

КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ

РОЛЬ СІМ'Ї У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

Світ кожної дитини є неповторним і особливим, і ми, дорослі, докладасмо всіх зусиль, аби вони мали благополучне життя. Ми вчимося вирішувати питання, пов'язані з фізичним здоров'ям: відрізняємо симптоми, моніторимо зміни, звертаємося по рекомендовану допомогу. Але чи готові ми, коли постають проблеми психічного здоров'я? Говорити про важливість психічного здоров'я вкрай необхідно: так само як ми дбаємо про наш фізичний стан, розвиваємо наш тілесний імунітет, нам важливо турбуватися і про психічне здоров'я, аби навчитись долати труднощі психологічного характеру, покращувати психологічне благополуччя наших рідних, а, особливо – дітей.

Усвідомити важливість та цінність психічного здоров'я, зрозуміти його спектральність, дізнатися, як саме діяти в різних ситуаціях – це кроки, які кожен з нас може робити вже зараз!



КРОК 1. Будьте обізнаними та вчасно звертайтеся до фахівця у сфері психічного здоров'я

У сучасному світі вже багато відомо про різні виклики і труднощі у сфері психічного здоров'я дітей. Попри це, лише у 20% дітей та молоді ці труднощі виявляються вчасно. Так само, як ми знаємо симптоми фізичних недуг (ми слідкуємо за рівнем температури тіла, за частотою серцебиття і т.д.), важливо усвідомити – настав час батькам більше знати про ознаки психічного здоров'я та симптоми, які можуть свідчити про труднощі дитини у цій сфері. Нас може переслідувати страх

та попередження, адже проблеми в царині психічного здоров'я можуть сприйматися як вивок, «ярлик» на цілу сім'ю. Такі переживання є нормальними, однак важливо пам'ятати, що так само як алергія чи опіки не викликають у сучасної людини попередження щодо того, хто страждає на ці захворювання, так і проблеми у сфері психічного здоров'я дітей не є сферою непізнаного та невідомого – на сьогодні існує багато ефективних та доказових стратегій допомоги, які можуть значно полегшити життя дитини. І саме це має бути головною мотивацією батьків.

Як оцінити стан психічного здоров'я дитини і впізнати симптоми потенційних розладів?

Фахівець – дитячий психіатр, психолог чи психотерапевт – проведе комплексне обстеження за участі батьків та дитини, в форматі усної бесіди збере всю необхідну інформацію, підтвердить чи спростує діагноз, порекомендує доказові та ефективні

методи допомоги, а також підкаже, як краще організувати комплексний супровід для дитини.

Важливо пам'ятати, що діагноз фахівець ставить не для того, щоб ваша дитина отримала «ярлик», а для того, аби ви разом розуміли суть проблеми – знали, чого потребує ваша дитина, яким «маршрутом» іти в напрямку допомоги та розвитку дитини, як найкраще підтримувати її в різних середовищах.

Будьте поінформовані. Сьогодні існує достатньо інформаційних ресурсів, які містять актуальну, сучасну та доказову інформацію про психічне здоров'я дітей та молоді – сайти, буклети, книги, відеоматеріали і т.д. Бути обізнаним у сфері психічного здоров'я дітей, знати симптоми та ознаки труднощів у цій сфері не означає, що ви «підозрюєте», що саме у вашої дитини є певні труднощі. Обізнаність – це навичка сучасної людини володіти інформацією та використовувати її на благо собі, своїй сім'ї та оточенню.

Тож «тримайте руку на пульсі» психічного здоров'я ваших рідних, будьте обізнані та поінформовані, вчасно звертайтеся за якісною допомогою.

КРОК 2. Впровадьте ефективну допомогу

Коли у моєї дитини виявили розлад, я задала собі питання: А що далі?... Є різні методи, але який вибрати? Що саме робити, аби допомогти моїй дитині?

(мама дівчинки з тривожним розладом)

Виявлення труднощів у сфері психічного здоров'я є лише початком шляху. Важливо, аби батьки володіли інформацією про те, які існують доказові та рекомендовані методи допомоги. Дитячий фахівець у сфері психічного здоров'я поінформує вас про ефективні методи та запропонує індивідуальну програму, яка базується на результатах проведеного з вами і вашою дитиною обстеження та сучасних доказових протоколах втручань, а також зможе забезпечити повноцінний розвиток вашої дитини. Звичайно, у сучасному світі є різні погляди на те, що вважати доказовою програмою, відтак є чимало наукових і ненаукових методів допомоги.

Кожне з цих занять, а особливо психотерапія, не є просто бесідою з вами чи вашою дитиною, це спеціальна методика, в процесі якої дитина і батьки навчаються необхідному інструментарію, який покликаний допомогти впоратись із відповідними викликами у сфері психічного здоров'я.

Якщо труднощі, з якими зіткнулась дитина, будуть потребувати комплексного супроводу, то фахівець у сфері психічного здоров'я запропонує програму, яка буде об'єднувати зусилля й інших фахівців – дошкільного чи шкільного психолога, вихователя дошкільного навчального закладу, вчителів школи, тренерів і т.д. У всій цій великій кількості учасників та спеціалістів, шляхів та методів, визначальною залишається, безсумнівно, роль батьків, адже саме ви є тією рушійною силою, завдяки якій реалізовується програма, впроваджуються зміни, підтримується розвиток дитини у різних середовищах її життя.

Звертайтеся до рекомендованої допомоги, впроваджуйте зміни і працюйте разом з фахівцями задля майбутнього вашої дитини.

КРОК 3. Будьте частиною команди

Вашу дитину будуть супроводжувати різні спеціалісти упродовж її життя: сімейний лікар або педіатр, вихователь або вчитель, дитячий психолог та психіатр тощо. Деякі труднощі у сфері психічного здоров'я вашої дитини будуть супроводжувати її триваліший період життя, інші виклики будуть мати епізодичний характер. В будь-якому разі, особливо, якщо ваша дитина потребує комплексної допомоги, вам необхідно стати частиною команди, яка буде супроводжувати дитину у різних середовищах.

Що це означає для батьків? *По-перше*, вам важливо налагодити співпрацю між різними спеціалістами: підтримуйте створення команди різних спеціалістів, налагоджуйте комунікацію між ними. *По-друге*, узгоджуйте цілі, які відповідають рекомендованій програмі допомоги; сприяйте її впровадженню у різних середовищах. *По-третє*, відслідковуйте динаміку розвитку вашої дитини, діліться досвідом, який може допомогти їй, заохочуйте різносторонній розвиток дитини.

Пам'ятайте, що впровадження змін та підтримка розвитку дитини часто передбачає комплексний підхід, тож будьте частиною команди!

КРОК 4. Підтримуйте повноцінний розвиток дитини

Коли батьки стикаються з викликами у сфері психічного здоров'я своєї дитини, часто всі зусилля переносяться на те, аби швидше позбутись цієї ситуації, «повернутись» до нормального попереднього життя. І це дуже виправдано і зрозуміло, адже батьки не хочуть, аби дитина страждала.

Реалізовувати програму допомоги, беззаперечно, є вкрай важливо, однак варто не забувати на цьому шляху про найважливіші речі, про те, що за проблемою стоїть сама дитина – її потреби, бажання і мрії, які можуть і не бути пов'язані з теперішніми труднощами.

Підтримка сильних сторін дитини та розвиток її талантів є дуже важливими складовими, оскільки це допомагає дитині сформувати в собі відчуття компетентності, відчуття своєї важливості та цінності, мати ресурси та натхнення справлятися з різними життєвими викликами. Кожна дитина унікальна та неповторна в своїх обдаруваннях та здібностях, і батькам важливо бачити, плекати та розвивати ці сторони дитини. Пам'ятаймо, що таланти є різними: хтось більше виявляє здібності до творчості, інші – до точних наук, а ще хтось може допомогти оточенню розвинути толерантність, емпатійність та людяність.

Всебічний розвиток не лише означає підтримку фізичного здоров'я чи пізнавального розвитку дитини, це набагато ширше поняття, яке включає і розвиток соціальної та емоційної компетентності, і вдосконалення своєї самостійності, і плекання особистісної зрілості та психологічного благополуччя людини.

Але не лише всебічний розвиток дитини є важливим. Необхідно пам'ятати, що будь-який шлях, тим більше шлях до зцілення, має бути сповнений *вірою і любов'ю* до

дитини, батькам важливо пильнувати, як саме задовольнити базові, не лише фізіологічні, потреби дитини – потреби в безумовній увазі та прийнятті, безпеці та розумних межах, потреби бути собою та цінувати себе.

Пам'ятайте, що діагноз – це не те саме, що сама ваша дитина; вона, як і будь-яка інша дитина, потребує, любові, підтримки та віри, аби ви продовжували бачити в ній – дитину!

КРОК 5. Турбуйтеся про себе

Батьківство є особливим покликанням, яке потребує від нас великої мудрості. Ми зростаємо у своїх уміннях разом із дітьми, бо розуміємо, що в кожному віці є свої виклики, і нам необхідно розвивати все нові й нові навички. На шляху батьківства дуже важливо не забувати про свої потреби, особливо тоді, коли наші діти потребують ще більшої підтримки та супроводу. Розвивайте свої ресурси, шукайте можливості, аби поновлювати свою енергію. Старайтеся приділяти час своїм мріям та планам, бо коли ви можете вповні реалізувати себе, коли ви щасливі, то з вами щаслива і ваша сім'я.

Пам'ятайте про потреби всіх членів сім'ї.

Особливої уваги потребують подружні стосунки: залишати окремий час на стосунки між подружжям, плекати подружні традиції, мати мужність справлятися із труднощами, підтримувати та надихати одне одного – все це допоможе вам турбуватись про подружжя.

Спілкуйтеся з іншими батьками дітей із психічними розладами.

Вам може здаватися, що ви єдині, хто переживає труднощі у сфері психічного здоров'я дитини. Проте це не так! Є багато інших сімей, які зіткнулись з подібними викликами, і теж зараз на шляху до одужання. Контакти з ними можуть стати дуже цінним ресурсом для вашої сім'ї. Спілкуючись між собою, батьки можуть знайти один в одному джерело розуміння, підтримки. Об'єднавшись, батьки можуть стати могутньою силою, яка сприятиме змінам – у системі послуг для дітей з розладами психічного здоров'я, та й у суспільній свідомості в цілому.

Разом ви допоможете вашим дітям мати щасливе майбутнє!