

Kuomet tėtis ar mama susergera psichikos liga, vaikui (sąmoningai arba nesąmoningai) gali iškilti įvairių klausimų:

- Kodėl tėvelis (mamytė) taip elgiasi?
- Ar aš dėl to kaltas?
- Ar taip bus ir toliau?
- Ar mama (tėtis) vis dar mane myli?
- Kas man bus, jeigu šeima iširs?
- Ar aš irgi susirgsiu šia liga?

Padėkite vaikams geriau suprasti ligą ir ugdykite sveikesnį požiūrį į ligą:

Tai turi keletą privalumų:

- Paprastai vaikai yra linkę manyti, jog viskas yra daug blogiau negu iš tikrųjų yra.
- Jūsų atvirumas ir nuoširdumas padės vaikui labiau jums pasitikėti.
- Suvokimas, jog visa tai susiję su liga, vaikui gali padėti geriau suprasti ir gerbti sergantį tėtį (mamą).
- Tai gali sumažinti dėl viso to kylančius vaiko pykčio ir kaltės jausmus.
- Tai padės išvengti ar bent sumažinti vaiko pyktį ir nepasitikėjimą jums, kurie galėtų kilti, jei jį paliktumėte vieną savo jėgomis atrasti skirtumus tarp savosios ir draugų šeimos, ypač išryškėjančius ligos paūmėjimo metu.
- Tai gali padėti sumažinti vaiko pažeidžiamumą, jautrumą ir sąmyšį, kylančius girdint neigiamas aplinkinių pastabas apie jo sergantį mamą ar tėtį.
- Tyrimų rezultatai rodo, kad sunkumus galime įveikti lengviau, jei apie juos turime tam tikrų žinių.

Keletas patarimų, kaip vaikui paaiškinti apie ligą:

Pradėkite nuo savęs. Įvertinkite savo paties žinias bei nuostatas ligos atžvilgiu. Kuo daugiau jūs žinosite, tuo geriau pajėgsite tinkamai atsakyti į klausimus. Jei tvirtai laikotės požiūrio, jog dėl ligos kažkas kaltas, rizikuojate savo žodžiais ar veiksmais vaikui sukelti vidinį „ištikimybės konfliktą“.

Pavyzdys: „Mama sako, kad kaltas tėtis. Tėtis sako, kad kalta mama. Kieno pusę man palaikyti?“

Mokykite vaikus nieko nekaltinti, kuomet nutinka kažkas negero.

Išsiaiškinkite ir pasistenkite suprasti, kaip vaikai suvokia sergančio tėvo (ar mamos) elgesį. Remkitės tuo, ką jie sako. Patvirtinkite visa, kas jų požiūryje yra teisinga, ir pagarbiai išstaisykite tai, kas paremta klaidinga informacija ar fantazijomis.

Pavyzdys: „Tėtis taip elgiasi ne dėl to, kad aš ar tu kažką padarėme ne taip.“

Kalbėdami su vaiku apie ligą naudokite žodžius bei paaiškinimus, atitinkančius jo amžių ir intelektą. Pateikite aiškius, suprantamus pavyzdžius.

Pavyzdys (penkerių metų amžiaus vaikui): „Pameni, kai tu sirgai vėjaraupiais? Tada labai verkei, nenorėjai nieko daryti ir buvai labai suirzęs. Tačiau tu taip elgeisi ne dėl to, kad mūsų nemylai, ar kad norėtum tyčia mus įskaudinti, bet todėl, kad tuo metu tu labai blogai jauteisi. Dabar panašiai yra tavo mamytei, ji prastai jaučiasi. Todėl ji daug verkia, nieko neveikia ir yra irzli. Ji vis dar mus visus myli, tačiau šiuo metu ji negali mums to parodyti.“

Pavyzdys (dešimties metų amžiaus vaikui): „Tu žinai, kad kartais atskiros tavo kūno dalys susergera, pavyzdžiui, tau maudžia skrandį ar skauda gerklę. O kartais susergera žmonių smegenys, ta jų dalis, kuri valdo jausmus. Taip nutiko ir tėčiui. Jo liga yra toje smegenų dalyje, kuri valdo jausmus. Ši liga turi pavadinimą. Tai šizofrenija.“

Jeigu vaikas buvo liudininkas smurtinio, savižudiško elgesio, stebėjo situaciją, kurioje buvo būtinas policijos įsikišimas, ar susidūrė su koku nors kitoku traumuojančiu įvykiu, nesumenkite vaiko jausmų reikšmės. Atsižvelkite į tai, jog ši patirtis jūsų vaiką galėjo stipriai išgąsdinti. Toliau pateikiame pavyzdį, kaip būtų galima paaiškinti prievartinį tėvo ar mamos išvežimą iš namų.

Pavyzdys: „Tėvelis tiesiog nežinojo, kas tuo momentu jam buvo geriausia. Jis nežinojo, kad ligoninė jam buvo saugiausia vieta, kol pasijus geriau. Pameni, tau irgi yra tekę daryti dalykus, kurių tu nenorėjai daryti, bet mes vis tiek liepėme, nes žinojome, jog tau tai bus naudinga. Taip buvo ir tėčiui. Kiti žmonės turėjo nuspręsti, kas jam bus geriausia.“

Pasidomėkite, gal jūsų bendruomenėje yra įstaigų, kurios jūsų vaikui galėtų suteikti reikiamos pagalbos.

Vaikai paprastai geriau išmoka ne tai, ką jų tėvai sako, bet ką daro. Pasistenkite, kiek galite, kad jūsų elgesys atitiktų tai, ko mokote savo vaikus.

Kalbėdamiesi su kitais žmonėmis apie ligą ar bendraudami su savo sergančiu sutuoktiniu pasistenkite būti tinkamas modelis savo vaikui. Rodykite tinkamą pavyzdį vaikui, save patį saugodamas nuo nepageidaujamo sutuoktinio elgesio, nepaisant to, kad šiuos jo poelgius sąlygoja liga. Jeigu mokėsite tvirtai ir aiškiai nustatyti leistino elgesio ribas jų sergančiam tėčiui ar mamai, tai gali padėti ir pačiam vaikui įveikti panašius sunkumus bei išmokyti jį, kad santuokoje neprivalu aukoti savo saugumo.

Kaip padėti vaikui suvaldyti savo jausmus:

Vyraujantys jausmai gali skirtis priklausomai nuo vaiko amžiaus ir jo suvokimo lygio.

Jaunesniems vaikams dominuojantys jausmai paprastai yra kaltė ir baimė. Daugelis paauglių yra linkę išgyventi pyktį ir varžymąsi.

Pasistenkite sukurti aplinką, kuri padrasintų vaikus kalbėti apie savo jausmus:

- Patys kalbėkite apie savo jausmus, kad vaikai turėtų tinkamą pavyzdį.
- Pasinaudokite momentais, kurie suteikia progą aptarti jausmus.

Pavyzdys: *Televizijos laida, kurioje pasakojama apie neįgaliu tapusį tėtį ar mamą, gali suteikti tinkamą progą apie tai pasikalbėti. Būkite pasirengę išklausti, tačiau neverskite vaiko kalbėti apie jausmus, jeigu jis to nenorės.*

Kada jūsų vaikai bando išreikšti savo jausmus:

- Skirkite visą savo dėmesį. Palaikykite akių kontaktą.
- Pasitikrinkite, kaip supratote jų žodžius ar elgesį.

Pavyzdys: *nesakykite, kad „Tu taip smarkiai pyksti ant manęs ir tėčio, nes jis reikalauja labai daug mano dėmesio?“ Geriau galėtumėte sakyti, kad „Tu visą vakarą trankei duris. Ar tu dėl ko nors pyksti? Esu čia, jei norėtum apie tai pasikalbėti.“*

Jeigu vaikas pasidalino išgyvenimais, kurie jumyse pačiuose sužadina stiprius jausmus (pvz., pyktį, liūdesį, kaltę), atsispirkite pagundai juos išlieti vaikui. Jeigu tapsite pernelyg vertinantis ar emocionalus, tai gali sulaukyti jį nuo kalbėjimo dabar arba ateityje. Labai sunku nevertinti vaiko jausmų, kuomet negalite jų priimti.

Pavyzdys: Nesakykite, „Tu neturėtum ant manęs pyksti. Tu turėtum būti man dėkingas. Aš vienintelė stengiuosi išlaikyti šeimą, kad ji neiširtų.“ Geriau būtų sakyti „Aš matau, kad tu pyksti. Gal norėtum apie tai pasikalbėti?“ Jūs galite apsaugoti savo vaikus nuo bereikalingo nusivylimo, jeigu apie tam tikrus planuojamus įvykius nepranešite pernelyg iš anksto (kuomet dėl sutuoktinio ligos šie planai dar gali žlugti).

Padėkite vaikui išmokti įveikti savo stiprius jausmus:

- Paaiškinkite, kad jausmai nėra nei geri, nei blogi. Apie juos galima kalbėtis.
- Akcentuokite, kad kalbėjimas apie jausmus gali būti naudingas, ir kad jūs visada stengsitės atrasti laiko su juo pasikalbėti, kai tik jam to norėsis.
- Paaiškinkite, kad jausmai neturi kontroliuoti mūsų poelgių. Pateikite pavyzdžių.
Pavyzdys: „Niekio tokio, kad tu pyksti ant tėčio ir manęs. Tačiau tai, kaip tu dabar su mumis elgiesi, nėra gerai.“
Pavyzdys: „Net jei tu droviesi dėl savo tėčio ligos, tai neturėtų trukdyti tau to paaiškinti savo draugams.“
- Humorą gali palengvinti bendravimą. Tačiau nenaudokite jo tam, kad nuvertintumėte ar ignoruotumėte vaiko jausmus.

Padėkite vaikui išmokti tam tikrų reagavimo būdų:

Keletas praktiškų patarimų, kaip padėti vaikui tinkamiau reaguoti į sergančio tėvo (motinos) elgesį:

- Pasidalinkite su vaikais savo pastebėjimais ar įgytais įgūdžiais, kurie jums padeda ar kliudo bendraujant su sergančiu sutuoktiniu.
Pavyzdys: „Aš žinau, kaip būna sunku girdėti, kada mama sako, jog maistas užnuodytas, tačiau aš pastebėjau, kad ginčijimasis su ja niekuo nepadeda.“
- Užtikrinkite, kad jūsų vaikai suprastų, jog nepaisant mamos (tėčio) ligos, jie turi apsaugoti save nuo bet kokio jos (jo) elgesio, kuris jiems atrodo bauginantis ar pavojingas.
- Duokite konkrečių patarimų, kaip save apginti. Susitarkite dėl taisyklės, kad jūsų vaikai visada pasakys jums, jeigu koks nors jūsų sutuoktinio(-ės) poelgis juos išgąsdintų ar būtų nemalonus. Mokykite vaikus visada pasakyti sergančiai mamai (tėčiui), kad jos (jo) elgesys juos gąsdina ar trikdė.

- Leiskite vaikams suprasti, kaip svarbu sergančiam tėčiui (mamai) rodyti, jog jie vis dar jį (ją) myli.
- Keletas patarimų, kaip padėti vaikui tinkamiau reaguoti į kitų žmonių elgesį dėl jo tėčio (mamos) ligos:
- Vaikams gali būti nepaprastai sunku, jei jie yra verčiami laikyti ligą paslapyje.
 - Jūsų vaikams didesnį poveikį turės ne tai, kaip jūs mokote juos elgtis ar kalbėti apie ligą su kitais žmonėmis, bet kaip tai darote JŪS pats (pati).
 - Paaiškinkite vaikams, kad daugeliui žmonių sunku suprasti šią ligą:
 - * Liga gali juos gąsdinti.
 - * Jie gali bandyti iš jos pasijuokti.
 - * Jie gali turėti klaidingų įsitikinimų apie šią ligą.
 - * Jie gali pakeisti pokalbio temą ar iš viso nieko nepasakyti.
 - Pamokykite savo vaikus, kaip kitiems paaiškinti apie ligą. Kuo geriau vaikai tai supras patys, tuo lengviau jiems bus paaiškinti kitiems.
 - Pasitreniruokite kartu, kaip reikėtų atsakyti kitiems žmonėms. Pavyzdžiui, „Jeigu tu suprastum, kas yra mano mamai (tėčiui), manau, kad taip nekalbėtum.“

Versta iš:

WHEN A PARENT HAS MENTAL ILLNESS. HELPING CHILDREN
COPE.

World Fellowship for Schizophrenia and Allied Disorders.
124 Merton Street, Suite 507,
Toronto, Ontario, M4S 2Z2, Canada
Email: info@world-schizophrenia.org
Website: www.world-schizophrenia.org

Pasaulinė šizofrenijos ir panašių sutrikimų draugija.
Parengtą medžiagą pagal Ontario šizofrenijos organizacijos Hamiltono skyriaus brošiūrą Vadovas sutuoktiniams (1999 m.)
Vertė Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos savanoriai.



**KAI MAMA AR TĖTIS
SERGA
PSICHIKOS LIGA:
KAIP PADĖTI VAIKUI?**

**Lietuvos sutrikusios psichikos
žmonių globos bendrija**

Įregistruota Teisingumo ministerijoje 1997 m. kovo 27 d.

Adresas: T. Vrublevskio g. 6, 01100 Vilnius
Tel. (8~5) 262 89 36, tel./faks. (8~5) 212 16 56

Elektroninis paštas: Lspzgb@takas.lt
Internetinis puslapis: www.Lspzgb.lt

**Vilnius
2007 m.**