

Як говорити з дітьми про хворобу батьків

Коли один із батьків серйозно хворіє, це впливає на всю сім'ю.

Зміни відбуваються у багатьох аспектах: психологічному, економічному, соціальному та екзистенційному.

Діти помічають, що в сім'ї щось не так, як зазвичай. Вони намагаються зрозуміти, що відбувається, і якщо не дати їм чіткої інформації, фантазія може взяти гору. Власні вигадки часто гірші за реальність. Обговорюючи те, що відбувається в сім'ї, діти стають учасниками подій і можуть зрозуміти, чому все не так, як зазвичай.

Тому розмовляти з дітьми важливо, хоч іноді це й може бути складно. Інколи батьки не знають, що сказати, і бояться, що сказане принесе більше шкоди, ніж користі. Деякі діти ставлять запитання про те, що відбувається, інші замовкають і замикаються в собі.

Далі ви зможете дізнатися трохи більше про те, як діти можуть реагувати, як ви можете полегшити ситуацію для своєї дитини та як мислять діти різного віку.

Різні способи реагування дітей

Коли один з батьків хворіє

Діти часто переживають кризу так само, як і дорослі. Як реакція на кризу у дітей можуть виникати проблеми зі сном, зменшений апетит, болі в животі чи голові, сум, тривога та злість. Деякі діти бояться залишати своїх батьків і не хочуть йти до школи. Іншим стає важко зосередитися в школі, і вони легше сваряться з однолітками. Поширеними реакціями також є почуття провини та сорому, коли дитина думає, що батьки хворіють через неї.

Що відбувається у сім'ї

Зміни

Коли один із батьків хворіє, у сім'ї все стає не так, як зазвичай. Для дітей це може означати наступне:

- Тривога за батька/матір
- Зміни у тому з батьків, хто хворіє; можливо, госпіталізація
- Зміна ролей у сім'ї
- Зміна розпорядку
- Погіршення фінансового стану
- Менше часу/сил на дітей

Як полегшити ситуацію для дитини

Діти помічають, коли щось не так

Опишіть, що відбувається в сім'ї. Якщо вам сумно, ви стурбовані або сердиті, висловіть ці почуття словами разом із дітьми та поясніть, що вони пов'язані з хворобою. Розкажіть старшим дітям про хворобу, її перебіг та лікування. Не забувайте повідомляти дітям про зміни. Будьте чесними, і якщо ви чогось не знаєте, то так і скажіть.

Говоріть навіть з меншими дітьми та описуйте, що ви відчуваєте і що відбувається в сім'ї.

Нехай розмова керується запитаннями та зрілістю дитини

Розпочніть розмову із запитання про те, що дитина вже знає про те, що трапилося. Уважно вислухайте запитання дитини та відштовхуйтеся від них у розмові. Розкажіть потроху і переконуйтеся, що дитина зрозуміла, ставлячи запитання. Розкажіть, що хвороба не заразна і що ніхто не винен у тому, що хтось один з батьків захворів.

Поговоріть про смерть

Не використовуйте такі слова, як «заснути» або «піти». Діти, особливо дошкільного віку, мислять конкретно і можуть від цього почати боятися спати або відчувати страх, холи комусь насправді треба кудись піти. Натомість кажіть «померти». На запитання дитини про те, чи помре хворий, відповідайте чесно.

Прояв емоцій

Цілком природно, що діти реагують на щось по-різному. Дайте дитині можливість показати, що вона відчуває, і назвіть ці почуття словами, наприклад «гнів», «смуток» та «тривога». Підтвердьте, що будь-які почуття дозволені. Діти легше входять у почуття та виходять із них. Вони можуть трохи посумувати, а потім повернутися до гри.

Розпорядок

Намагайтеся дотримуватися щоденного розпорядку вдома, а також у школі та під час дозвілля. Навіть якщо вам важко знайти час та сили, намагайтеся приділяти увагу особливим подіям, таким як дні народження, Різдво та літні канікули. Залучайте дітей до того, що відбувається. Можливість допомагати з простими завданнями дає відчуття потрібності та причетності.

Беріть дітей до лікарні

Коли діти не мають певних знань або досвіду, вони вигадують. Якщо хворий виглядає не так, як звичайно, розкажіть про це дитині перед візитом до лікарні. Також поясніть, як виглядає відділення. Допоможіть дитині сформулювати запитання, які можна поставити медичному персоналу. Якщо дитина хоче, вона може взяти з собою свою фотографію або намалювати малюнок для хворого.

Сьогодні система охорони здоров'я несе особливу відповідальність за надання дітям та молоді підтримки й інформації про хвороби батьків. Попросіть медичний персонал допомогти пояснити незрозуміле та полегшити візит для дитини.

Поговоріть з іншими дорослими

Поговоріть з працівниками дитсадка/школи/групи продовженого дня та розкажіть, що батько/мати дитини хворіє. Якщо люди, які оточують дитину, знають, що відбувається, вони зможуть зрозуміти, якщо дитина реагує на щось не так, як завжди, і надати додаткову підтримку. Дізнайтеся, чи є поруч із дитиною інші дорослі, які можуть надати підтримку та допомогу, наприклад сусіди та друзі.

Розвиток дитини

Від народження до 2 років

Маленька дитина живе почуттями. Вона не розуміє, що ми говоримо, але відчуває, що відбувається в сім'ї. Якщо батьки сумні і стурбовані, дитина це відчуває.

Від 3 до 6 років

У цьому віці розвивається мовлення. Дитина використовує мову, щоб зрозуміти, що відбувається. Мислення є конкретним, і дитина мислить категоріями причини та наслідку. Дитина намагається навести лад, приписуючи причину тому, що відбувається, наприклад, що можна застудитися, якщо вийти на вулицю без шапки.

Діти молодшого дошкільного віку сприймають смерть як щось тимчасове, але старші дошкільнята вже розуміють, що смерть є незворотною, і в них вона часто асоціюється зі страхом. У цьому віці зміна повсякденних звичок може турбувати дітей більше, ніж хвороба одного з батьків.

Від 7 до 12 років

Діти цього віку хочуть знати багато і прагнуть отримати якомога більше фактів. Дитина починає розуміти, що один з батьків хворий і що їхня сімейна ситуація відрізняється від життя друзів. Дитина може навіть соромитися хворого, що викликає почуття провини. Діти починають розуміти, що в житті існують ризики, виникає страх захворіти самому та з'являються думки про власну смерть. Дитина розуміє наслідки смерті одного з батьків.

Від 13 до 18 років

Підлітки розуміють, що означає мати серйозне захворювання, а також такі абстрактні поняття, як спадковість, та реагують по-різному. Хтось хоче дізнатись більше про хворобу, а інші відсторонюються і не хочуть проводити час з сім'єю.

Заняття поза домом можуть стати «вільною зоною». Там підліток може залишатися собою і зустрічатися з друзями.

Шлях до більш самостійного життя може тимчасово сповільнитися, коли один із батьків тяжко хворіє. Іноді буває важко повернутися до сім'ї, і підліток шукає підтримки у друзів або інших дорослих. Також підлітки іноді замислюються про спадковість.

Текст: «Barn som anhöriga», Dahlheimers hus, Управління соціальних ресурсів, м. Гетеборг.