Сімейні бесіди про психічне здоров’я: що мали б знати твої батьки?

*Поради батькам, щоб дітям було легше ділитися з ними своїми думками та почуттями*

**Можливість поділитися з близькими своїми думками та хвилюваннями – це перший крок до збереження душевної рівноваги та психічного здоров’я. Та інколи нелегко буває наважитися розповісти батькам про свої почуття та потреби.**

Завдання цього посібника для батьків та їхніх дітей-підлітків – полегшити цим представникам різних поколінь спілкування на теми ментального здоров’я. Посібник було розроблено в рамках програми [Youth Mediathon](https://www.voicesofyouth.org/youthmediathon2021) командою ЮНІСЕФ та лікаркою-педіатринею [Хайною](https://www.instagram.com/teenhealthdoc/) Таліб за активної підтримки цілої групи молодих людей.

Прокрутіть униз, щоб дізнатися більше та познайомитися з молодою творчою командою, яка працювала над цим проєктом.

ПОРАДИ БАТЬКАМ



**Що не завадило б робити батькам, щоб нам було легше ділитися з ними своїми думками та почуттями:**

**1. Цікавитися тим, як ми почуваємося**

Батькам слід показувати нам, що **вони піклуються про наше ментальне здоров’я**. Ми, молоді люди, здебільшого приховуємо від батьків наші справжні почуття, але нам важливо, щоб батьки цікавилися, як наші справи. Це зовсім не означає, що батьки мають знати про наше життя геть усе до дрібниць. **Звісно, у нас є і приватне життя**. Але батьки повинні знати, чи все гаразд з їхньою дитиною.

*«Завжди те саме: тільки-но розповіси, що в тебе на душі, одразу отримуєш цілу купу порад та настанов, як тобі слід діяти. Але ж інколи просто хочеться, щоб тебе уважно слухали, поки ти будеш говорити про свої проблеми та турботи»*

**2. Допомагати нам будувати здорові стосунки між батьками та дітьми**

Доведіть не словом, а ділом, що вам можна довіритися. **Вислуховуйте нас уважно**. Станьте безпечною та надійною гаванню для своєї дитини, аби вона завжди могла на вас покластися. Намагайтеся зрозуміти свою дитину, її спосіб мислення та точку зору. Будьте до неї дружні, адже тільки так вона зможе розкритися та поділитися з вами своїми проблемами.

Не залишайте нас без уваги. Намагайтеся зрозуміти наш психічний стан, зважайте на ознаки душевних проблем і, якщо ви їх помічаєте, розпитуйте нас турботливо та ненав’язливо. **Питайте, чи не потрібна нам допомога**.

Цікавтеся, як наші справи, у такий спосіб, щоб у нас не виникало сумнівів щодо того, чи є ваша цікавість щирою. Щось на кшталт «Ти як сьогодні? Все гаразд?».

*«Часом, буває, не виходить знайти потрібні слова, щоб зрозуміло описати свої почуття. Досить важко розповідати про свої ментальні проблеми іншим людям, навіть власним батькам»*

**3. Слухати й намагатися зрозуміти**

Батьки мають пам’ятати, що їхня дитина – **це окрема особистість зі своєю власною точкою зору**. Інколи проблеми підлітків здаються їхнім батькам несерйозними та не вартими уваги, та все ж батькам слід намагатися ставитися до них зі співчуттям.

Слухайте нас, не перериваючи, і намагайтеся побачити речі, про які ми розповідаємо, нашими очима. Спробуйте зрозуміти, що ми переживаємо. З вашої точки зору ситуація може виглядати зовсім не болісною, але **проблеми, в яких ви не бачите нічого надзвичайного, можуть лякати нас, адже ми з ними ще ніколи не стикалися.**

І пам’ятайте: **ми не завжди чекаємо від вас поради**. Інколи нам хочеться, щоб ви просто уважно слухали, поки ми будемо виливати душу та розповідати про свої тривоги та негаразди.

**Ви колись відчували щось подібне?**

**«Мені здається, вони засуджуватимуть мене, якщо я намагатимуся розповісти їм про свій психічний стан».**

Будь-хто, включаючи батьків, може викликати в нас небажання відкривати душу, ділитися думками, поглядами та переживаннями. Батьки мають обачно реагувати на слова та вчинки підлітка. Їм слід намагатися створити атмосферу відкритості та надійності, в якій немає місця для упередженості.

**«Вони не слухатимуть і не намагатимуться зрозуміти мене. Їхнє ставлення до мене зміниться»**

Підліткам доводиться проходити через багато труднощів: фізіологічні зміни, шкільне навантаження, все більший стрес від намагання бути прийнятним для соціуму. Це чималий тягар для організму, що росте, та психіки молодої людини. В неї виникають питання та формуються погляди. Їй хочеться говорити про важливі речі та про дрібниці. Ї їй дуже потрібен хтось, хто готовий її вислухати. Для неї це дійсно важливо. Часи змінилися, але ж усі ми колись були юними, тому кожен з батьків має спитати себе: «А як я почувався, коли був в такому ж віці? Чи хотілося мені, щоб мене почули та зрозуміли?».

**«Вони нескінченно мене допитуватимуть, або перебільшуватимуть, або навпаки применшуватимуть мою проблему»**

«Навіщо ти робиш з мухи слона?» – кожен з нас хоча б раз у житті звертався до когось з цими словами, або промовляв їх подумки, або чув їх на свою адресу. Батьки, полічить до десяти, перш ніж казати таке своїй дитині, інакше ви ризикуєте зачепити її почуття, і вона більше ніколи не відкриє вам душу.

**«Щиро кажучи, я іноді просто не знаю, як мені висловитись»**

Ти не ти, коли в тобі говорить підліток. Всередині тебе відбувається бурхливий процес самопізнання, і ти ставиш собі важливі та непрості питання: «Як донести те, що я думаю?», «Як мені зробити моє спілкування з іншими людьми дієвим?», «Я хочу бути почутим, але що саме я хочу сказати?». Ці та численні подібні думки постійно кружляють в голові юної людини, і це абсолютно нормально. Якщо батьки хочуть полегшити нам життя в цей непростий період, вони мають створити атмосферу відкритості та надійності, щоб ми могли вільно висловити свої думки та виразити свою особистість, коли ми нарешті вирішимо, що саме ми хочемо сказати, і будемо до цього готові.

*«Якщо я здаюся вам лінивою, сердитою або відстороненою, ви маєте знати, що в цей момент я потребую вашої підтримки понад усе. Я знаю, іноді ви буваєте геть розгублені, не знаходите потрібних слів і не маєте уявлення, що можна вдіяти, а втім, мені потрібна лише впевненість в тому, що я можу з вами поговорити та що ви мене уважно вислухаєте»*

ПОРАДИ ПІДЛІТКАМ

Ось декілька порад щодо того, як підготуватися до відкритої розмови з батьками, щоб зробити її простішою.

**1. Не поспішай — подумай над тим, що ти хочеш їм сказати.** Збери думки докупи. Якщо тебе переповнюють емоції, не обов’язково виплескувати їх одразу. Навіть поділившись невеликою часткою своїх почуттів, ти зробиш дуже важливий перший крок, а продовжити можна наступними днями та навіть тижнями, відкриваючи свою душу поступово.

**2. Вибери слушний час і слушний спосіб спілкування**. Дочекайся моменту, коли батьки будуть не зайняті, і почни з того, що тобі необхідно обговорити з ними дещо важливе.

*«Ти можеш вагатися, чи розповідати батькам про свої емоційні та ментальні проблеми, можеш побоюватися, що до твоїх проблем не поставляться серйозно. Це все цілком зрозуміло, адже розповідати про свої почуття – завдання не найпростіше, але воно є цілком здійсненним».*

**3. Будь щирим та відкритим.** Якщо ти вже наважився/наважилася на розмову, розмовляй з відкритим серцем. Ти можеш вагатися, чи слід розповідати батькам про свої емоційні та психічні проблеми, можеш побоюватися, що до твоїх проблем не поставляться серйозно, або почуватися дещо ніяково, – все це зрозуміло і цілком нормально, проте слід пам’ятати, що батьки найчастіше хочуть найкращого для своїх дітей.

**4. Будь терплячим, не поспішай розчаровуватися та засмучуватися**. У батьків може виникнути багато питань до тебе. Вони можуть спитати, як довго триває ситуація, про яку ти розповів/розповіла, або що вони можуть зробити, щоб допомогти. Будь готовим/готовою до цього і, якщо тебе так завалять питаннями, що тобі знадобиться взяти паузу, просто скажи батькам про це. Не бійся звертатися по допомогу до професійних консультантів. Попроси батьків, щоб вони допомогли тобі записатися до лікаря. Буде цілком нормально, якщо ти попросиш батьків піти разом з тобою до психотерапевта.

[](https://www.unicef.org/ukraine/stories/11-tips-communicating-your-teen%22%20%5Co%20%2211%20%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B4%20%D1%89%D0%BE%D0%B4%D0%BE%20%D1%81%D0%BF%D1%96%D0%BB%D0%BA%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B7%20%D0%B2%D0%B0%D1%88%D0%BE%D1%8E%20%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D1%8E-%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%BC)