



Αγαπητέ γονέα,

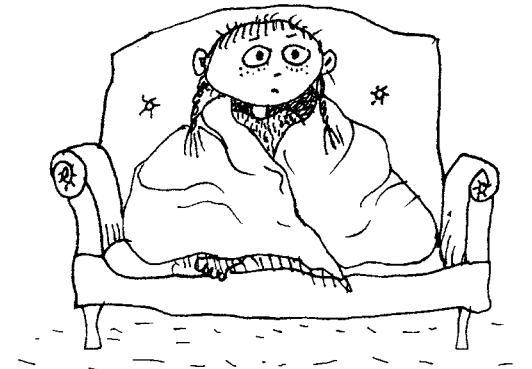
Οι γονείς με ψυχικές δυσκολίες ανησυχούν συχνά για τα παιδιά τους. Ίσως τα πράγματα να μην είναι όπως πριν. Η κόπωση μπορεί να στερεί από τους γονείς τη δύναμη και την υπομονή. Ίσως να αναρωτιούνται επίσης πώς αντιλαμβάνονται τα παιδιά τους την ασθένεια των ίδιων και πώς αυτή τα επηρεάζει.

1



2

Οι γονείς μπορεί, επίσης, να έχουν παρατηρήσει αλλαγές στα παιδιά τους και μάλιστα τα παιδιά μπορεί να έχουν δυσκολίες. Μερικά παιδιά ίσως να αποσύρονται, μερικά ίσως να γίνονται νευρικά, άλλα ίσως να ανησυχούν υπερβολικά και κάποια άλλα ίσως να μην μπορούν να τελειώσουν τις σχολικές τους εργασίες. Επίσης, μερικά παιδιά μπορεί να απομονώνονται στο σπίτι. Ένα νήπιο μπορεί να προσκολλάται στον γονέα, ενώ ένας έφηβος να προτιμάει να μένει μακριά από το σπίτι όσο το δυνατό περισσότερο. Πολλές φορές, οι γονείς βρίσκονται σε απόγνωση και αισθάνονται αβοήθητοι. Τα προβλήματα των παιδιών είναι ο κύριος λόγος ανησυχίας και φόβου για πολλούς γονείς.



ΔΕΝ ΕΜΦΑΝΙΖΟΥΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ. ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ ΑΝ ΚΑΠΟΙΑ ΕΜΦΑΝΙΣΟΥΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ, ΑΥΤΟ ΔΕ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΟΤΙ ΑΡΓΟΤΕΡΑ ΘΑ ΕΧΟΥΝ ΜΙΑ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ. Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΗ ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ ΟΤΑΝ Ο ΓΟΝΕΑΣ ΑΣΘΕΝΕΙ. ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΣΤΗ ΖΩΗ ΚΑΘΕ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΚΑΘΕ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ. ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ. Η ΚΡΙΣΙΜΗ ΕΡΩΤΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΠΩΣ Η ΚΑΘΕ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΤΑ ΒΓΑΖΕΙ ΠΕΡΑ ΚΑΙ ΕΠΙΛΥΕΙ ΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ. ΣΚΟΠΟΣ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΟΔΗΓΟΥ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΝΑ ΒΡΟΥΝ ΕΝΑΝ ΤΡΟΠΟ ΝΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ.



3

Αυτός ο οδηγός χρησιμοποιεί παράλληλα τους ακόλουθους όρους: ψυχιατρική ασθένεια, διαταραχή, προβλήματα και δυσκολίες. Η ορολογία δεν έχει σημασία. Οι έννοιες που παρουσιάζονται μπορούν να συζητηθούν σε όλες τις οικογένειες. Η λέξη «παιδιά» αναφέρεται σε όλα τα άτομα μικρής ηλικίας, συμπεριλαμβανομένων των εφήβων.

ΠΩΣ ΤΑ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΤΟΥΣ;



Ανάλογα με τον τύπο της διαταραχής, οι γονείς που υποφέρουν από ψυχικά προβλήματα αισθάνονται, σκέφτονται και δρουν διαφορετικά από τους υγιείς γονείς. Οι δυσκολίες μπορεί να αποκαλύπτονται στις εκφράσεις του προσώπου, τις χειρονομίες, τις διεργασίες της σκέψης και την ομιλία, καθώς και στο πόσο συχνά χαμογελούν, τους τύπους και το βαθμό των δραστηριοτήτων τους. Στο σπίτι μπορεί να συμβαίνουν πράγματα που μπερδεύουν ή φοβίζουν το παιδί.

4

Συνήθως, τα προβλήματα των γονέων δεν εξηγούνται στα παιδιά γιατί σκέφτονται ότι το να μιλήσουν στα παιδιά για τα προβλήματα αυτά θα επιβαρύνει τα παιδιά. Παρ' όλα αυτά, τα παιδιά διαμορφώνουν τις δικές τους ιδέες γύρω από τα γεγονότα που βιώνουν και αν δεν έχουν σωστή πληροφόρηση, συχνά γίνονται παρανοήσεις. Για παράδειγμα, ένα παιδί μπορεί να πιστεύει ως αληθινό το παραλήρημα του ασθενούς γονέα του. Η απροθυμία ενός κουρασμένου γονέα με σοβαρή κατάθλιψη να συμμετάσχει στις δραστηριότητες της οικογένειας μπορεί να γίνεται αντιληπτή ως έλλειψη φροντίδας (ο σύζυγός μου δεν ενδιαφέρεται πια για μένα, η μαμά μου δε θέλει να είναι μαζί μου, ο μπαμπάς μου δε με αγαπάει).



Τα παιδιά προσπαθούν να βρίσκουν λόγους για τα προβλήματα των γονέων, συνήθως κατηγορώντας τον εαυτό τους: Η μητέρα μου αισθάνεται άσχημα γιατί δεν την άκουγα; Αν φερόμουν καλύτερα, η μαμά θα γινόταν όπως πριν. Έκανα κάτι και ο μπαμπάς λέει παράξενα πράγματα; Η μητέρα έμεινε ξύπνια όλη νύχτα, μάλλον γιατί οι βαθμοί μου ήταν κακοί. Είμαι τόσο άχρηστος που ο πατέρας είπε ότι δε θέλει άλλο να ζει. – Τα παιδιά κατηγορώντας τον εαυτό τους πιστεύουν ότι είναι κακά και κουβαλούν ένα μεγάλο βάρος ενοχής. Είναι ανακούφιση για αυτά να γνωρίζουν τον πραγματικό λόγο των προβλημάτων των γονέων τους.

5





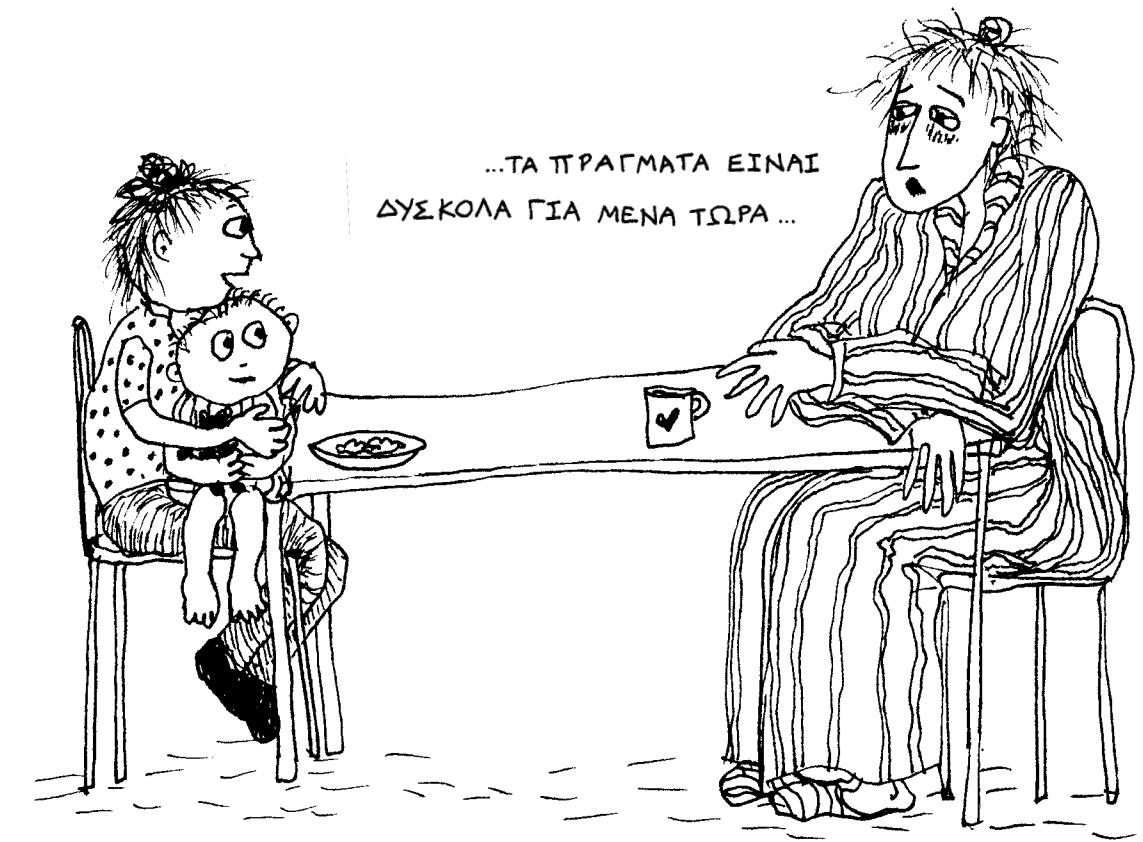
ΟΤΑΝ ΔΕ ΣΥΖΗΤΙΟΥΝΤΑΙ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ
ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΟΛΟΥΣ, ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ
ΑΠΟΞΕΝΩΝΟΝΤΑΙ. ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ
ΚΙΝΟΥΝΤΑΙ ΣΕ ΕΝΑ ΤΕΝΤΩΜΕΝΟ ΣΚΟΙΝΙ,
ΓΕΜΑΤΕΣ ΚΑХΥΠΟΨΙΑ, ΕΛΛΕΙΨΗ ΥΠΟΜΟΝΗΣ
ΚΑΙ ΕΥΕΡΕΘΙΣΤΟΤΗΤΑ. ΑΝΤΙΘΕΤΑ, Η ΑΜΟΙΒΑΙΑ
ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΦΕΡΝΕΙ ΠΙΟ ΚΟΝΤΑ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΜΠΝΕΕΙ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ,
ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ ΣΕ ΠΟΛΥ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ.

6



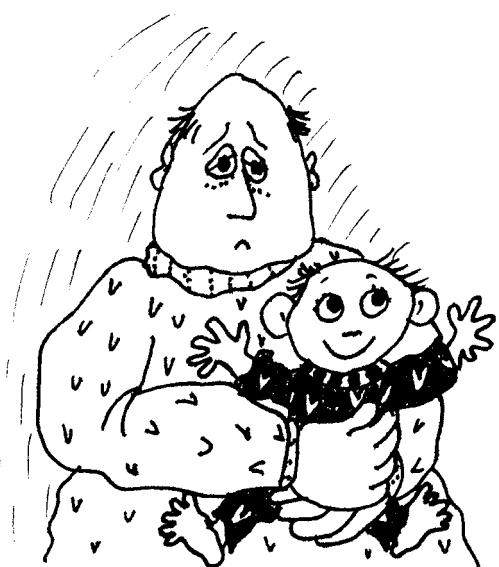
...ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ
ΔΥΣΚΟΛΑ ΓΙΑ ΜΕΝΑ ΤΩΡΑ ...

7



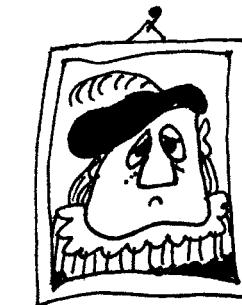
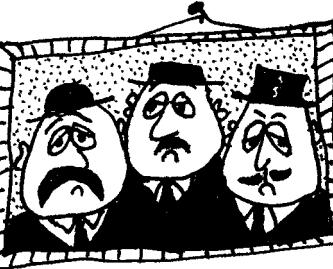
ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ

8



Το παιδί μου θα έχει στο μέλλον κάποια ψυχιατρική ασθένεια;

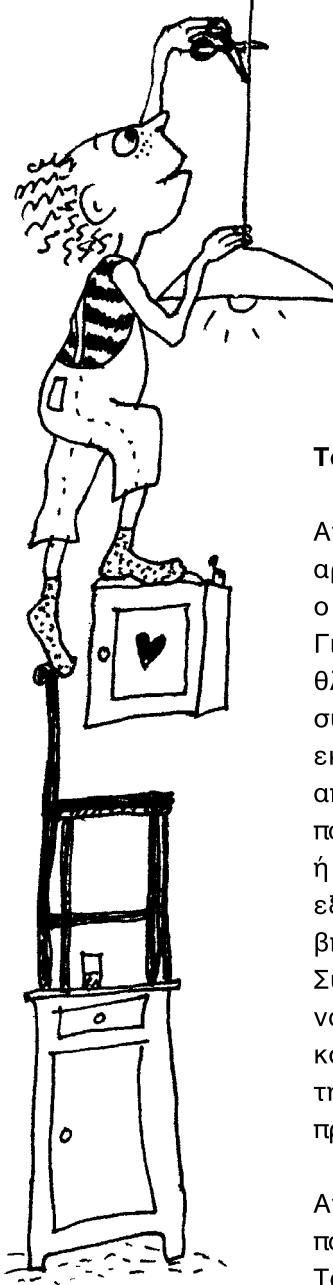
Οι αιτίες των ψυχιατρικών διαταραχών είναι πολλές και είναι αδύνατο να γνωρίζουμε ποιοι από εμάς θα ασθενήσουν. Οι ακόλουθοι παράγοντες μπορεί να προδιαθέσουν ένα άτομο στην ψυχική ασθένεια: τα γονίδια, η ιδιοσυγκρασία του, η ιστορία της ζωής του, οι παρούσες σχέσεις του και οι καταστάσεις της ζωής του, όλα αυτά παίζουν κάποιο ρόλο. Αν έχουν εμφανιστεί ψυχιατρικές διαταραχές σε πολλές προηγούμενες γεννιές της οικογένειας, αυτό θα μπορούσε να δείχνει μεταβίβαση μιας τάσης αντίδρασης στις δυσκολίες της ζωής με ένα συγκεκριμένο τρόπο. Ακόμη και σε αυτή την περίπτωση, μόνο ο συνδυασμός πολλών παραγόντων πυροδοτεί την ψυχιατρική ασθένεια. Οι εμπειρίες ζωής του παιδιού είναι ίδιες με εκείνες του γονέα; Πάντα, επομένως το σημείο έναρξης για το παιδί είναι διαφορετικό από εκείνο του γονέα.



ΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΙΑ ΤΑΣΗ ΓΙΑ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ, ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ ΝΑ ΤΟ ΕΧΟΥΜΕ ΣΤΟ ΝΟΥ ΜΑΣ ΚΑΙ ΝΑ ΠΑΡΑΤΗΡΟΥΜΕ ΜΕ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΩΣΤΕ ΝΑ ΚΑΘΟΡΙΣΟΥΜΕ ΚΑΤΑ ΠΟΣΟ ΕΜΦΑΝΙΖΕΙ ΠΑΡΟΜΟΙΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ. ΑΝ ΠΟΛΛΟΙ ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ ΣΑΣ ΥΠΟΦΕΡΟΥΝ ΑΠΟ ΣΟΒΑΡΗ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΕΧΕΙ ΤΗΝ ΤΑΣΗ ΝΑ ΑΝΤΙΔΡΑ ΣΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΜΕ ΤΟ ΝΑ ΑΠΟΣΥΡΕΤΑΙ ΚΑΙ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΕΤΑΙ ΑΣΧΗΜΑ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΤΕ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΝΑ ΜΙΛΑΕΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ ΤΟΥ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΑΖΗΤΑ ΤΗ ΣΥΝΤΡΟΦΙΑ ΆΛΛΩΝ ΑΝΩΡΩΠΩΝ ΣΕ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ. ΤΟ ΝΑ ΕΧΕΙ ΣΤΟ ΝΟΥ ΤΟΥ ΠΙΘΑΝΕΣ ΆΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ, ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΤΟΝ ΓΟΝΕΑ ΝΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙ ΕΓΚΑΙΡΑ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΚΑΙ ΝΑ ΠΑΡΕΙ ΓΡΗΓΟΡΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΒΟΗΘΕΙΑ.

9





Το παιδί μου χρειάζεται βοήθεια από ειδικούς;

Αν η προσωπικότητα του παιδιού φαίνεται να έχει αλλάξει με τρόπο αρνητικό, είναι κατάλληλο να αναζητήσετε τη συμβουλή ενός ειδικού, ο οποίος μπορεί να καθορίσει κατά πόσο το παιδί χρειάζεται βοήθεια. Για παράδειγμα, το παιδί μπορεί να φαίνεται τις περισσότερες φορές θλιμμένο, φοβισμένο ή κυκλοθυμικό, να έχει δυσκολίες στον ύπνο, να συμπεριφέρεται άσχημα, να αρχίζει να απομονώνεται στο σπίτι, να έχει εκρήξεις θυμού, να έχει χαμηλή επίδοση στο σχολείο ή να μένει μακριά από το σπίτι όσο το δυνατό περισσότερο. Το παιδί μπορεί επίσης να έχει παράξενες συμπεριφορές, να ακολουθεί συγκεκριμένες τελετουργίες ή να μιλάει για ενοχλητικές σκέψεις. Το πού θα βρείτε κάποιον ειδικό εξαρτάται από την περιοχή διαμονής σας. Συνήθως, το καλύτερο πρώτο βήμα είναι να ρωτήσετε τον ειδικό που σας παρακολουθεί ή τον παιδίατρο. Συνήθως, αυτοί γνωρίζουν τις διαθέσιμες υπηρεσίες. Οι υπηρεσίες μπορεί να αφορούν ένα κέντρο ψυχικής υγείας, μια παιδοψυχιατρική κλινική ή μια κοινωνική υπηρεσία. Μπορούν, επίσης, να σας συμβουλεύσουν γύρω από την ανατροφή του παιδιού, δεδομένου ότι το να μεγαλώνεις ένα παιδί με προβλήματα ψυχικής υγείας είναι κάτι δύσκολο.

Αν ανησυχείτε τόσο πολύ για την ψυχική υγεία του παιδιού σας ώστε να το παρακολουθείτε διαρκώς, το καλύτερο είναι να επισκεφτείτε έναν ειδικό. Τα παιδιά είναι πολύ ευαίσθητα και μπορεί να αγχώνονται αρκετά όταν αισθάνονται ότι τα παρακολουθούν συνεχώς.



ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΝΑ ΑΝΑΖΗΤΗΣΕΤΕ ΑΜΕΣΑ ΒΟΗΘΕΙΑ ΟΤΑΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΕ ΚΙΝΔΥΝΟ ΝΑ ΠΑΘΕΙ ΚΑΠΟΙΟ ΚΑΚΟ. ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ ΟΤΑΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ Ή Ο ΕΦΗΒΟΣ ΜΙΛΑΕΙ Ή ΑΠΕΙΛΕΙ ΟΤΙ ΘΑ ΑΥΤΟΚΤΟΝΗΣΕΙ Ή ΟΤΑΝ ΟΙ ΣΚΕΨΕΙΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ, ΟΙ ΖΩΓΡΑΦΙΕΣ ΤΟΥ Ή ΟΙ ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΘΑΝΑΤΟ Ή ΟΤΑΝ ΦΑΙΝΕΤΑΙ ΝΑ ΜΗΝ ΝΟΙΑΖΕΤΑΙ ΓΙΑ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ, ΟΠΩΣ ΓΙΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΞΩ ΣΤΟΝ ΔΡΟΜΟ. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ, ΙΣΩΣ ΝΑ ΦΑΙΝΕΤΑΙ ΟΤΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΑΝΑΖΗΤΑΙ ΜΟΝΟ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΕΤΟΙΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ Ή ΑΠΕΙΛΕΣ. ΑΥΤΟ ΔΕΝ ΚΑΝΕΙ ΔΙΑΦΟΡΑ. ΔΕΝ ΘΑ ΕΚΘΕΤΑΤΕ, ΓΙΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ, ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΣΕ ΚΙΝΔΥΝΟ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΑΦΗΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΝΑ ΚΡΕΜΑΣΤΕΙ ΑΠΟ ΤΑ ΚΑΓΚΕΛΑ ΤΗΣ ΒΕΡΑΝΤΑΣ Ή ΝΑ ΤΡΕΞΕΙ ΣΕ ΜΙΑ ΠΟΛΥΣΥΧΝΑΣΤΗ ΛΕΩΦΟΡΟ, ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ ΑΝ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΚΑΝΕ ΑΠΛΑ ΑΠΟ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ Ή ΓΙΑ ΝΑ ΤΡΑΒΗΞΕΙ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ.





12

Έχω καταστρέψει τη ζωή του παιδιού μου;

Μια από τις πιο επώδυνες εμπειρίες του να είναι κάποιος γονέας είναι η συνειδητοποίηση ότι έχει κάνει πιο δύσκολη τη ζωή των παιδιών του. Τα αισθήματα ενοχής και κατάθλιψης μπορεί να είναι τόσο δυνατά που είναι δύσκολο να αντιμετωπιστούν. Άλλα ακόμη και όταν τα παιδιά σας και η οικογένεια έχει δυσκολίες, δεν τις έχετε προκαλέσει σκόπιμα.

Δεν ευθύνεστε για την ασθένειά σας όπως δεν ευθύνονται ασθενείς με καρδιοπάθεια ή πνευμονία. Κανείς δεν κατηγορεί έναν ασθενή με καρδιοπάθεια που πρέπει να παραμείνει στο νοσοκομείο για μεγάλο χρονικό διάστημα, να μείνει στο κρεβάτι στο σπίτι και να μην μπορεί να φροντίσει για το νοικοκυρίο ή να πάει στο σχολείο για να ενημερωθεί από τον δάσκαλο για το παιδί του. Γιατί, λοιπόν, ένας ασθενής με κάποια ψυχική διαταραχή αισθάνεται τόσο ένοχος που έχει προβλήματα; Γιατί ακόμη και σήμερα επικρατεί ή άποψη ότι οι ψυχιατρικές διαταραχές προκαλούνται από τους ίδιους τους ασθενείς, άποψη που τους στιγματίζει ως κακούς ανθρώπους. Τέτοιες πεποιθήσεις δεν είναι αληθείς, φυσικά, αλλά παραμένουν βαθιά ριζωμένες στο ασυνείδητό μας.



ΔΕΥΤΕΡΟΝ, ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΟΤΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΣΟΥΝ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΧΘΟΥΝ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ ΣΕ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΟΠΟΥ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΕΧΟΥΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ. ΟΙ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΑΣ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΧΑΘΕΙ ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ ΟΤΑΝ ΕΜΦΑΝΙΣΟΥΝ ΣΗΜΑΔΙΑ ΜΙΑΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ. Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ ΕΧΕΙ ΑΠΟΔΕΙΧΤΕΙ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ. ΕΠΙΣΗΣ, ΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΟΛΩΝ. Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ ΔΕΝ ΘΑ ΔΙΑΤΑΡΑΧΤΕΙ ΟΠΩΣΔΗΠΟΤΕ ΑΠΟ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, ΕΚΤΟΣ ΑΝ ΔΕ ΓΙΝΕΙ ΚΑΜΙΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΑΥΤΩΝ ΤΩΝ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ. ΤΟ ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΕΠΙΛΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΣΑΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΕΙ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟ ΕΦΟΔΙΑΖΕΙ ΜΕ ΠΟΛΛΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΠΟΥ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥΤΙΜΕΣ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ.



13



14

Είναι υπεύθυνα τα παιδιά για τα προβλήματα των γονέων τους;

Σχεδόν όλα τα παιδιά – ακόμη και μερικοί γονείς – νομίζουν ότι τα παιδιά ευθύνονται για τα προβλήματα ψυχικής υγείας των γονέων. Γιατί; Γιατί τα παιδιά μπορεί να είναι πολύ απαιτητικά και γιατί τα συμπτώματα των γονέων αναπόφευκτα επηρεάζουν την αλληλεπίδραση παιδιού-γονέα.



Για παράδειγμα, ας μιλήσουμε για την ευερεθιστότητα, η οποία είναι ένα σύμπτωμα πολλών διαταραχών ψυχικής υγείας. Ο γονέας χάνει την ψυχραιμία του με το παραμικρό και θυμώνει όταν τα πράγματα δε γίνονται όπως επιθυμεί. Ωστόσο, τα παιδιά προκαλούν όλων των ειδών ενοχλήσεις: χύνουν ένα ποτήρι γάλα, αφήνουν τα παπούτσια τους στη μέση του σαλονιού, δεν υπακούουν, φέρνουν άσχημους βαθμούς και παρατηρήσεις από το σχολείο. Τότε ο γονέας χάνει τον έλεγχο και γίνεται έξαλλος ή πιθανώς ξεσπάει σε κλάματα (δεν αντέχω άλλο!) και αποσύρεται στο δωμάτιό του. Τόσο το παιδί όσο και ο γονέας πιστεύουν τότε ότι το παιδί ήταν υπεύθυνο για τα αρνητικά συναισθήματα του γονέα. Ακόμη και αν το παιδί ήταν αυτό που έχυσε το γάλα, δεν ευθύνεται για την υπερβολική αντίδραση του γονέα. Αυτή προκλήθηκε από την ψυχική κατάσταση του ίδιου του γονέα.

15



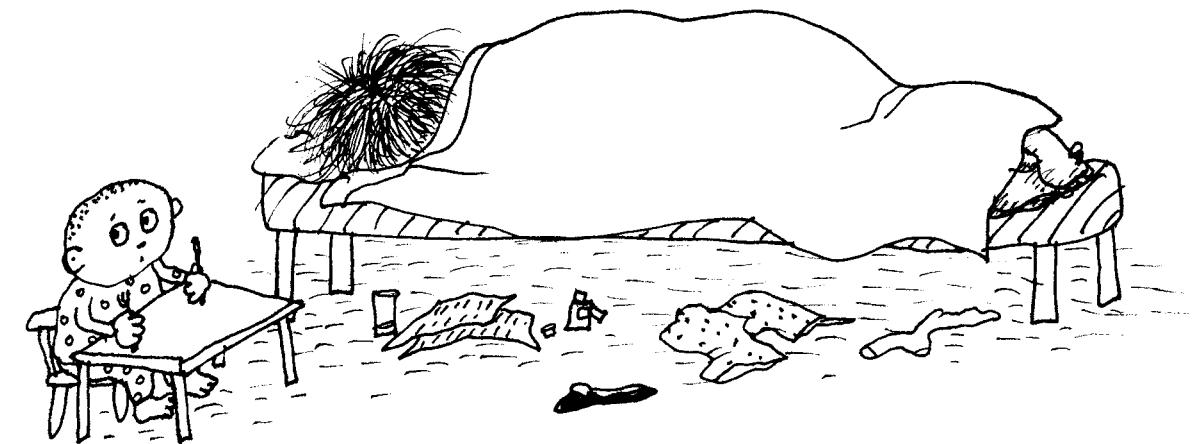
Τι γίνεται όταν τα προβλήματα του παιδιού είναι τόσο μεγάλα που δοκιμάζουν τα όρια των δυνατοτήτων του γονέα; Για παράδειγμα, οι δυσκολίες στον ύπνο ενός μικρού παιδιού, οι σοβαρές ψυχιατρικές διαταραχές ενός παιδιού ή η κατάχρηση αλκοόλ/παράνομων ουσιών μεγαλύτερων παιδιών θα μπορούσαν να αποτελούν τέτοιου είδους προβλήματα. Άλλα τι γίνεται όταν οι δυνατότητες του γονέα δεν επαρκούν για να αντιμετωπίσει τη σοβαρή σωματική αναταρρία του παιδιού του: Θα κατηγορούσε το παιδί του σε αυτή την περίπτωση; Φυσικά όχι.

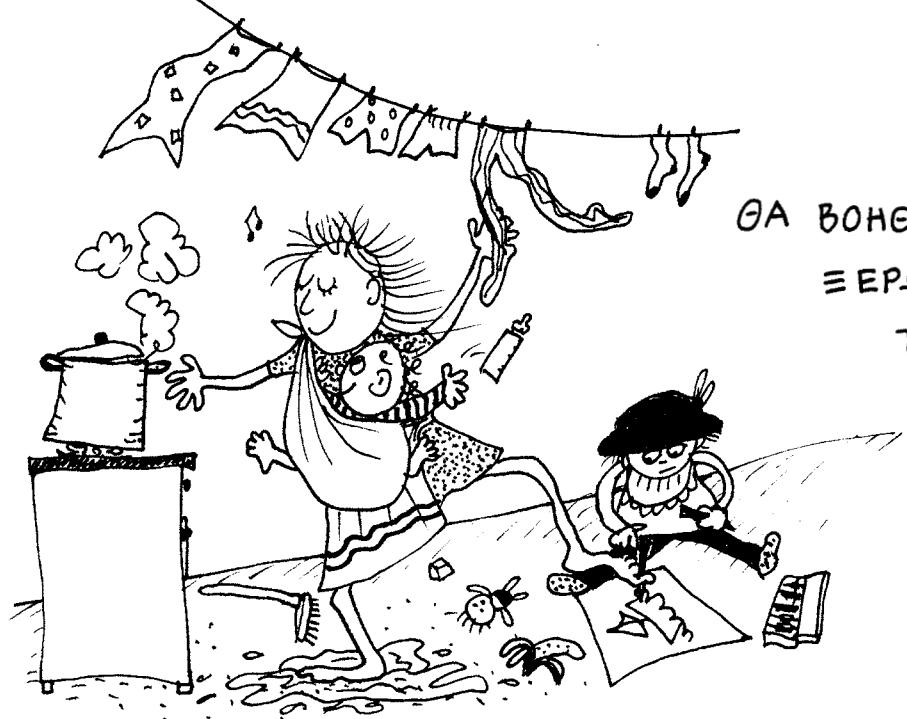


ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΣΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ; ΠΡΩΤΟΝ, ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΩΣ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ ΤΑ ΔΙΚΑ ΤΟΥ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΟΤΑΝ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΆΛΛΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ. ΑΝ Η ΕΥΕΡΕΘΙΣΤΟΤΗΤΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΑΣ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ, ΠΕΙΤΕ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΟΤΙ ΘΥΜΩΝΕΤΕ ΕΥΚΟΛΑ ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΤΟ ΘΕΛΕΤΕ, ΆΛΛΑ ΠΑΙΡΝΕΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΑΥΤΟ. ΚΑΙ ΑΝ Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΥΜΒΕΙ ΞΑΝΑ ΕΝΩ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΕΛΕΓΞΕΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ, ΜΙΛΗΣΤΕ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΕ ΔΕΥΤΕΡΟ ΧΡΟΝΟ. ΡΩΤΗΣΤΕ ΤΟ ΑΝ ΘΥΜΑΤΑΙ ΤΙ ΤΟΥ ΕΙΠΑΤΕ ΝΩΡΙΤΕΡΑ – ΚΑΙ ΕΠΙΣΗΣ ΟΤΙ ΛΥΠΑΣΤΕ ΠΟΥ ΣΥΝΕΒΗ ΞΑΝΑ, ΆΛΛΑ ΔΕΝ ΕΦΤΑΙΓΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ.

Τι μπορείτε να κάνετε όταν η φροντίδα του σπιτιού μπαίνει στο περιθώριο;

Όταν ο γονέας έχει χαμηλό επίπεδο ενεργητικότητας, οι δουλειές του σπιτιού συνήθως μπαίνουν στο περιθώριο. Η μητέρα ιδιαίτερα αισθάνεται ένοχη για αυτό και κατηγορεί τον εαυτό της. Αντί για αυτο-κατηγορίες αξίζει να συζητήσει με τους άλλους πώς θα τακτοποιηθεί η φροντίδα του σπιτιού. Παρόμοια προβλήματα με τις δουλειές του σπιτιού προκύπτουν όταν ο γονέας σπάσει το πόδι του. Τότε το καλύτερο είναι να διαπραγματευτεί ανοιχτά πώς θα φροντίζονται τα πράγματα στο σπίτι.





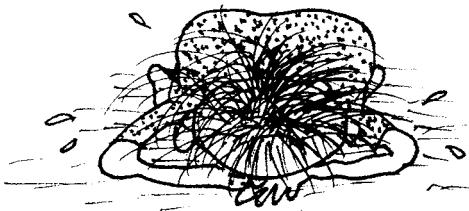
ΘΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΕΓΩ!
ΞΕΡΩ!
ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΝΩ!
ΘΑ ΤΟ ΣΤΙΑΞΩ ΕΓΩ!



ΑΛΛΑΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ
ΜΕ ΕΣΕΝΑ
ΤΗΝ ΙΔΙΑ;



ουδουγούγογούγο !!

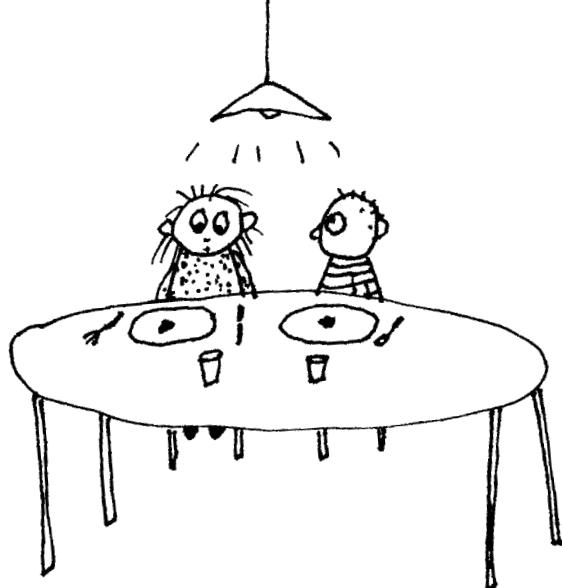


Μερικές φορές, συμβαίνει ένα από τα παιδιά να αναλαμβάνει όλες τις δουλειές του σπιτιού. Μπορεί ακόμη και να τα καταφέρνει με τρόπο εξαιρετικό, συμπεριλαμβανομένης της φροντίδας των μικρότερων αδελφών. Ωστόσο, οι γονείς θα πρέπει να σκεφτούν κατά πόσο ένα τέτοιο βάρος είναι πολύ μεγάλο για το παιδί. Αν το παιδί πρέπει να εγκαταλείψει ασχολίες του ελεύθερου χρόνου και την παρέα των φίλων του, το βάρος είναι πολύ μεγάλο. Μια τέτοια λύση θα μπορούσε, επίσης, να αλλιώσει τις σχέσεις μεταξύ των αδελφών. Ένας ενήλικος θα πρέπει να παίρνει την ευθύνη της κατάστασης ακόμη και αν το παιδί επιμένει ότι μπορεί να τα καταφέρει. Τα παιδιά δεν μπορούν να εκτιμήσουν τα όρια των δυνατοτήτων τους ή τις μακροπρόθεσμες επιδράσεις διαφόρων καταστάσεων ακόμη και στην εφηβεία.

19

ΘΑ ΞΥΠΝΗΣΟΥΜΕ ΤΟ ΠΡΩΙ, ΘΑ ΠΕΣΟΥΜΕ ΓΙΑ ΥΠΝΟ ΝΩΡΙΣ, ΕΧΟΥΜΕ ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΑ ΡΟΥΧΑ; ΤΕΤΟΙΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΑΙΖΟΥΝ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟ ΑΙΣΘΗΜΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΠΟΜΕΝΩΣ ΑΥΤΑ ΤΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΦΥΣΗΣ. ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΙΔΕΑ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΧΩΡΙΣΕΤΕ ΤΙΣ ΔΟΥΛΕΙΕΣ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΗΝ ΕΠΙΒΑΡΥΝΕΤΕ ΚΑΝΕΙΣ. ΑΝ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΙ ΜΟΝΗ ΤΗΣ, ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΦΙΛΟΥΣ, ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ ή ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΠΟΥ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΣΑΣ. ΕΠΙΣΗΣ, ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΚΑΝΕΙ.

18



**Θα χρειαστεί απαραίτητα κάποιο πλαίσιο
(ίδρυμα) προστατευόμενης φροντίδας;**

Πριν από χρόνια, η τοποθέτηση των παιδιών σε ιδρύματα προστατευόμενης φροντίδας ήταν ο μόνος τρόπος βοήθειας για οικογένειες που δεν μπορούσαν να φροντίσουν τα παιδιά τους λόγω ψυχικών διαταραχών των γονέων. Ευτυχώς η κατάσταση έχει αλλάξει. Σήμερα, ο κύριος στόχος της κοινωνικής εργασίας είναι να βοηθήσει στη διατήρηση της οικογένειας μέσα από την παροχή υποστήριξης στην καθημερινή ζωή με πολλούς τρόπους. Ωστόσο, μερικές φορές είναι απαραίτητο να βρεθεί ένα πλαίσιο προστατευόμενης φροντίδας, για παράδειγμα, όταν ένας γονέας που μεγαλώνει μόνος τα παιδιά του χρειαστεί να νοσηλευτεί και δεν υπάρχει άλλο διαθέσιμο πρόσωπο φροντίδας των παιδιών. Αν είναι δυνατό, μια τέτοια κατάσταση θα πρέπει να έχει προβλεφθεί και ιδανικά οι ίδιοι οι γονείς να τακτοποιούν το θέμα της φροντίδας του παιδιού, αν αυτό

είναι εφικτό. Είναι πιο εύκολο για τα παιδιά να γνωρίζουν από πριν ότι έχει προγραμματίσει την φροντίδα τους σε περίπτωση που δεν μπορείτε να τα φροντίσετε οι ίδιοι.

Η απομάκρυνση των παιδιών από το σπίτι είναι επίσης κατάλληλη όταν τα παιδιά παραμελούνται ή όταν βιώνουν βία που απειλεί τη φροντίδα και την ασφάλειά τους. Προφανώς, είναι βλαπτικό για τα παιδιά είτε να αποτελούν θύματα βίας ή να ζουν σε μια απειλητική ατμόσφαιρα και να βιώνουν βία μεταξύ των ανθρώπων του περιβάλλοντός τους. Σε αυτές τις περιπτώσεις, το καλύτερο θα ήταν οι ίδιοι οι γονείς να πάρουν την πρωτοβουλία εύρεσης ενός ασφαλούς μέρους για τα παιδιά τους.

Μερικές φορές, ένας γονέας με ψυχική διαταραχή μπορεί να αισθάνεται εχθρότητα προς κάποιο παιδί του, ακόμη και να το απορρίπτει ή να εκδηλώνει διαρκώς επιθετική συμπεριφορά προς το παιδί. Σε αυτές τις περιπτώσεις, το παιδί μπορεί να πληγωθεί συναισθηματικά, να γίνει θλιμένο, επιθετικό ή να εμφανίσει άλλα συναισθηματικά προβλήματα ή προβλήματα συμπεριφοράς. Αν έχετε παρατηρήσει ότι αισθάνεστε με παρόμοιο τρόπο προς κάποιο από τα παιδιά σας, αναζητήστε βοήθεια από έναν ειδικό ψυχικής υγείας.

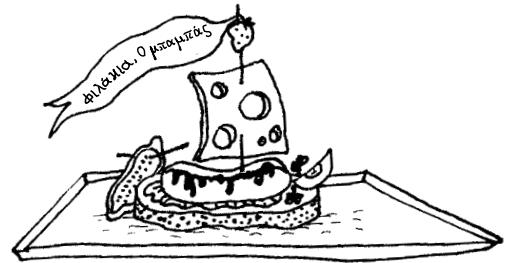
ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΕΙΤΕ ΚΑΛΑ ΜΕ ΕΝΑΝ ΕΙΔΙΚΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ. ΜΗΝ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΚΑΤΑΡΡΕΥΣΕΙ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΕ ΚΑΠΟΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΟΛΙΣ ΑΡΧΙΣΕΤΕ ΝΑ ΑΝΗΣΥΧΗΣΤΕ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ Ή ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΚΕΣ ΣΑΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΩΣ 21 ΓΟΝΕΑΣ. ΕΝΑΠΟΚΕΙΤΑΙ ΣΕ ΕΣΑΣ ΝΑ ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟΝ ΕΙΔΙΚΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΠΟΥ ΘΑ ΉΤΑΝ ΠΙΟ ΩΦΕΛΙΜΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΑΣ. ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΣΑΣ, ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ: ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ, ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ, ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ/ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ, ΠΡΟΣΩΡΙΝΗ ΔΙΑΜΟΝΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ, ΟΠΩΣ ΣΕ ΦΙΛΟΥΣ, ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ, Ή ΜΙΑ ΑΝΑΔΟΧΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ. ΜΙΛΗΣΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΣΑΣ! Ο ΚΑΘΕΝΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΘΕΙ ΚΟΠΩΣΗ ΚΑΙ ΙΣΩΣ ΟΦΕΛΕΙΘΗΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΟΛΥΤΙΜΕΣ ΙΔΕΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΤΩΝ ΆΛΛΩΝ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΣΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ.



ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ Ο ΓΟΝΕΑΣ;

Όταν μια οικογένεια έχει δυσκολίες, τα παιδιά χρειάζονται την προσοχή και την υποστήριξη των γονέων τους. Ωστόσο, οι ανάγκες των παιδιών συχνά συγκρούονται με τις ανάγκες των γονέων: το παιδί χρειάζεται εγγύτητα και ο ενήλικος χρειάζεται χρόνο για να μείνει μόνος στην ηρεμία του. Επίσης, οι ανάγκες των παιδιών μπορεί να εκδηλώνονται με τρόπο που εκνευρίζει τον γονέα – για παράδειγμα με προσκόλληση. Τότε, ο γονέας μπορεί να ξεσπάσει: «Ξεκόλλα επιτέλους από πάνω μου!» Η απόρριψη θα κάνει το παιδί να αισθανθεί χειρότερα. Σκεφτείτε αντί για το ξέσπασμα κάποια εναλλακτική σαν αυτή: «Θα ήθελα πολύ να είμαστε μαζί, αλλά νιώθω τόσο άσχημα αυτή τη στιγμή που θα ήταν καλύτερο για μένα να μείνω μόνος.»

Είναι πολύ δύσκολο να συμφωνηθούν σταθεροί κανόνες όταν οι δυνάμεις του γονέα μειώνονται. Θα ήταν σημαντικό να μην τίθενται όρια που δείχνουν είτε αδιαφορία είτε υπερβολικά αυστηρή πειθαρχία, αν και αυτές οι πρακτικές δεν είναι ασυνήθιστες.



Αν η ατμόσφαιρα στο σπίτι είναι συνεχώς τεταμένη και οι κανόνες αμφισβητούνται διαρκώς, αναζητήστε βοήθεια σε μια υπηρεσία ψυχικής υγείας. Μιλήστε για αυτό το πρόβλημα με τους φίλους σας: ίσως σας δώσουν καλές συμβουλές που είναι χρήσιμες σε καθημερινές καταστάσεις.

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΧΑΙΡΟΝΤΑΙ ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΠΙΟ ΑΠΛΗ ΧΕΙΡΟΝΟΜΙΑ: ΜΙΑ ΑΓΚΑΛΙΑ, ΕΝΑΣ ΦΙΛΙΚΟΣ ΛΟΓΟΣ ΚΑΙ ΕΝΑ “ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ” ΣΗΜΑΙΝΟΥΝ ΠΟΛΛΑ ΓΙΑ ΑΥΤΑ. ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΝΑ ΔΕΙΧΝΕΤΕ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ ΚΑΙ ΣΕΒΑΣΜΟ ΣΤΙΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ. ΤΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΙΩΝΟΥΝ ΤΙΣ ΑΓΚΑΛΙΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΑΓΓΙΓΜΑΤΑ ΠΟΛΥ ΔΙΕΙΣΔΥΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΔΙΑΚΡΙΤΑ. ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ, ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΝΑ ΔΕΙΧΝΕΤΕ ΤΡΥΦΕΡΟΤΗΤΑ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΤΡΟΠΟ, ΟΠΩΣ ΝΑ ΑΦΗΣΤΕ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ ΕΝΑ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΠΟΥ ΘΑ ΚΑΛΩΣΟΡΙΖΕΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΘΑ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΤΟ ΚΑΝΕΤΕ ΟΙ ΙΔΙΟΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ.





Βοηθήστε το παιδί να μάθει για την ασθένεια του γονέα

Ανακαλύψτε τον εαυτό σας και συνεργαστείτε με τον σύντροφό σας

24

• Σκεφτείτε τα συμπτώματά σας. Ίσως μπορείτε να κάνετε μια λίστα με αυτά, όποια και αν είναι: κόπωση, παρανοϊκές σκέψεις, γρήγορος ρυθμός, απάθεια, φόβοι, μπερδεμένη ομιλία, ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές.

• Εμπλέξτε τον άλλον γονέα σε αυτές τις συζητήσεις, αν είναι δυνατό. Είναι σημαντικό για εσάς και όταν οι γονείς συνεργάζονται, τα παιδιά αισθάνονται ασφαλή.

• Σκεφτείτε κατά πόσο υποστηρίζετε ο ένας τον άλλον στον ρόλο σας ως γονείς ή κινείστε σε αντίθετες κατευθύνσεις.

Δείτε την κατάσταση από την οπική γωνία του παιδιού

• Σκεφτείτε τον τρόπο που εμφανίζονται τα συμπτώματά σας όταν είστε μαζί με τα παιδιά: «θυμώνω εύκολα, εξαναγκάζω το παιδί μου να ακολουθεί δικά μου «κολλήματα», το προειδοποιώ για κινδύνους χωρίς καμιά αιτία;»

• Σκεφτείτε πώς έχουν κατανοήσει τα παιδιά τις καταστάσεις και πώς αντιδρούν. Ο Γιάννης έχει αρχίσει να αγριεύει, η Μαρία αποσύρεται στο δωμάτιό της. Η Ελένη αγχώνεται και προσπαθεί να βοηθήσει. Ο Δημήτρης βγαίνει και λείπει όλο το απόγευμα.

• Ποιο πρόβλημα φαίνεται πιο δύσκολο ή πιο σημαντικό για τα παιδιά; Ιεραρχήστε τα προβλήματα, για παράδειγμα ως εξής: το χειρότερο είναι ότι θυμώνω τόσο εύκολα, το δεύτερο ότι εμείς, οι γονείς, τσακωνόμαστε τόσο πολύ και το τρίτο ότι δεν έχω καθόλου υπομονή να ακούσω τα παιδιά.

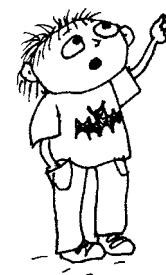
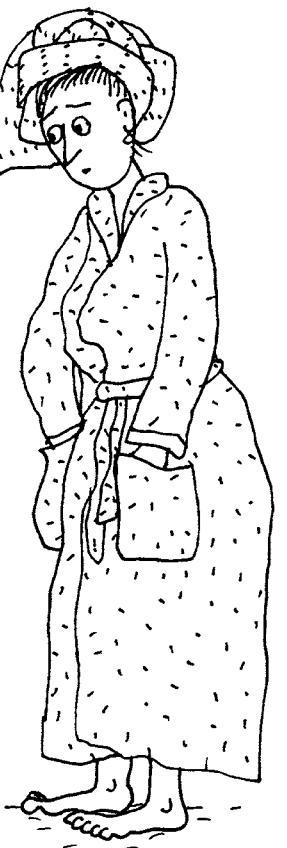
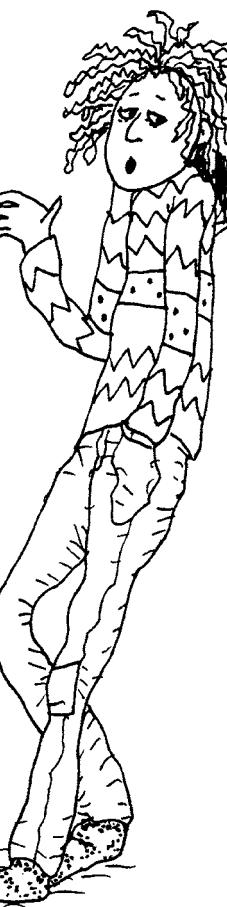
• Επιλέξτε ένα από τα προβλήματα, ίσως αυτό που αφορά περισσότερο τα παιδιά ή αυτό που είναι ευκολότερο να χειριστείτε. Σκεφτείτε πώς θα το εξηγήσετε στα παιδιά. Αφήστε τα άλλα προβλήματα για αργότερα.

• Πείτε στα παιδιά ότι δέχεστε ιατρική φροντίδα. Αυτό αυξάνει το αίσθημα ασφάλειας των παιδιών και την εμπιστοσύνη τους στον γονέα γιατί τότε δεν χρειάζεται να ανησυχούν ότι εκείνα είναι υπεύθυνα για την ψυχική υγεία των γονέων τους.

• Πείτε τους επίσης για τη φαρμακευτική αγωγή που παίρνετε. Τα παιδιά μπορεί να έχουν πολλούς φόβους και λανθασμένες αντιλήψεις γύρω από τα φάρμακα.



25



Μιλήστε με τα παιδιά σας

26

- Οι συζητήσεις με τα παιδιά μπορεί να γίνουν όταν η οικογένεια ασχολείται με τις δουλειές στο σπίτι ή όταν τα παιδιά ζωγραφίζουν ή παιζουν. Μπορείτε να ξεκινήσετε θυμίζοντας στο παιδί κάποιο πρόσφατο περιστατικό που είχε σχέση με τις δυσκολίες σας. «Έχεις μάλλον προσέξει ότι δεν είμαι όπως παλιότερα... Θα ήθελα να σου μιλήσω για αυτό... Χθες για παράδειγμα τα πράγματα δεν πήγαν καλά...» Ρωτήστε πώς ένιωσε το παιδί για το γεγονός και τι τι σκέφτηκε.
- Είναι σημαντικό να ξεκινήσετε τις συζητήσεις με τα παιδιά ακούγοντας. Αφήστε χρόνο στο παιδί να μιλήσει. Μη διακόπτετε και μην αρνείστε αυτό που σας λέει. Ζητήστε από το παιδί να συνεχίσει να μιλάει. Συχνά, τα παιδιά φτιάχνουν τις δικές τους θεωρίες και καλό είναι να τις γνωρίζετε. Τότε θα είναι πιο εύκολο να αποφασίσετε πώς θα απαντήσετε στο παιδί.
- Μερικές φορές, τα παιδιά παραμένουν σιωπηλά ή λένε πως δεν έχουν κάτι να πουν. Μπορεί να φοβούνται ότι θα πληγώσουν τους γονείς τους. Ρωτήστε αν φοβούνται κάτι τέτοιο. Μερικές φορές, τα παιδιά θέλουν μόνο να ακούσουν. Μπορείτε, επίσης, να τους δώσετε έντυπο υλικό γύρω από την ψυχική ασθένεια, σχεδιασμένο ειδικά για παιδιά, και να το χρησιμοποιήσετε ως αφετηρία για συζήτηση.

- Μην εγκαταλείπετε την προσπάθεια! Μια συζήτηση δεν θα αλλάξει τα πάντα και ακόμη και αν μια συζήτηση αποτύχει, αυτό δεν είναι καταστροφικό. Αν η οικογένειά σας δεν έχει συνηθίσει να συζητά γύρω από τα προβλήματα, αυτό μπορούν να το μάθουν όλα τα μέλη της οικογένειας. Συχνά οι συζητήσεις με τα παιδιά είναι σύντομες, αλλά το νόημά τους είναι σημαντικό. Κανείς μαθαίνει να κατανοεί την κατάσταση της οικογένειας σταδιακά, μέσα από πολλές μικρές συζητήσεις και αφιερώνοντας χρόνο μαζί με τους άλλους. Η ηλικία του παιδιού είναι επίσης σημαντικός παράγοντας – όταν το παιδί μεγαλώνει, η κατανόησή του αυξάνει. Οι ψυχιατρικές διαταραχές θα πρέπει να είναι ένα από τα πολλά σημαντικά θέματα συζήτησης. Η πρόοδος θα φανεί στην πορεία.

Ο ΣΚΟΠΟΣ ΤΩΝ ΣΥΖΗΤΗΣΕΩΝ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΤΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΝΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΟΥΝ ΤΙΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΤΟΥΣ, ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ. ΜΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ, ΑΥΞΑΝΕΤΑΙ Η ΕΓΓΥΤΗΤΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΤΟΝ ΓΟΝΕΑ ΚΑΙ ΜΕΙΩΝΕΤΑΙ Η ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΛΟΓΩ ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΑΡΕΡΜΗΝΕΙΩΝ. ΣΚΟΠΟΣ ΤΩΝ ΣΥΖΗΤΗΣΕΩΝ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΥΝ ΤΟΝ ΓΟΝΕΑ ΝΑ ΜΙΛΗΣΕΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΟΥ ΚΑΙ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ. ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΔΕΝ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΟΣ ΣΤΗΝ ΑΣΘΕΝΕΙΑ ΤΟΥ ΓΟΝΕΑ. ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΕΝΗΛΙΚΟΙ ΓΙΑ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΣΚΟΠΟ.



28

Προσπαθήστε να βρείτε κάποιον ενήλικο που να μπορεί να υποστηρίζει το παιδί και μειώστε την απομόνωση της οικογένειας

Είναι σημαντικό για το παιδί να έχει κάποιο ενήλικο πρόσωπο με το οποίο να μπορεί να μιλάει για ζητήματα της οικογένειας. Ο ενήλικος αυτός μπορεί να είναι ένας φίλος της οικογένειας, ένας συγγενής ή ένας ειδικός ψυχικής υγείας. Θα ήταν επίσης πολύ σημαντικό άλλα πρόσωπα, όπως οι δάσκαλοι, που ασχολούνται με το παιδί σε καθημερινή βάση, να είναι ενήμεροι για την κατάσταση στο σπίτι.

Οι γονείς συχνά δεν επιθυμούν να συζητούνται τα οικογενειακά προβλήματα έξω από το σπίτι. Θα πρέπει κανείς να σταθμίζει το συμφέρον του παιδιού έναντι της ντροπής που νιώθουν οι γονείς. Συνήθως, δεν υπάρχει λόγος να αισθάνονται οι γονείς ντροπή και μπορεί να εκπλαγούν όταν συνειδητοποιήσουν πόσο υποστηρικτικοί μπορεί να γίνουν οι άλλοι.

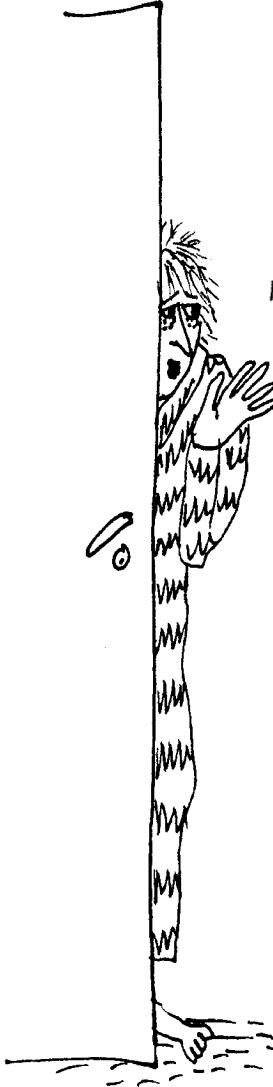


Μερικές φορές, τα παιδιά μιλούν για τα προβλήματα της οικογένειας σε κάποιον φίλο, στη μητέρα ενός φίλου ή ίσως στον δάσκαλο, αν και οι γονείς τους έχουν πει να μην το κάνουν. Αυτό μπορεί να είναι μια τακτική επιβίωσης για το παιδί. Αντί να το κάνετε μεγάλο ζήτημα, κατανοήστε το παιδί σας.

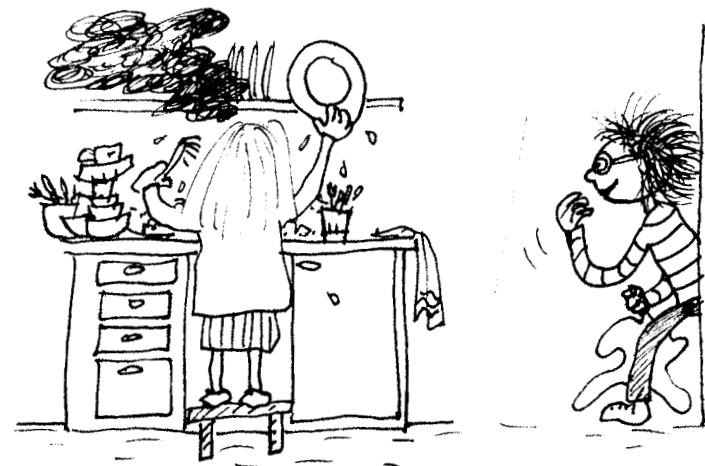


29





ΓΕΙΑ ΣΟΥ!
ΣΤΟ ΚΑΛΟ!



ΝΑΙΙΙΙ !!!



Υποστηρίξτε τις φιλίες και τα ενδιαφέροντα του παιδιού σας

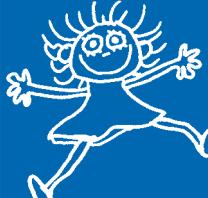
Όταν συμβαίνουν προβλήματα στο σπίτι, δραστηριότητες εκτός σπιτιού θα φέρουν στο παιδί χαρά, θα αναπτύξουν τις κοινωνικές του δεξιότητες και θα του προσφέρουν την αναγκαία υποστήριξη. Όταν οι γονείς βιώνουν δυσκολίες, τα παιδιά εγκαταλείπουν τις δραστηριότητές τους. Υπάρχουν πολλοί λόγοι για αυτό: μειώνονται οι δυνατότητες του παιδιού, επικεντρώνεται στο να βοηθά στο σπίτι, δεν τολμά να αφήσει μόνο τον γονέα γιατί μπορεί ο γονέας να βρίσκεται σε κίνδυνο ή το παιδί να νιώθει ότι απαγορεύεται να διασκεδάζει. Μην

μπορώντας να μιλήσει για τα προβλήματα στο σπίτι ορθώνει ένα τοίχο ανάμεσα στον εαυτό του και τους φίλους του.



Σκεφτείτε πώς μπορείτε να υποστηρίξετε τις φιλίες, τα ενδιαφέροντα και τις υπόλοιπες δραστηριότητες του παιδιού σας. Μερικές φορές, τα παιδιά χρειάζονται «άδεια» από τους γονείς. Ο γονέας πρέπει να πει ξεκάθαρα στο παιδί ότι μπορεί να πάει έξω και να διασκεδάσει και ότι ακόμη και αν ο ίδιος έχει κακή διάθεση, υπάρχουν άλλοι άνθρωποι για να το βοηθήσουν και να το φροντίσουν. Αν είναι αδύνατο για σας να πάτε το παιδί στο σπίτι ενός φίλου, προσπαθήστε να βρείτε αν μπορεί κάποιος άλλος να βοηθήσει.

Μερικές φορές, ο γονέας είναι σε τόσο κακή κατάσταση που δεν θέλει το παιδί να φέρει κάποιον φίλο σπίτι. Μιλήστε με το παιδί για αυτό και εξηγήστε του τον λόγο. Πείτε ξεκάθαρα ότι ο λόγος είναι οι δικές σας δυνατότητες, όχι ότι δεν θέλετε το παιδί σας να βρίσκεται με φίλους. Σκεφτείτε μαζί τι άλλο θα μπορούσε να γίνει. Θα ήταν δυνατό να φέρνει κάποιον φίλο σπίτι όταν εσείς λείπετε και βρίσκεται κάποιος άλλος ενήλικος στο σπίτι;



ΚΟΙΤΑΖΟΝΤΑΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

32

Η ψυχική ασθένεια ενός γονέα δεν είναι το τέλος του κόσμου για την οικογένεια, αν και στην αρχή τα πράγματα φαίνονται δύσκολα. Παρ' όλο που μπορεί να υπάρχουν δυσκολίες, στις περισσότερες περιπτώσεις αυτές μπορούν να αντιμετωπιστούν και τα παιδιά να πάρουν βοήθεια και υποστήριξη. Μπορεί κανείς να σκεφτεί τις δυσκολίες ως μια πρόκληση για προσωπική ανάπτυξη. Τα παιδιά, όταν υποστηρίζονται από πρόσωπα που βρίσκονται κοντά τους, μπορούν να αναπτύξουν καλύτερες κοινωνικές δεξιότητες, να συναισθάνονται καλύτερα τους άλλους, να είναι πιο υπεύθυνα και δημιουργικά και επίσης να τα καταφέρνουν καλύτερα σε απρόβλεπτες καταστάσεις συγκριτικά με παιδιά που η ζωή τους ήταν πιο εύκολη. Οι δυσκολίες δεν είναι εμπόδιο για την ανάπτυξη του παιδιού, εφόσον αυτές αντιμετωπίζονται με θάρρος και κουράγιο.

