



Как приготовить ребёнка к пребыванию в больнице?

Paley
EUROPEAN INSTITUTE
WARSAW POLAND

Пребывание в больнице связано с целым веером эмоций. Это огромный стресс не только для самого ребёнка, но и для родителей. На своём пути Вы встретите людей, которые с сочувствием, с преданностью и профессионализмом позаботятся о Ваших близких. О Вас позаботится команда врачей профессионалов, в том числе также психолог. Наша команда будет Вас сопровождать на всех этапах лечения, в том числе в стационаре. Но прежде, чем это произойдет, стоит как следует подготовиться. Мы подготовили для Вас этот короткий справочник, чтобы Вы максимально эффективно использовали своё время перед приездом в больницу и самой операцией.



Как подготовить ребенка к операции?

Объясните, что будет происходить

У детей отличное воображение. Это их большое преимущество. Однако иногда это заставляет их создавать в голове мрачные сценарии. Происходит это тогда, когда они не знают, что их ожидает. Поэтому перед каждым медицинским вмешательством, следует рассказать, чего следует ожидать и что будет происходить.

С детьми младшего возраста можно сыграть в ролевую игру с помощью кукол, мягких игрушек или любимых машинок. Игры - это безопасная форма передачи важной, а иногда и трудной для ребенка информации. Если Ваш малыш любит рисовать, нарисуйте вместе с ним рисунок, что его ждёт и что изменится после операции. Если Вы предпочитаете читать ребёнку книги, вы без проблем найдете в продаже детскую литературу, которая познакомит его с больницей.

У детей старшего возраста может быть много вопросов, сомнений и страхов, связанных с операцией. Терпеливо объясняйте ребёнку и отвечайте на вопросы, а если Вы не знаете ответа, запишите вопрос на листе бумаги и на следующей консультации спросите вместе у доктора.

Позаботьтесь об эмоциях Вашего ребёнка
В ожидании операции, у детей, как и у взрослых, может возникнуть множество эмоций. Если ребёнок плачет, пугается, кричит, мы, как родители, должны быть ближе к нему и объяснить ему, что все, что он чувствует - абсолютно нормально. Иногда каждый из нас боится и плачет, несмотря на то сколько нам лет.

Дети также могут спросить, боитесь ли Вы операции. Ответьте честно. Если вы обеспокоены, скажите это ребёнку простыми словами. При этом добавляя, что большинство людей в таких ситуациях испытывают стресс, но вы знаете что после операции будет лучше. Многие родители не рассказывают детям о своих эмоциях. Они не хотят дополнительно беспокоить и обременять детей. Однако дети видят по родителям, что что-то не так. Они очень хорошо читают речь тела, видят напряжение на лице, а даже чувствуют, что Ваши объятия не такие, как обычно. Эти противоречивые знаки могут помешать ребёнку справиться с новой ситуацией и вызвать ещё больший страх.



Проведите время с ребёнком перед операцией. Сделайте вместе что-нибудь хорошее: посмотрите фото, прогуляйтесь, поиграйте в любимую игру. Позаботьтесь, чтобы время ожидания было более приятным и чтобы было как можно меньше стресса.

Возьмите любимую игрушку или книгу в больницу. Благодаря любимой мягкой игрушке, одеялку или книге, время перед и после операции будет более приятным. Кроме того, игрушка или какая-то другая вещь могут облегчить ребёнку пребывание в больнице и время после операции, повышая чувство безопасности.





Советы для родителей

Пребывание в больнице - это обычно непростое событие, уникальное или неизвестное. Дети, в зависимости от возраста, темперамента и предыдущего опыта, могут относиться к нему как к новому приключению, вызову или необходимости. У некоторых детей пребывание в больнице и операция вызывает ужас и страх. Неважно, как Ваш ребёнок реагирует, вы должны быть для него опорой в это непростое время.

Для того, чтобы иметь необходимые ресурсы и силы, и помочь дочери или сыну, стоит сначала позаботиться о себе. Может быть это звучит неправильно.

Однако в этом есть большой смысл. Вы помните, в самолёте во время аварийной ситуации, родители сначала надевают кислородную маску себе, а потом ребёнку? В случае эмоциональных проблем принцип тот же. Благодаря заботе о себе, Вы сможете более эффективно реагировать и отвечать на потребности ребёнка.

Изучите свои мысли

Страх перед операцией является натуральным. Порою однако в голове появляются мрачные мысли. Большинство из них никогда не сбудется (к счастью!), однако такие мысли ухудшают наше настроение. Когда Вы разберётесь, что Ваши мысли Вас не поддерживают и вызывают ещё большее беспокойство, постарайтесь остановить их. Подумайте о чём-то более приятном.

Что показывает ваше тело?

Когда мы нервничаем, наше тело становится напряженным и скованным. Обратите внимание на необходимость расслабления какой-либо части Вашего тела.

Может Ваши плечи скованные и болят? А может живот напряжен? Может дрожат бёдра? В такой момент постарайтесь выполнить несколько релаксационных упражнений. Например, вы можете напрягать и расслаблять мышцы или попросить кого-либо сделать Вам массаж или просто Вас обнять. Тесный контакт с другим человеком помогает телу расслабиться и снять напряжение.



Дышите

При стрессе наше дыхание становится учащенным и поверхностным. Это дополнительно усиливает чувство беспокойства. Сознательно сосредоточьтесь на своём дыхании. Дышите медленнее и глубже. Понаблюдайте, как ваше тело реагирует на эту перемену. Будьте готовы к периоду напряжения во время операции. Пока Вы ждёте ребёнка, может возникнуть целый ряд эмоций, от печали до беспомощности и злости. Это всё совершенно натуральные явления.

Осмелитесь попросить о помощи.

Даже героям иногда нужен отдых и поддержка.

Подумайте, что вам нужно в трудные минуты.

Может быть, это разговор с близким человеком? А может одиночество? Почитать книгу или посмотреть фильм? Может для Вас будет лучше позвонить всем своим друзьям, чтобы отвлечься? Соберите свои мысли и, если они безопасны для Вас и других, используйте их настолько интенсивно, насколько вам нужно

Не забудьте позаботиться о своем комфорте.

Возьмите с собой напитки, любимые закуски, а также тёплую одежду. Составьте список вещей, которые Вам необходимы, и соберите их в сумку.

Дети прекрасно чувствуют настроение своих опекунов, поэтому:

- **будьте спокойны и расслаблены при ребёнке,**
- старайтесь поддерживать стандартный ритм дня;
- **избегайте серьёзных изменений** в своей жизни и дома;

Пребывание в больнице и операция будет для ребёнка и для Вас достаточно большим событием.

Возьмите в больницу любимые предметы Вашего ребёнка (одеялко, подушку, мягкую игрушку, пустышку итп.).

- Если Вы кормите грудью, не оставляйте малыша от груди до или сразу после операции. Кроме пищевых ценностей, грудное кормление приносит ребёнку комфорт и даёт чувство безопасности, а это важно в новых и сложных ситуациях.
- Если Ваш ребёнок пьёт смесь, не забудьте взять с собой в больницу его любимую смесь и бутылку.

В больнице Ваш малыш может нервничать и плакать чаще, чем обычно. Это совершенно естественно.

Обнимите его, погладьте, как только это будет возможным.

Младенцы

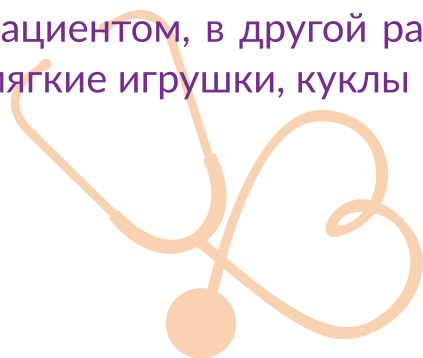
За день перед выездом в больницу поинформируйте ребёнка куда Вы едете и что ему будут делать в больнице

**Будьте честны со своим ребёнком.
Не обманывайте его.**

Уже заранее читайте и показывайте малышу книжечки о посещении врача или больницы (например, «Картинки для детей: позаботьтесь о своем здоровье», «У детского врача» Серия: Я открываю мир, «Франклин идет в больницу», «Любопытный Джордж попадает в больницу»).

Объясните ребёнку простыми словами, соответствующими возрасту, что произойдёт, например: «Врачи исправят Твою ножку / исправят ручку».

Поиграйте с ребёнком в доктора. Это поможет вашему ребёнку освоиться с ситуацией. Для этого отлично подойдет игрушечный набор доктора. Поменяйтесь ролями: пусть один раз ребёнок будет пациентом, в другой раз Вы. Для игры используйте мягкие игрушки, куклы или фигурки.



**Дети
1 - 3 года**



Предложите ребёнку сложить рюкзак - пусть он спрячет любимую игрушку, одеялко, книгу, пижаму.

Если Вы кормите грудью, не отставляйте малыша от груди до или сразу после операции. Кроме пищевых ценностей, грудное кормление приносит ребенку комфорт и дает чувство безопасности, а это важно в новых и сложных ситуациях.



**Дети
1 - 3 года**



Начните готовить ребёнка к операции за несколько дней (3-7) до запланированного выезда в больницу. Вы можете прочитать книжечки о медицинских консультациях и пребывании в больнице (например, «У детского врача» Серия: Я открываю мир, «Франклин идет в больницу», «Любопытный Джордж попадает в больницу», «Айболит» К.Чуковского, «У врача. Моя первая энциклопедия» С.Леду).

Во время игры знакомьте ребёнка с тем, что его ждёт — играйте в больницу, лечите любимые игрушки ребёнка.

Вместе нарисуйте план, чтобы показать ребёнку, что произойдет. Не забудьте также включить в свой рисунок возвращение домой.

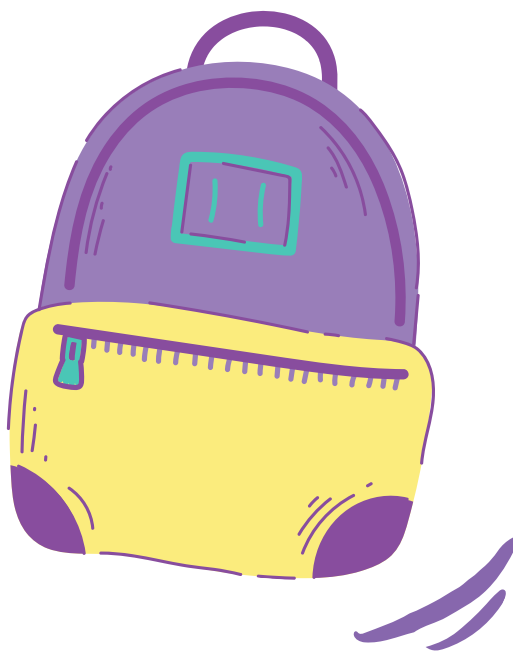
Простыми словами объясните ребёнку, что его ждет. Говорите на простом языке, который понимает малыш, например, «Врачи вылечат Твою ножку/ ручку», «Канюля - это небольшая трубочка, через которую Ты получишь лекарство», «Ты получишь специальное лекарство, после которого Ты будешь спать и тогда врачи исправят Твою ножку».

**Дети
3 - 5 года**

Не пугайте ребёнка больницей или медперсоналом. Не говорите таких вещей: «если Ты будешь непослушный, тебе сделают укол».

Заверьте ребёнка, что в больнице безопасно и что медперсонал сделает всё, чтобы ребёнок почувствовал себя лучше как можно скорее.

Пусть ваш ребенок соберёт рюкзак: пусть он спрячет свои любимые игрушки, с которыми он сможет почувствовать себя как дома.



**Дети
3 - 5 года**



Начните готовить ребенка к операции примерно за 1-2 недели до запланированного выезда в больницу.

- Объясните ребенку, почему ребёнку будут делать операцию.
- Расскажите, что его ждёт, каким будет процесс лечения и что изменится к лучшему.
- Заверьте ребёнка, что в больнице будет безопасно.
- Подготовьте ребёнка к тому, что он может чувствовать - после операции он может быть слабый, он может испытывать различные эмоции (например, грусть, гнев, страх или волнение).

Все эмоции, которые появятся - совершенно естественны.

Честно ответьте на вопросы ребёнка простым языком. Чем больше ребёнок узнает от Вас, тем меньше вероятность того, что ребёнок создаст в своей голове черный сценарий.

**Дети
5 - 12 года**

Прочитайте вместе с ребёнком книги, которые освоят его с ситуацией пребывания в больнице (например, », «Айболит» К.Чуковского, «У врача. Моя первая энциклопедия» С.Леду, «Дом отважных трусишек» Юрия Ермалаева, «Мадлен» Людвига Бемельманса).

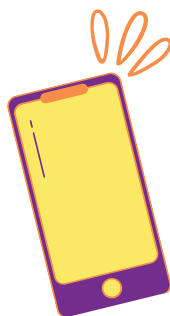
Не пугайте ребёнка больницей и медперсоналом. Не говорите (даже на нервах), что какая-то медицинская процедура встретит ребёнка в наказание за плохое поведение.

Пребывание в больнице и операцию представьте ребёнку как шанс на выздоровление.

Позвольте Вашему ребёнку собрать вещи, которые поднимут ему настроение, будут важны для него и сделают его пребывание в больнице более приятным.

Позаботьтесь о том, чтобы ребёнок был в контакте с важными для него людьми. Если ребёнок по ним скучает, пусть напишет СМС, майл, письмо или поговорит по телефону.

**Дети
5 - 12 года**



Важно, чтобы Ваш ребёнок в подростковом возрасте принимал участие с самого начала в процессе приготовления к операции. Во время консультаций, пусть ребёнок сам задаёт вопросы доктору.

Когда Вы знаете дату операции, сообщите об этом своему ребёнку.

За месяц до операции напомните ребёнку, что приближается дата операции. Благодаря этому у подростка будет время морально подготовиться к операции, довести дело до конца, поговорить с родственниками и собрать необходимую ему информацию.

Поощряйте Вашего подростка за активное участие в подготовке к операции.

Пусть он составит список нужных вещей, которые будут ему необходимы во время пребывания в больнице, пусть запишет на листке интригующие вопросы, попробует наладить контакт с людьми, которые уже перенесли операцию и так далее.

**молодежь
12 - 18 года**

Узнайте, как чувствует себя Ваш ребенок. Убедите его, что он может поговорить с Вами на любую тему.

Будьте открыты на целый спектр эмоций, которые могут появиться. В это время могут возникнуть перепады настроения.

Поговорите с ребёнком о том, как он представляет себе пребывание в больнице и какие имеет надежды, связанные с операцией.

Помогите подростку оставаться на связи с друзьями и знакомыми.

Будьте рядом с ребёнком и поддерживайте его после операции.

Будьте снисходительные - пребывание в больнице и операция это большой вызов для целой семьи.

**молодежь
12 - 18 года**

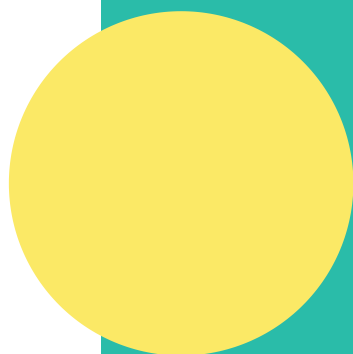


Дорогие родители,

Независимо от того, сколько лет вашему ребенку, не забудьте также позаботиться о себе в это трудное время. **Если вам что-то понадобится или у вас возникнут вопросы, сообщите нам, и мы постараемся помочь.**

Доминика Якубовская, детский психолог
(+48) 798-843-080, djakubowska@paleyeurope.com





PALEY EUROPEAN INSTITUTE

Ал. Жечипосполитей 1

02-972 Варшава

www.paleyeuropa.com

