Jak rozmawiać z dzieckiem o chorobie

Data aktualizacji
2024-05-27

Kiedy dziecko nie ma wystarczających informacji o swojej chorobie, samo próbuje sobie wytłumaczyć jej przyczyny. Często przychodzą mu wówczas do głowy nieracjonalne wyjaśnienia, które wpływają na nie negatywnie. Dziecko może poczuć się odpowiedzialne za chorobę i odczuwać poczucie winy. Jeśli więc dzieli się z Tobą swoim niepokojem – uważnie je wysłuchaj i nie okłamuj.

Jakich zasad przestrzegać w rozmowie

Zasady, o których warto pamiętać podczas rozmowy o chorobie ze swoim dzieckiem:

- Dostosuj rozmowę do wieku dziecka i mów językiem dla niego zrozumiałym.
- Przekazuj informacje w sposób łagodny, prosty, konkretny, spokojny, bez silnych emocji.
- Bądź szczery i uczciwy. Nie mów np., że nie będzie bolało, jeśli zabieg może być bolesny.
- Znajdź coś, co dziecko może zrobić, aby pomóc w leczeniu – i powiedz mu o tym.
- Mów o chorobie jak o wyzwaniu, które trzeba podjąć i walczyć o wyzdrowienie. Nie załamuj rąk.
- Mów, żeby nie tracić nadziei na pokonanie choroby, bo ona pomaga w procesie leczenia.

Co może odczuwać dziecko

Z powodu choroby dziecko może odczuwać wiele nowych – głównie negatywnych – emocji, takich jak: lęk, smutek, złość, rozdrażnienie, agresję, poczucie krzywdy, bezradność, nudę. Może zareagować na nie wycofaniem się, apatią, płaczliwością i utratą zainteresowania otoczeniem, ale również pobudzeniem i nieposłuszeństwem. Mogą też zmienić się jego codzienne przyzwyczajenia – zmniejszyć się aktywność, samodzielność i apetyt, pojawić się problemy z zasypianiem i niespokojne sny. Mogą wystąpić tiki, zakłócenia mowy, nietrzymanie moczu. Przyczyną jest ogromny niepokój i lęk, które wywołuje w dzieciach choroba.

Dzieci próbują instynktownie pozbyć się tych uczuć i nieświadomie podejmują różnorodne zachowania. Można je podzielić na dwie grupy:

- zaprzeczanie chorobie – np. opowiadanie wesołych historyjek związanych z pobytem w szpitalu lub wykonywanie „pogodnych” rysunków na temat choroby, pokazywanie siebie jako osoby radosnej, rozbawionej, a nawet żartującej z objawów
- wyolbrzymianie choroby – dramatyzowanie, snucie mrocznych opowieści, żeby się nawzajem z innymi chorymi dziećmi straszyć, fantazjowanie i wymyślanie fikcyjnych znajomych.

Zachowania te pomagają dzieciom w zniesieniu choroby, mimo że Tobie mogą wydawać się nieadekwatne do sytuacji.

Jak wesprzeć dziecko w szpitalu

Lęk dziecka wywołany chorobą staje się jeszcze większy, gdy dziecko trafia do szpitala. Możesz pomóc dziecku zaadoptować się w szpitalu i współpracować w procesie leczenia. Aby zrobić to skutecznie, zastosuj kilka zasad:

- Spójrz na szpital oczami dziecka. Wczuj się w jego sytuację.
- Traktuj dziecko z uważnością, a jego emocje i odczucia ze zrozumieniem. Nie neguj ich i nie racjonalizuj, nie zawstydzaj dziecka. Unikaj takich sformułowań, jak np. „Nie masz się czego bać”, „Taki duży chłopiec, a boi się małej igły”.
- Uważnie obserwuj zabawę dziecka i słuchaj go, by wychwycić, gdy wyraża swoje lęki i obawy dotyczące leczenia i szpitala.
- Nie rób z choroby tematu tabu. Rozmawiaj o niej z dzieckiem. Omawiaj, co je czeka podczas leczenia – dostosowując przekaz do wieku dziecka.
- Do mówienia o chorobie wykorzystuj opowiadania i bajki terapeutyczne.
- Skorzystaj z pomocy psychologa dziecięcego.