнаем зачем.

Открытый и содержательный разговор...

1. **поможет родителям** понять своих детей, их опыт и поведение, а также свое поведение и значение его для детей.
 - а. Почему мой ребенок все время такой раздраженный? Почему такой тихий и замкнутый? Почему самый младший все время на мне висит? Почему подростка вечно нет дома? Такое поведение может иметь множество причин, но эти и многие другие ситуации могут быть из-за беспокойства и неуверенности детей в том, что происходит дома.
 - б. Родители учатся понимать свое поведение и причины реакции своих детей.
2. **поможет детям** понять и осмыслить поведение родителей и семейную ситуацию, а также свои собственные реакции и поведение.
 - а. Почему мама все время плачет? Почему папа вечно злой?
 - б. Виноват ли в этом я? Проводится работа с самообвинениями ребенка.
 - в. Дети понимают свои реакции и то, как они понимают, что происходит дома: Я не плохой
3. **ребенок.поможет детям и родителям** понимать друг друга и вместе искать решения повседневных проблем. Это особенно важно в ситуациях, затрагивающих детей.
 - а. **Участие в решении проблем помогает детям почувствовать и понять, что они ценные и важные члены семьи.** Дети часто проявляют инициативу и хорошие идеи!
 - б. Дети умеют вести себя в разных ситуациях и не остаются беспомощными.
4. **дает детям понять**, что родитель рядом с ними: трудная тема открыта для обсуждения, и дети могут обратиться к родителям и задать вопросы, если захотят.
5. **делает семейные отношения** проще и менее напряженными, поскольку нет необходимости чувствовать стыд или вину или скрывать что-то от других.

Коротко: три основные цели при разговоре с детьми на сложные темы

1. **помочь родителям понять своих детей**, понять детские переживания, реакции и чувства и то, что они для них значат.
2. **помочь детям понять своих родителей**, свое поведение и ситуацию в семье и себя, свои переживания и реакции на ситуации в семье.
3. **Помочь родителям и детям понимать друг друга и разрабатывать совместные решения.**

О чем поговорить

- **Дети должны чувствовать, что родители рядом с ними** и помогают им понять, что происходит. У детей также есть свои вопросы и опыт, которые они могут высказать в разговоре. Цель – диалог между родителями и детьми, а не информационная сессия. В то же время детей нельзя заставлять говорить. Сначала они могут вести себя очень тихо, и это совершенно нормально.
- **Чтобы понять, что происходит, и наладить отношения с членами семьи, детям необходимо объяснение того, что они видели, слышали, чувствовали, думали и боялись.** Детям с самого начала не нужен информационный пакет о психических расстройствах. Предоставление фактической информации происходит позже и также зависит от возраста ребенка.
- **У детей много мыслей и вопросов.** Они размышляют о том, что происходит и что не так. Как и когда родитель почувствует себя лучше? Что будет с нашей семьей? Могу ли я тоже заболеть? Они обсуждают, внесли ли они какой-либо вклад в ситуацию и что они могут сделать, чтобы помочь. Они также могут чувствовать, что им не следует веселиться со своими друзьями, если их родители нездоровы.
Поднимайте эти темы во время бесед, даже если дети о них не спрашивают.
- **О чем не надо говорить?** Это еще один важный вопрос, с которым сталкиваются родители.

Детям не нужно знать подробности проблем своих родителей. Детей, независимо от их возраста, **нельзя** делать товарищами, с которыми родитель разделяет свои жизненные трудности. Если родителю нужен кто-то, на кого можно опереться и поговорить, ему следует попросить друга о помощи или воспользоваться услугами профессионала.

Представим, что родитель почти не спал из-за кошмаров и сонный за завтраком. В голове проносятся ужасы ночи, но вместо того, чтобы описывать их, родитель говорит: «Извини, я немного рассеян — я плохо спал.

Не волнуйся, я скоро проснусь!» Родитель осознал проблему, дал объяснение и описал, как будет разрешена ситуация. **Это три основных шага в разговоре о трудных вещах с детьми и, почему бы и нет, со взрослыми.**

Родителям не рекомендуется говорить с детьми о проблемах, которые не важны в их жизни. Например, если родитель расскажет ребенку о проблемах, которые были у него в детстве и, возможно, у его родителей, эти проблемы могут стать для ребенка бременем. Это особенно актуально, если у ребенка есть заботливые отношения с бабушкой и

дедушкой. Если эти вопросы беспокоят родителя, их следует обсудить с другими взрослыми.

Как начать разговор о сложной проблеме

- **Полезно, если родители заранее вместе продумают**, каким будет их послание и как они его выразят. Если это окажется сложно, обратитесь за помощью к специалисту по ДПД, работающему с вашей семьей.
- **Дети по-разному реагируют на проблемы своих родителей.** Следите за реакциями и действуйте соответственно. Вы также можете попытаться предсказать поведение каждого ребенка, чтобы быть готовыми предложить поддержку и утешение при любой реакции. Реакции могут варьироваться от одной крайности до другой: от отчаянного плача до гнева, обвинений или отказа слушать. **Самое главное – слушать детей, утешать их, поощрять продолжать, а также понимать болезненные реакции.** Психологические и психиатрические проблемы вызывают много стигматизации, и особенно с этим могут столкнуться дети старшего возраста.
- **Для начала вы можете выбрать конкретную и достаточно простую ситуацию**, когда ваши симптомы проявились в присутствии ребенка. Вы познакомитесь с ходом разговора на основе опыта и позже сможете справляться с более сложными ситуациями.
Например:
 - «Вы заметили, что в последнее время я очень тихий и много времени провожу в постели?»
 - Для детей постарше: «Некоторое время я плохо себя чувствую. Ты это заметил? Подросток кивает. «Ты слышал о депрессии?» Еще один кивок. «Что ты об этом знаешь?» Что люди устали. «У меня депрессия. Это меня очень утомляет, но и часто злит. Ты это заметил?»...
- **Используйте выражения, знакомые детям.**
Общаясь с маленькими детьми, родитель может назвать проблему по ее основному симптому. Например, у вас может быть сонная болезнь, плаксивая болезнь, раздражительность или болезнь гнева – все, что кажется подходящим для вашей ситуации и ваших детей.

Молодые люди пользуются Интернетом и, возможно, читали различную информацию о проблемах психического здоровья. В зависимости от ситуации, возможно, будет хорошей идеей вместе поискать в Интернете, чтобы увидеть и обсудить информацию.

Начавшийся разговор часто спонтанно продолжается в таких ситуациях, как мытье посуды, приготовление пищи, просмотр телевизора, прогулка и т. д. Вот цель: свободно говорить о семейных вопросах, когда они приходят на ум.

Единство, надежда и будущее

Когда семья сталкивается с серьезными проблемами, надежда и оптимизм в отношении будущего часто оказываются под угрозой. Если трудности не обсуждаются, молчание создает дистанцию между членами семьи и усиливает чувство безнадежности..

- **Прежде всего – И ЭТО ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** – всякий раз, когда вы говорите о чем-то, что вызывает трудности в семье, **объясните детям**, что будет сделано сейчас и в будущем, чтобы двигаться вперед. **Будущее есть**. Например, если родитель болен, сообщите детям, что родитель проходит лечение. Если в семье есть проблемы с деньгами, скажите, что мы можем вместе спланировать, как обойтись меньшими затратами. Если у вас проблемы в отношениях, скажите, что мы оба любим вас и будем заботиться о вас, даже если разведемся и т. д.
- **Предложите детям вместе с вами искать решения проблем. Таким образом, семья становится командой, и путь в будущее выстраивается вместе.**

Пример: Родитель говорит детям: «Как вы знаете, мне трудно вставать по утрам, когда вы идете в школу. Есть ли у вас какие-нибудь пожелания или идеи, как нам лучше организовать утро?» В Приложении 1 показан пример, когда родитель просит ребенка о помощи, чтобы семья могла обойтись меньшими деньгами. Третьим примером может быть ситуация, когда один ребенок стал слишком ответственным за домашние дела и заботу о младших братьях и сестрах. Родители должны вместе с членами семьи и родственниками составить план, чтобы эти задачи можно было выполнить, не обременяя ребенка.

- В таких ситуациях дети становятся членами команды и исполнителями, а не пассивными наблюдателями – и у них рождаются замечательные идеи! Дети узнают, что у них есть возможность изменить ситуацию и почувствовать себя нужными и ценными. Убедитесь, что дети чувствуют, что могут обратиться к вам в любое время: будь то решение проблем и вопросов, получение поддержки или развлечение.
- Разговор на сложные темы не обязательно должен быть только грустным, но также может содержать радость и удовольствие. Когда ребенок из семьи с финансовыми проблемами получает новую куртку, почему бы не отпраздновать это... мороженым? Разве не стоит праздновать, когда все завтракают и вовремя приходят в школу?

Подведем итоги

Обсуждение сложных проблем в семье и поиск решений повседневных проблем сближает родителей и детей. Растет чувство единения, надежды и уверенности в будущем. Открытый и практичный разговор и совместное решение сложных вопросов помогают лучше справляться с трудными временами.

EU4Health

Projekti number: 101101249



**sempre
a frente**



Ospedale Niguarda



**UNIVERSITY
OF TURKU**



UNIVERSIDADE DE COIMBRA



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union under the EU4Health Programme (EU4H)-Grant Agreement N°: 101101249. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Health and Digital Executive Agency (HADEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

