

Памятка для тех, кто находится с ребенком в больнице

Небольшая инструкция о том, как помочь ребенку в непростой период нахождения в больнице. О том, **как мама может оказывать психологическую поддержку и способствовать выздоровлению**. Инструкция написана мной непосредственно в период нахождения в больнице, поэтому основана на реальных событиях, на реальных фразах, услышанных от мам...

ПАМЯТКА

- Ребенок попал в больницу. Для него сейчас непростой период. Он очень нуждается в поддержке взрослого. Пожалуйста, помните об этом, **будьте с ребенком предельно терпеливы и ласковы**.
- Ребенок может не понимать, что происходит, почему его увезли из дома, почему теперь нужно жить в этой комнате, которую называют странным словом «палата». Незнание порождает много страхов и напряжения. Снимите это напряжение. **Объясните доступными словами**, опираясь на имеющийся жизненный опыт ребенка, что это за помещение, почему и зачем вы сюда приехали, кто эти люди вокруг, что и зачем они делают. Обязательно **расскажите, когда и при каких условиях вы вернетесь домой**.
- Ребенку в больнице предстоят разные медицинские вмешательства: анализы, обследования, процедуры. Перед каждым таким вмешательством **ребенка нужно психологически настраивать**. Объяснять ребенку, что будут делать и зачем это нужно. Когда ребенок знает, что его ожидает, он гораздо спокойней. Объяснять нужно подробно, особенно, если ребенка ожидает новый жизненный опыт. Например, не просто «Возьмут кровь на анализ», а «Сначала протрут руку влажной ваточкой, будет немного щекотно, а потом поставят иголку, будет немного больно, но совсем не долго. В этот момент самое главное не шевелить рукой. Я помогу тебе держать руку. Потом иголку уберут».
- Можете **рассказать о своем опыте пребывания в больнице** в детском возрасте или об опыте знакомых. Сделав акцент на том, что все закончилось хорошо.
- У ребенка должно быть **понимание, что все, что с ним делают – делают с согласия мамы и для его же блага**. У ребенка в норме есть базовое доверие маме, важно не разрушать его, а опираться на него. Если мама, утешая малыша после укола, будет причитать «Плохая тетя, пришла и обидела, больно сделала», то базовое доверие подрывается. Мир превращается в мир плохих тетей, от которых мама защитить не может. По этой же причине не надо врать, что будет не больно, если процедура предусматривает болезненные ощущения. Иначе ребенок решит, что маме нельзя верить. Лучше быть честным: «Будет неприятно, но надо потерпеть, зато потом...» — и придумать, чем интересным вы с ребенком займетесь после процедуры. Фокус внимания тем самым частично **переключится на приятные мысли о том, что будет после**.
- Если не получается обойтись без стимулов, то лучше **использовать не отрицательные, а положительные**. Не угрозу, а подкуп. Не наказание, а поощрение. Сравните: «Если не выпьешь лекарство, я у тебя планшет заберу!» и «Выпей, пожалуйста, лекарство, а я тебе разрешу на планшете поиграть. Или мультик посмотрим. Что ты выбираешь?» По сути – одно и то же, но форма подачи совсем другая.
- Категорически **запрещается использование угроз** «Не будешь слушаться, уйду от тебя, одного оставлю» или «Я тебя тогда любить не буду» Ребенку важно в любой ситуации чувствовать себя любимым и поддерживаемым.
- Положительные эмоции способствуют выздоровлению. Поэтому **старайтесь развеселить ребенка, придумывайте для него игры, часто обнимайте, поглаживайте**. Фантазируйте, чем интересным займетесь, когда вернетесь домой, **повышая мотивацию на выздоровление**.
- Пусть в вашем общении **будет больше слов ободрения, поддержки, сочувствия**. Старайтесь не критиковать, не упрекать, не угрожать, не кричать, не высмеивать. Не осуждайте эмоции ребенка. В этот период он может быть более плаксивым или более агрессивным. Вместо «Хватит уже ныть!», скажите: «Я понимаю, что тебе сейчас грустно (скучно, больно, ты устал и т.п.) Но надо потерпеть. Что я могу для тебя сделать?»
- **Не сравнивайте ребенка с другими детьми**. «Смотри, а вон ляля меньше тебя и не плачет!», «Смотри, уже все поели, а ты все еще сидишь и вредничаешь!» «Все дети как дети, один ты не слушаешься!» Не надо сравнений. Разные дети, разные ситуации. Представьте, если ребенок начнет

вас сравнивать: «А вот у той мамы, в отличие от тебя, хватило денег на отдельную палату с телевизором и холодильником!», «Смотри, а мама того мальчика не заставляет его спать в тихий час!» «Все мамы как мамы, одна ты кричишь постоянно!»

• **Не пугайте ребенка мед.персоналом.** Никакие воспитательные цели не могут оправдать шантаж: «А то сейчас врача позову, пусть он тебе укол поставит, раз не слушаешь маму!» Укол – это лечение, а не наказание. Ребенку будет психологически более комфортно, если он будет знать, что окружен хорошими людьми, которые помогают выздороветь, а не теми, кто постоянно наказывает уколами.

• В присутствии ребенка **старайтесь не критиковать действия мед.персонала, не жаловаться на условия пребывания.** Если хочется «излить душу» своим близким по телефону, то выберите момент, когда ребенок вас не слышит, чтобы не способствовать нарастанию тревоги у ребенка.

Творчество помогает пережить кризисные моменты. Поэтому будет здорово, если вы будете **вместе с ребенком лепить, рисовать.**

психолог Анна Быкова

Источник <http://annabykova.ru>

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category135/category139/3210/