

2

GLASOVI IN VIDENJA



Priročnik za spoprijemanje in okrevanje

za starše, skrbnike in družinske člane mladih, ki slišijo glasove ali imajo videnja

Priročnik je pripravil projekt Voice collective, ki deluje v okviru organizacije Mind in Camden (<http://www.voicecollective.co.uk/>). V slovenščino ga je prevedla Helena Grbec, najdete pa ga na domači strani projekta Slišanje glasov – Slovenija (<http://www.slisanjeglasov.si/>, e-naslov: slisanjeglasov@gmail.com).

UVOD

Živeti z otrokom, ki sliši glasove, je proces, pri katerem otroka podpremo tako, da ga sprejmemo. Gre za iskanje skupne poti.

Dr. Sandra Escher, *Otroci, ki slišijo glasove* (str. 1)

Na večino otrok glasovi nimajo negativnega vpliva, kar je sicer slaba tolažba za starše otrok, ki imajo težave s spoprijemanjem z glasovi. Ko so glasovi in videnja zelo moteči, izraziti in zaskrbljujoči, je precej običajno, da se ob tem počuti nemočno cela družina in jo preplavljajo mnoga čustva. Kot starši lahko čutite, da je vašemu otroku težko zaradi nečesa, kar je izven vašega dosega razumevanja.

Raziskave kažejo, da je okrevanje možno in imate kot starši v tem procesu zelo pomembno vlogo. Svojega otroka lahko podprete tako, da mu pomagate odkriti njegove potenciale za rast in okrevanje, mu nudite upanje in ga opogumljate.

Če se vaš otrok trenutno spopada z zelo neugodnimi izkustvi, se lahko ta misel zdi kot zelo oddaljene sanje. Lahko se počutite izgubljeni in ne veste, kaj bi bilo najboljše narediti. Na okrevanje skušajte gledati kot na potovanje. Vsaka pot, ne glede na to, kako je težka, pa se prične z enim samim korakom.

Vsak izmed nas je edinstven, zato ni preprostega odgovora na to, kaj pomaga vsem. Kljub temu upamo, da vam bodo informacije v tem priročniku dale kakšen navdih ali popotnico za vas in vašega otroka.

Zapomnite si, da ni treba, da se na to pot podate sami. Veliko je ljudi, ki vam lahko pomagajo. Če niste prepričani, kako stopiti v kontakt z njimi, se posvetujte s svojim osebnim zdravnikom. Lahko se obrnete tudi na slovenski projekt Slišanje glasov ali druge sorodne organizacije na področju duševnega zdravja.

OKREVANJE

Če bi bilo življenje lahko, ne bi bilo nikomur treba okrevati. Preprosto bi slišali glasove, ki nas razveseljujejo in nasmejijo. Okrevanje je več kot samo iskanje poti, kako se spoprijeti z glasovi. Gre predvsem za okrevanje od problemov, ki so povzročili ta doživetja.

Rachel, vodja projekta Voice Collective in slišalka glasov

KAJ IMAMO V MISLIH, KO GOVORIMO O OKREVANJU?

Za nas **okrevanje pomeni živeti življenje, ki si ga izberemo.**

Čeprav večina mladih, ki slišijo glasove, ni v stiski, se lahko intenzivni glasovi zelo vpletejo v njihovo običajno življenje. Vplivajo na otrokovo/mladostnikovo identiteto, samopodobo, samozavest, razpoloženje, prijateljstva, šolski uspeh in odnose v družini. Včasih situacija zgleda brezupna, tako za otroka/mladostnika, kot tudi za tiste, ki ga imajo radi – kot da bi bili vsi nemočni in bi obtičali v situaciji, ki je izven njihovega nadzora.

Kljub temu je okrevanje možno tudi za otroke in mladostnike, ki slišijo strašljive in vznemirjujoče glasove, ki na njih puščajo močan pečat. Okrevanje je za vsakega drugačno potovanje. Tako kot pri drugih potovanjih, je tudi tu več možnih poti. Naloga nas kot podpornikov je pomagati otroku/mladostniku najti tako pot, ki bo zanj dobra.

Mladi, ki okrevajo, lahko še vedno slišijo glasove in imajo videnja. To navsezadnje ni pomembno. Pomembno je, da živijo svoje življenje – življenje z vzponi, padci, izzivi, uspehi, napakami in zmagami. Kdor je okrevaj, glasov namreč ne postavlja več na mesto upravljalca svojega življenja. Morda je najpomembneje, da so soočimo s težavami, ki so povzročale glasove in se z njimi spoprimemo.

KAJ SE ZGODI Z GLASOVI?

Sodeč po raziskavi dr. Sandre Escher, 60% otrok in mladih preneha slišati glasove, ko so njihove temeljne težave naslovljene.

Če glasovi vašega otroka zelo vznemirjajo, se vam bo lahko zdela ideja, da naj bi še naprej slišal glasove in na ta način okrevaj, zelo nenavadna. Kako bi se lahko kdo počutil dobro, če pa sliši glasove, ki govorijo grozne stvari, kot je na primer to, naj se izogiba ljudi, ki jih ima rad?

Naj vam to možnost predstavimo na naslednji način. Pomislite na ljudi v svojem življenju, s katerimi se težko ujamete. Medtem ko bi se v idealnem svetu prenehali družiti z ljudmi, ki so za vas »škodljivi« – v dejanskem svetu to ni vedno možno. Če so to sodelavci na delu, oddaljeni člani družine ali pa partner najboljše prijateljice, z njimi obtičimo v odnosu, če si to želimo ali ne. V takih situacijah, ki jih ne moremo spremeniti ali iz njih zbežati, je edina rešitev, da spremenimo sebe. Včasih to zmanjša njihov vpliv na nas, ali pa spodbudi podobno spremembo pri njih.

Odnos vašega otroka z njegovimi glasovi lahko vidimo na podoben način. Okrevanje se lahko zgodi, ko:

- **glasovi ostanejo enaki, a se spremeni otrokov/mladostnikov pogled nanje.** Na primer, predstavljajte si otroka, ki je tik pred ocenjevanjem znanja in mu glas govori, da je neumen ter da mu bo spodletelo. Če ta otrok ve, da mu glas govori take stvari takrat, ko je tesnoben, mu lahko odgovori: »Skrbi me, da mi ne bo uspelo, ampak sem se učil, zato se bom potrudil, kolikor se le da. Tudi če mi ne bo šlo, lahko ponovno poskusim. Tako ali drugače bo vse v redu«.
- **glasovi se spremenijo.** Na primer zloben glas, ki otroku govori, naj se izogiba oseb, ki jih ima rad, je včasih lahko zaščitniški glas v preobleki. Ko se otrok preneha bati ljudi, lahko glas postane prijateljski in podporen.

KORAKI NA POTI OKREVANJA

Vedno bodi tu za svojega otroka, ne glede na to, kako težko je. Si edina, na katerega se lahko zanese in mu zaupa. Sledi svojim občutkom in ne pozabi, da svojega otroka poznaš bolje kot kdorkoli.

Anne, mati otroka v programu Voice Collective

Glasovi in videnja nosijo pomembno sporočilo o tem, kako vaš otrok vidi sebe in kako vidi svoj svet. Sporočila glasov niso neposredna, ampak so zakodirana v skritih pomenih. Težavni in vznemirjujoči glasovi večkrat zrcalijo zapletena in vznemirjujoča čustva ter življenjske dogodke.

Mladi lahko najdejo strategije, kako se spoprijeti z glasovi in videnji ter s čustvi, ki ta izkustva poganjajo. Razvijanje slednjih bo vašemu otroku dalo dragocene spretnosti, ki mu bodo pomagale »potegniti kar največ iz svojega življenja«, ne glede na to, ali preneha slišati glasove ali pa se ta izkustva nadaljujejo.

1. KAJ JE TEŽAVA?

Eden izmed prvih korakov pri iskanju načinov, kako se spoprijeti s težavnimi glasovi in videnji, je, da skušate razumeti, katere nerazrešene težave jih povzročajo. Različne težave pomenijo različne rešitve. Včasih je temeljna težava očitna: morda je vaš otrok žrtev medvrstniškega nasilja, žaluje ali je bil priča zločinu. Pogosto pa je treba v raziskovanje vložiti nekaj več truda.

Skušajte se izogniti ugotavljanju krivde. Razen če ste namenoma škodili svojemu otroku, **niste krivi za njegovo doživljanje**. Vseeno pa lahko, ko iščete zunanje vzroke za slišanje glasov, raziščete tudi to, če se je v vaši družini ali domu zgodilo kaj takega, kar bi lahko vplivalo na čustva vašega otroka (na primer kaka izguba ali za otroka pomembna sprememba).

Ko je vaš otrok umirjen, ga opogumite, da z vami govori o svojih občutjih – in če lahko – tudi o tem, kaj govorijo njegovi glasovi. Nekateri otroci lažje govorijo ob pisanju, risanju ali kakšni drugi aktivnosti.

Ko govorite s svojim otrokom, je pomembno, da ostanete mirni in pokažete, da vas zanima njihov pogled na to. Nekateri družine si pomagajo s »škaflo skrbi«. Otrok zapiše na list svoje skrbi, list odloži v to škaflo, in kasneje, če si to želi, svoje skrbi raziskuje z nekom, ki mu zaupa.

Glasovi in videnja so pogosto povezani s tem, kako otrok vidi sebe in svoj svet, ter nudijo dragocene namige o težavah, s katerimi se sooča. Na primer, če otrok sliši glasove, ki mu govorijo, da mora ponavljati nalogo, dokler je ne opravi dobro, se lahko v ozadju skrivajo tesnoba in negotovost. Otroci, čigar glasovi kričijo nanj, je lahko jezen nase ali na koga drugega.

Ugotovili smo, da je Sam žrtev medvrstniškega nasilja v šoli. Njegovi glasovi kričijo nanj, mu grozijo in govorijo razne grozne stvari. Sedaj nasilneže nosi v sebi. Sovražim to, da vem, kako slabo se počuti, ampak zdaj vsaj vem, kaj je narobe, da mu lahko pomagam.

Jane, mama otroka v programu Voice Collective

Otrok, ki sliši jezne in uničujoče glasove, je verjetno zaradi teh izkustev prestrašen in se počuti nemočnega. Ne glede na to, kako grozni so lahko ti glasovi, ne pozabite, da v sebi nosijo tudi pomen. Skušajte ostati pogumni, četudi je vaš otrok zelo prestrašen. Ko se vaš otrok umiri, lahko začnete raziskovati, kaj se dogaja v njem. Vaša prednostna naloga pa je pomagati otroku pri iskanju načinov, ki mu bodo pomagali pri umirjanju in ponovni vzpostavitvi občutkov varnosti.

Ne pozabite: Ni treba, da to delate sami. Lahko se obrnete tudi na slovenski projekt Slišanje glasov ali druge sorodne organizacije na področju duševnega zdravja

2. PREPOZNAJTE IN UTRJUJTE MOČNE TOČKE

Vsakdo uporablja naravne strategije za spoprijemanje s težkimi občutki in situacijami, ne glede na to, kako zelo je pod stresom. Če lahko ugotovite, kakšne strategije običajno uporablja vaš otrok, vas utegne presenetiti, kako zelo domiseln je lahko! S svojim otrokom skupaj ustvarite seznam teh strategij in ga spodbudite, da ga shrani.

Če lahko, skušajte najti skrivno sestavino v vsaki izmed strategij – skušajte razumeti, kaj jo naredi tako uporabno. Ali otroka zamoti? Ga tolaži? Je ustvarjalna? Pomaga pri izražanju? Ga spodbuja k aktivnosti? Pomirja? Več kot boste ugotovili, lažje vam bo izdelati strategije, ki bodo kot po meri za vašega otroka in bodo zares delovale.

Otroci/mladi, ki so preplavljeni s čustvi, pogosto težko pomislijo na tisto, kar jim pomaga v težkih časih. Pogovor o spoprijemalnih strategijah jih zato lahko spomni na to, kako brezupna je njihova situacija. Lahko jim pomagate z vlivanjem upanja in vero v to, da bodo našli načine, kako se s tem soočiti. Razvijanje novih strategij lahko vzame kar nekaj časa, podpore in potrebuje veliko opogumljanja.

3. PRI ISKANJU REŠITEV DELUJTE SKUPAJ

Velik del poti okrevanja vašega otroka je najti njemu lastne spoprijemalne strategije. Lahko si jih predstavljate kot škatlo z orodji, ki bo pomagala vašemu otroku pri spoprijemanju z najrazličnejšimi situacijami in občutki.

Vsi smo si različni, zato za strategije ne obstaja nekakšna splošna magična formula. Spodbujajte svojega otroka, da soustvarja ta proces. Ne pozabite zaupati svojim občutkom in poslušati svojega otroka – navsezadnje ste vi strokovnjak za svojega otroka!

Nikoli ne podvomi v svojo odločitev in se ne boj vprašati za nasvet, podporo in pomoč.

Dee, mama otroka vključenega v program Voice Collective

NEKATERE SPOPRIJEMALNE STRATEGIJE

Tu je le nekaj idej, ki so jih navedli mladi, s katerimi delamo. Uporabite jih lahko kot začetno točko, kot zamisli, ne priporočamo pa, da jih berete kot navodila za uporabo. **Na spletni strani www.voicecollective.co.uk jih lahko najdete še več.**

UMIRJANJE * * *

Stres in tesnoba pogosto sprožita ali poslabšata glasove in videnja. Bolj kot je vaš otrok pod stresom, bolj glasni, hudobni ali moteči lahko postanejo glasovi. Četudi so sprožilci popolnoma drugi, lahko slišanje glasov vašega otroka zelo prestraši.

Ti napotki vam lahko pridejo prav, če vaš otrok potrebuje umiritve in sprostitve. So dobri za začetek in hkrati služijo kot nasveti za življenje – ne zgolj za slišanje glasov. Vaš otrok se jih bo mogoče v težkih trenutkih težko spomnil. Po naših izkušnjah osebam zelo pomaga, če jim nekdo pomaga z vaditi te strategije – tu bo vaša pomoč neprecenljiva.

POIŠČITE POMIRJEVALNI RITUAL

Ritual je v tem smislu le nekaj, kar lahko vaš otrok počne, ko potrebuje občutek varnosti. To bi lahko bilo marsikaj, kot na primer pitje toplega napitka, igranje lestvic na glasbenem instrumentu, vadba tai chi-ja ali joge, odbijanje žoge, branje pomirjujoče pesmi ali zgodbe, gledanje priljubljenega programa, držanje najljubše igrače ali odejice ali molitev. Nekateri mladi najdejo varnost v vzorcih - lahko gre za sestavljanje sestavljanek ali risanje vzorcev (čečkanje).

Vaš otrok lahko razvije tudi ritual pisanja lastne »mante«, kake besede ali stavka. Tak stavek lahko pomeni tudi nasprotovanje glasovom ali opominjanje glasov na otrokovo moč in varnost. Taki stavki so lahko na primer: »Tukaj sem varen. Nihče me ne bo prizadel.« ali »Sem varna, sem močna in ljubljena.« Take stavke lahko zapišete na kartice, tako da bodo otroku na voljo in jih bo lahko uporabljal ali pisal, ko se bo počutil ranljiv.

DIHALNE VAJE

Počasno in globoko dihanje je zelo pomirjujoče. Če je naše dihanje umirjeno, naši možgani prejmejo to povratno informacijo in odgovorijo z: »OK – ni nobene nevarnosti«. Če pa kdo diha zelo hitro in plitko, se naši možgani odzovejo s skrbjo.

Če dajete nekemu, ki je pod velikim stresom, navodila, da naj diha globoko, se običajno prisili in prične sopihati. Zaradi tega lahko zapade v še večjo stisko. Namesto tega je boljše, da uporabi vzorec, ki daje strukturo in hkrati nekaj, na kar se lahko osredotoči.

Za začetek tapkajte enakomeren ritem (tako da s prstom trkate ob mizo) in poskusite naslednjo vajo:

Vdihuj 4 udarce, zadrži zrak 4 udarce, izdihuj 4 udarce in zadrži 4 udarce.

Vajo ponavljaj, dokler se ne počutiš bolje. Dihaj s trebuhom, ne iz vrha pljuč. Trebuh se mora dvigovati in spuščati, rame pa morajo ostati pri miru.

Nato, ko si pripravljen, skušaj podaljšati izdih, medtem ko drugo ostane enako dolgo. Prični s 4 udarci, nadaljuj s 6 in nato skušaj zadržati dih 8 udarcev.

Ne pozabite: Vedno sledite otrokovem/mladostnikovem tempu in skušajte doseči nežno dihanje, rajši kot karkoli atletskega. Dihanje naj bo umirjeno, kolikor se le da. Če se mu prične vrteti, naj se ustavi in usede.

VAJE ZA SPROŠČANJE TELESA

Spodbudite svojega otroka, da zaporedoma napne mišice vsakega dela svojega telesa za nekaj sekund in jih nato sprosti. Spodbujajte ga k opazovanju svojega telesa in spremljanju občutkov. Če je vaš otrok premajhen za to, mu lahko to vajo predstavite kot igro. Najprej naj se zvije v klobčič kot želva, ki gre v svoj oklep. Potem naj se počasi odvije ven, kot žirafa, ki se izteguje, da bi dosegla list, ki je visoko na drevesu.

PET STVARI

Ko je otroku hudo, se lahko kaj hitro zgodi, da se zelo osredotočimo nanj in spregledamo ostalo. To je prilagoditven odziv – če bi živeli v divjini, bi se morali osredotočiti na grožnje, kot so na primer divje zveri, da bi ostali živi. Vaje za prizemljitev lahko vašemu otroku pomagajo naučiti se premika pozornosti od glasov in videnj na druge čutne informacije (v ali izven njihovega telesa). To lahko predstavite tudi kot igro, ki jo igrate s svojim otrokom:

Poimenuj 5 stvari, ki jih lahko vidiš, 5 stvari, ki jih lahko slišiš in 5 stvari, ki se jih lahko dotakneš.

Poimenuj 4 stvari... 3 stvari... 2 stvari... 1 stvar.

Vajo lahko ponavljate, dovoljene so tudi majhne goljufije. Če na primer vaš otrok ne najde toliko zvokov, lahko kdorkoli od vaju sam ustvari nek zvok.

Če takrat sliši ali vidi stvari, lahko omeni tudi to. Pomembno pa je, da se osredotoči tudi na druge stvari, ki jih sliši, vidi ali čuti in na ta način zmanjša vpliv glasov ali videnj.

USTVARITE VARNO ZATOČIŠČE

Pomagajte svojemu otroku ustvariti varen prostor, kamor lahko gre, ko je ranljiv. To je lahko soba ali del nje, mehek sedež – karkoli je za otroka pomirjujoče, tiho in lahko dostopno.

Druga različica te vaje je, da spodbujate otroka, da si predstavlja varen prostor in ga opiše do podrobnosti. V pomoč mu zastavljajte vprašanja in jim pomagajte pri vključevanju vseh čutil, da lahko prostor občuti, kot bi bil resničen. S svojim otrokom izberite majhen predmet, ki ga lahko drži v rokah, medtem ko si zamišlja ta prostor. To je lahko kamenček, školjka, igračka ali karkoli drugega, kar je zanj pomirjujoče. Vizualizacijo ponovite vsak dan in vsakič naj si predstavlja, da gredo vsa dobra občutja ter občutki varnosti v ta predmet. Tako se bo lahko s pomočjo predmeta spomnil na tisti varen prostor, ko bo pod stresom.

ŠKATLA PRIJETNIH SPOMINOV

Ko nam je težko, se le stežka spomnimo dobrih spominov. Ustvarjanje škatle prijetnih spominov lahko vam in otroku pomaga pri ohranjanju dobrih spominov, ko imate težke dneve. Spodbujajte otroka, da jo zapolni z vsem, kar mu sproža prijetne spomine in čustva – fotografije, besedila pesmi, predmete, umetnine, spomine, pisma, citate ... praktično karkoli.

PREUSMERJANJE POZORNOSTI * * *

Eden izmed najbolj običajnih načinov pri spoprijemanju s težkimi izkušnjami je ta, da se z nečem zamotimo. Vaš otrok mogoče pozna širok razpon aktivnosti, na katere se lahko osredotoči tudi takrat, ko mu/ji je težko.

To lahko vključuje: poslušanje glasbe, igranje računalniških iger, sprehod, šport, čiščenje, slikanje, risanje, ustvarjalno pisanje, načrtovanje nečesa, branje revij, miselne igre, petje, gledanje glasbenih kanalov na televiziji, izdelovanje nečesa (na primer uporaba gline, plastelina ali časopisnega papirja), druženje ali kuhanje.

Opomba: Medtem, ko je lahko to, da se otrok zamoti, uporabna začasna strategija, ne smemo pozabiti, da gre le za potiskanje neugodnih občutij in izkušenj stran od pozornosti. Na neki točki bo vaš otrok potreboval pomoč pri izražanju svojih občutij in podporo pri iskanju načinov, ki mu bodo omogočili prevzeti nekaj nadzora nad svojimi glasovi in videnji.

IZRAŽANJE

Naporni glasovi so pogosto povezani s težkimi občutji, zato je logično, da je lahko v pomoč izražanje.

Ta občutja so lahko strašljiva za otroka/mladostnika, še posebej pa, če so povezana z glasovi, ki jih slišijo. Odigrate lahko zelo pomembno vlogo pri tem, da mu pomagate čutiti varnost in ostati varen. Če se počutijo preplavljene s čustvi, se skušajte spomniti nekaterih pomirjevalnih tehnik, ki so bile opisane že prej v tem priročniku.

TELESNO IZRAŽANJE

Če je vaš otrok razdražen, jezen ali tesnoben, mu lahko pomaga tudi kaka fizična aktivnost, na primer tek, kolesarjenje, hitra hoja ali boksanje. Lahko mu pomaga tudi metanje mehke žoge v zid, trganje časopisa ali udarjanje s pestmi v blazino ali boksarsko vrečo. Pomaga pa lahko tudi petje, plesanje ali izvajanje glasbe.

Vsi včasih potrebujemo to, da lahko kričimo in vpijemo. Če lahko, najdete varen način, da si vaš otrok da duška (na primer vpitje ob glasbi). Mogoče si boste ustvarili tudi svoj bojni ples, kot je na primer »Haka« (bojna pesem Maorov, ki jo uporabljajo člani novozelandske ragbi ekipe pred vsako tekmo).

USTVARJALNO IZRAŽANJE

Ustvarjalnost ponuja odličen prostor otrokom in mladim, da se izrazijo. Svojega otroka lahko spodbujate k pisanju, risanju, slikanju ali uporabi plastelina, da pokaže, kako se počuti. Če vaš otrok rad piše, mu lahko pomaga pisanje dnevnika, kamor si zapiše, kako se počuti, kasneje pa lahko ob pogovoru z nekom poskusi najti smisel v zapisanem. Poleg tega lahko naredi tudi album in kolaže z izrezki, kjer ni potrebe po besedah, da lahko sledi svojim čustvom.

POGOVOR

Vaš otrok si mogoče želi pogovoriti z nekom o tem, kaj doživlja. Lahko ga podprete tako, da ostanete mirni in ga povabite k pogovoru. Poskušajte verjeti temu, kar vam govori vaš otrok – to, kar doživlja, je zanj zelo resnično, četudi vi tega ne zmorete razumeti. Če mu je zelo težko, mu lahko pomagate najti svetovalca, terapevta, mentorja ali drugega strokovnjaka, da se pogovori z njim.

Pomaga mi, da sem sočuten do njenih doživljanj, da jih ne prezrem ali zanikam. In da prepoznavam, da je zanj strah resničen.

Joe, oče otroka vključenega v program Voice Collective

VZETI STVARI V SVOJE ROKE * * *

Glasovi in videnja imajo toliko moči, kolikor je dobijo od otrok/mladostnikov in od oseb, ki jih podpirajo. Kljub temu lahko dominantni in strašljivi glasovi prevladajo nad celotnim družinskim življenjem – vsi se pričnejo izogibati vsemu, kar bi glasove lahko poslabšalo. Medtem ko je to popolnoma razumljivo, vas lahko to zelo osami. Sčasoma pa si lahko priborite nazaj ravnotežje, kar je lahko zelo težko, ne pa nemogoče.

BREZ PANIKE

Eden izmed najbolj učinkovitih načinov, da zopet najdete ravnovesje, je tudi najbolj preprost. Zelo pomembno je, kako se kot starši odzovete na glasove in kako govorite o njih. Skušajte ostati čim bolj mirni. To pomaga vašemu otroku uvideti, da vidite njegov strah, hkrati pa, da ste tam zanj, ga podpirate ter mu pomagata pri iskanju poti skozi to izkušnjo.

ISKANJE PODPORE ZASE IN ZA VAŠEGA OTROKA

Okrevanje se ne zgodi v vakuumu. Če je vašemu otroku prehudo ali pa imate vi občutek, da niste kos svojim občutjem, vzemite to kot znak, da si morate poiskati pomoč. Lahko se obrnete tudi na slovenski projekt Slišanje glasov ali druge sorodne organizacije na področju duševnega zdravja, pa tudi na vaše prijatelje in družino. Niste sami.

SOČUTNO POSLUŠANJE

Nekaterim mladim je lažje, če vidijo težavne glasove kot nasilneže. Nasilneži so bili tudi sami žrtve nasilja, in kljub temu, da so hudobni, prikrivajo svojo lastno ranljivost.

Drugim je lažje, če hudobne glasove vidijo kot jezne otroke, ki imajo izbruh jeze. V obeh primerih vaša prijaznost, pa tudi trdnost glasovom vzame njihovo moč in mladi osebi pomaga, da občuti večji nadzor nad svojim življenjem.

SOOČANJE IN IZZIVANJE

Glasovi ne govorijo vedno resnice, zato je dobro zbrati dokaze, ki pokažejo, ali lahko vaš otrok zaupa glasovom. To je še posebej pomembno, če glasovi kaj trdijo, dajejo napovedi ali otroku povzročajo občutek ogroženosti. Lahko jim postavite meje, kot bi jih postavili neubogljivim malčkom, in preložite njihove zahteve ali se jim sploh izognete.

POŠILJANJE GLASOV DRUGAM

Če so vašemu otroku v pomoč strategije, ki ga zamotijo, to pomeni, da včasih lahko ignorira glasove, ki jih sliši (ali vsaj zmanjšajo njihov pomen). Nekateri mladi lahko razvijejo strategije, ki pošljejo glasove drugam za nek določen čas (sprva za manj, potem pa vedno več časa).

POSTATI RAZLAGALEC_KA

Mladim lahko pomaga to, da glasove vidijo kot znanilce, ki ne znajo neposredno in jasno komunicirati. Zaradi zmedenih sporočil morajo najti načine, da razvozljajo njihov pomen. Če je vaš otrok dovolj star, bi z vami lahko sodeloval kot detektiv, ki dešifrira pomen glasov in skuša najti težavo, na katero kažejo glasovi.

ZAKLJUČNA MISEL

Nazadnje, zapomnite si vse dobre stvari o svojem otroku. Ali je ustvarjalen, odločen, ljubeč, inteligenčen, živahen, zabaven, prijazen ali neobičajen? Iščite njegova močna področja in mu dajte vedeti, da ga vidite kot celostno bitje.

Vaš otrok je »normalen«, kljub temu da doživlja nenavadna izkustva. Srečal se bo z vzponi, padci in drugimi neobičajnimi potmi, kakor lahko pričakujete od katerega koli otroka. Delal bo napake, ki ne bodo povezane z njegovimi glasovi in prav tako doživljal uspehe. Vaš otrok je več kot njegovi glasovi – če mu pomagate to uvideti, ste opravili čudovito delo!