

Jak rozmawiać z dzieckiem o chorobie

W sytuacji pojawienia się w najbliższym otoczeniu choroby lub zagrożenia chorobą, istotne jest by **rozmawiać** z dzieckiem o tej nowej sytuacji **otwarcie**. Oczywiście dostosowując język do możliwości rozumienia znaczenia słów przez dziecko.

Potrzebne jest zadbanie o **bezpieczną, życzliwą atmosferę** w trakcie tej ważnej a czasami i trudnej rozmowy.

Zachęcając dziecko do mówienia o jego uczuciach, warto jest też mówić o swoich emocjach, także szczerze i otwarcie, ale bez nadmiernej ekspresji. Jako o zjawisku, które nas także dotyczy i nas porusza. Warto wspólnie z nim stworzyć **listę uczuć**, które możemy odczuwać oraz własnych sposobów na wyrażanie i zajmowanie się nimi. Zachęcajmy do tego, aby dziecko mówiło, pokazywało, malowało, robiło miny, naśladowało emocje, które czuje, gdzie w ciele je czuje i jak je czuje. Dzięki temu rodzic będzie mógł pełniej je zobaczyć i zrozumieć swoje dziecko. Jednocześnie dziecko będzie uczyło się rozładowywać swoje emocje.

Kolejnym elementem takiej rozmowy będzie powiedzenie i pokazanie dziecku **własnych sposobów radzenia** sobie z uczuciami. Tutaj odwołujemy się do doświadczeń swoich i dziecka. Różnych **historii**, które miały miejsce w waszym życiu, na przykład wyjazd na kolonię, kłótnia z kolegą, wizyta u lekarza. Przypominamy różne sytuacje z życia, w których mogliśmy przeżywać takie emocje i szukamy co nam wtedy pomogło. Tworzymy drugą listę. Można także **wymyślić nowe sposoby** na poradzenie sobie z emocjami, pamiętając, że oprócz rozmowy, pomocna jest także aktywność fizyczna, malowanie, zabawa oraz obecność bliskich osób. Pamiętajmy, że pomysły dziecka, mogą wydawać nam się nieskuteczne, dziwne, zbyt dziecinne, jednak to tylko nasza ocena, dla dziecka mogą być bardzo skuteczne.

Wiedza o tym, że rodzic także czuje różne trudne emocje, takie jak lęk, złość, niepokój i potrafi znaleźć sposoby by o nich mówić, wyrażać lub rozładowywać w zdrowy i bezpieczny sposób, zapewnia dziecku stabilność, poczucie bezpieczeństwa. Jest to dla niego rodzaj wskazówki, dzięki której wie, że **to co czuje jest naturalne**, że dorośli też tak mają i można sobie z tymi emocjami poradzić, nie trzeba od nich uciekać.

Dzięki takim rozmowom, wspólnym opracowywaniu planu działania, budujemy bogatsze, bliższe emocjonalnie relacje między sobą.

Małgorzata Rusiak- psycholog, psychoterapeuta