

Давайте поговорим о детях Для консультанта

Тютти Солантаус

Содержание, 03.05.2023

Приложения 1-3 для логбуков, используемых специалистами,
работающими с детьми разного возраста.



peaasi.ee



**Funded by
the European Union**

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 трудностями, 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 могут положить конец напряженности и конфликтам. Родители учатся понимать детские страхи и поведение, обещают говорить о вещах более понятно и уверяют, что, несмотря на сложную ситуацию, все будет хорошо.

Родители решают приобщить детей к решению задачи, как справиться с финансовым положением. Папа говорит: «Юсь, 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?». Юсь рад, что его мнение спросили, но некоторое время молчит. Вмешивается старшая сестра, Лена: «Мы можем вместе сходить в магазин подержанных товаров. Я знаю один, где очень крутые вещи. Многие мои друзья покупают одежду там. Что ты думаешь?». Юсь 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.

2 – Для размышления членам семьи и специалистам

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 о всех нас и разделяемся на «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 приходит 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.

Приложение 2 является сокращенной версией Приложения 3.

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 ребенок.
3. **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 у них бывают 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 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.



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.** Для достижения общего понимания и поиска решений необходим открытый и практический разговор. Если не говорить о проблемах, их решение становится очень трудным.

«Разговор» здесь не совсем правильное выражение, так как под ним часто понимают разовое мероприятие. Скорее, мы используем это выражение ради компактности. Правильнее было бы поговорить о процессе. Разговор о семейных проблемах никогда не происходит один раз: это происходит на протяжении длительного периода времени и в разных ситуациях, мимолетных событиях и встречах или запланированных встречах. Ситуации меняются, трудности уменьшаются, появляется что-то новое, дети и родители взрослеют и начинают понимать ситуации по-новому.

Поэтому мы надеемся, что говорить на сложные темы в рамках ДПД, ценить взаимопонимание между членами семьи и вместе искать решения станет семейной традицией.

Первый вопрос: зачем говорить на эти темы и чего можно добиться? Три точки (...) означают, что разговор будет идти в соответствии с тем, о чем говорят члены семьи..

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? Виноват ли в этом я?
 - б. Даже самые пугающие ситуации можно объяснить и сделать понятными.
 - в. Прорабатываются детские самообвинения и чувство вины.
 - г. Дети понимают свою реакцию и то, как они понимают, что происходит дома.
3. **поможет детям и родителям** понимать друг друга и вместе искать решения повседневных проблем. Это особенно важно в ситуациях, затрагивающих детей.
 - а. Дети инициативны и креативны, у них часто возникают хорошие идеи.
 - б. Дети умеют вести себя в разных ситуациях и не остаются беспомощными.
 - в. **Участие в решении проблем помогает детям почувствовать и понять, что они ценные и важные члены семьи.**
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 что-то скрывать от других.

Подводя итоги, можно сказать, что 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.**

Что сказать, о чем поговорить?

Детям нужна помощь, чтобы понять, что происходит в семье. Важно, чтобы дети – и все члены семьи – понимали, что происходит, и знали, что делать. Кроме того, родители склонны беспокоиться о своих детях, а дети склонны беспокоиться о своих родителях. Обе стороны часто остаются наедине со своими заботами и не получают необходимого утешения. Детям с самого начала не нужен информационный пакет о психических расстройствах. Предоставление фактической информации происходит позже и зависит от возраста ребенка.

В проекте ДПД мы надеемся, что дети смогут обсудить свои чувства и переживания со своими родителями и получить объяснения о том, что они слышали, видели, переживали, думали и боялись. Кроме того, мы надеемся, что родители поймут их реакции и поведение, а также их значение для детей. В семье разовьется общее понимание и взаимопонимание.

О чем не надо говорить?

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.

Нужно ли детям знать причины проблем психического здоровья своих родителей? Это важный вопрос, на который есть два ответа.

Пример 1. Родитель детей страдает тяжелой депрессией. Дети имеют хорошо функционирующие и близкие отношения с одним дедушкой или бабушкой. Дедушка или бабушка не интересовались своим ребенком (родителем нынешних детей) и довольно рано ушел/ушла из семьи. Ситуация травмировала родителя и, возможно, способствовала нынешней депрессии. Дедушка или бабушка связывался/связывалась с родителем только тогда, когда рождались внуки, которых дедушка или бабушка научился/научилась любить. Родитель сейчас в депрессии, и на ум приходят детские воспоминания.

Должен ли родитель рассказывать своим детям о своем детском опыте общения с бабушкой или дедушкой? Конечно, дети любопытствуют и спрашивают, почему родителю так плохо.

Родителю не нужно говорить с детьми о проблемах, которые не имеют значения в их жизни. Если родитель рассказывает ребенку о проблемах, которые у него были с бабушкой или дедушкой ребенка в детстве, это обязательно отразится на отношениях ребенка с бабушкой или дедушкой, и эти опасения также могут стать бременем для ребенка. Если эти вопросы беспокоят родителя, их следует обсудить со взрослыми, бабушками или дедушками.

С другой стороны, если поведение бабушки или дедушки по-прежнему негативно и оскорбительно по отношению к родителю и влияет на семейную жизнь, дети, вероятно, также почувствуют напряжение. Если ситуация сохраняется, несмотря на усилия взрослых по ее разрешению, было бы хорошо поговорить об этом с детьми. Однако детям не обязательно знать подробности проблемы.

Но, как и всегда, в реальной жизни, на важные вопросы почти никогда не бывает простых ответов.

Пример 2. Семья состоит из матери-одиночки и двоих детей. Любимая бабушка по материнской линии заболела серьезной, возможно, смертельной болезнью. Мать хочет избавить детей от беспокойства и решает не говорить детям об этом. Мать чувствует себя плохо и в отчаянии – бабушка ей очень дорога и была большой поддержкой. Она часто звонит матери, навещает ее в больнице и пытается скрыть это от детей.

Дети не знают, в чем дело, но чувствуют и видят по выражению лица матери, что произошло что-то плохое. Они уважают молчание матери и ничего не спрашивают о ситуации. Дети не могут спать по ночам, им трудно сосредоточиться на домашних заданиях, они не гуляют с друзьями. Когда мать рассказывает своим детям о болезни бабушки, это очень печальный момент. В то же время это также момент, когда родители и дети могут поделиться печалью, поддержать и утешить друг друга. Чуть позже семья начинает строить планы вместе навестить бабушку в

больнице и подумать о том, что могло бы сделать ее счастливой. Мать заверяет детей, что гулять с друзьями и веселиться — это совершенно нормально: «Бабушке бы это понравилось!».

Даже пословица гласит: горе на двоих - полгоря, радость на двоих - две радости.

Как начать разговор

Обычной практикой является отсылка к недавней ситуации, когда симптомы родителя проявились в присутствии ребенка. Прежде чем разговаривать с ребенком, полезно, чтобы родители или родитель вместе с лицом, оказывающим поддержку, обсудили различные ситуации и выбрали для начала самую легкую. О сложных ситуациях мы можем поговорить позже. Важно, чтобы и дети, и родители делали это вместе.

Несколько идей для начала разговора:

- «Ты заметил, что в последнее время я стал очень тихим и провожу много времени в постели?»...
- «Сегодня утром я очень на тебя разозлился, но это не твоя вина, и я сделал это ненарочно. Пожалуйста, извини меня.» Ребенок удивленно смотрит на родителя. «Такое уже случалось. Тебе, должно быть, тяжело, когда я вдруг без причины злюсь?»
- Для детей постарше: «Некоторое время я плохо себя чувствую. Ты заметил это?» 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?»

Если разговор уже начался, то **зачастую он продолжается совершенно спонтанно** – например, во время прогулки, игры, мытья посуды или приготовления пищи. Эти разговоры часто являются краткими, но важными частями последовательности.

Пример 3. Симптомы заболевания проявляются в поведении родителя. Ребенок выглядит растерянным и не знает, что делать. Когда родитель будет готов, он может сразу отреагировать на выражение лица ребенка: «Ты выглядишь растерянным... ты удивляешься, почему я это сделал?» «Угу», — говорит ребенок. — «Я попытаюсь рассказать тебе, что это было... хотя это немного сложно объяснить... потому что я...»

Проявление чрезмерного стресса — это повод для конкретного разговора. Сложнее становится, когда ребенок спрашивает: «Да, ты лежишь, но почему ты так делаешь, почему ты все время уставший?»

Как объяснить ребенку психическое расстройство

Психическое здоровье, его нарушения и проблемы сложно понять и объяснить даже взрослым. Однако объяснения, которые родители дают детям, не обязательно должны быть профессиональными. Цель беседы — помочь детям понять родителя и их собственный опыт, а не дать им профессиональное или медицинское объяснение. Родитель также может сказать, что у него нет ответов на все вопросы, и добавить: «Давай попробуем разобраться во всем этом вместе».

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

В целом важно использовать простой и конкретный язык, слушать ребенка и продолжать в зависимости от его реакции. Если ребенок словами или беспокойными движениями скажет, что с него достаточно, ответьте, что все в порядке и можно продолжить позже.

Пример 4. Родитель боится бактерий и вытирает тарелки несколько раз, прежде чем поставить их на обеденный стол. Позже родитель говорит ребенку: «Тебе, должно быть, интересно, почему я вытираю тарелки... Я думал/а, что на тарелках есть бактерии и что мне нужно их почистить. Теперь я знаю, что не было никаких бактерий. Но каждый раз, когда я накрываю на стол, мне приходит в голову мысль, что на тарелках есть бактерии, и мне нужно их вытереть. Ты, должно быть, это заметил, верно? Немного страшно, когда мама делает что-то такое странное?» ...

«Почему ты так делаешь?»

«Мой мозг немного не так работает. Ты знаешь, что при желудочном гриппе начинает тошнить. Появляется расстройство желудка, и начинает тошнить. Человеческий мозг тоже может выйти из строя. Задача мозга — наблюдать за происходящим вокруг и думать. Но когда мозг не в порядке, могут возникнуть неправильные мысли. Мой мозг говорит мне, что на тарелках есть бактерии, хотя их нет, и что мне нужно поверить в это и протереть тарелки. Позже я понимаю, что это было не так. Но это все равно может иногда случаться, когда я накрываю на стол.» (разговор продолжается позже)

Пример 5. С маленькими детьми важно использовать выражения, связанные с их собственным опытом. Например, некоторые родители называют свое заболевание по его основному симптому. Родитель может страдать от сонной болезни, плача, раздражительности или гнева. Таким образом, дети сразу понимают, о чем говорит родитель.

Цель состоит в том, чтобы поговорить и с маленькими детьми. Не считайте выражения, используемые ребенком, незрелыми, неправильными или смешными. Слова отражают то, как трудно ребенку понять то, что он пережил. Может случиться и так, что ребенок не захочет ничего говорить, и это совершенно нормально.

Детские реакции

Ситуация, когда родители впервые говорят со своими детьми о проблемах, очень чувствительна для всех сторон – связана ли проблема с психическим здоровьем, деньгами или родительскими отношениями. Каждый по-своему уязвим, и у всех нас разные защитные реакции. Реакции детей могут варьироваться от одной крайности к другой: они могут вмешаться в разговор и задавать дополнительные вопросы, плакать и искать утешения, требовать, чтобы вы прекратили говорить, уйти и выйти из комнаты, или рассердиться и обвинить родителей.

Реакция детей может ранить родителей, но родители все равно должны позволять детям говорить, а не критиковать их. Мы рекомендуем родителям, прежде чем говорить со своими детьми, договориться о том, в чем состоит их послание, как они хотят его выразить и каков план дальнейшей поддержки детей. Это актуальные вопросы, хотя все может пойти совсем не так, как ожидалось.

Родители знают своих детей и имеют представление, какой реакции ожидать. У детей старшего возраста и подростков может наблюдаться негативное отношение к проблемам психического здоровья и людям, живущим в бедности среди сверстников: ненормативная лексика, смех, шутки, принижение сверстников с проблемами психического здоровья или людей, живущих в бедности и т.п. В этом случае молодой человек может бурно отреагировать на разговор: «Ты чокнутый!»

Иди отсюда, тебе надо в психушку!» Это очень больно слышать, и хорошо, если родитель подготовил себя к такой реакции. Такая реакция говорит о страхе и ужасе подростка – это паническая реакция. Поддержите молодого человека – вы ему нужны, и постепенно он поймет, что что бы ни случилось, вы рядом с ним. Вы можете сказать, что вы тоже были в ужасе, когда узнали о своей проблеме (если у вас это было так), но теперь это проще..

Детские вопросы

В голове у детей много забот. Здесь перечислены некоторые из наиболее распространенных и важных проблем такого рода. Некоторые из них детям трудно выразить словами. В этом случае родителям рекомендуется инициировать соответствующий разговор.

Тебе станет лучше? Когда? Когда ты снова будешь прежним?

Почему ты такой сердитый? Почему ты боишься ходить по магазинам? Почему ты все время плачешь? Почему... (вопрос о симптомах родителя)

Ты причиняешь себе вред? Ты хочешь умереть? (родитель сказал, что он причинил себе вред или поранился, не ест и т. д.)

Это моя вина? Хорошо, если родители иногда спонтанно говорят детям, что они не виноваты, что дети не являются причиной проблем родителей.

Что будет с нашей семьей? Вы разводитесь? Что с нами будет? (если есть напряженные отношения в семье)

Чем я могу вам помочь? **Примечание:** дети могут оказать большую помощь в повседневных ситуациях, когда проявляются проблемы психического здоровья родителей. **Их вопросы открывают дверь к совместному решению проблем. См. пример 4.**

Однако ребенок не может исцелить родителя, если имеется в виду именно это. Поэтому **мы** призываем родителя сказать, что он получает помощь от других людей, обращается к врачу и принимает лекарства.

Могу ли я тоже заболеть этим (психическое расстройство)? У меня оно уже есть?

Могу ли я пойти куда-нибудь с друзьями и оставить тебя одного/одну? (Если ребенок снизил свою активность и встречи с друзьями, родители обязательно должны обратить на это внимание – даже если ребенок об этом не просит. Это очень важный вопрос, который обязательно нужно обсудить и решить. Дружба важна для детей во многих отношениях, особенно когда в жизни трудности).

Как видите, у детей много важных вопросов. Иногда Вы не можете отреагировать, и это совершенно нормально. Вы можете сказать, что вам нужно немного подумать об этом или что, возможно, вы могли бы попытаться найти ответ вместе. Всему свое время.

Теперь давайте перейдем к очень важной, если не решающей, части разговора: как сохранять надежду в отношении будущего.

Открываем дверь к будущему и к надежде

Когда детям рассказывают о жизненных трудностях, всегда важно объяснить, что делается, чтобы двигаться дальше. Опишите детям, как родители заботятся о себе и справляются с ситуацией, а еще лучше – расскажите им, что к решению проблем могут быть привлечены и дети. Ребенку приятно знать, что он может чем-то помочь и что о родителе заботятся. **Это дает надежду на будущее.**

Наше исследование показывает, что работа в рамках ДПД повысила оптимизм родителей относительно будущего своих детей и семьи. Это большое и важное открытие.

Можно поговорить с **малышом** ласковым голосом и сказать: «Мамочке плохо. Я не улыбаюсь, как раньше, но могу нежно обнять тебя. Мне помогут».

Мать, которая протирала тарелки в примере 4, может рассказать детям:

«Мой мозг болен, но я обратилась к врачу. Он дал мне лекарство, чтобы мне стало легче. Я могу также говорить о своем здоровье. Тебе не нужно беспокоиться обо мне, и ты всегда можешь прийти и поговорить со мной, если хочешь».

Дети спрашивают: «Можем ли мы помочь тебе чем-нибудь, пока ты будешь мыть тарелки?».

Родительница пытается вспомнить какие-то случаи, когда прекращала протирание. Она вспоминает случай, когда перестала протирать, потому что что-то привлекло ее внимание. — Да, я думаю, может быть, мы могли бы попробовать вот что: если ты меня отвлечешь, я перестану протирать. Как думаешь, попробуем? Но имей в виду, что, возможно, это не поможет, или тебе придется попробовать несколько раз».

На следующий день перед ужином дети выходят из комнаты, чтобы немного подумать. В конце концов они возвращаются. Они разыгрывают очень забавную коротенькую сценку, после которой мама расхохоталась и забыла обо всех бактериях.

Если родитель пытался покончить жизнь самоубийством, для детей вполне естественно беспокоиться даже после выздоровления родителя. Можно сказать ребенку: «Ты знаешь, у меня были грустные мысли, и я принял таблетки. Но я получил помощь. Я не собираюсь делать это снова, и даже если такие мысли придут снова, мне могут помочь другие люди. Пожалуйста, говори мне, когда тебя это беспокоит. Мы найдем решение вместе.»

Помните, что первый разговор – это первый шаг. Если все пойдет не так, как Вы ожидали, не волнуйтесь. Важно, чтобы Вы начали разговор и посеяли семя, которое со временем прорастет. Вы увидите, что ситуация улучшается, часто неожиданно. **Создание общего понимания – долгий процесс, и каждая семья достигает его своим путем.**

Подробнее об этом рассказывает брошюра «Как я могу помочь своим детям?» (Солантаус, иллюстрации Рингбом), где даются дополнительные советы по общению с детьми.

*Solantaus T, Toikka S, Alasuutari M, Beardslee WR, Paavonen EJ. (2009) Safety, Feasibility and Family Experiences of Preventive Interventions for Children and Families with Parental Depression. International Journal of Mental Health Promotion 11 (4):15–24.EU4Health

Projekti number: 101101249



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.

