

МАЛЕНЬКИЙ ПАЦИЕНТ. Как поддержать ребенка в больнице

Больничные условия кардинально отличаются от тех, к которым ребенок привык в обычной жизни. Это погружение в новую реальность, порой очень сложную как для него самого, так и для его семьи. Для того чтобы помочь ребенку лучше адаптироваться к новым условиям, важно понимать, какие факторы являются для него травмирующими. С одной стороны, это факторы, связанные с лечением — боль и побочные эффекты, с другой — сама ситуация, в которой оказывается ребенок. Боль, изоляция, ограниченная активность, отрыв от друзей и одноклассников могут являться источниками психологических проблем и приводить к нарушениям поведения, изменениям в отношениях со сверстниками.

Подготовка ребенка к госпитализации и предстоящим медицинским манипуляциям поможет проработать возникающие страхи и волнения и легче адаптироваться к ситуации, а последующие **психологические** реакции будут более предсказуемыми.

Следующие ниже рекомендации помогут родителям и членам семьи поддержать ребенка, приспособиться к ситуации, связанной с его госпитализацией, помочь ему лучше адаптироваться к новым условиям, обеспечить потребности ребенка, не забывая при этом о своих **желаниях**.



**Галина
Николаевна
ТЕРЛЕЦКАЯ,**

*педагог-психолог
отдела психологической
помощи в кризисных
ситуациях
Республиканского центра
психологической помощи
БГПУ им. Максима Танка*

Советы для родителей

Ребенок и неизвестность

Не скрывайте от ребенка, куда вы идете: когда ребенок не знает, куда его ведут, он воспринимает это пространство как угрожающее, как место, где ему будут причинять вред. Часто родители оберегают ребенка и не хотят пугать заранее. Однако детская фантазия при недостаточном количестве информации может рисовать ужасные картины. Если ребенка ожидают процедуры (забор крови или прививка), скажите ему об этом, предупредите, что может быть больно, но это совсем ненадолго.

Уверенность и спокойствие

У некоторых родителей есть установка, что больница — это место, в котором происходят манипуляции, связанные с болью. Рекомендуется заменить ее на другую установку, которая будет оз-

вучиваться ребенку: больница — это помощь, выздоровление, облегчение. Позитивное отношение формирует доверие к врачам и больнице как медицинскому учреждению, в котором помогают.

Понять и принять причину страха

Прибегнув к насильственным методам лечения (удержанию, шантажу или угрозам), заставить ребенка принять лекарство, бесспорно, удастся. Но не более одного-двух раз. Насилие при лечении — худший из вариантов. Это приводит к усугублению страхов и отрицательных реакций на оказание медицинской помощи. Не ограничивайтесь стандартными ответами «так надо» или «потому что» на вопрос малыша о том, зачем все это нужно. Объясните, каким способом можно избавиться от болезни, которая его беспокоит. Для этого не обязательно обладать медицинскими знаниями. Главная цель — стабилизировать эмоциональное состояние ребенка через информирование, поскольку в подобных ситуациях больше всего пугает неизвестность.

«Будь храбрым! Не бойся!»

Когда ребенок делится с родителями своими страхами и опасениями, не следует заставлять его быть «храбрым» или «хорошим мальчиком/девочкой». Важно показать ему, что бояться не стыдно, а вполне естественно. Главное, что должен знать ребенок: вы всегда его поддержите, и за слезы страха или боли его не станут осуждать и порицать. Это поможет ребенку справиться с тревогой, а медицинские процедуры и осмотры будут менее травматичными для его психики.

Сравнение

Есть дети, которые с достоинством переносят все тяготы медицинского лечения, и, сравнивая своего ребенка с ними, родитель не помогает в воспи-

тании стойкости, а лишь усиливает его неуверенность в себе. Ребенок всегда стремится заслужить любовь и заботу своих родителей, и, как следствие, соответствовать их ожиданиям. Но как быть, когда психологические и физические возможности ребенка и ожидания родителей не совпадают?!

Не запугивайте ребенка!

Запугивание — малоэффективный инструмент, который только усугубляет ситуацию, поскольку ребенок не только не избавится от существующих страхов, но и рискует приобрести новые. Будьте честны — так ребенку будет проще вас понять.

«Сам виноват!»

Обвиняя ребенка, вы только усилите его страхи и чувство вины. Важно обсудить с ним ситуацию и поведение, которые привели к последствиям в виде болезни. Обсуждение не должно проходить в форме обвинительной речи и упреков. Необходимо прийти к пониманию причинно-следственной связи между поведением и болезнью, а в конце сделать выводы о том, что случилось и что необходимо делать, чтобы избежать подобной ситуации в будущем.

Разговаривайте с ребенком о происхождении

Каждый раз объясняйте ребенку, что происходит и что еще предстоит пройти во время лечения. Обсуждая, объясняя и предоставляя ребенку возможность высказаться, вы снимаете напряжение и снижаете уровень его тревоги. По возвращении домой после госпитализации обязательно поговорите с ребенком о том, что он пережил, через что ему пришлось пройти. Похвалите за терпение. Примите все его страхи и жалобы, согласитесь с ним и порадитесь тому, что с помощью лечения и врачей он теперь здоров.



Почему это важно?

На фоне проводимых процедур не только ребенку — любому человеку сложно сопротивляться и бороться. Так появляется чувство беспомощности. Попадая в условия, далекие от домашних, ребенок сталкивается с такими факторами, как постоянный шум, ограничение в общении и движении, яркий свет, множество медицинских манипуляций, боль и нарушение сна. Пережитый стресс может порождать посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). После выписки у ребенка могут наблюдаться различные физические проявления: дрожь в теле, озноб, избегание воспоминаний, проблемы со сном, ночные кошмары, раздражительность и проблемы с концентрацией внимания. Если симптомы не ослабевают по истечении месяца, то можно предположить наличие ПТСР. Его при-

чина в том, что во время нахождения в лечебном учреждении ребенок был лишен возможности реализовать свои естественные реакции на стресс (убегать, драться), чаще всего они оказываются подавленными. Но после того как ребенок попадает в безопасную среду и ничего ему не угрожает, он расслабляется и может *отреагировать* все, что хотелось, но так долго не получалось.

Обычно ребенок с ПТСР выбирает одну из двух стратегий: первая — замирание («заморозился»), вторая — ребенок «бушует», что является конструктивной стратегией переживания травматического опыта. Родитель может помочь ребенку прожить его вместе.

Вариант отреагирования через игру:

- поиграйте в больницу и в больничные процедуры, которые ребенку пришлось пережить;

- играйте вдвоем или включите в игры других членов семьи;
- сделайте друг другу «уколы» или другие манипуляции, о которых ребенок попросит;
- не пугайтесь, если ребенок во время игры начнет проявлять агрессию или убежать от «доктора». Дайте ему возможность отреагировать так, как он не имел возможности сделать во время своего нахождения в медицинском учреждении.

Запомните, что при проявлении симптомов ПТСР важно обратиться за помощью к специалистам. Не надейтесь только на свои силы или на то, что время лечит: такой подход может привести к нежелательным психологическим последствиям. Специалист предоставит ряд рекомендаций, которые будут полезны в сложившейся ситуации как вам, так и вашему ребенку.

Госпитализация

Если ребенка госпитализируют вместе с вами

- Помните, вы не одна/один. Вы для ребенка такая же опора, как и он для вас.
- Когда ребенок убегает, прячется, кричит — это не говорит о том, что вы плохой или некомпетентный родитель. Такое поведение — признак беспомощности и безысходности. Не срывайтесь на ребенке. Ему страшно и многое непонятно в той ситуации, в которую он попал.
- Чувство вины за то, что ребенок может плакать и не спать ночью, не должно вас беспокоить. Помните о том, что такое поведение — следствие того, что ему плохо, он ведет себя так не специально или назло.
- Вы имеете право на слабость, усталость и страх. Можно рассказать

близким людям о том, как вы себя чувствуете. Не играйте в супергероя.

- Найдите и подпишитесь на тематические чаты и группы, в которых люди поддерживают друг друга, находясь в аналогичной вашей ситуации, либо уже ее преодолели. Слова поддержки, дополнительная информация об условиях пребывания в том или ином лечебном учреждении или о записи к врачу-специалисту облегчат ваше психологическое состояние.
- Ход течения заболевания для каждого ребенка индивидуален. Не сравнивайте, насколько быстрее или медленнее идут на поправку другие дети с аналогичным диагнозом. Цель нахождения в лечебном учреждении — поправиться. Следовательно, необходимо спокойно принять ситуацию, когда врачи продлевают пребывание ребенка в больнице — значит, это необходимо.
- Помните, что каждый случай и диагноз индивидуален, двух одинаковых не бывает.

Экстренная госпитализация

Идеальный вариант для родителей — возможность постоянного присутствия рядом с ребенком. Но во многом это зависит от его состояния, условий стационара и возраста.

Иногда ребенку требуется экстренная госпитализация, и именно в такой ситуации времени на психологическую подготовку нет.

Рекомендации специалистов:

- Не паникуйте. Ребенок очень хорошо считывает эмоциональное состояние родителей. Когда вы тревожитесь — ребенок тревожится вместе с вами. Он начинает воспринимать место, в которое его увозят, как нехорошее и думать, что дела у

него плохи. Действуйте максимально **слажено** и четко.

- Имейте подготовленный список вещей для больницы. Составьте его заранее и пусть он будет у вас под рукой, чтобы в случае необходимости собраться быстро и организованно.
- Все необходимые документы, в том числе медицинские, должны храниться в одном месте, чтобы их поиски не занимали много времени, в котором вы и без того ограничены.
- Держите себя в руках. Не раскисайте. В больницу с ребенком должен поехать один эмоционально устойчивый родитель либо оба. Это необходимо для того, чтобы правильно и эффективно воспринимать информацию от врача.
- По дороге в больницу держите ребенка за руку или на руках. Сохраняйте эмоциональную стабильность, поддерживайте ребенка. Помните, что он считывает ваше эмоциональное состояние.

Плановая госпитализация

Дети с хроническими заболеваниями находятся в больнице на обследовании регулярно. Они адаптированы к больничному стационару и уже имеют представление о том, что их ожидает, знают о больничных часах посещения и об общем режиме.

Однако есть ряд обстоятельств, когда ребенок госпитализируется разово, по плану. Например, общее обследование для постановки точного диагноза или лор-операция. В таких случаях у родителей есть возможность подготовить ребенка к предстоящей разлуке с семьей и тому, что его ожидает.

Рекомендации специалистов:

- Начинайте подготовку за 1—2 недели. Отвечайте на вопросы, которые волнуют и беспокоят ребенка.
- Расскажите о том, что ему предстоит. Донесите до него важность и необходимость нахождения в больнице ради его здоровья. Объясните, что после этого он будет чувствовать себя лучше (меньше болеть, не будет кашлять и т. п.).
- Говорите правду: некоторое время он будет находиться без вас; если допускается посещение, вы обязательно придете к нему; там есть другие дети, и он не будет один; рядом будут врачи и медсестры.
- Соберите вещи вместе. Пусть ребенок принимает активное участие в сборах. Согласуйте книги и игрушки, которые он возьмет с собой.
- Не угрожайте. Лечение — это не наказание за плохое поведение, а необходимость на пути к выздоровлению. Не запугивайте ребенка медицинским персоналом.
- Если вашему ребенку предстоит анестезия, объясните ему, что он **заснет**, и когда проснется, то все уже закончится. Ваши опасения о вреде наркоза (если такие имеются) — лишняя информация для ребенка. Так его тревога и страх только усилятся.
- После операции ребенок часто не понимает, почему до нее он чувствовал себя хорошо, а после — плохо. Необходимо объяснить ему, что в первые дни место, где будут делать операцию, может болеть, но потом станет лучше.

Про адаптацию

Здесь важно учитывать следующие факторы: был ли у ребенка опыт госпитализации, тяжесть заболевания, его возраст, индивидуальные и психологические особенности. В первые дни пребывания в стационаре ребенок может быть настороженным, не общаться

с другими детьми, проситься домой, но уже через три-пять дней начинает привыкать к больничному режиму. Родительское отношение очень важно для него. Ребенок сильно нуждается в посещениях родителей, особенно в первые дни, когда ощущает себя покинутым и одиноким. Однако чрезмерная родительская опека и беспокойство могут навредить ребенку. Главное, чтобы у него была поддержка, через которую он выработает свои стратегии адаптации и найдет внутренние ресурсы, чтобы справиться с новыми обстоятельствами.

Про налаживание контактов

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок знал имена специалистов в своем отделении и не боялся при необходимости обращаться к ним за помощью.

Не выясняйте при ребенке тонкостей его **диагноза и заболевания**, оградите его от своих опасений. Непонятные слова могут его беспокоить и волновать.

Посещение

Чем младше ребенок, тем больше бывает слез, когда родители навещают его, он не хочет отпускать их домой. Уточните у специалистов, как ведет себя ребенок в ваше отсутствие. Если **также**, как и в обычных ситуациях — общается с другими детьми, играет, занимается любимыми делами, включается в обычный режим, — значит адаптация проходит нормально и нет повода для беспокойства. В противном случае ваше присутствие рядом с ним необходимо. Поговорите с заведующим **отделения**, чтобы узнать, как вам могут помочь.

Посещение родственниками

Так бывает, что в один день к ребенку приходит много людей, а в какой-то из дней нет никого. Согласуйте с родственниками порядок посещения. Если состояние ребенка тяжелое, желательно присутствие только самых близких людей. Объясните родным, как и чем

они могут вам помочь (приобретение лекарств, помощь по дому). Постарайтесь оградить ребенка от эмоционально неустойчивых родственников: вид плачущих бабушек и дедушек может только навредить его эмоциональному состоянию. Постарайтесь заранее обсудить с ними, как им себя вести в ситуациях, когда сложно контролировать свое поведение и эмоции.

О чем говорить

В период госпитализации хорошие новости очень важны для ребенка, он хочет слышать, что в его лечении намечается положительная динамика, что его страдания не напрасны и он идет на поправку. Сосредоточьтесь на хороших новостях. Лучше отложить на потом то, что может его расстроить или потревожить. Рассказывать необходимо дозированно и простым языком, а не выдавать все как есть в полном объеме, дополняя медицинскими терминами.

Сфокусируйтесь на положительном опыте

Расспрашивайте ребенка о том, что положительного и интересного происходит в его «больничной жизни». С кем он познакомился, подружился, что научился делать, с чем справился самостоятельно, кто ему помогал и т. п.

Ты молодец!

Отмечайте в его рассказах положительные изменения и хвалите за них, ведь с этим он справляется самостоятельно и ему важно услышать слова поддержки.

Планы на будущее

Ребенку важно понимать, что он здесь не **навсегда**, и что после выписки он вернется к своей обычной жизни. Обсуждайте, куда бы вы хотели сходить вместе, что увидеть, у кого погостить, что купить. Любые новости и приветы от друзей и родственников будут для него



хорошим мотиватором к выздоровлению, ведь так он узнает, что его помнят, скучают, ждут и любят.

Обстановка

Цвета, окружающие ребенка, важны. В больничных палатах не хватает ярких красок. Если позволяют возможности и правила больницы, можно привезти из дома его постельное белье, любимые игрушки, семейные фотографии — это создаст обстановку, приближенную к домашней.

Занятия

Следите за тем, чтобы ребенку было чем заняться в свободное время. Если одно занятие начинает надоедать, найдите ему замену, привезите что-то другое. Поспособствуйте тому, чтобы ребенок научился чему-либо новому: лепка, бисероплетение, квиллинг и т. п. Главное, чтобы это занятие приносило положительные эмоции. Можете начать делать что-то новое вместе во время посещения, но помните, что занятие должно быть ему по силам, чтобы он мог продолжить его без вас. Или найдите что-то,

что поможет развиваться в стенах больницы: конструкторы, набор для детского творчества, столик-подставка для рисования на кровать, плеер (многим детям с выраженной тревогой спокойная музыка помогает расслабиться, особенно перед отходом ко сну).

В конце посещения

За 20—30 минут до вашего ухода предупредите ребенка об этом. Не затягивайте прощание, избегайте **эмоциональных** сцен. Обязательно предупредите, когда и в котором часу вы снова к нему придете. Приходите четко к обещанному часу. Игрушка-защитник или предмет, который ассоциируется с родителем, будет придавать ему **уверенность** и обеспечит ваше незримое присутствие, сможет «защищать и оберегать» сон и покой ребенка во время вашего отсутствия. Главное, что ребенок должен усвоить из всей сложившейся ситуации, это то, что пребывание в лечебном учреждении временное: как только врач разрешит, вы вместе будете готовиться к выписке и возвращению домой.