

Давайте обсудим...

Трудные разговоры

Сообщать детям трудные новости может быть непросто, особенно когда вы не знаете, с чего начать. Лучше всего быть честным и говорить прямо.

Вот несколько полезных советов:

- **Начинайте заранее и продолжайте разговор:** используйте понятные ребёнку слова и делитесь информацией постепенно, небольшими частями. Это даст ребёнку возможность осмыслить ситуацию в его собственном темпе.
- **Начните разговор со вступления:** попробуйте спросить: «Можешь рассказать, что ты уже слышал(а) об этом?» Используйте ответ в качестве отправной точки и расширьте информацию, объяснив предысторию (как развивалась медицинская ситуация), а также любые актуальные детали, которые могут быть полезны. Это может включать, например, сколько может длиться пребывание в больнице, план лечения и т.п.
- **Будьте готовы к разным эмоциям:** у детей могут возникать самые разные эмоции, и это нормально. Иногда вместо разговора они могут просто захотеть пойти поиграть. Важно признать их чувства и помочь им найти позитивные способы их выразить.



- **Позвольте ребёнку задавать вопросы:** это нормально, если у вас нет ответов на все вопросы. Вы можете сказать ему: «Я сейчас не знаю, но постараюсь узнать для тебя».
- **Показывайте свои чувства:** когда дети видят, что вы выражаете свои эмоции, они понимают, что им тоже можно так чувствовать. Также полезно говорить с ними о способах справляться с сильными эмоциями. Например, можно сказать: «Когда я волнуюсь, я делаю 5 глубоких вдохов, чтобы успокоиться и сосредоточиться на том, что я в состоянии контролировать сейчас».
- **Обратитесь за помощью:** вам не нужно справляться с этим в одиночку. Обращайтесь за поддержкой для себя и ребёнка к семье, друзьям или больничному персоналу.

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

<http://ucdavis.health/childlife>