



## ROZMOWA Z DZIECKIEM O CHOROBIE RODZICA

Artykuł przygotowany na zlecenie Stowarzyszenia "Przebiśnięg" przez ekspertów MENTAL HEALTH CENTER

Rodzice często zastanawiają się, czy mówić swoim małym dzieciom o chorobie. Pojawiają się wtedy wątpliwości i pytania:

- Czy to nie wyrządzi krzywdy emocjonalnej dziecku?
- Czy takie naruszenie poczucia bezpieczeństwa nie pociągnie za sobą negatywnych konsekwencji w przyszłości?

Pod wątpliwościami kryje się chęć ochrony syna czy córki przed trudną prawdą. Obserwacja dzieci pokazuje, że są one świadome powagi sytuacji, mimo prób „chronienia” ich przed wiedzą. Mogą nie rozumieć czego dokładnie dotyczą niepokoje dorosłych, ale bezbłędnie odczytują przeżywanie w rodzinie emocje: lęk, rozpacz czy złość.

Dzieci nawet te małe, 5-8 letnie, potrzebują informacji dotyczących tego, co dzieje się z ich rodziną i kochanymi osobami, zwłaszcza, gdy choroba powoduje zmiany w ich codziennym życiu. Te, którym nie wyjaśniono, co się dzieje, próbują zapełnić te luki fantazjami.

Myślenie małych dzieci cechuje egocentryzm, co oznacza, że odnoszą one wiele rzeczy do siebie i siebie uważają za sprawców tego, co się wokół nich rozgrywa oraz rozumienie przyczyny i skutku na zasadzie styczności w czasie. **Skoro mama poszła do szpitala zaraz po tym jak byłem niegrzeczny (dwa niezależne fakty), to znaczy, że przeze mnie zachorowała, bo byłem zły (dla dziecka zaistnieje tu związek przyczynowo skutkowy).**

Może to prowadzić do sytuacji, w której dziecko nie rozumiejąc co się dzieje w rodzinie, będzie przeżywać poczucie winy i strach związany z tym, że sobie przypisuje to, co złego się stało.

Jak zatem rozmawiać z małymi dziećmi o chorobie bliskiej osoby? Najlepiej, jeśli taką rozmowę przeprowadzi ktoś, kogo dziecko dobrze zna i mu ufa. W przypadku małych dzieci, do 8/9 lat dobrym pomysłem jest wykorzystanie do takiej rozmowy sytuacji zabawy i tłumaczenie czym jest choroba i leczenie na przykładzie jakiejś zabawki, na przykład misia:

**Wiesz, u taty w brzuszku pojawiła się taka kulka, to choroba i nazywa się nowotwór. Tata chce być zdrowy, więc idzie do szpitala. Tam dostanie takie lekarstwo, które sprawi, że kuleczka będzie malała, aż stanie się tyci, tyci. Wtedy pani doktor zrobi tacie operację i wyjmie kuleczkę, żeby tata był zdrowy.**

Dobrze, jeśli nasza opowieść będzie miała charakter narracji, w której są bohaterowie, coś się dzieje i zmierza do jakiegoś celu. Możemy w tej opowieści znaleźć też miejsce dla dziecka:

**Kiedy tata będzie szedł do szpitala, pewnie będzie za tobą tęsknił. Możemy mu przygotować rysunek, który sobie powiesi nad łóżkiem, żeby było mu weselej.**



Stowarzyszenie  
Przebiśnięg

Dziecko czuje się wtedy częścią rodziny, wie, że może jakoś włączyć się w pomoc choremu. Pamiętajmy, by zapewnić dziecku, że choroba nie jest jego winą.

Podstawową potrzebą małego dziecka jest potrzeba bezpieczeństwa. To bezpieczeństwo dziecko rozumie jako przewidywalność, ustalony rytm dnia.

Pamiętajmy o tym, żeby uprzedzać dzieci o wszelkich zmianach, jakie zjdą w ich życiu, że na przykład od jutra to nie mama, ale babcia będzie je zaprowadzać do przedszkola.

Pytajmy dziecko jak się czuje z tym, co dzieje się w rodzinie, czy chce o coś zapytać, nie obawiamy się emocji. Starajmy się raczej je dziecku tłumaczyć, uświadamiać skąd pochodzą i jak się nazywają:

***Bijesz misia, więc rozumiem, że jesteś zły. To normalne czuć złość, gdy ktoś bliski jest chory. Mnie wtedy czasem pomaga przytulasz, masz ochotę sprawdzić, czy pomoże i tobie?***



Stowarzyszenie  
Przebiśnięg

