

Ohjeita vanhemmille lasten mielenterveyden tukemiseksi

Vanhemmat ovat varsinaisia asiantuntijoita, kun on kyse heidän lapsistaan. Siksi he ovatkin yleensä ensimmäisiä, jotka huomaavat, jos lapsen käyttäytymisessä tapahtuu muutoksia:

Colin oli iloinen pikku vesseli. Hänellä oli ystäviä, hän pärjäsikin hyvin koulussa ja tuli toimeen sekä vanhempien että sisarusten kanssa kotona. Sitten äiti alkoi panna merkkejä, että poika oli tullut jotenkin etäiseksi viime kuukausien aikana. Hän ärsyyntyi helposti, vetäytyi syrjään eikä enää vaikuttanut nauttivan asioista, joista hän aiemmin piti, kuten koripallosta, piirtämisestä tai keittiön pöydän äärellä istuskelusta. Colinin vanhemmat olivat huolissaan mutta eivät tienneet, mitä tehdä.

”Teimmekö jotakin väärin? Tapahtuiko jotakin traumaattista? Onko kyse mielenterveyden häiriöstä?”

Monet vanhemmat ovat hyvin ymmällään tällaisessa tilanteessa. He murehtivat yksin ilman tukea tai eivät tiedä, miten päästä ongelman ytimeen – jos sellainen ylipäänsä on olemassa. Tällaiset kysymykset ja pelot ovat hyvin yleisiä.

Mitä vanhemmat siis voivat tehdä?

Lasten henkiseen hyvinvointiin on kiinnitettävä jo varhain huomiota. Vanhemmat voivat tukea mielenterveyttä luomalla kasvu ympäristön ja ilmapiirin, jotka edesauttavat lasten resilienssin kehittymistä.

Sinnikkyys ei ole aina myötäsyntyinen ominaisuus, vaan se kehittyy ja vahvistuu kokemusten myötä. Lapset voivat oppia elämäntaitoja, joiden avulla he torjuvat masennusta, ahdistusta ja muita psyykkisiä ongelmia sekä selviytyvät vastoinkäymisistä silloin kun niitä esiintyy.

Ihmisestä tulee vahva ja sinnikäs kahden avaintekijän – aktiivisen vuorovaikutuksen ja itsetuntemuksen – kautta. Vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa vaatii aktiivista läsnäoloa ja osallistumista. Jos lapsilla on avoin ja luottamuksellinen suhde toisiin ihmisiin, kuten vanhempiin, opettajiin ja sisaruksiin, he saavat mahdollisuuden puida kokemuksiaan ja oppivat näin uusia selviytymiskeinoja. Itsetuntemus kehittyy ihmisen kyvystä tarkastella ja punnita omaa itseään ja toimintaansa. Lapsetkin voivat oppia itsetutkiskelun ja sitä myötä itsetuntemuksen jalon taidon vanhempiensa tukemana ja kannustamana. Jos lapset oppivat tunnistamaan, milloin henkinen tasapaino alkaa horjua, heidän on helpompi pyytää tai hankkia apua.

Seuraavassa esitellään keinoja, joiden avulla vanhemmat voivat kasvattaa sopeutumiskykyisiä ja vahvoja lapsia ja oppia tunnistamaan mielenterveyden häiriöt ajoissa. Monista näistä tavoista voi kehittyä luonnollinen osa jokapäiväistä elämää.

Vinkkejä vanhemmille

Keskustele ajoissa ja usein. Avoimet keskustelut kannustavat lapsia aktiiviseen vuorovaikutukseen ja kasvattavat heidän itsetuntemustaan. Lisäksi vanhemmat ovat näin parhaiten perillä lastensa asioista. Aloita jo varhaisessa vaiheessa. Esitä kysymyksiä lastesi mielialasta, mielenkiinnon kohteista, käyttäytymisestä, ystävistä, vastoinkäymisistä ja menestyksen hetkistä jo varhaislapsuudessa ja jatka aina teini-ikään ja varhaiseen aikuisuuteen saakka. Jutteluhetket osoittautuvat varmasti ajan mittaan hyödyllisiksi, jos niistä tulee rutiininomainen luonteva osa vanhempien ja lasten välistä suhdetta. Kerro myös omista kokemuksistasi. Lapset pitävät oman perheen ja suvun tarinoista, ja heistä on mukava kuulla, millaisia kokemuksia vanhemmilla on ollut omassa elämässään.

Kiinnitä huomiota muutoksiin käyttäytymisessä. Jotkut muutokset, jotka kertovat ongelmasta, ovat ilmiselviä, mutta toisia on taas vaikea huomata. Vanhempien tulisi kiinnittää huomiota muutoksiin, jotka liittyvät ruokahaluun, nukkumiseen, mielialaan (ärtyisyys, raivokohtaukset, alakuloisuus), ihmissuhteisiin (ystävät, sisarukset, vanhemmat), muiden ihmisten kaihtamiseen, kouluarvosanojen huononemiseen tai aikaisemman mielenkiinnon katoamiseen (urheilu, musiikki). Mikä tahansa näistä voi olla merkki ahdistuksesta, mielialahäiriöstä tai muusta psykiatrisesta ongelmasta, traumaattisesta kokemuksesta, alkoholi- tai huumeriippuvuudesta tai ihmissuhdeongelmasta, kuten kiusaamisesta.

Jos huomaat muutoksia käyttäytymisessä, kysy mistä ne johtuvat. Kysymysten esittäminen on helpompaa, jos olet aloittanut keskustelut lapsen kanssa jo aikaisessa vaiheessa. Jos keskustelu ei ole luonteva osa suhdettanne, aloita hienovaraisesti. Ei kannata tehdä rankkoja huomautuksia, kuten ”käyttäytymisesi on todella kummallista”. Esitä mieluummin avoimia kysymyksiä, kuten ”Miten sinulla menee? Onko mitään uutta? Onko jotakin pielessä tai vaivaako sinua jokin asia?” Avoimet kysymykset kehottavat kertomaan asiasta yksinkertaisten ei- tai joo-vastausten sijaan. Ole kärsivällinen. Voit joutua aloittamaan monta keskustelua ennen kuin saat tietää, mikä on pielessä. Jos lapsi on täysin poissa tolaltaan jostakin syystä, painostus asian perinpohjaiseen selvittämiseen saman tien voi vain pahentaa tilannetta.

Pyydä yksityiskohtia vasta kun keskustelu on jo käynnissä. Jos lapsi alkaa avautua – oli kyse sitten nettikiusaamisesta, masennuksesta tai ahdistuksesta – voit alkaa vähitellen pyytää lisää tietoa asiasta. Kysy rohkeasti ihmissuhteiden luonteesta, masennukseen ja ahdistukseen liittyvistä tunteista tai itsemurha-ajatusten yksityiskohdista. Joskus kuulee väitettävän, että tulenaroista aiheista, kuten itsetuhoisista ajatuksista, jutteleminen aiheuttaisi niiden toteutumista, mutta se on pelkkä myytti. Useimmat lapset ja aikuiset ovat huojentuneita, jos joku kysyy, ja haluavat kertoa, mistä on kyse.

Pyydä neuvoa. Usein kannattaa soittaa koulukuraattorille, opettajalle, valmentajalle tai muille vanhemmille, jotka ovat tekemisissä lapsesi kanssa, ja kysyä, ovatko he huomanneet samaa kuin sinä. Voit myös pyytää heidän näkemystään asiasta. Muista myös, että sekä fyysinen että psyykinen terveys ovat aivan yhtä tärkeitä asioita lastenlääkärin vastaanotolla. Voit huoletta ottaa asian esiin.

Pidä huolta itsestäsi. Lentokoneessa saamme aina mahdollista hätätilannetta varten ohjeen ”Laita naamari itsellesi ennen kuin avustat muita”. Tämä on erittäin tärkeä neuvo kaikille vanhemmille. On vaikea auttaa lasta, ellei pidä huolta itsestään. Jos itse tuntee ahdistusta, pelkoa tai masennusta, kannattaa etsiä keinoja niiden taltuttamiseksi. Muiden ihmisten, kuten puolison, sisarusten, ystävän tai vanhempien tuki voi osoittautua erittäin hyödylliseksi. Edellä mainitut lapsiin liittyvät keskustelusäännöt pätevät myös muihin ihmisiin. Kun puhumme avoimesti kaikkien läheistemme kanssa, tulemme entistä vahvemmiksi ja näytämme hyvää esimerkkiä lapsillemme.