Jak rozmawiać z dzieckiem o chorobie

Okres dzieciństwa kojarzy nam się z bezpieczeństwem, beztroską, światem, w którym nic złego nie może się zdarzyć, ponieważ ochraniany jest przez dorosłych. Jednak codzienność oraz bezpieczna rutyna bywają zaburzane przez wydarzenia rozgrywające się w wewnętrznym świecie dziecka, czyli w jego najbliższej rodzinie, jak również w otaczającym je świecie zewnętrznym. Pojawiają się sytuacje, których dzieci nie rozumieją, ale są nimi zaniepokojone, gdyż odbierają emocje osób dorosłych, którzy próbują się z nimi zmierzyć. Jedną z takich sytuacji jest choroba któregoś z członków rodziny, bądź też ryzyko zachorowania. Pojawiają się wtedy stawiane przez dzieci pytania, na które dorośli nie umieją, nie chcą lub boją się odpowiadać. Targani wątpliwościami i obawami zastanawiają się, czy dzieciom należy mówić prawdę, a jeśli tak, to jak to zrobić, żeby ochronić je przed lękiem, cierpieniem.

W ostatnich miesiącach wiele niezrozumienia i strachu powodują nieustanne doniesienia epidemii koronawirusa oraz jej konsekwencjach społecznych, gospodarczych, ekonomicznych oraz emocjonalnych. Dorośli niejednokrotnie czują się przytłoczeni napływem tych informacji. Całkiem zrozumiałe jest więc, że dzieci i młodzież również odczuwają niepokój, ponieważ mogą mieć problem ze zrozumieniem treści zasłyszanych od innych. Chęć chronienia dziecka przed złymi informacjami i trudnymi przeżyciami jest naturalnym, ewolucyjnym i silnym pragnieniem rodziców. Przychodzi jednak moment, kiedy pytania stawiane przez dzieci wymuszają konieczność reakcji. Otwarta, wspierająca rozmowa z dzieckiem może mu pomóc zrozumieć i poradzić sobie z tą niecodzienną sytuacją.

Jak porozmawiać z dzieckiem o chorobie, jej następstwach? Jak zrobić to w rozsądny sposób, który pozwoli na dostarczenie dziecku rzetelnych informacji, jednocześnie nie wzbudzi nadmiernego napięcia i niepokoju? Nie ma gotowego i jednego przepisu na przeprowadzenie takiej rozmowy. Inaczej będzie ona wyglądała z kilkulatkiem, a inaczej z dzieckiem w wieku szkolnym, z uwagi na diametralne różnice w rozwoju poznawczym i emocjonalnym. Warto jednak pamiętać o kilku pomocnych wskazówkach:

* warto przemyśleć rozmowę wcześniej; zastanowić się co chcemy powiedzieć dziecku, ile informacji przekazać,
* warto zadbać o odpowiednie warunki zewnętrzne, np. usiąść w bezpiecznym, znanym dziecku miejscu,
* należy mówić prostym, zrozumiałym językiem, dostosowanym do wieku dziecka, jego poziomu rozwoju,
* należy pozwolić dziecku zadawać pytania,
* nie obawiajmy się szczerze przyznać, że na niektóre pytania nie znamy odpowiedzi, wspólnie poszukajcie rzetelnych informacji ze sprawdzonych źródeł,
* ze spokojem powracajmy do rozmowy za każdym razem, gdy dziecko tego potrzebuje, pozostawmy mu czas na przyswojenie napływających informacji;
* zadbajmy o poczucie bezpieczeństwa u dziecka, opisujmy jakich zmian dziecko może się spodziewać w najbliższym czasie, ale również uświadommy je, jak możemy się chronić przed chorobą,
* odzwierciedlajmy uczucia dziecka poprzez stwierdzenia typu „Widzę, że się martwisz…”,
* zauważajmy emocje dziecka i dopytujmy się o to, co się z nim dzieje. Zapewniajmy, że to, co dziecko odczuwa jest naturalne. W swobodnym wyrażeniu emocji może dziecku pomóc wspólne rysowanie, zabawa, relaksacja,
* pomocne w przekazaniu informacji dotyczących trudnych tematów, szczególnie u najmłodszych, mogą być bajki terapeutyczne, które służą odreagowaniu napięcia, dają wsparcie i pomagają kształtować odpowiednie zachowania.

***Agnieszka Bandura-Kopala***

psycholog

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

w Strzelcach Kraj.