

Давайте обсудим...

Помощь ребёнку школьного возраста в больнице

Будьте честны со своим ребёнком о том, что происходит. Старайтесь придерживаться привычного распорядка дня. Принесите вещи из дома, например, любимые игрушки или одеяла, чтобы помочь ему чувствовать себя более комфортно.

Как мыслят дети этого возраста:

- Они любознательны и хотят учиться.
- Им нравится делать всё самостоятельно.

Что вызывает стресс:

- Разлука с семьёй и друзьями.
- Чувство, что они не могут влиять на происходящее.
- Боль, уколы или страх пораниться.
- Беспокойство о том, что болезнь может быть длительной.

Как они могут реагировать:

- Ведут себя как дети более младшего возраста.
- Не желают следовать правилам.
- Замыкаются в себе или отстраняются от других.
- Испытывают грусть, злость или разочарование.

С целью получения дополнительной информации или чтобы связаться с детским специалистом, пожалуйста, посетите сайт: <http://ucdavis.health/childlife>



Способы оказания поддержки:

- **Будьте честны:** объясните медицинские моменты простыми словами.
- **Давайте выбор:** позвольте ребёнку выбрать между двумя реалистичными вариантами, чтобы он чувствовал контроль над ситуацией.
- **Используйте пять чувств:** объясните, что ребёнок увидит, услышит или какие запахи почувствует и т.п. во время медицинских процедур.
- **Проясните путаницу:** спросите, почему ребёнок думает он находится в больнице. Дети зачастую винят себя, поэтому объясните им, что это не их вина.
- **Поддерживайте связь:** помогите детям оставаться на связи с семьёй и сверстниками. Используйте видеозвонки, чтобы они могли общаться с друзьями.
- **Используйте отвлекающие методы:** музыка, искусство, глубокое дыхание, фильмы и т. п. могут помочь отвлечь от стресса.