



Родитељство и млади
ОДГОВОРНО ПРЕМА СЕБИ

Родитељи и ментално здравље породице





1**УВОД**

И поред тога што је родитељство најлепше занимање на свету, изазови самог почетка родитељства захтевају значајне адаптације пара који очекује или планира бебу. Од планирања трудноће, рођења бебе до васпитавања детета, не буде све онако како смо очекивали. Родитељи су суочени са изазовима и великим променама које утичу на ментално здравље породице, квалитет живота породице и бригу о деци. Стога је задатак који стоји пред родитељима да од два "ја" направе "ми" кроз међусобну посвећеност новој заједници и изградњи новог начина живота. То од партнера захтева преобликовање разних веровања и очекивања стављајући их тако у један процес сталног међусобног уигравања и прилагођавања.

Један од најзначајнијих начина на који живот утиче је подршка коју пружа. Емоционална подршка, охрабрење и потврда вредности унутар породичног система су од виталног значаја за одржавање позитивног менталног благостања. Када се чланови породице осећају да су саслушани, схваћени и вољени, то повећава њихов осећај припадности и сопствене вредности, смањујући ризик од проблема као што су депресија и анксиозност.

Поред тога, практична подршка породице може бити од кључног значаја за помоћ појединцима са изазовима везаним за одређене здравствене изазове и да се носе са стресовима у свакодневном животу. Показало се да подршка породице има позитиван утицај на исходе лечења и процес опоравка, наглашавајући важност јаке мреже подршке у промовисању благостања.

Утицај породичне динамике на ментално здравље је предмет све већег интересовања и значаја у области психологије. Породице су камен темељац наших живота, обликују наша искуства, уверења и понашања. Стога не чуди да породична динамика игра значајну улогу у нашем менталном благостању.

3

УТИЦАЈ НАЧИНА КОМУНИКАЦИЈЕ НА МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ ПОРОДИЦЕ

Комуникација је кључ сваке везе, а то важи и за породице. Здравих и ефикасних обрасака комуникације у породици доприносе позитивном менталном благостању. Отворена комуникација са поштовањем омогућава члановима породице да изразе своје емоције, потребе и бриге, подстичући разумевање и повезаност.

С друге стране, лоша комуникација коју карактеришу критике, сукоби или недостатак емоционалног изражавања може имати штетне ефекте на ментално здравље. То може довести до осећања изолације, огорчености и неспоразума, погоршавајући здравствене проблеме.

Побољшање комуникације је од суштинског значаја за подстицање позитивних резултата. Активно слушање, емпатија-саосећајност и асертивно изражавање – са поштовањем могу се користити за побољшање комуникације унутар породичне заједнице.



РОДИТЕЉСКИ СТИЛ И МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ ДЕЦЕ

Иако никада не желите да будете криви за недовољно родитељство и занемаривање своје деце, такође ћете желети да избегнете претерано родитељство. Како то? Стална заштита ваше деце ће ограничити њихове могућности да се носе са стресним ситуацијама изазваним анксиозношћу. Неспособност да се правилно носи са ситуацијама може довести до развоја анксиозних поремећаја у будућности.

У одређеним сценаријима може се десити обрнуто. Ваша деца су можда толико навикла да буду заштићена и отупела у одређеним ситуацијама, да се осећају независније радећи супротно од онога што им родитељи проповедају.

Са друге стране, родитељство са критичним, презирним тоном може умањити самопоштовање деце и довести до анксиозности или депресије. Исто се може рећи и за процењивање своје деце према њиховом телесном имиџу или сопственој вредности. Деца већ имају довољно емоција да се носе, а превише круто понашање родитеља може утицати на њихов развој.

Генерално, родитељи спадају у четири типа родитељских стилова.

- > **Ауторитарни** - постоје јасна правила и казна када се та правила не поштују, али је мало топлине укључено. Без потребне подршке, деца се можда никада неће осећати довољно добра и могу развити депресију када их одгајају ауторитарни родитељи.
- > **Ауторитативан** - родитељи развијају јасне стандарде и одговарају на потребе своје деце на демократски начин. Уместо да буду шефови, они су отворени за комуникацију и слушаће своју децу. Одрастање у ауторитативном домаћинству детету пружа чврсту основу, али ће такође вероватно одржавати јаку везу са својим родитељима током одраслог доба.
- > **Попустљиви** - очекивања су мала, а попустљиви родитељи су генерално попустљивији и имају неколико правила којих се морају придржавати. Чак и када се правила крше, попустљиви родитељи имају тенденцију да избегавају сукоб. Без много основа, деца која су овако одгајана могу бити импулсивнија и склона тражењу ризика. Ризици од анксиозности и депресије су такође у игри.

> **Неукључен** - најмање рестриктивни од четири, они су незаинтересовани и улажу мало времена у своју децу. Родитељи који нису укључени углавном имају мало комуникације или ангажовања са својом децом. Правила су им мало важна и не намећу лоше понашање. Деца у оваквим типовима домаћинства су у већој опасности да се боре у будућим односима због повлачења и страха од напуштања. Односи, генерално, могу изазвати анксиозност због природе њиховог васпитања.

Не постоји дефинитиван исправан или погрешан начин родитељства, јер свака ситуација представља различите изазове. Без обзира на то како сте родитељ, ово није игра кривице. На крају крајева, стил родитељства није једини показатељ како ће дете бити.

Већина родитеља се одлично сналази у одржавању физичког здравља своје деце. Раде на томе да се добро хране, да се вакцинишу и да остану физички активни. Али емоционално и ментално благостање детета једнако је важно за њихов квалитет живота као и физичко здравље.

Подршка менталном здрављу вашег детета – баш као што бисте то чинили и његовом физичком здрављу – помаже вашем детету да развије отпорност која му је потребна да се носи са препрекама док расте у добро заокружене и ментално здраве одрасле особе.

Наше ментално здравље је повезано са сваким аспектом нашег живота као што је наше физичко, емоционално и духовно благостање. Сваки од ових аспеката нашег живота је међусобно повезан. Ако/ када се утиче на једно или више области, вероватно ће негативно утицати на наше ментално здравље. Зашто је ментално здравље детета важно?

Када дете има добро ментално здравље, оно је у стању да јасно размишља, склапа пријатељства и учи нове ствари. Они такође развијају самопоуздање, граде самопоштовање, вежбају истрајност, уче да постављају циљеве, вежбају доношење одлука, уче вештине суочавања, управљају тешким емоцијама и развијају здрав емоционални поглед на живот.

Учење ових вештина није увек лако и захтева праксу, посебно ако ваше дете има проблем са менталним здрављем као што је депресија или анксиозност. У ствари, проблеми са менталним здрављем нису тако неувобичајени.

Ако се не лече, ови проблеми менталног здравља могу имати значајан утицај на живот детета. Деца у основној школи са проблемима менталног здравља чешће изостају из школе и имају три пута већу вероватноћу да ће бити суспендована или избачена од својих вршњака. Постоје и дугорочне последице које треба узети у обзир, попут других менталних поремећаја или хроничних здравствених стања.

5 **ОДНОСИ ИЗМЕЂУ БРАЋЕ И СЕСТАРА И ЊИХОВ УТИЦАЈ НА МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ И БЛАГОСТАЊЕ ПОРОДИЦЕ**

Односи између браће и сестара играју значајну улогу у обликовању менталног благостања, посебно током детињства и адолесценције. Ови односи утичу на друштвени, емоционални и когнитивни развој, пружајући могућности за дружење, подршку и решавање сукоба. Позитивни односи између браће и сестара доприносе позитивним исходима менталног здравља, као што су повећано самопоштовање и отпорност. Међутим, негативни аспекти браће и сестара, као што су ривалство или малтретирање, могу имати штетне ефекте на ментално благостање. Неговање здравих односа између браће и сестара кроз комуникацију, саосећајност и међусобно поштовање је од суштинског значаја за промовисање позитивног благостања за појединце и породицу у целини.



6 КАКО РОДИТЕЉИ МОГУ ДА ПОДРЖЕ МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ СВОЈЕ ДЕЦЕ?

Бити ментално здрав током детињства значи достићи развојне и емоционалне прекретнице, научити здраве социјалне вештине и знати како се носити са проблемима. Ментално здрава деца имају добар квалитет живота и могу добро да функционишу код куће, у школи у својим заједницама.

Али бити ментално здрав не дешава се само органски. Родитељи и старатељи играју кључну улогу у неговању доброг менталног здравља, тражењу подршке када је то потребно и вођењу своје деце кроз живот. Ево неколико начина да подржите ментално здравље вашег детета.

✓ Покажите безусловну љубав

Један од најважнијих начина да подржите ментално здравље вашег детета је исказивање безусловне љубави. Редовно дајте до знања својој деци да без обзира на то са чиме се суочавају или са чиме се баве, ви их безусловно волите и да сте ту за њих.

Деца треба да схвате да сви правимо грешке, али да из тих грешака можемо учити. Уверите се да грешке свог детета уоквирујете као начин учења уместо да саопштавате неуспех. Чак и ако сте разочарани лошим избором, ваше дете треба да

зна да разочарање које осећате нема утицаја на вашу љубав према њему.

✓ Похвалите њихов карактер

Охрабрење, похвале и афирмације су сви начини на које родитељи могу не само да изграде самопоуздање и самопоштовање свог детета, већ, што је још важније, подрже његово ментално здравље. Истраживања показују да је ниско самопоштовање повезано са анксиозношћу, депресијом и академским стресом, што све значајно утиче на квалитет живота детета.

✓ Проводите време заједно

Провођење времена заједно као породица не само да јача породичне везе, већ и родитељима даје пуно времена са својом децом да науче са чиме се боре и који су њихови снови. То шаље поруку да су ваша деца важна и да вам је стало шта се дешава у њиховим животима. Такође ћете вероватније препознати проблеме у животу вашег детета ако редовно проводите време заједно.

Родитељи могу да одвоје време за своју децу радећи ствари као што су породични оброци, шетње заједно, завршавање пројеката заједно, помагање око домаћих задатака или играње игара једни са другима. Такође би требало да упознате пријатеље вашег детета. Покажите својој деци да вам је стало и до људи до којих је њима стало. Осим

тога, можете им дати добар савет како да избегну лоше везе или пријатељства, као и да их упутите како да буду добар пријатељ.

✓ **Редовно комуницирајте**

Доследан разговор значи да можете помоћи свом детету да реши тешке ситуације. Такође можете служити као особа са којом разговарају о емоцијама са којима се суочавају. Отворена комуникација омогућава деци да слободно истражују своја осећања. Родитељи ће вероватније приметити када ствари нису у реду ако доследно разговарају са својим дететом.

✓ **Изградите поверење**

Једна од основних потреба деце је да осећају безбедно. Када се деца осећају безбедно, развијају се на одговарајући начин и уче на одговарајући начин. Такође је мања вероватноћа да ће се појавити изазови менталног здравља, а када се изазови менталног здравља појаве, они су само биолошке последице.

Један од начина да негујете та осећања сигурности и поверења је да створите окружење у вашем дому где је безбедно да ваша деца разговарају о својим осећањима и борбама. То можете учинити, каже она, ако budete добар узор. Деца уче примером. Ако виде да је прихватљиво да деле проблеме и изазове, вероватније ће доћи родитељима са својим.

7 ПОРОДИЧНИ КОНФЛИКТИ И ЊИХОВ УТИЦАЈ НА МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ ПОРОДИЦЕ

Конфликт је неизбежан део породичног живота, али начин на који се њиме управља и решава у великој мери утиче на ментално благостање.

Свеједно да ли су у питању честе свађе родитеља или растављање, оне остављају одређен утицај на дете и могу да оставе последице на његово ментално здравље. Поред практичних промена које га могу задесити, дете може искусити и различите емоције и мисли поводом тих дешавања. Ово су неке од уобичајених реакција на проблеме у породичним односима:

- бес (на родитеље, себе или свет и неправду у целини)
- изненађеност
- раздражљивост и свадљивост
- окривљавање себе или родитеља
- стид
- забринутост и страх
- утученост и туга
- осамљивање и повлачење у себе
- измењен апетит
- проблеми са спавањем
- тешкоће у фокусирању на школу/посао
- злоупотреба психоактивних супстанци

Ваша подршка је од кључног значаја када је у питању успешно прилагођавање детета на новонасталу ситуацију, и очување његовог менталног здравља и стабилности током тог процеса. У наставку можете пронаћи неколико корисних савета:

✓ Припремите дете

Дете можда не зна шта се дешава, а можда само наслућује. Шта год да је у питању, важно је да са њим будете што искренији и да му благовремено ставите до знања шта се дешава и како то утиче на његов живот у практичном смислу како евентуални за дете нежељени исход не би био превелико непријатно изненађење. Пажљиво одговорите на сва његова питања и истакните да сте ту за њега, без обзира на све.





✓ Слушајте

Проблеми у кући неминовно су повод за најразличитија осећања код деце. Зато је важно да редовно слушате своје дете када прича о томе како се осећа, и да га подстичете да Вас о томе извештава. Избегавајте настојање да сузбијете негативна осећања код детета тако што ћете га уверавати да је све у реду, да нема повода за бригу, да се не дешава ништа страшно, јер ће дете на тај начин помислити да оно што осећа није исправно у датим околностима иако су сва осећања сасвим нормална и оправдана. Уколико Ваше дете не жели да разговара са Вама, немојте то схватати лично, већ се потрудите да га подстакнете да ступи у контакт са неком другом особом од поверења. Будите стрпљиви и уколико дете не жели да разговара одмах — деци је некад потребно време како би у потпуности разумела шта се дешава и како се поводом тога осећају.



✓ Осмислите здравије начине превладавања

Млади људи често могу посегнути за неконструктивним начинима за превладавање негативних емоција (укључујући и злоупотребу супстанци, самоповређивање и слично). Као родитељ можете да му помогнете да своје емоције каналише у здравијем смеру. Направите план активности које може упражњавати само, или са Вама, а које му могу помоћи да поведе бољу бригу о себи, односно о свом физичком и менталном здрављу (укључујући и припрему здравијих оброка, више кретања, квалитетнији сан, време за дружење и хобије итд.).



✓ Не стављајте дете у средину

Шта год да је у питању, од изузетне је важности да објасните детету да оно што се дешава ни у ком случају није његова кривица, да га Ви и Ваш партнер и даље волите, и да дететова љубав према Вама обома не мора да се мења. Стриктно избегавајте коришћење детета као „изасланика“ од једног до другог родитеља, као и критиковање партнера у друштву детета.



✓ Обезбедите сигурност

Промене у било ком сегменту живота, а нарочито у кући, могу код детета изазвати снажан осећај несигурности. Зато је важно да се потрудите да свом детету обезбедите одређену дозу рутине и предвидивости у новим околностима како би се смањио удео непознатог. Заједно утврдите који облици дететовог (и Вашег) понашања су у реду, а који нису и шта могу да ураде у изазовним ситуацијама. Потрудите се да испоштујете што више старих навика које су детету значиле, а да нове активности прилагодите његовим потребама.

✓ Брините о себи

Како се проблем несумњиво одражава и на Вас, важно је да водите адекватну бригу о себи како бисте били у стању да више помогнете свом детету. Водите рачуна о својим основним потребама (за здравом исхраном, сном и физичком активношћу), и не заборавите на активности које Вам помажу да се опустите и да се осетите боље (нпр. дружење с пријатељима, хобији, технике опуштања и сл.). Уколико Вам је терет претежак, немојте се устручавати ни да потражите стручну помоћ. Разговор са стручном особом не значи да нисте довољно јаки да се са својим проблемима изборите сами, већ да желите да научите како да на што ефикаснији начин пребродите овај изузетно захтеван период. Поред тога, правилном бригом о себи дајете добар пример и свом детету.

✓ Упутите дете на стручну помоћ

Одговарајућа стручна особа може значајно помоћи и Вашем детету да се лакше избори са изазовном ситуацијом у кући. Сасвим је у реду да не осећате да умете да помогнете детету на адекватан начин или да Вас у томе спречавају сопствени изазови. Предочите детету корист од разговора са стручном особом (психологом или психијатром), и олакшајте му да се са њом повеже. Сем тога, сеансама можете присуствовати и Ви, заједно са дететом, уколико процените да би то било од додатне помоћи свима.



8 МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ РОДИТЕЉА И СИНДРОМ САГОРЕВАЊА У РОДИТЕЉСТВУ

Бити родитељ није лак посао. Чак и у најбољем случају, када са партнером лепо функционишете и имате његову или њену подршку, када су деца здрава и срећна, подизати и васпитавати људско биће уме да буде тежак посао. Стога, као што постоји синдром сагоревања на послу о којем се већ свакодневно пише и говори, постоји још један синдром о коме се много ређе говори а то је синдром сагоревања у родитељству. Синдром сагоревања у родитељству је синдром о ком се веома ретко прича баш зато што се родитељи осећају лоше да кажу да много времена са децом може да их одведе у анксиозност и депресију.



Због тога крију кроз шта пролазе и веома ретко или скоро никада се не обратe за стручну помоћ. Синдром сагоревања је стање физичке, менталне и емотивне исцрпљености. Оставља родитеље потпуно исцрпљене са проблемима као што су неиспаваност, лоша концентрација, депресивност и хронична анксиозност.

Неки од најчешћих симптома сагоревања у родитељству су:

- Ментална и физичка исцрпљеност
- Суицидне мисли и мисли о бекству
- Осећај заробљености
- Анксиозност и депресија
- Раздражљивост
- Поремећај спавања
- Честе свађе са партнером о деци
- Осећај као да се недовољно добар родитељ

Зашто се јавља синдром сагоревања у родитељству?

Свако родитељство подразумева стрес и разне изазове, али када негативни аспекти родитељства превагну над позитивном, онда постоји ризик од сагоревања у родитељству. Овај феномен је чешћи код мајки него код очева, иако га и они могу развити.

Шта повећава ризик од сагоревања у родитељству?

- Имате дете које болује од неке физичке или менталне болести.
- Перфекционизам: имате осећај да морате да budete савршени родитељи.
- Мањак подршке и помоћи од партнера.
- Ако оба родитеља раде и/или јуре каријере.
- Проблеми са финансијама.
- Ако вам тешко пада да тражите помоћ.

Шта смањује ризик од сагоревања у родитељству?

Родитељ који има разумевања и уважава и своје потребе.

Висока емотивна интелигенција.

Време за себе.

Подршка и помоћ партнера.

Подршка и помоћ остали чланова породице, пријатеља и слично.

Како да спречите синдром сагоревања у родитељству?

1. Тражите помоћ

Када видите да нешто не можете или не желите да урадите сами потражите помоћ било да је у питању ваш партнер, пријатељ или неки други члан породице. Ако видите да не можете да стигнете нешто да завршите, замолите их да вам помогну или да вам се нађу ако је то неопходно. Не морате све сами. На овај начин ћете значајно умањити стрес и одговорност коју осећате.

2. Знајте да нисте сами

Осећај гриже савести и кривице коју родитељи осећају их спречава да своје мисли поделе са осталима или потраже помоћ. Стога престаните да кривите себе због онога што не иде по плану или за све што не успете да урадите, јер је то сасвим уреду и дешава се свима.

3. Имајте разумевања за себе

Пошто је перфекционизам један од главних узрока сагоревања у родитељству пробајте да имате разумевања за себе. Нисте супер херој, не морате и не можете све да стигнете, да разумете и сваки пут одреагујете на прави начин. Ако почнете овако да размишљате вероватноћа од сагоревања у родитељству ће се доста смањити.

4. Поставите границе и правила

Родитељи могу да смање шансу за сагоревање у породици ако поставе јасна правила и границе у кући. То не мора да значи да тренирате строгоћу, већ, поготову када су у питању старија деца, можете да им објасните како се осећате и да им дате дозвољавања да и вама као родитељу треба мало мира и одмора. Изненадили би сте се колико тога деца могу да разумеју и прихвате.

5. Потражите стручну помоћ

Ако видите да не можете сами и да сте сваки даном све депресивнији и анксиознији, обратите се за стручну помоћ и помозите себи. Само срећан родитељ може да васпита и подигне срећно дете.





МИНИСТАРСТВО
ЗА БРИГУ О ПОРОДИЦИ
И ДЕМОГРАФИЈУ

Ова брошура настала је у оквиру пројекта "Одговорно према себи-родитељство и млади" који реализује ТОЦ-Асоцијација за развој одрживих заједница уз финансијску подршку Министарства за бригу о породици и демографију Републике Србије. Садржај ове брошуре искључиво је одговорност ТОЦ-а и ни на који начин не одражава ставове и мишљење Министарства.