

# Если ваш ребенок попал в больницу

Болезнь ребенка — всегда тяжелое испытание для семьи, а уж если речь заходит о его госпитализации, то в панику можно впасть при одной только мысли, что малыш будет оторван от семьи, что ему предстоят болезненные процедуры, а вокруг будут чужие люди.

В связи с госпитализацией у ребенка может возникнуть целый комплекс серьезных психологических проблем, вызванных болезнью, оторванностью от дома и условиями стационара. Даже для взрослого человека сам факт обращения к врачу и тем более необходимость длительного пребывания в больнице — это уже стресс. Что уж говорить о ребенке! Незнакомая обстановка, чужие люди, новый, постоянно обновляющийся детский коллектив, вынужденная разлука с родителями, боязнь медицинских процедур — всего этого вполне достаточно для психологического дискомфорта. А ведь все эти факторы накладываются на болезненное состояние.



## **Вот некоторые рекомендации специалистов.**

1. Никогда не пугайте ребенка больницей. Не создавайте проблем на будущее, ведь редко какой малыш вырастает, ни разу не попав в стационар. Не допускайте в разговорах с третьими лицами высказываний типа: «Да что там эти врачи понимают, лишь бы хуже не сделали» и т.п.

2. В случае госпитализации ребенка сделайте все возможное для ослабления напряжения и тоски из-за предстоящей разлуки с домом и родителями. Чтобы малыш спокойно воспринял пребывание в больнице, сами взрослые должны уверенно смотреть в будущее, быть спокойными и рассудительными. Если госпитализация плановая и у вас есть хотя бы один-два дня на подготовку, вовлекайте ребенка в сборы, как если бы он собирался в санаторий или лагерь.

3. Постарайтесь оптимистически настроить малыша. У детей очень развита интуиция, и практически невозможно убедить их в том, в чем вы сами не уверены.

Поэтому вначале проанализируйте свои собственные эмоции и запретите себе установку: «Больница — боль, страх, опасность». Замените ее на «Больница — помощь, облегчение, выздоровление». Ваша уверенность и спокойствие передадутся вашему сыну или дочери. Ненавязчиво побеседуйте с ребенком о предстоящей госпитализации. Школьникам можно объяснить, что болезнь не катастрофа, а своеобразный экзамен на мужество и стойкость. Скажите ребенку, что вы постоянно будете думать о нем и всегда готовы прийти к нему на помощь. Продумайте и обсудите, как по мере возможности вы будете поддерживать связь.



4. Во время расставания избегайте трогательных сцен, сдерживайте чрезмерную эмоциональность. Постарайтесь вести себя так, чтобы малыш воспринял больницу не как наказание, а как место, где ему помогут скорее выздороветь и вернуться к обычной жизни. Формируйте позитивное отношение, как к улучшению состояния здоровья, так и к работе врачей. Объясните ребенку объективную необходимость врачебного вмешательства.

5. Не убеждайте его в том, что он сам виноват в своей болезни, травме и т.п. Этим вы усилите чувство вины и страха, следствием которых могут стать нежелательные психологические осложнения. Конечно, бывают ситуации, когда важно обсудить с ребенком, насколько его неправильное поведение явилось причиной болезни. Но очень важно, чтобы результатом вашей беседы явилось не чувство вины, а понимание причинно-следственной связи между неправильным поведением и болезнью.





6. Обязательно обсудите с родными и близкими график посещений ребенка, чтобы не получилось так, что в один день будет сразу несколько визитов, а в другой — никто не придет. Это очень важно, так как избыток посетителей может привести к эмоциональным перегрузкам больного малыша, а полное их отсутствие — к усилению тоски по дому и близким.

7. Постарайтесь не заикливаться на теме болезни и лечения. Ведь жизнь продолжается. Расспросите ребенка о том, с кем он подружился, что нового узнал, чем занимается в свободное время. Пусть все ваши сомнения относительно эффективности лечения останутся при вас. Не перегружайте больного своими сомнениями и страхами. Как не помогает лекарство, в котором сомневаешься, так не поможет и врач, которому не доверяешь.

Старайтесь избегать неприятных тем, повремените с сообщением плохих новостей: больному малышу совсем не обязательно знать, что любимый песик плохо ест или что хомячка съел кот.

В разговоре с ребенком акцентируйте внимание на позитивных моментах пребывания в больнице. Подумайте, за что можно было бы его похвалить: мужественно переносит процедуры, не балуется, сумел с кем-то подружиться, нарисовал хорошую картинку и т.п.



8. Незаполненное свободное время усугубляет чувство одиночества, тоску по дому. Поэтому обязательно нужно побеспокоиться о том, чтобы ребенку было чем заняться. Принесите ему интересную книжку, конструктор, какую-нибудь игру, краски, карандаши и т.п. Малышу обязательно принесите игрушку. Можно сказать, что новый «друг» специально пришел к нему, чтобы охранять по ночам (если ребенок склонен к ночным страхам). Очень хорошо, если это будет игрушечный медведь, слон, лев, тигр, то есть любое большое животное, которое сможет олицетворять силу и защиту (размер игрушки значения не имеет).

9. После выписки поговорите с ребенком о времени, проведенном в больнице. Спросите, чему он научился, что понял о себе и своих отношениях с другими людьми, помогите осознать ценность приобретенного опыта.

# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

