

Hva foreldre kan gjøre: Å skape mental velvære hos barna våre

Foreldre er de virkelige ekspertene på barna sine og er ofte de første til å legge merke til endringer i oppførselen deres:

Colin var en lykkelig gutt. Han hadde venner, gjorde det bra på skolen og gikk godt sammen med søsknene og foreldrene sine når han var hjemme. Men de siste månedene la moren hans merke til at Colin virket fraværende. Han ble lett irritert, isolerte seg, og det virket ikke som han likte å holde på med ting han tidligere hadde vært glad i, som basketball, tegning eller å bare henge rundt kjøkkenbordet. Foreldrene hans var bekymret, men de visste ikke hva de skulle gjøre.

"Hadde vi gjort noe feil? Hadde det skjedd noe traumatisk? Er det noe som har med mental helse å gjøre?"

Mange foreldre i slike situasjoner føler seg hjelpeløse. De uroer seg kanskje alene eller aner ikke hvordan de kan komme til bunns i problemet – eller om det i det hele tatt finnes noe problem. Slike spørsmål og bekymringer er svært vanlige.

Hva kan foreldre gjøre?

Vi må følge med på barnas emosjonelle velvære fra de er svært små. En av måtene foreldre kan bidra til dette på, er ved å skape miljøer som hjelper barna til å vokse opp til å bli motstandsdyktige.

Motstandsdyktighet er ikke noe vi er født med – det er noe vi utvikler gjennom erfaring. Og med slik erfaring tilegner barn seg egenskaper til å bekjempe depresjon, angst og andre følelsesmessige problemer, og ikke minst, til å overvinne problemer når de dukker opp.

To komponenter av motstandsdyktighet er engasjement og bevissthet. Engasjement handler om hvordan vi knytter oss til andre. Når barn deltar i åpen, tillitsfull kommunikasjon med andre – foreldre, lærere, søsken – får de trening i å prosessere opplevelser og oppdage nye mestringsstrategier. Bevissthet er vår evne til å vurdere oss selv. Det er en evne som kan læres av barn og styrkes av foreldre. Hvis et barn er i stand til å identifisere når det føler seg annerledes, er det ett trinn nærmere å be om eller søke hjelp.

Nedenfor er det noen teknikker foreldre kan gjøre bruk av for å fremme motstandsdyktighet i barn og til tidlig å identifisere mentale helseproblemer. Mange av disse kan bli en naturlig del av livet i hverdagen.

Tips for foreldre

Ha samtaler tidlig og ofte. Den beste måten å fremme engasjement, øke barnets selvbevissthet og finne ut av hva som skjer i barnets liv på, er å ha åpne samtaler. Begynn tidlig. Fra småbarnsalderen til tiden som ung voksen kan du spørre og snakke med dem om hva de føler, interesser, oppførsel, venner, utfordringer og prestasjoner. Hvis dette blir oppfattet som en vanlig del av forholdet deres, vil det lønne seg i lengden. Du bør også dele dine egne erfaringer. Barn elsker familiehistorier og setter pris på å høre hva du har gått gjennom i livet.

Legg merke til endringer i oppførsel. Urovekkende endringer i et barns oppførsel kan være åpenbare, men også små og vanskelige å oppdage. Oppførsel foreldre bør være oppmerksomme på, er endringer i matlyst, søvn, humør (irritasjon, raserianfall, sorg), forhold til andre (venner, søsken, foreldre), sosial isolasjon, dårligere skoleprestasjoner, tap av interesse for ting de har pleid å like (sport, musikk). Hvilket som helst av disse kan være et tegn på en stemnings- eller angstlidelse eller annen psykisk lidelse, traumatisk opplevelse, misbruk av rusmidler eller et sosialt problem, som mobbing.

Hvis du legger merke til endret oppførsel, spør. Dette er enklere hvis du begynte med samtaler tidlig. Hvis ikke bør du begynne forsiktig. Det er ikke nødvendig å komme med store kunngjøringer, som "Du oppfører deg helt annerledes." I stedet bør stille åpne spørsmål, som "Hvordan går det? Har det skjedd noe nytt? Er det noe som er galt, eller plager deg?" Denne tilnærmingen åpner for en historie i stedet for et enkelt ja- eller nei-svar. Vær tålmodig. Du må kanskje ha mange samtaler for å få vite hva som foregår. Men hvis barnet ditt av en eller annen grunn er overveldet, kan et forsøk på avdekke alt på en gang skade mer enn det gagnar.

Når samtalen er i gang, kan du spørre nærmere. Hvis barnet begynner å fortelle – om det skulle handle om nettmobbing, depresjon eller angst – kan du bli mer spesifikk. Ikke vær redd for å spørre om sosiale relasjoner, depressive følelser eller detaljer omkring angst eller tanker om selvmord. Det er en vanlig myte at spørsmål om farlige emner, som følelser om å skade seg selv, kan være årsak til dem. Dette er fullstendig feil. De fleste barn og voksne føler lettelse når noen spør og vil snakke om hva som foregår.

Skaff deg en konsultasjon. Det er ofte nyttig å ringe en skolerådgiver, lærer, trener eller andre foreldre som er sammen med barnet ditt, for å høre om de har lagt merke til det samme som deg, eller om de vet noe om hva som foregår. Og husk, hvis du er bekymret for barnets emosjonelle helse eller oppførsel, er det like viktig å ta dette opp med barnets lege som fysiske bekymringer.

Ta vare på deg selv. Vi kjenner alle til det som blir sagt når vi sitter på flyet: "Hvis det oppstår en nødssituasjon, må du ta på deg din egen oksygenmaske før du hjelper de andre." Dette er svært viktig for foreldre. Du kan ikke hjelpe barnet ditt hvis du ikke tar vare på deg selv. Dette kan innebære å finne måter du kan håndtere din egen angst, frykt eller depresjon på. Støtte fra andre, som ektefellen, søsken, venner eller foreldre kan være svært nyttig. De samme reglene for samtaler med barn gjelder også de andre i livet ditt – når vi har disse samtalene, utvikler vi motstandsdyktighet i oss selv, og dermed blir vi gode eksempler for barna våre.