

WEEKEND.GAZETA.PL

Opah
Polska Akcja Humanitarna

Ukrayina.pl

порадник



для батьків та опікунів підлітків



ПЕРЕДМОВА до українського видання

Унаслідок загострення воєнних дій в Україні до Польщі прибуло багато нових мешканців. Серед них є батьки та опікуни, діти та підлітки. Перші несуть на своїх плечах чимало турбот та відповідальності, а перед другими стоїть неабияке завдання: стати дорослими. Дорослішати завжди непросто, а в часи соціальних, політичних та ідеологічних пертурбацій - це справжній виклик.

Багато юнаків та дівчат сьогодні, незалежно від того, з якої країни та родини вони походять, переживають відчуття самотності, втрачають сенс життя, і часто не мають підтримки й довіри з боку дорослих. Підлітки можуть зазнавати труднощів у повсякденному житті вже через те, що вони перебувають на цій стадії розвитку - в підлітковому віці. Ба більше, воєнні дії, вимушена еміграція, втрата зв'язку з друзями можуть стати додатковими чинниками, які лише посилять душевну кризу. Як цю кризу розпізнати? Що з нею робити?

Порадник для батьків та опікунів підлітків намагається дати на ці питання **доступні й конкретні відповіді**. Це стимул і перший крок до того, щоб краще розуміти людину в період її дорослішання. Ми створили *Порадник* разом із визнаними експертками – адже ніхто не народжується з батьківськими вміннями, та при цьому всі ми боїмося за своїх дітей.

Дякуємо, що ви звертаєтеся до *Порадника*. Ми сподіваємося, він не лише стане для вас джерелом знань та сміливості, а й підтримуватиме ваш дух.



Звертатися по допомогу – це суперсила.

Авторки та Редакція

Ця публікація побачила світ за фінансової підтримки Plan International.



* Ми усвідомлюємо, що визначення типу «син», «дочка» та родові займенники «її», «його» не вичерпують усього різноманіття ідентичностей. Однак для потреб нашого *Порадника* ми вирішили застосувати подібне спрощення.

Що відбувається з нашими дітьми?

Це питання ставить собі, мабуть, більшість батьків та опікунів підлітків.

Наша тривога посилюється, коли ми читаємо чергові повідомлення про дедалі гірший психологічний стан польських дітей, нестачу вільних ліжок у дитячих відділеннях психіатричних лікарень або – і це найстрашніше – про чергову дитину, яка наклала на себе руки. Щось тут негаразд. Але що?

Відповідь на це питання не буде простою, адже й особисті історії дітей бувають дуже складними. Однак у багатьох випадках повторюються схожі мотиви: самотність, відчуття несправедливості, відчуття втрати сенсу, відсутність довіри та підтримки з боку дорослих. **Фахівці кажуть прямо: усе, зокрема й душевна криза, починається вдома, іноді – в групі однолітків. Ніхто не народжується з батьківськими вміннями, проте**

Звісно, чимало батьків й опікунів є уважними до потреб своїх дітей. Але навіть їм може бути важко помітити, що дитину щось тривожить. Ще важче це визнати, адже, як пишуть у Пораднику його авторки, «ми приглушуємо хвилювання, бо на наших плечах уже й так забагато всього, щоб винести черговий тягар. Просити про допомогу – теж непросто. Піти з дитиною до психіатра або психолога – досі в Польщі, особливо в маленьких містечках або селах, мало не привід для сорому. А часто це ще й логістична проблема – якщо немає змоги доїхати до потрібного фахівця або вартість лікування перевищує можливості родини.

Беззаперечним є одне: зіткнутися з важкою ситуацією та звернутися по допомогу, зокрема й для себе, – це не слабкість, а вияв великої сміливості та відповідальності. Це – суперсила.

Тому, дорогий Батьку/дорога Мамо/Опікуне, дякуємо, що ви звернулися до нашого Порадника. Це перший крок і стимул для того, щоб ви могли вивчати цю тематику далі. Ми сподіваємося, Порадник не лише стане для вас джерелом знань та сміливості, а й підтримуватиме ваш дух.

Авторки та Редакція

* Ми усвідомлюємо, що визначення типу «син», «дочка» та родові займенники «її», «його» не вичерпують усього різноманіття ідентичностей. Однак для потреб нашого Порадника ми вирішили застосувати подібне спрощення. Просимо вашого розуміння.



Суботній ранок, настали омріяні вихідні, короткий перепочинок після важкого робочого тижня. Ви радісно думаете про горнятко кави, яке нарешті можна буде випити без поспіху. Напередодні ввечері ви домовилися з вашими домашніми, що поснідаєте разом. Ви вмикаєте ваше улюблене радіо, смажите королівську яечню. Все готове. Ви сідаєте до столу і... чекаєте, самі або з іншими дорослими, сидите над їжею, яка вистигає. Кличете раз, другий, третій... І чуєте ображене: «Та йду вже, йду!». І перш ніж з'явиться, ця дорога вам людина, яка, здається, ще так недавно чіплялася рученятами за ваш одяг, обмежуючи ваші рухи, а сьогодні є підлітком-недоторкою, ваш гарний настрій безслідно зникає. Ви прикушуєте язика, щоб ненароком не сказати щось неприємне. Або навпаки – у перших же словах, звернених до дитини, виливаєте на дитину все своє розчарування. І тепер ви всі мовчки їсте холодну яечню. А плани ж були такі чудові...



Зимові канікули. Ви думаете: нарешті в нас є трохи часу, щоб побути разом, як колись, у давні часи, – пограти в ігри, поїхати на екскурсію або піти в басейн. Та поки ви будете сімейні плани, ваша дитина сидить, уткнувши носа в телефон, і обмінюється повідомленнями з кільканадцятьма френдами одночасно. На ваше зауваження: «Я думав/-ла, що ми нарешті поспілкуємось, проведемо час разом», – дитина неухважно кидає у відповідь: «Але ж я тут, я тебе слухаю».



Понеділок, середа, а може, вже й четвер? Хай там як, за весь день дитина перекинулася з вами лише двома фразами, причому дуже короткими. Натомість коли на порозі вашого дому з'являються її шкільні друзі, ви здивовано спостерігаєте, як син чи дочка з непокірного буркотливого

підлітка перевтілюється в говірку і товариську молоду людину з променистою усмішкою. Знайома ситуація? Почуваєтеся відкинутим/-ою? Не розумієте, чому з однолітками ваш нащадок може спілкуватися нормально, а з вами ні?

Після чергової сварки через те, як потрібно вдягатися, скільки часу проводити у ванній кімнаті, про погані оцінки та просиджування цілісними днями за комп'ютером ви почуваєтеся так, наче щойно пробігли марафон?

Шукаєте рецепт, як перетворити цю виснажливу гонитву на легку приємну пробіжку? Тоді вам до нас. У наступній частині Порадника ми підкажемо вам, як покращити спілкування з підлітком..

І хочемо вас заспокоїти: **всі вищеописані приклади поведінки підлітків, які виводять нас, дорослих, з рівноваги, – це природний етап у розвитку будь-якої дитини, і уникнути його неможливо. До того ж: самому підлітку він абсолютно необхідний.** Віддалення від батьків, бунт, мінливість настроїв, так звані “гормональні бурі”, – хоча для нас це все буває дуже складним, навіть болісним досвідом, саме це дає змогу молодій людині здійснити необхідну для її розвитку сепарацію від батьків, готує підлітка до дорослого життя. І хоча підлітки створюють враження, наче вони все знають краще за всіх, – насправді вони розгублені, відчують величезну напруженість та страх. І те саме відчують їхні батьки. Про це варто пам'ятати під час нескінченних суперечок і дискусій. **Врешті-решт, де ще дитина має навчитися, як висловлювати власну думку і захищати**

“Адолесценцію треба пережити.”

**Дональд Вудз Віннікотт,
психоаналітик, творець поняття «достатньо добра мати»**

*Адолесценція – підлітковий, юнацький вік, етап між дитинством та дорослим життям.

Покоління Z, або «цифрові діти». Які ж вони насправді?

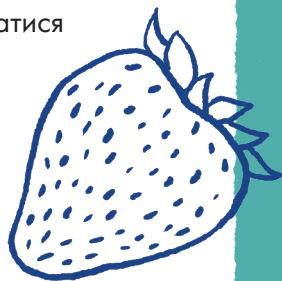
«Цифрових дітей», які з народження мають доступ до екранних пристроїв (як-от смартфон, iPad, консольні ігри тощо) та Інтернету, іноді називають «полуничним поколінням» (їх дуже легко образити) або «поколінням сніжинок» (вони вважають себе унікальними та неповторними). У ЗМІ їх часто зображують як егоїстичних та претензійних, і ці стереотипи викликають у багатьох дорослих критику і неприязнь.

Водночас дослідження «GEN Z», яке спеціально для порталу Gazeta.pl провела агенція Y&Lovers, показало, що портрет підлітків набагато складніший. «Зумери» розгублені, вони перебувають під величезним пресингом і дуже стомлені. Що викликає в них найбільший стрес? Серед іншого вони називають: відчуття безсилля (наприклад, перед глобальними проблемами, такими як кліматична криза або пандемія), суспільний тиск (спрямований на досягнення життєвого успіху, який – як вони вважають – залежить виключно від них), розгубленість (батьки часто дають їм багато свободи, але мало орієнтирів; від батьків вони чують лише: «Чини так, щоб бути щасливим/-ою») і марнування життя (вони вважають, що весь час повинні щось робити, щоб досягти успіху, і це призводить до того, що вони починають винуватити себе за будь-яку бездіяльність).

Підлітки добре знають, що вони забагато часу проводять зі своїми телефонами, але їхня постійна присутність у мережі багато в чому пов'язана з синдромом втрачених можливостей (англ. FOMO, Fear of Missing Out), тобто страхом щось пропустити й опинитися виключеним із життя; саме цей страх, Своєю чергою, спричиняє пересит від стимулів і вражень. Як наслідок, підлітки поринають у контент, не надто корисний з точки зору дорослих, – наприклад, відео на TikTok або комп'ютерні ігри. Вони роблять це, бо відчувають потребу відмежуватися від зайвих збудників, перепочити і покращити собі настрій.

Цікаво, що саме батьки, а не лише однолітки, є для сучасних підлітків дуже важливим орієнтиром і підтримкою, на яку вони розраховують у важкі хвилини.

Такі визначення, як «міленіали» або «покоління Z», є дуже ефектними і часто звучать у ЗМІ, але слід пам'ятати, що це велике спрощення. Діти і підлітки бувають різні. Ваша дитина-підліток може бути зовсім іншою, та/або геть не впізнавати себе у вищенаведених результатах досліджень.



*Кількісне та якісне дослідження було проведене компанією Y&Lovers для порталу Gazeta.pl у 2021 р.

«На мою думку, Gen Z стане поколінням або найкращих психологів, або найгірших. Найкращих – бо ми найбільш обізнане покоління, якщо говорити про емоції; ми живемо у глибшому зв'язку з ними, ніж інші покоління. А найгірших – бо ми настільки ненормальні й в нас такий чорний гумор, що часом це лякає й мене саму».

Олівія, 16 років

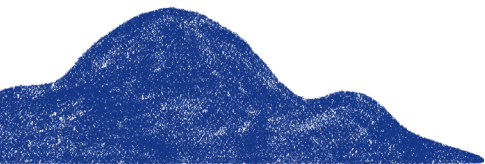
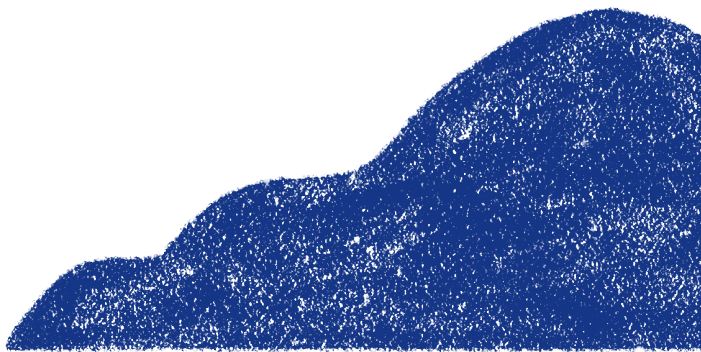
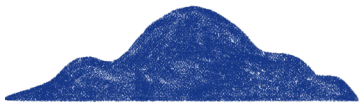
«З одного боку, вони бунтують, а з іншого – хотіли б отримати чіткі орієнтири, якими вони повинні бути, ким мають стати і яким є цей світ. (...) Мабуть, батьки сучасних підлітків теж не мають зрозумілих відповідей на ці питання».

проф. Ірена Намисловська

в розмові з Цезарієм Ґаврисем та Катажиною Яблонською,
цитата з книжки "Od rodziny nie można uciec"

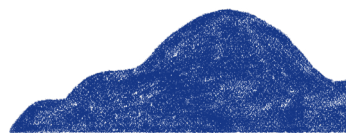
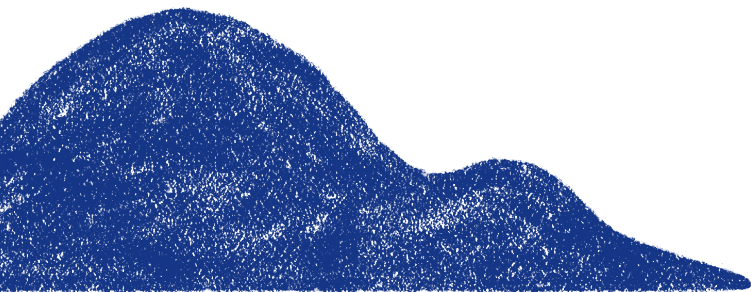
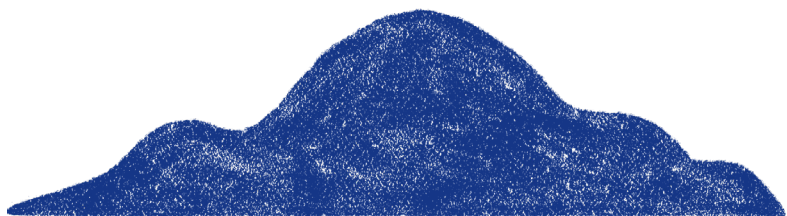
[*"Від родичів неможливо втекти"*]





ЧАСТИНА I

Сигнали



Від моменту народження нашої дитини нам доводиться постійно бути пильними. Тому ми сподіваємося, що, як тільки підліток почне ставати самостійним, він звільнить нас від цієї необхідності – жити весь час напоготові. Нарешті можна буде вже не хвилюватися, що, як тільки ми вийдемо до туалету, дитина розіб'є собі голову об край столу. Однак, за іронією долі, саме підлітковий період, коли в голові дитини клубочиться безліч думок, а ми значною мірою втрачаємо над нею контроль, наповнює нас іще більшим страхом.

На підлітків і справді чекає багато небезпек. Одна з найсерйозніших, яка зачіпає дедалі більше молодих людей сьогодні, – це часті погіршення настрою, які негативно впливають на повсякденне життя. **Ці стани можуть перейти в депресію, а вона, у свою чергу, може потягти за собою й інші розлади, зокрема фобії, порушення адаптації або obsесивно-компульсивні розлади. У крайньому разі депресія може супроводжуватися суїцидальними думками або навіть спробами самогубства.** Крім того, депресія може чудово маскуватися. Іноді вона виявляється у вигляді порушень харчової поведінки – анорексії чи булімії – або проблем із концентрацією уваги, які також можуть призвести до різкого погіршення оцінок у школі.

Що думає підліток у депресивному епізоді:



То хвилюватися чи ні?

Багато батьків та опікунів запитують себе, як розпізнати, що з дитиною щось негаразд. Де межа між явищами, нормальними для віку дозрівання, і тими, що повинні викликати занепокоєння? На це питання непросто відповісти, але однозначно важливою є тривалість попереджувальних сигналів, а також те, наскільки сильно вони впливають на функціонування дитини.

Приклад 1:

Якщо ваша дочка розсталася зі своїм хлопцем, декілька днів сильно переживає, іноді плаче, злиться, не може впоратися з емоціями, але загалом функціонує відносно нормально, ходить до школи, бачиться зі знайомими й не відмовляється від улюблених справ, – дайте їй виплакати й змиритися з втратою. Однак якщо її розпач триває тижнями й негативно впливає на повсякденне життя, якщо тінейджерка зачиняється в кімнаті, не хоче спілкуватися навіть з однолітками, відмовляється від своїх попередніх занять, – можливо, це депресивний епізод і вам слід звернутися по допомогу.

Приклад 2:

Сучасні підлітки живуть у віртуальному світі, їх важко відірвати від смартфонів і ноутбуків. Але ваш син майже зовсім не встає з-за комп'ютера, руками й ногами захищається від спілкування в реалі, погані оцінки в школі виправдовує тим, що йому «важко зосередитись», а на заборону грати в комп'ютерні ігри реагує вибухами гніву та агресією? У такій ситуації неодмінно слід з'ясувати, чи не втікає він у віртуальний світ від проблем, що не дають йому спокою. Може, є щось, із чим він не може впоратися, тому й заглушає свої неприємні думки? Для підлітка вже сама розмова про складні почуття є складною. Вам доведеться подумати, як зробити цю розмову легшою. Без сумніву, тут вам знадобляться такт і делікатність. Далі на сторінках Порадника ви знайдете рекомендації, як розмовляти з підлітком.

Підліток + Пандемія = Дуже Погана Пара

Більшість підлітків сьогодні переживає **наслідки дистанційного навчання та руйнівного впливу пандемії** на їхнє життя. В нас усіх зросло відчуття самотності, але для підлітка рік або два роки ізоляції – значно сильніше випробування, ніж для його батьків чи опікунів. Призупинені або розірвані дружні стосунки, обмеження живого спілкування, страх і хвилювання за власне здоров'я та здоров'я близьких, утрата відчуття безпеки, – з цим не може впоратися й більшість дорослих, що вже казати про дітей та підлітків. Саме вже раптове порушення ритму шкільних та домашніх завдань, збільшення часу за монітором може призвести до того, що наші діти ризикують отримати залежність від комп'ютера або смартфона, емоційні труднощі та занепад соціальних навичок.



“Під час пандемії діти пережили когнітивний дисонанс: раніше їх сварили, що, мовляв, вони забагато просиджують за комп'ютером, а тепер той самий батько/мама й авторитет велить їм проводити за комп'ютером по кільканадцять годин на день».

Роберт Ментель, психолог

А може, воно само минеться?

Ми забігані, часто нервові й не надто уважні. Ми думаємо: «Це просто лінощі», «це в нього минеться», «будь-яка дівчина в цьому віці має комплекси й намагається схуднути». Ми приглушуємо хвилювання, бо на наших плечах уже й так забагато всього, щоб винести черговий тягар. Тим часом проблеми дитини з кожним наступним тижнем поглиблюються, вона почувається дедалі більш самотньою, дедалі більш пригніченою своїми темними думками та внутрішнім болем. Тому подарувати їй мить справжньої уваги, відреагувати на тривожні сигнали – наш обов'язок.

Якщо дитина страждає, сама вона з цим не

«Дитина повинна знати: все, що відбувається в її житті, – це не її, а НАШІ сімейні справи. Дитина не повинна ані боятися батьків, ані боятися за батьків. Вона не повинна чути, наприклад: „Якщо тебе не переведуть до наступного класу, в мене буде інфаркт“. Батько чи мати мають бути дитині опорою, казати їй: „Хай там що станеться – повертайся додому“».

д-р Ева Войдилло-Осятинська, психологиня

Спиніться на хвилинку і задумайтесь:

1. Згадайте себе у підлітковому віці. З якими найбільшими труднощами вам доводилось боротися тоді?
2. Дайте собі відповідь на питання: чи зумів/-ла я побудувати безпечний дім для своєї дитини? Чи може дитина прийти до мене й без остраху розповісти мені все?

Надто юні для депресії?

- Депресія не зважає на вік, стать чи матеріальний статус – захворіти може кожен. За оцінками, в Польщі на депресію хворіє близько 1,5 млн людей.
- Депресія може ховатися навіть за усмішкою веселої, на перший погляд, людини.
- Наймолодшій дитині у Польщі з діагнозом «депресія» було три роки, а наймолодшій дитині, яка наклала на себе руки, – вісім.
- 9% дітей та підлітків у Польщі (близько 630 тис. молодих людей) потребують спеціалізованої психологічної та психіатричної допомоги.
- 72% дітей зазнали в своєму житті щонайменше однієї з форм жорстокого поводження: висміювання, побиття, штовхання, відмови в їжі тощо (за даними Фондації Dajemy Dzieciom Siłę [Даємо дітям силу], 2018).
- Загальнонаціональне дослідження, ініційоване дитячим омбудсменом, показує, що кожна сьома дитина в Польщі почувалася незадоволеною своїм життям (за даними 2021 р.).
- Близько 70% підлітків із групи ЛГБТ+ мають суїцидальні думки (за даними Кампанії проти гомофобії, Фондації Trans-Fuzja [Транс-Фузія] та Лямбди Варшава).



Безкоштовна та професійна психологічна допомога для людей ЛГБТ+

- (покажіть цей список вашій дитині; ви самі, як близька їй людина, теж можете отримати допомогу): 22 628 52 52 – Лямбда Варшава, телефон довіри для людей ЛГБТ+ та їхніх близьких, працює з понеділка по п'ятницю з 18.00 до 21.00; можна також надіслати електронного листа: poradnictwo@lambdawarszawa.org;
- kontakt@grupa-stonewall.pl – індивідуальна психологічна допомога від Групи Стоунволл для людей ЛГБТ+ (офлайн або онлайн, після запису в чергового консультанта) – для молоді віком понад 16 років, трансгендерних, бігендерних осіб та їхніх батьків; діють також тематичні групи (зустрічі в Познані); детальніше на сайті: grupa-stonewall.pl;
- bezpieczniej@kph.org.pl – електронна адреса Кампанії проти гомофобії для людей, які у зв'язку зі своєю сексуальною орієнтацією зазнають насилля, переслідувань у школі, які мають труднощі зі самоприйняттям або проблеми в сім'ї; на сайті kph.org.pl можна знайти список рекомендованих Кампанією психологів та психотерапевтів з усієї Польщі, які надають допомогу людям ЛГБТ+ та їхнім близьким;
- ви можете зателефонувати на будь-який із номерів телефонів, зазначених на сторінці 28.
- Корисну та достовірну інформацію, а також розширений список місць, де можна шукати допомоги, ви знайдете на сайті організації *Miłość Nie Wyklucza* [Любов не виключає] (mnw.org.pl); якщо там не виявиться відповіді на ваше запитання, надішліть його на адресу: kontakt@mnw.org.pl.

Батьку/Мамо, Опікуне, ознайомтеся з ознаками, які можуть бути симптомами депресії або свідчити про іншу психологічну кризу в житті вашої дитини. Поміркуйте, чи є ці ознаки у вашої дитини і скільки з них її стосується. Дійте. З наступних розділів Порадника ви дізнаєтесь, до кого звернутися по допомогу і який вигляд мають ті чи інші форми допомоги. Будьте сміливі! Ви не одні. Багато батьків і опікунів постають перед подібними викликами.

Отже, тривожні сигнали в поведінці підлітка – це:

- тривале і значне погіршення настрою;
- ізоляція, страх виходити з дому;
- проблеми зі сном, які тривають щонайменше два тижні, наприклад, надмірна сонливість або, навпаки, безсоння;
- відсутність догляду за собою, недотримання правил гігієни, неохайний вигляд;
- проведення днів у ліжку;
- втрата інтересів та відмова від занять, які раніше приносили радість;
- апатія, дефіцит енергії майже щодня, втомта без конкретної причини, відсутність мотивації до дій;
- самоушкодження, голодування, переїдання та інші види деструктивної поведінки;
- потяг до алкоголю, цигарок, наркотиків, енергетиків, інших стимуляторів;
- низька самооцінка, зневіра у власних можливостях – людина повторює: «я нікчема», «я нічого не вмію», «я негарний/-а, товстий/-а, дурний/-а»; надмірне почуття провини або недовіра і неповага до себе;
- агресивна поведінка, знущання зі слабших;
- заяви про відсутність мрій та далекосяжних планів.

Це справді депресія?

Трапляється, що діагностувати депресію в підлітка важче, ніж у дорослого, бо в підлітка її симптоми можуть бути «нетиповими», – наприклад, замість смутку, відчуженості та дефіциту енергії вона може проявлятися у вибухах гніву, агресії, в надмірному збудженні. Отже, звідки нам знати, що це саме депресія, а не тривога чи стрес?

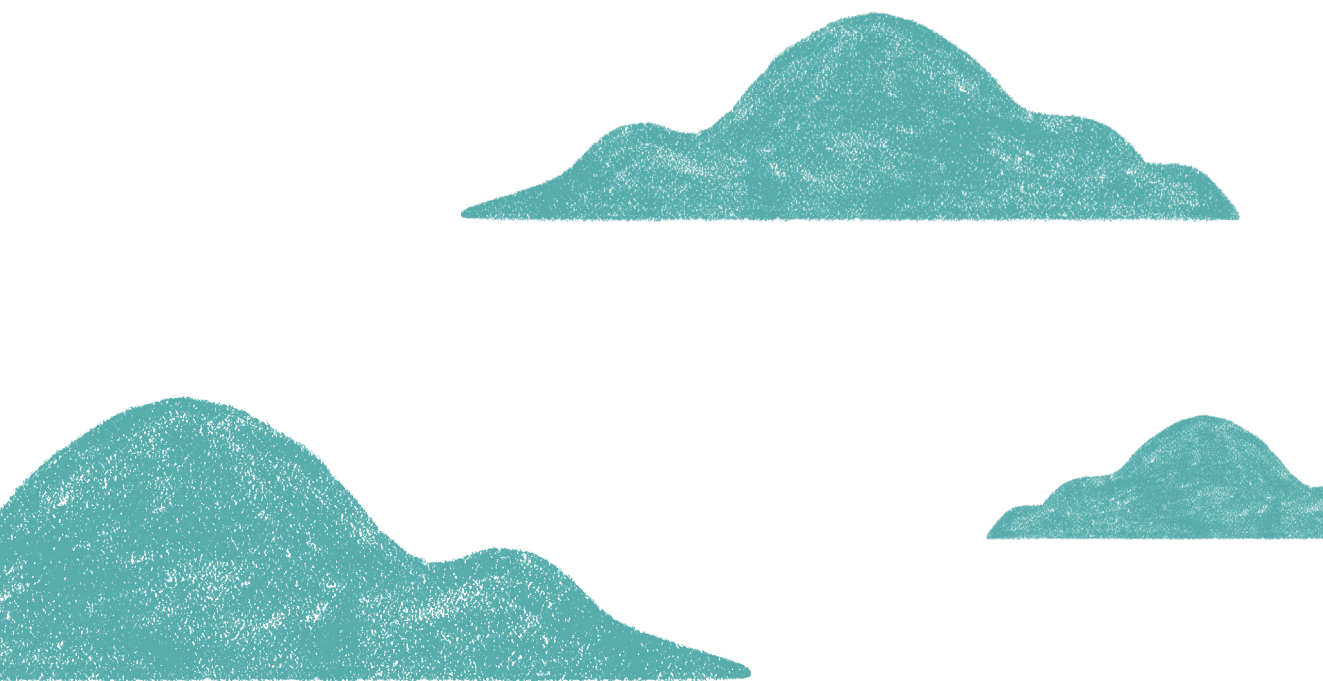
Депресія має чітко визначені діагностичні критерії, а психіатри та психологи мають у своєму арсеналі цілу низку інструментів, починаючи від поглибленої розмови з людиною і спостереження за її поведінкою в кабінеті та закінчуючи різноманітними анкетами. Саме тому діагностику підлітка, який переживає кризу, слід довірити спеціалістові.





ЧАСТИНА II

Що робити?



Якщо, переглянувши список, яким завершується перша частина нашого Порадника, ви виявили тривожні сигнали в поведінці дитини, то, ймовірно, ви відчуваєте сильне занепокоєння. Для більшості батьків це дуже непростий досвід – виявити, що з їхньою дитиною може бути щось негаразд. Не ігноруйте ситуації, намагайтеся не звинувачувати ні себе, ні дитину, – натомість дійте. Найважливіше питання: що робити тепер?

Поговоріть із дитиною. Але як?

Почніть із відвертої розмови. Ви, можливо, подумали: «Авжеж, легко сказати, тільки як тут поговориш, якщо син/дочка не хоче, зачинається в кімнаті, не слухає?». Відповідаємо: поступово, малими кроками. Наберіться терпіння. Найкращий спосіб спонукати вашу дитину ділитися з вами своїми переживаннями – це побудувати довіру між вами, а це не відбувається водномить.

1. Слухайте, а не лише говоріть

Багато хто з батьків переконаний, що дитина повинна просто слухати й виконувати розпорядження, адже “дорослі знають краще”. Коли виникає проблема, нам би хотілося розв’язати її лише однією «серйозною» розмовою. Якщо в нас є час, ми наперед розробимо для себе на 90%, як вона має проходити, – в тому числі підготуємо цілий набір порад і зауважень, які мають схилити дитину до «правильного» способу мислення. Такий підхід хоч і демонструє вашу явну турботу, та все ж передбачає монолог, а не діалог, – і саме в цьому основна помилка. Скільки разів ви чули від сина чи доньки, що ви її не слухаєте або що говорити з вами – безглуздо, бо ви все одно торочите своє? Жорстка позиція батьків, тобто безупинне повторювання тих самих запитань, небажання слухати відповіді, постійні повчання на адресу підлітка, – ось що є причиною того, що з кожним новим тижнем його відповіді дедалі коротшають, і врешті-решт він кидає вам лише уривки фраз. У такій ситуації не може бути й мови про те, щоб ділитися з батьком/матір’ю важливим. Підліток ділитиметься з вами лише тоді, коли вам довірятиме.



Розмова полягає не тільки в тому, щоб говорити, а насамперед у тому, щоб слухати другу сторону. Відкрийтеся на почуття, емоції та потреби вашої дитини. Дайте дитині відчути, що вас справді цікавить те, що вона каже. Якщо ви не згодні з її аргументами або підозрюєте, що вона нещира, – прикусіть язика, не показуйте, що помітили дрібні невідповідності. Доброзичливий підхід, спокій і терпіння – ваші союзники. Якщо ви розраховуєте на відвертість і довіру дитини, спершу проявіть їх самі.

Нижче – два приклади правильного спілкування.

Приклад 1:

Ви заходите до кімнати підлітка, кімната має такий вигляд, наче щойно тут пройшов торнадо, а син, наче так і треба, поборює зомбі у комп'ютерній грі. Приводів зчинити скандал удосталь, але поміркуйте, що ви цим виграєте? Спробуйте зламати шаблон. Ви можете сказати: «Я вболіваю за тебе. Скажеш мені потім, якщо тобі вдасться пройти цей рівень. Ну, й коли скінчиш, прибери, будь ласка, цей одяг і віднеси посуд до посудомийки». Що відбулося? Ви не стали критикувати ні того факту, що син грає, ні інших його рис, натомість виявили зацікавлення важливою для нього справою, а водночас чітко висловили своє прохання.

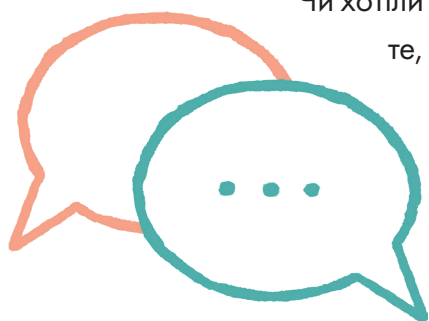
Приклад 2:

Дівчинка-підліток вертається зі школи додому й каже: «Ця наша математичка просто жахлива, вона навмисне давала мені складні завдання, щоб виставити мене дурепою перед усім класом». А вам відомо, що весь попередній вечір дочка провела в балачках із подругами й не надто багато зусиль доклала до уроків. Та попри це, замість того щоб говорити: «Якби ти добре вивчила уроки, цього б не сталося», – ви можете підтримати її: «Розумію, це була важка ситуація» або: «Бачу, ти злишся на вчительку». І тут варто додати конструктивні поради – наприклад, повторити матеріал разом із подругами або зробити більше вправ. Дочка відчує, що її почуття важливі й що ви не квапитеся засуджувати її, і це може схилити її ділитися з вами також і складнішими переживаннями.

“ «Я іноді чую від батьків очікування, що дитину можна „налаштувати“ однією серйозною розмовою або одним візитом до фахівця. Наче йдеться про тостер, який барахлить. Насправді ж найважливіші виховні процеси та найпотужніший вплив на формування дитини та її подальше життя відбуваються щодня. Це – і в тому, як батьки вранці будять дитину, як готують їй сніданок, як минає кожен день. Варто весь час про це собі нагадувати».

д-р Александра Пйотровська, психологиня ”

2. Школа – не єдина тема



Чи хотіли б ви, щоб з вами весь час розмовляли лише про те, як там у вас на роботі, і оцінювали вас виключно за ваші професійні успіхи та невдачі? Мабуть, ні. То й вам самим під час розмов з дитиною не слід обмежуватися лише шкільною темою. Школа – хоч і важлива, та лише частина повсякденного життя дитини. Ймовірно, ваша дитина має й інші інтереси або захоплення, плани, мрії. Говоріть із нею про стосунки з друзями, про серіали, фільми, музику, книжки, комп’ютерні ігри. Не дозволяйте, щоб навчання та шкільні оцінки запанували над усім іншим у ваших взаєминах.

3. Не засуджуйте, не висувайте претензій

Золоте правило спілкування: не засуджуйте. Навчіться висловлюватися так, щоб описати ситуацію і надати інформацію, а не висувати претензії. Говоріть чітко й коротко. Просте повідомлення – ключ до успіху.



Приклад:

Син прийняв душ, залив усю ванну кімнату й знову не витер воду з підлоги. Замість слів: «Скільки разів тобі повторювати: витирай підлогу після душу!» – опишіть те, що бачите: «Синку, на підлозі у ванній багато води». Надайте інформацію: «Через це в мене мокрі шкарпетки». Можете послатися на те, що відчуваєте ви самі: «Я не люблю ходити по мокрій підлозі».

4. Делікатно говоріть про емоції та ситуацію в родині

Чи замислювалися ви коли-небудь, якою мірою дитина обізнана із ситуацією у вашому домі? Що їй відомо про ваші почуття та емоції? Про те, що ви відчуваєте, якщо дочка зустрічається з друзями на іншому кінці міста й не повертається додому тоді, коли обіцяла? Якщо замість 22.00 вона прийде о 22.30, а ви почнете говорити, що вона безвідповідальна і чхати на вас хотіла, це закінчиться скандалом, образою і взаємним нерозумінням. Замість цього скажіть їй, як ви за неї тривожилися протягом тих тридцяти хвилин. Домовтеся про час повернення додому і встановіть правило: якщо дочка спізнюється – вона завжди телефонуватиме, щоб попередити вас про це. Діти люблять домовленості, особливо коли дотримуються їх обидві сторони. Хай підліток бере до уваги вашу тривогу, але й ви поважайте його свободу і його потреби. Ваша тривога – ще не привід зачиняти дитину в клітці.

Приклад 1:

Син мріє про брендові черевики. Він не знає, що вам щойно на декілька сотень злотих підвищили кредитний внесок за квартиру, тож про жодні додаткові витрати не може бути й мови. Замість категоричної відмови в купівлі та коментаря: «Та в тебе ж ціла шафа черевиків, до того ж усі брудні!» – спробуйте щиро, але не залякуючи й не викликаючи почуття провини, пояснити синові ваше фінансове становище. Ви можете сказати: «Слухай, ми тепер платитимемо за квартиру на 500 злотих більше, тож наразі ми не можемо собі дозволити нові черевики для тебе. Може, поміркуймо разом, як на них відкласти гроші?». Якщо ви вміло вводите дітей у курс сімейних справ і цікавитиметесь їхньою думкою, вони відчують, що вони для вас важливі.

Приклад 2:

Ви повертаєтеся з батьківських зборів, у вашої дитини багато двійок. Ви лаєте її й забороняєте грати на комп'ютері. А що як спробувати інакше? Замість цього скажіть: «Знаєш, мене дуже хвилює, що ти отримуєш дедалі гірші оцінки в школі. Мені б хотілося, щоб ти вступив/-ла до хорошого лицею, того, що близько від нашого дому; але якщо так піде далі, тебе туди не візьмуть. Скажи мені, будь ласка, чого ти хочеш, які в тебе плани? Можливо, щось тебе непокоїть?». Не забувайте завжди запитувати думку другої сторони і терпляче слухати, як вона бачить ситуацію.

5. Поважайте особисті кордони підлітка

Хто з нас не відчував спокуси – коли дитини немає вдома, під приводом турботи про неї перевірити, що вона шукала в Google або що писала у месенджері... Повага до прав та приватності підлітків – непроста тема, особливо для тих із нас, кому важко визнати суб'єктність своєї дитини. Ми ніби й знаємо, що наші діти – окремі особистості, але іноді важко не сприймати їх як наших підлеглих. Підслуховувати під дверима, входити без стуку, нишпорити в кімнаті дитини, доки вона у школі, – єдиним виправданням таких дій може бути реальна небезпека для здоров'я та життя дитини. У будь-якій іншій ситуації це перехід її особистих кордонів і велике зловживання.

Що, коли під час розмови ви втратите терпець?

Часом ви «вибухаєте» й у вас може вихопитися кілька неприємних слів? Ви – не одні. Ніхто з батьків не є ідеальним; інколи у спілкуванні з підлітком дуже важко буває впоратися з гнівом, надто коли почуваєшся безсилим. Неможливо вимкнути свої емоції або вдавати, буцімто їх нема. Навіть у результаті незначного стресу, втоми й недосипу, якщо вони накопичуються щодня, ви можете сказати дещо таке, про що потім гірко шкодуватимете.

Тому так важливо замислюватися над цим, навіть якщо неприємні слова ВЖЕ СКАЗАНИ. Це не діти злять нас, це ми злимося на дітей.

Варто проаналізувати власні емоції, а якщо ми зранили підлітка словами – просто попросити вибачення. Ви завжди можете сказати: «Я надто жорстко з тобою повівся/повелася, я сказав/-ла це зі злості, хоча насправді я так не думаю». Вибачитися перед дитиною – не слабкість, це радше викличе в неї повагу, ніж навпаки.

«Батьки не зобов'язані бути ідеальними. Достатньо, якщо вони будуть уважними».

Мірослава Контна, психологиня,
голова асоціації «Комітет захисту прав дитини»

Запитання, які ви можете поставити своїй дитині, щоб довідатися, як вона почувається і що в неї нового:

- Бачу, останнім часом ти сумний/-а, що відбувається?
- Кася давно до нас не заходила. Як там ви спілкуєтесь, робили разом щось цікаве?
- Незабаром твій день народження, як би ти хотів/-ла його провести?
- Ти вже два тижні не ходиш до басейну. Є якась причина для такої перерви?
- Ти давно не показував/-ла мені нових малюнків, чи з'явилося в тебе щось новеньке?
- Останнім часом я думав/-ла про ту ситуацію з однокласницею, яка тебе штовхнула. Як ви з нею зараз спілкуєтесь в школі?

Список слів, які заборонено вживати в розмові з підлітком:

- Ти перебільшуєш.
- Тобі здається.
- Та що ти там знаєш!
- Ти ще замалий/-а для таких проблем.
- Як виростеш, тоді й зрозумієш/тоді й поговоримо.
- І ти кажеш, що ти... (наприклад, стомилася після чотирьох уроків, тренування тощо).
- Припини ці дурниці (реагуючи на заяву дитини, що їй не хочеться жити, або на інші тривожні формулювання).
- Збери волю в кулак (у випадку, коли дитина сумна і каже, що не має сил, наприклад, підвестися з ліжка).
- Займися чимось, іди покатайся на велосипеді.
- Перестань рюмсати, адже нічого не трапилось.
- Облиш, не може бути аж так погано.
- Ти ніколи... / Ти завжди... (наприклад, «Із тобою завжди проблеми»).
- Невже ти хоч раз не можеш зробити щось як годиться?
- Ти розбалуваний/-а та ледачий/-а.
- Ти маєш бути вдячним/-ою.
- Хочеш мене доконати?
- Це все через тебе.
- Ти заженеш мене в могилу.
- Чому ти не можеш бути таким/-ою як Аля? Її батьки можуть жити спокійно.
- Ти вже міг би/ могла б розв'язувати свої проблеми й самотужки.
- Іншим гірше, ніж тобі.

Список слів, на які слід звернути особливу увагу, якщо дитина їх говорить:

- Ненавиджу школу (або інше місце), ніколи більше туди не піду.
- Всі діти в класі – дурні.
- Вам було б краще без мене.
- Моє життя не має сенсу.
- Мені нічого не хочеться.
- В мене нема сил на це/ нема сил бодай щось робити.
- Дайте всі мені спокій.
- Я нікчемний, я нічого не вмію.

Близькість із дитиною слід вибудовувати щодня: розмовою, щирою цікавістю до її справ. Ви чудово проведете час, наприклад, створюючи генеалогічне дерево вашої родини або граючи в настільні ігри. А може, вам вдасться одну неділю на місяць – з ранку до вечора – проводити саме так, як мріється вашій дитині? Pozнайомтеся з батьками її шкільних друзів, обміняйтеся з ними номерами телефонів, сходите разом на чай; створіть разом товариську мережу взаємної підтримки та обміну інформацією.

Як підтримати дитину, коли вона повертається до школи після пандемії або іншої довгої перерви?

Сьогодні багато хто з нас стикається з негативними наслідками вимушеної ізоляції через пандемію коронавірусу. Необхідність працювати або вчитися дистанційно виявилася дуже обтяжливою, особливо для людей, що мешкають у малометражних квартирах. Перебувати поряд одне з одним двадцять чотири години на добу – неабияке випробування. Недоліки наших домашніх дошкуляють нам із подвійною, а може, й потрійною силою. Виникає безліч мемів про взаємне роздратування. «Ти можеш не моргати так гучно?»




– чудово ілюструє рівень нетерпіння. Тому в період пандемії ще важливішим стає конструктивне спілкування в родині.

Діти особливо сильно відчували ізолюваність від школи, друзів, позакласних заходів. Аналогічний досвід можуть мати діти, які, наприклад, через хворобу або шпиталізацію були тривалий час ізолювані від своїх ровесників. Повторна адаптація до шкільних умов і страх бути відкинутим групою однолітків можуть призвести до того, що підліток почуватиметься пригніченим. Але ми як батьки можемо своєю поведінкою суттєво вплинути на його самопочуття. Як?

Наприклад, запропонувати йому зустрітися з друзями в нашому домі або дозволити самому піти до когось у гості, навіть якщо раніше ви забороняли йому довго гуляти в будні дні. Варто також порозмовляти з класним керівником та педагогом-консультантом, попросити наглядати за дитиною, влаштувати для неї «захищений перехідний період». Завжди корисно розмовляти з підлітком, цікавитися його почуттями, радіти його дрібним успіхам. Якщо повернення до школи виявиться складнішим, аніж ви очікували, ви завжди можете скористатися допомогою лікаря (наприклад, узяти для дитини лікарняний на якийсь час).

У 2021 році 1496 дітей та підлітків до 18 років намагалися скоїти самогубство. Це аж на 77 % більше, ніж у попередній рік (дані Головного управління поліції).

Якщо ваша дитина має суїцидальні думки, часто говорить про смерть, натякає, що без неї світ буде кращим, НЕ ЧЕКАЙТЕ – РЕАГУЙТЕ!

-  Зателефонуйте на безкоштовну та анонімну лінію Телефону для батьків та вчителів із питань безпеки дітей: 800 100 100 – і дізнайтеся, як слід діяти.
-  Запишіться на прийом до психолога або психіатра.
-  Ознайомтеся з пропозиціями Телефону довіри для дітей та молоді 116 111 і скажіть дитині, що там вона теж може шукати підтримки.

Де шукати допомоги, коли розмови недостатньо?

Ви лізете зі шкури, прагнучи покращити стосунки з дитиною, працюєте над своєю поведінкою, вчитеся правильно спілкуватися, а результатів нуль? Ви з боєм у серці бачите, як ваша дитина пригасає, ізолюється від інших і страждає? **Час звернутися по допомогу.**

Для нас, батьків та опікунів, невміння допомогти власній дитині часто пов'язане з почуттям провини, беспорядності, страху перед осудом з боку оточення. Коли проблемою є вже не розбите коліно і не загублений ведмедик, а депресивні або тривожні стани, найважливішим стає **вміння швидко знайти допомогу**. Цим займаються фахівці, навчені допомагати молодим людям, які переживають кризу. Важливо також, рятуючи дитину від кризи, не довести до кризи себе або інших членів родини.

Ви можете скористатися телефонами довіри, звернутися до недержавних громадських організацій, консультаційних центрів і клінік, які організують клуби та позашкільні заняття для дітей, а також проконсультуватися зі спеціалістами: педагогом-консультантом, психологом, психіатром, психотерапевтом. Діапазон можливостей широкий, а терапевтичну цінність має не лише класична психотерапія! Нижче ви знайдете декілька порад.

Телефони довіри

На початку телефонна розмова може виявитися легшою, ніж зустріч віч-на-віч зі спеціалістом. Варто підкинути дитині думку про телефон довіри або самим скористатися ним. Телефон гарантує анонімність і зазвичай є безкоштовним (дзвінки на стаціонарні номери оплачуються за тарифами оператора). Крім того, це найшвидший спосіб зв'язатися з фахівцем. Нижче ви знайдете номери телефонів, які рекомендують наші експертки.



Ви можете зателефонувати на один із зазначених номерів:

- 116 111 – загальнонаціональний, безкоштовний та анонімний Телефон довіри для дітей і молоді Фундації Dajemy Dzieciom Siłę [Даємо дітям силу], працює цілодобово 7 днів на тиждень;
- 800 100 100 – Телефон для батьків та вчителів із питань безпеки дітей Фундації Dajemy Dzieciom Siłę [Даємо дітям силу], безкоштовний і анонімний, працює з понеділка по п'ятницю з 12.00 до 15.00;
- 800 120 002 – Загальнонаціональний телефон для жертв сімейного насильства «Niebieska Linia» [«Блакитна лінія»], безкоштовний і цілодобовий;
- 22 635 93 92 – Молодіжний телефон довіри Групи Понтон, працює по п'ятницях від 16.00 до 20.00 (консультації з питань: сексуального насильства, контрацепції, сексуального здоров'я, тіла і гігієни, сексу, стосунків), дзвінки оплачуються за тарифами оператора;
- Деякі державні установи або громадські організації пропонують ще більш спеціалізовану допомогу. Є, наприклад, безкоштовний телефон підтримки для людей у жалобі Фундації Nagle Sami [Раптово самі] 800 108 108 (працює з понеділка по п'ятницю від 14.00 до 20.00), а також дві загальнонаціональні лінії для осіб залежних: 801 199 990 – від наркотиків (безкоштовний, працює щодня від 16.00 до 21.00) та 801 899 880 – від поведінки, т.зв. біхевіоральна залежність (наприклад, від смартфона та соціальних мереж; платний, працює щодня від 17.00 до 22.00).

Спеціалісти: педагог-консультант, психолог, психотерапевт, психіатр

Уже у вступі до Порадника йшлося про те, що піти з дитиною до психолога, психіатра або психотерапевта – не привід соромитися. Адже не соромимося ми, коли ходимо до лікаря-терапевта, — а психіка може хворіти так само, як і тіло. На щастя, ставлення до спеціалістів із психічного здоров'я потроху змінюється – про це свідчать хоча б довгі черги до їхніх кабінетів. Ото ж бо й воно...

Шукаючи лікаря або психотерапевта для своєї дитини, ви, ймовірно, не раз зіткнетесь з перешкодами. Коли ви переборете себе й зателефонуєте, щоб записати дитину на прийом у межах послуг Національного фонду охорони здоров'я, то можете почути: «Приходьте до нас за півроку». Навіть на приватну консультацію доводиться подеколи чекати кілька тижнів – такий високий зараз попит на це. Плюс іще ціни: приватний прийом у дитячого психіатра коштує мінімум 250 злотих (додаймо вартість ліків), а один сеанс психотерапії – щонайменше 150 злотих, при цьому знадобитися можуть навіть два сеанси на тиждень упродовж багатьох місяців.

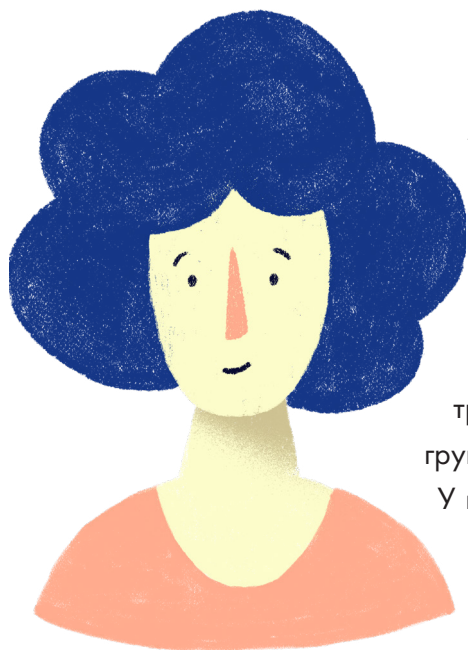
Чи відомо вам, чим займається кожен спеціаліст?

ПЕДАГОГ-КОНСУЛЬТАНТ/ШКІЛЬНИЙ

«Я допомагаю і дітям, і батькам або опікунам, тож ви можете прийти до мене разом з дитиною або поодиночі. Також я співпрацюю з учителями. Спочатку я допоможу визначити освітньо-виховну ситуацію дитини, її індивідуальні розвивальні та освітні потреби, причини неуспіхів у школі, сильніші та слабші сторони. У випадку кризи в школі або в родині я можу надати пораду, а можу здійснити інтервенцію [втручання] або медіацію та ініціювати різні форми допомоги у школі та поза нею».



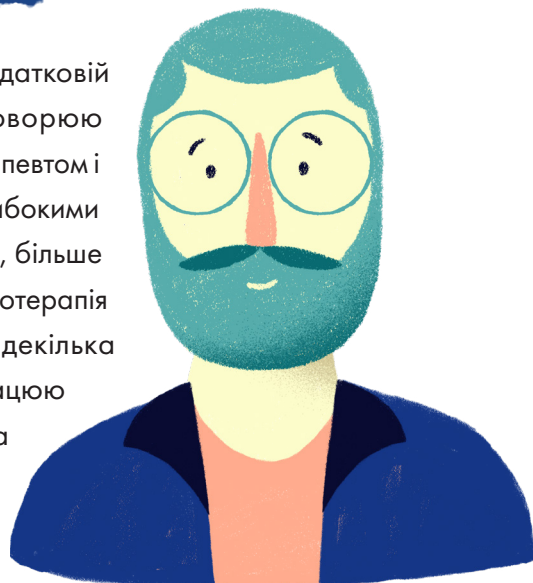
ПСИХОЛОГ



«Усі психологи мають вищу психологічну освіту, але підвищуємо кваліфікації за різними техніками та методиками роботи. Ще до прийому ви можете довідатися про мою професійну спеціалізацію на моєму сайті або запитати по телефону. Ми проходимо спеціалізовані курси або додаткові тренінги, наприклад, у сфері роботи з підлітками групи ЛГБТ+, які стикаються з особливими викликами. У кабінеті я проводжу детальне опитування, а іноді даю додаткові психологічні тести, щоб визначити потреби пацієнта. Я можу дати пораду чи підказку, але зазвичай спонукаю людей шукати їхні власні рішення. Я не працюю з пацієнтом над подоланням розладів, дефіцитів або більш глибоких проблем у функціонуванні – цим зазвичай займається психотерапевт».

ПСИХОТЕРАПЕВТ

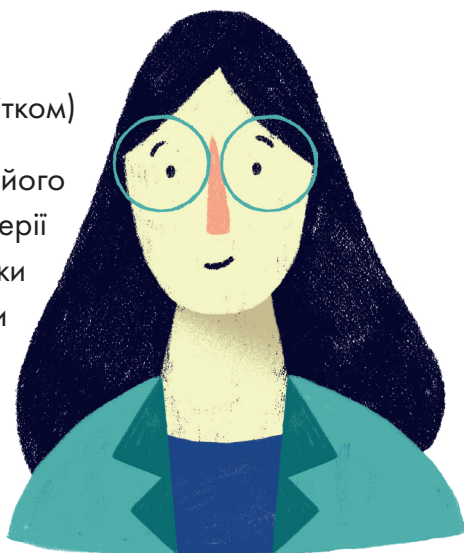
«Я випускник курсу психотерапії. Завдяки додатковій клінічній практиці та супервайзингу (я обговорюю професійні кейси з іншим досвідченим психотерапевтом і консультуюся з ним) ми можемо працювати з глибокими розладами та дефіцитами. Я рідко даю поради, більше допомагаю відшукати власні рішення, тому психотерапія – індивідуальна чи групова – часто триває декілька місяців чи навіть років, і є ефективною. Я працюю згідно з обраним напрямком і спеціалізуюся на певних темах та методах роботи. Отже, спершу перевірте, чи маю я досвід роботи з юнацтвом і чи підходить вам той метод роботи, який я пропоную».



ДИТЯЧИЙ ПСИХІАТР

(до нього слід звертатися з дитиною або підлітком)

«Я лікар, займаюся психічним здоров'ям та його розладами, отже, мені відомі діагностичні критерії хвороб та розладів. Як лікар я можу прописати ліки і виписати лікарняний, а також порекомендувати найкращі способи доповнення лікування, наприклад, психотерапію».



Що робити, якщо записати вашу дитину до спеціаліста неможливо через відсутність вільних годин прийому? Якщо вам вдалося записатися лише на віддалену в часі дату і ви не можете так довго чекати? Якщо у вас не вистачає коштів на приватне лікування?

Доки ви чекаєте на прийом – приватний або у межах послуг Національного фонду охорони здоров'я, – варто скористатися іншими доступними рішеннями. Ви можете зателефонувати на зазначені вище номери телефонів і довідатися, як допомогти дитині вже сьогодні, або звернутися за порадою до шкільного психолога чи педагога-консультанта, якщо школа має в штаті такого фахівця. Крім цього, варто скористатися пропозиціями недержавних організацій та громадських клубів, а також консультаційних центрів і клінік психічного здоров'я.

Недержавні (громадські) організації: загальнонаціональні та регіональні (у вашому регіоні)

На загальнонаціональному рівні в Польщі працює декілька недержавних організацій (т.зв. NGO, англ. non-governmental organizations), які зосереджують свої зусилля на допомозі дітям та юнацтву. На їхніх вебсайтах можна знайти багато корисної інформації. До гідних довіри організацій та установ, що

опікуються проблематикою психічного здоров'я, належать Фундація *Dajemy Dzieciom Siłę* [Даємо дітям силу] та Комітет захисту прав дитини.

У вашому регіоні, ймовірно, також функціонують місцеві громадські організації, які реалізують цікаві проекти для молоді, наприклад, позашкільні **клуби, які пропонують розвивальні майстер-класи, заняття для дозвілля, а іноді навіть безкоштовні індивідуальні та групові консультації з психологами та психотерапевтами.** Клубна спільнота може стати великою підтримкою для юнаків і дівчат у непростий підлітковий період: там вони можуть не лише розвивати свої захоплення, а й брати участь, наприклад, у майстер-класах із контролю над гнівом, – тобто вчаться працювати над своїми почуттями та емоціями. Словом, є можливість перебувати в безпечному середовищі під пильним і дбайливим наглядом інструкторів та керівників занять, але – що насамперед важливо – без психологічного тиску, пов'язаного зі школою. Крім того, в клубах є шанс познайомитися з новими людьми, зокрема й однолітками, які теж борються зі схожими труднощами. Для підлітка, переконаного, що такої проблеми, як у нього, немає більше ні в кого у цілому світі, подібні знайомства і зустрічі мають неоціненний терапевтичний ефект.

Недержавні (громадські) організації в межах своїх проектів часто наймають на роботу психологів, психотерапевтів та/або соціотерапевтів. Тому варто регулярно цікавитися, який спектр роботи вони пропонують, і, можливо, спробувати записати до них вашу дитину – адже це може прискорити контакт зі спеціалістом.

Як знайти гарний клуб для підлітка?

- Зайдіть на вебсайт www.ngo.pl. Там ви знайдете список організацій, а скориставшись фільтрами, зможете конкретизувати пошук до конкретного міста та профілю діяльності.
- Уведіть у пошуковик, наприклад, «*światlica dla młodzieży Bytom*» [«клуб для молоді Битом»] – відразу з'явиться декілька результатів з інформацією та адресами.
- Запитайте про це в школі або в місцевому центрі соціальної підтримки.
- Розпитайте рідних і друзів – це найпростіший, проте вельми ефективний метод.

Консультаційні центри та клініки

Багато хто з нас здригається від самої лише думки про профільний консультаційний центр або клініку психічного здоров'я. Через низьку доступність і буцімто низьку якість послуг навколо них виникло багато міфів. Але коли на кону благо вашої дитини, варто спробувати подолати свої упередження й таки звернутися до консультаційного центру або клініки. Чого там можна очікувати?

У кожному повіті має функціонувати **щонайменше один державний психолого-педагогічний консультаційний центр** [польськ. poradnia psychologiczno-pedagogiczna (PPP)]. Контактні дані такого центру ви легко знайдете в Інтернеті (просто введіть у Google: PPP + назва вашого населеного пункту або головного міста повіту). Можна також попросити допомоги, наприклад, у шкільного педагога-консультанта. До консультаційного центру може звернутися з дитиною будь-хто з батьків або законних опікунів – мати направлення не потрібно. Суттєвою перевагою державного консультаційного центру є той факт, що допомога надається безоплатно. Його мінус – це довгі черги, але варто виявити наполегливість, тим паче якщо не можете дозволити собі приватного прийому в спеціаліста.

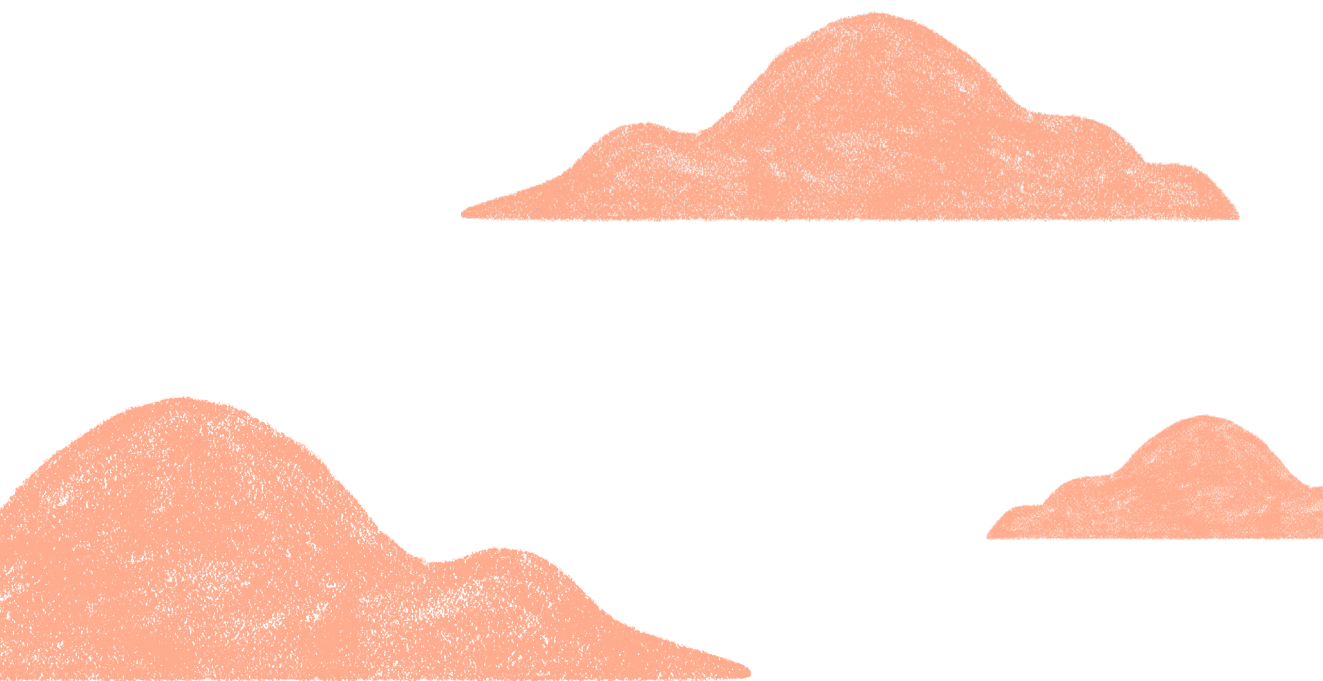
До консультаційного центру можна звернутися, щоб отримати діагноз, психологічну підтримку (екстрену консультацію психолога) або психотерапевтичну допомогу (тривалу роботу з психотерапевтом) для дитини і для себе. Фахівці консультаційного центру надають також експертні висновки, наприклад, щодо необхідності спеціального навчання. Не бійтеся, що про це дізнаються всі ваші сусіди. Висновок може бути передано до школи, в якій навчається дитина, виключно після відповідної заяви одного з батьків або повнолітнього учня!





ЧАСТИНА III

Що далі?



Ваша дитина отримала діагноз

Отже, відбулася консультація зі спеціалістом, під час якої пролунало слово «депресія»*. У першу секунду ви думаєте, що це, мабуть, жарт, бо ваша дитина радше лінива і неслухняна, а не хвора. Адже по ній нічого «такого» не видно. Ви не знаєте, що робити, і, напевно, вас охоплюють суперечливі емоції. Можливо, ви відчуваєте сором, що надто довго чекали або що не помітили нічого раніше. Кожен з батьків, стикаючись із душевною кризою дитини, почувається саме так. Це дуже тяжка ситуація. Однак пам'ятайте, що діагностика – перший крок до зцілення, а депресія виліковна. Віднині для вас почнеться непростий, сповнений викликів період одужання.

Без лікування депресивний епізод триває в середньому від 4 до 8 місяців, а трапляється, що й довше. Іноді це рік або навіть роки, які можуть зруйнувати життя або значну його частину. Депресія підвищує ризик виникнення залежностей, ускладнює побудову й підтримання стосунків, утруднює повсякденне функціонування людини. Вона може повертатися й співіснувати з іншими розладами, а коли її не лікують – може навіть призвести до смерті.

«До нас щодня надходить дитина після спроби самогубства».

д-р Анета Гурська-Кот,,

завідувачка Педіатричного відділення у Дитячій лікарні
ім. проф., д-ра медицини Й. Богдановича (Варшава)

Ви думаєте, як підтримати дитину в цей складний час?

Ось декілька підказок:

- у тому, що дитина захворіла, не звинувачуйте ні себе, ні її, не впадайте в теоретизування щодо причин хвороби;
- моніторте ситуацію, надавайте підтримку, але й виявляйте асертивність; навчайтеся називати речі, емоції та ситуації своїми іменами;
- цікавтеся життям дитини, але не будьте надто допитливі й не вдавайтеся до надмірного контролю;
- спостерігайте за дитиною та діліться своїми спостереженнями з психіатром або психотерапевтом, повідомляйте йому про те, що помічаєте, і ставте запитання;
- намагайтеся звикнути до дратівливості дитини та її різних емоційних станів; для депресії типовим є дефіцит енергії, тому не говоріть дитині, що вона лінива, якщо результати її навчання погіршали; не засуджуйте дитину за симптоми її хвороби – вона не може на них впливати;
- не очікуйте швидких змін; депресія зазвичай вимагає тривалого лікування, а саме лиш фармакологічне лікування може дати перші результати аж через місяць після початку вживання ліків;
- хваліть дитину за кожен її успіх, навіть найдрібніший; не критикуйте дитину, це не допомагає;
- депресія призводить до погіршення стосунків із людьми; до моменту одужання дитини саме ви відповідаєте за те, що відбувається між вами та у вашій родині;
- навіть якщо дитина перебуває під наглядом лікаря та психотерапевта, будьте для неї найголовнішою опорою;
- якщо ви самі також потребуєте допомоги – попросіть про неї.

*У випадку виставлення діагнозу про інші розлади та захворювання план дій буде дуже схожим. Намагайтеся дізнатися більше про діагностоване лікарем захворювання, зрозуміти його специфічні симптоми, читайте про нього якомога більше, вповні використайте час консультації у спеціаліста. Однак насамперед не заперечуйте фактів і залишайтеся зі своєю дитиною, незважаючи ні на що. Намагайтеся підтримувати її й цінуйте навіть малі кроки у довгому процесі одужання.

Не бійтеся ліків



Багато хто з нас має дуже скептичне ставлення до ліків, що застосовуються у психіатрії. Ми боїмося «напихати дітей психотропами». Погана репутація цих ліків та міфи, що виникли навколо них, послідовно позбавляють нас бажання вдаватися до спроб фармакологічного лікування.

Водночас психіатричні лікарські препарати нового покоління, якщо добре їх підібрати й регулярно вживати, є дуже ефективними. Так звані антидепресанти стабілізують настрій, отже, дитина не впадатиме у граничний розпач (наприклад, не вибухатиме плачем); також ці ліки відновлять нормальний для дитини рівень енергії.





Якщо з'являються побічні ефекти – повідомляйте про них; лікар допоможе так дібрати препарат і його дозу, щоб лікування було якнайменш обтяжливим. На жаль, вам доведеться запастися терпінням: психіатричні препарати – це не аспірин, який допомагає вже за 15 хвилин. Здебільшого вони починають діяти через кілька тижнів, при цьому не завжди дієвими є перші ж прописані ліки – інколи потрібною виявляється зміна таблеток та/або їхньої дози. Зазвичай фармакотерапія триває від 6 до 12 місяців; значною мірою це залежить від індивідуального випадку; крім того, наприклад, у ситуації депресії або тривожних розладів прописують довше лікування – з метою запобігти рецидивам.

Дуже важливо не припиняти вживання лікарського препарату без консультації з лікарем – це може бути дуже небезпечним. За цим процесом повинен наглядати спеціаліст.

Психотерапія для підлітка: як обрати спеціаліста і на що розраховувати?

У випадку діагностованої депресії або інших психічних розладів психотерапія є додатковою та дуже рекомендованою підтримкою. Ви можете отримати на неї офіційне направлення від психіатра або сімейного лікаря (це дасть вам змогу записатися на психотерапію за рахунок державних коштів), а можете просто почути пораду, що варто спробувати, якщо інших діагнозів наразі не підтверджено, а ваша дитина страждає і має труднощі в повсякденному функціонуванні.

Якщо раніше ви не користувалися допомогою психотерапевта, ось декілька рекомендацій стосовно вибору спеціаліста і принципів співпраці з ним.

-  Оберіть психотерапевта/психотерапевтку, який/-а має досвід роботи з підлітками. Сьогодні легко перевірити детальний професійний профіль психотерапевта – більшість із них має вебсайт з інформацією про те, на чому конкретно вони спеціалізуються. Варто також розпитати друзів, попросити порекомендувати психотерапевта; ви здивуєтесь, як багато людей користується цією формою допомоги.
-  Психотерапевтичний контракт укладається між вашою дитиною і терапевтом, отже, терапевт не буде вам детально переповідати, про що він розмовляє з дитиною (за винятком ситуації явної загрози життю), оскільки він зобов'язаний дотримуватися принципу конфіденційності. Не очікуйте і не вимагайте також і від дитини докладних звітів про прийоми у психотерапевта. Людина, яка проходить психотерапію, має право на конфіденційність. Якщо дитина не хоче говорити – не тисніть на неї. Можливо, настане момент, коли дитина сама схоче поділитися роздумами та досвідом психотерапії, тоді будьте готові вислухати її.
-  Ви маєте право змінити психотерапевта, якщо відчуваєте, що психотерапія не дає бажаних результатів; однак візьміть до уваги, що психотерапія – процес тривалий і тут важко очікувати вражаючого ефекту вже після кількох зустрічей. Ділитися з психотерапевтом своїми очікуваннями або враженням про те, що результати сеансів відсутні, – важливий елемент психотерапії.
-  Відразу після виходу з кабінету психотерапевта дитина може почуватися гірше, в неї можуть наростати негативні симптоми хвороби, – але це нормально. Будьте готові до такого сценарію. Психотерапевтичний процес – це великі емоційні зусилля для кожного, бо під час психотерапії обговорюються різні теми, інколи дуже складні. Допоможіть дитині пережити важкий момент, запропонуйте їй провести час разом. Якщо отримаєте відмову, сприйміть це з розумінням та без образи. Обійняти або просто бути поряд – це теж спосіб надати підтримку.

Вплив кризи, в якій опинилася дитина, на всю сім'ю

Втома, стрес, безсилля, розчарування – постійні супутники батьків та опікунів дитини, яка переживає психологічну кризу. Ми запитуємо себе: «Що я не так зробив/-ла, що моя дитина хворіє на депресію?» Хоча існує низка чинників, що сприяють появі депресії, іноді вона може виникнути несподівано, без явної причини.

Помиляється також той, кому здається, що тяжкі часи переживає лише хворий. Кожна людина з оточення хворого може по-своєму відреагувати на стрес, пов'язаний із кризою, бо родина – це екосистема, в якій усі елементи взаємно впливають один на одного.

Тому в боротьбі за відновлення здоров'я та душевної рівноваги дитини не можна забувати про себе.

Саме на батьках та опікунах лежить відповідальність за забезпечення дитині умов, які сприятимуть її одужанню, створення атмосфери безпеки та прийняття. Щоб упоратися з цим завданням, ми самі мусимо лишатися в добрій психологічній формі. Для цього слід дбати про елементарне: достатню кількість сну, рух на свіжому повітрі, регулярне та повноцінне харчування. Це дуже важливо! Зустріньтеся з кимось, із ким можна щиро поговорити, підіть на самотню прогулянку або на пробіжку лісом, рушайте до кінотеатру, спортзалу або на масаж; якщо можете, виплачтеся; кажіть «ні», якщо не хочете чогось робити або не маєте на це сил. Дайте собі право на момент відпочинку, відновлення, право на здоровий егоїзм. У скрутний час навіть найдрібніша річ, яка приносить полегшення, може бути на вагу золота. Весь час розбудовуйте свою власну мережу підтримки. Психотерапевтичну цінність мають не лише прийоми у психолога та психотерапевта – але, можливо, вам знадобиться і це.

Хвороба одного з дітей може викликати багато напружених ситуацій і несприятливо впливати на життя решти домашніх, – наприклад, здорові брати/сестри можуть почуватися відкинутими або вважати, що хворій дитині легше (бо, наприклад, їй не доводиться виконувати всіх хатніх обов'язків або вона має «пільги» у школі). Як цьому запобігти? Найкраще спочатку роз'яснити всім членам сім'ї, в чому полягає хвороба або розлад у дитини. Якщо брати/сестри зрозуміють, що це не примха і не лінощі, вони можуть дуже допомогти дитині в процесі одужання. Якщо вам самим не вдається пояснити членам сім'ї, що відбувається, або якщо, незважаючи на спроби такого пояснення, ситуація вдома напружена, поміркуйте про консультацію з психологом або сімейним психотерапевтом.

Як довго це може тривати?

Вам доведеться заpastися терпінням. Поліпшення може настати в перспективі кількох місяців чи навіть декількох років. Найважливіше – не зволікати, а вживати заходів.

Помічайте кожен малий крок уперед – не лише в самопочутті дитини, а й у тому, що вона почала краще з вами спілкуватися або краще стежити за своїми емоціями.

Якщо ви довіряєте дитину лікареві та/або психотерапевтові, пам'ятайте, що він не чудотворець і що це не знімає з вас батьківських обов'язків. Криза дитини – це завжди трагедія і випробування для родини, але та сама криза може стати для сім'ї й шансом на розвиток.

А вміти просити про допомогу – ваша суперсила.





Батьку/Мамо, Опікуне, дякуємо, що ви звернулися до Порадника!

Якщо ви хочете поглибити свої знання з описаних вище тем, рекомендуємо такі книжки:

Nastolatek a depresja. Praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży,
K. Ambroziak, A. Kołakowski, K. Siwek

Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać, K. Ambroziak,
A. Kołakowski, K. Siwek

Zaplątane nastolatki. Jak dobrze przeprowadzić córkę z dzieciństwa do dorosłości, L. Damour, tłum. J. Ochab

Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły,
A. Faber, E. Mazlish, tłum. M. Więznowska, B. Horosiewicz

My – rodzice dorosłych dzieci, E. Woydytło

Nastolatki pod lupą. Poznaj, by zrozumieć, A. Piotrowska

Smaki dzieciństwa, M. Kątna



Видання підготоване колективом Gazeta.pl, Агога S.A., вул. Черська 8/10, 00-732 Варшава

авторки: Ніна Моцьор, Маґдалена Ярановська, Пауліна Дудек

відповідальна редакторка: Пауліна Дудек

предметні консультації: Мірослава Контна, Александра Пйотровська, Ева Войдилло-Осятинська

художнє оформлення, макет, обкладинка, ілюстрації: Домініка Бичковська

коректура: Дорота Дуль, Олег Білецький

координація Weekend.Gazeta.pl: Пауліна Муданд-Сівіцька

координація Польська гуманітарна акція: Гелена Краєвська

координація Комітет захисту прав дитини: Маґдалена Стахов'як-Александрович

координація проекту: Марта Радзяк-Кухарська

ПРИМІРНИК НЕ ДЛЯ ПРОДАЖУ

WEEKEND.GAZETA.PL

Ukrayina.pl


Polska Akcja Humanitarna




KOMITET OCHRONY PRAW DZIECKA



WEEKEND.GAZETA.PL

 **pah**
Polska Akcja Humanitarna

Ukrayina.pl 