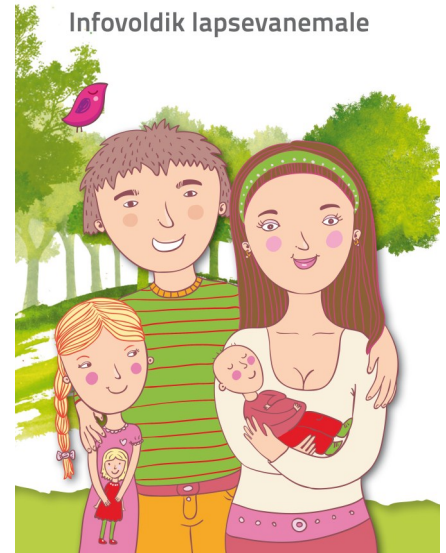


Psühholoogilise ja psühhiaatrilise abi saamise võimalusi tutvustav infovoldik lapsevanematele

Psühholoogilise ja psühhiaatrilise abi saamise võimalused Eestis

Lasteombudsman koostas koos erialaspetsialistidega psühholoogilise ja psühhiaatrilise abi saamise võimalusi tutvustava infovoldiku **lapsevanematele**.

Uuringud näitavad, et alati ei tea lapsevanemad, kust ja millisel juhul lapsega tekkinud **probleemide** korral abi küsida, või siis ei julgeta seda teha. Infovoldikus tutvustatakse lapsevanematele psühholoogilise ja psühhiaatrilise abi saamise võimalusi Eestis ning julgustatakse lapsevanemaid lapse kasvatamisega seotud küsimuste ja kahtluste korral lisainfot või abi otsima.



Infovoldik lapsevanematele

Voldikus selgitatakse, millistel puhkudel tasuks lapsevanemal abi või nõu saamiseks spetsialisti poole pöörduda ning millist spetsialisti valida. Lisaks leiab voldikust põhjaliku loetelu Eestis pakutavatest, nii tasuta kui ka tasulistest, lastele ja nende vanematele suunatud erinevat tüüpi nõustamise võimalustest. Samuti on voldikus viited lapse kasvatamisega seotud teemasid käsitlevale kirjandusele.

Lapsevanemad ei julge abi saamiseks asjatundjate poole pöörduda erinevatel põhjustel, näiteks kardetakse süüdistusi või ei julgeta rääkida delikaatsetel teemadel. Tegelikult otsustab nõustamisele tulija ise, millest ta on valmis kõnelema ja mida oma käitumises või mõttemiisid muutma, kedagi nõustamisel millekski ei sunnita.

Nõustamise puhul tekib sageli küsimusi seoses eraelu saladuse kaitsega. Ükskõik, kas pöördute abi saamiseks psühholoogi, psühhiaatri või nõustaja poole, jääb kõik, millest vestlusel räägiti, vaid vestluses osalenute vahele.

On oluline, et lapsevanemad teadvustaksid, et **mida varem probleemiga tegelema asuda, seda kergem on spetsialistil aidata!**

Nõustamisvoldiku materjalid leiab lasteombudsmani koduleheküljelt:

www.lasteombudsman.ee → infomaterjalid → psühholoogilise abi saamise võimalusi tutvustav voldik lapsevanematele

Lasteombudsman kaitseb laste ja noorte õigusi suhetes avalikke ülesandeid täitvate inimeste ja asutustega. Eesti sai lasteombudsmani 19. märtsil 2011. aastal, kui õiguskantslerile pandi lapse õiguste kaitse ja edendamise ülesanded. Loe lasteombudsmani tegevustest kodulehelt www.lasteombudsman.ee.

Информационный буклет для родителей, рассказывающий о возможностях получения психологической и психиатрической помощи

Омбудсмен по правам ребенка в сотрудничестве со специалистами составил консультационный буклет **для родителей**, рассказывающий о возможностях получения психологической и психиатрической помощи.

Исследования показывают, что родители не всегда знают, куда и в каком случае можно обратиться за помощью при возникновении **проблем** с ребенком или же не осмеливаются обратиться за помощью. С помощью консультационного буклета родители будут проинформированы о возможностях получения психологической и психиатрической помощи в Эстонии, что придаст им смелости при наличии вопросов и опасений, связанных с воспитанием ребенка, поискать дополнительную информацию или обратиться за помощью.

В буклете разъяснено, в каких случаях родителю стоит обратиться за помощью или консультацией к специалисту и какого специалиста выбрать. В буклете имеется подробный список предлагаемых в Эстонии бесплатных и платных возможностей консультационной помощи, ориентированной на детей и их родителей. Буклет содержит также ссылки на литературу, посвященную темам воспитания детей.

Родители не осмеливаются обращаться за помощью к специалистам по разным причинам: например, боятся обвинений или им не хватает смелости говорить на деликатные темы. В действительности каждый приходящий на консультацию сам решает, о чем он готов говорить и что готов изменить в своем поведении или образе мыслей, на консультации никого ни к чему не принуждают.

В случае консультирования часто возникают вопросы в связи с защитой тайны личной жизни. Независимо от того, обратились ли вы за помощью к психологу, психиатру или консультанту, все обсуждаемое во время беседы останется только между участниками беседы.

Крайне важно, чтобы родители осознали, что **чем раньше приступить к решению проблемы, тем проще специалисту оказать помощь!**

Материалы консультационного буклета найдете на домашней страничке омбудсмана по правам ребенка:

www.lasteombudsman.ee/ru → информационные материалы → Возможности получения психологической и психиатрической помощи в Эстонии. Информационный буклет для родителей.

Омбудсмен по правам ребенка защищает права детей и молодежи в их отношениях с людьми и учреждениями, исполняющими государственные задачи. В Эстонии должность омбудсмана по правам ребенка была учреждена 19 марта 2011 года, когда на канцлера юстиции были возложены задачи по защите и содействию правам ребенка. О деятельности омбудсмана по правам ребенка можно прочесть на домашней страничке www.lasteombudsman.ee/ru.

ВОЗМОЖНОСТИ ПОЛУЧЕНИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И
ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
В ЭСТОНИИ

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БУКЛЕТ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

