

Давайте обсудим...

Как можно помочь, когда близкий человек находится в больнице

С детьми не всегда возможно посещение близких в больнице, поэтому очень важно найти способы оставаться на связи из дома.

Вот несколько способов, которые могут помочь:

Поддержание связи:

- **Проявите творческий подход:** попросите ребёнка сделать рисунки, плакаты или открытки, чтобы украсить больничную палату.
- **Часто общайтесь** (насколько это возможно): используйте звонки или видеочаты, чтобы поприветствовать друг друга.
- **Сохраните памятную вещь:** позвольте ребёнку оставить себе какой-то предмет, принадлежащий близкому человеку, например, футболку, подушку или фотографию.
- **Обменивайтесь фотографиями:** отправляйте фотографии того, что происходит дома и показывайте ребёнку фотографии больницы, чтобы он понимал, как всё выглядит.
- **Записывайте голоса:** сделайте аудиозапись того, как вы читаете любимую книгу или просто разговариваете. Вы также можете установить регулярное время для звонков, например, прямо перед сном.
- **Уделите время развлечениям:** обязательно проводите особое время вместе, занимаясь чем-то приятным на свежем воздухе.



Как справиться с изменениями:

- Сохраняйте привычный распорядок дома, старайтесь, чтобы он был как можно более обычным и предсказуемым. Установившийся распорядок дня помогает детям чувствовать себя в безопасности.
- Будьте внимательны к чувствам ребёнка – поощряйте игру и возможность самовыражения. Это могут быть спорт, творчество, музыка или другое любимое занятие.
- Напоминайте ребёнку, что его любят и по нему скучают, и что это временная ситуация (если это действительно так).

С целью получения дополнительной информации или чтобы связаться с детским специалистом, пожалуйста, посетите сайт:

<http://ucdavis.health/childlife>