Дорослі, які беруть участь у повсякденному житті вашої дитини, можуть стати для неї підтримкою.

Коли інші знають про ситуацію вдома, вони краще розуміють і можуть підтримати вашу дитину — навіть поза домом. Залучайте осіб із найближчого оточення сім'ї, які можуть стати додатковою підтримкою для вашої дитини.

Поговоріть із школою або дитячим садком вашої дитини про ситуацію.
Дорослі, які оточують вашу дитину, можуть надати додаткову підтримку. Тому варто обговорити з вчителями та вихователями, що буде найкращим для дитини.

За домовленістю вони, наприклад, можуть розповісти класу про психічне захворювання, щоб підвищити розуміння серед учнів. Це також може полегшити вашій дитині можливість розповісти своїм близьким друзям про ситуацію.

Якщо вашій дитині потрібна триваліша підтримка, вчителі та вихователі також можуть допомогти в цьому.

Коли слід про це сказати?
Ніколи не буває запізно або недоречно повідомити школу чи заклад, який відвідує дитина, про обставини, що можуть вплинути на її добробут. Домовтеся про зустріч або телефонну розмову — або надішліть повідомлення, якщо так буде для вас безпечніше.

Кого мені слід контактувати?
Зв'яжіться з тією особою з повсякденного оточення вашої дитини, з якою у вас або у дитини склалися добрі стосунки. Контактну інформацію зазвичай можна знайти на сайті школи або закладу.
Якщо потрібна підтримка вдома, ви можете звернутися до соціального працівника у вашій комуні, щоб дізнатися про можливі варіанти допомоги.

Чому фахівець має повідомляти про занепокоєння щодо дитини?
Фахівці зобов'язані діяти, якщо є підстави для занепокоєння стосовно дитини. У співпраці з родиною вони можуть ініціювати заходи, спрямовані на добробут дитини.

Якщо цього виявиться недостатньо, може бути подано повідомлення до комуни, щоб отримати додаткову підтримку для сім'ї.

Таке повідомлення є інструментом для отримання допомоги від комуни, щоб ваша сім'я отримала необхідну підтримку, коли один із батьків хворіє і виникає занепокоєння щодо дитини.

Багато батьків хвилюються, що відомості про психічне захворювання можуть вплинути на ставлення органів влади. Це може викликати страх, що дитину заберуть із сім'ї. Однак муніципальні органи діють за принципом, що дітям найкраще живеться вдома, тому їхня мета — підтримати сім'ю, а не розлучати дитину з батьками.

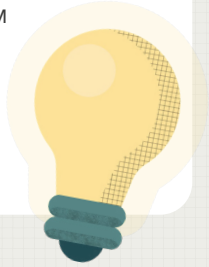
kombu
АЦІОНАЛЬНИЙ КОМПЕТЕНЦІЙНИЙ ЦЕНТР ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ У СІМ'ЯХ З ПСИХІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ

Поговоріть із вашою дитиною про психічне захворювання

Коли батьки стикаються з психічним захворюванням, важливо говорити з дітьми про це, оскільки психічне захворювання впливає на всю сім'ю.

Тому варто поговорити зі своєю дитиною про психічне захворювання.

- Діти відчувають, як почуваються їхні батьки, і якщо вони не отримують жодного пояснення, можуть подумати, що стан батьків — їхня вина.
- Дітям може бути необхідно отримати відповіді на важливі запитання, такі як: Чи передається хвороба? Чи помре моя мама або тато? Чи це моя вина?
- Діти легко можуть залишати свої думки, почуття та тривоги при собі і уникати запитань — особливо якщо дорослі намагаються приховати симптоми заради дітей.
- Діти можуть намагатися захистити своїх батьків, не говорючи про хворобу.
- Діти можуть брати на себе занадто багато відповідальності, намагаючись допомогти.
- Діти можуть почуватися пригніченими, коли вони відчувають себе самотніми через хворобу батька чи матері. Це може проявлятися у вигляді болю в животі, головного болю, неспокою, проблем із концентрацією, соціальних труднощів, суму та тривоги.



Корисні поради щодо того, як говорити зі своєю дитиною

Важливо розповісти своїй дитині про вашу хворобу, навіть якщо це складно, і цілком нормальносказати дитині, що вам важко про це говорити.

" Мені важко про це говорити, але ми розберемося разом. Важливо, щоб ти знала / знав, що відбувається в родині."

Візьміть на себе ініціативу поговорити з дитиною та дізнатися про її переживання. Пояснюйте хворобу відповідно до віку дитини та чесно відповідайте на її запитання

" Психічне захворювання порушує мої думки та почуття і іноді змушує мене поводитися інакше."

" У мене можуть бути "сіті батарейки", бо хвороба витрачає всю мою енергію.."

Дитині допомагає знати, що хтось допомагає вам почуватись краще.

"Від психічної хвороби людина може так сильно занедужати, що їй потрібна додаткова опіка та підтримка."

"Мені допомагає лікар / психолог / у психіатричній лікарні — це своєрідна лікарня для думок."

Скажіть своїй дитині, що це не її вина, що ви захворіли і почуваєтеся саме так.

" Мені сумно / я втомлений / я швидко злюся..., тому що хвороба впливає на мене. Це не твоя вина, а вплив хвороби

Будьте чіткими щодо хороших і поганих днів, щоб дитині не доводилося здогадуватися. За можливості підготуйте дитину заздалегідь — або поясніть потім, якщо ви відреагували інакше, ніж зазвичай

" Психічне захворювання робить звичайні емоції інтенсивнішими, тому я можу відчувати набагато більше тривоги / суму / гніву / страху..., ніж це було б природно."

" Іноді я не можу дотримуватися своїх обіцянок, хоча дуже хочу, і мені може бути важко слухати, що ти кажеш. Це через психічне захворювання, яке дається взнаки. "

Пам'ятайте, що існують теми, призначені для дорослих.
Переконайтеся, що ви говорите з іншими дорослими про свої тривоги та проблеми. Не покладайте на дитину завдання допомогти вам одужати. Не діліться з дитиною важкими та сумними думками без відбору. Тривоги щодо, наприклад, фінансів чи стосунків, можуть відчуватися особливо важкими під час психічного захворювання. Будьте конкретними та адаптуйте інформацію відповідно до віку дитини, якщо вирішите її залучи.

Щодо проблем з фінансами ви можете сказати:

" На жаль, ми не можемо собі цього дозволити."

" Коли людина довго хворіє, у неї менше грошей."

Щодо проблем між вами, батьками, ви можете сказати:

" Ми робимо все можливе, щоб бути хорошими батьками, хоча це не завжди буває достатньо."

" І дорослим іноді буває важко спілкуватися один з одним."

" Іноді потрібно час, щоб знову стати друзями, коли були непорозуміння."