

Otrok potrebuje resnico

Do 12 odstotkov staršev ima v svetovnem merilu diagnosticirano kronično bolezen. Spremenjen način življenja vpliva na celotno družino, ne le na pacienta. Otroci so med odraščanjem še posebno ranljivi. Bolezen vpliva na njihovo čustvovanje, doživljanje in zaznavanje sveta. Največ pozornosti, zdravstvene oskrbe in pomoči je namenjene pacientom samim, drugi družinski člani pa ne dobijo podpore, kot bi jo potrebovali. Kako prepoznamo otrokovo stisko in mu pomagamo?

Piše: **MAG. RANJA SALMIČ, UNIV. DIPL. PSIH., MSC OTROŠKA PSIHOLIGINJA***

Znaki otroka v stiski

Kronična bolezen, ki traja vsaj tri mesece, pred otroke postavlja nove izzive, zahteve in obremenitve. Pri več kot polovici se čustvene težave ohranijo v odraslost, zato bodimo pozorni na spreminjajoče se vzorce vedenja in čustvovanja, ki jih otrok izraža: postaja bolj otožen ali apatičen, pretirano razdražljiv, zaskrbljen, začne več spati, pogosteje jokati, se bolj zapira vase, se izogiba šoli ali druženju s prijatelji. Obremenjenost se stopnjuje, če čuti več lastne odgovornosti in dolžnosti v odnosu do starša. Pogosta so občutja krivde, ki vodijo v tesnobo ali depresivno razpoloženje. Spremenjeno čustvovanje vpliva na otrokov vsakdan. Zaradi skrbi za starša nameni manj časa druženju in vrstniški skupini, kar vpliva na njegov občutek sprejetosti in pripadnosti. Pogosto ga je strah pred smrtjo ali pa se boji, da bi bolezen razvil sam. Čustveni stiski se

velikokrat priključijo tudi psihosomatske težave, med katerimi so pogosti glavoboli, bolečine v trebuščku in oslabljen imunski sistem. Zaradi naštetega lahko več izostaja od pouka, motena pozornost pa ovira njegovo šolsko zbranost in učinkovitost.

Kako pomagati

Odzivanje na obremenitve je odvisno od otrokove starosti, zato pomoč prilagodimo njegovi razvojni stopnji. Otroci, še posebno najmlajši, potrebujejo veliko fizične bližine, pozornosti in ohranjanja rutine ter veliko proste igre in sproščajočih aktivnosti. Pomaga branje pravljic in zgodb o bolezenski tematiki. Zaradi notranjih občutkov krivde hrepenijo po potrditvah, da bolezen ni kazen za njihovo neubogljivost. Naj vedo, da bolezen ni nalezljiva in da njihovo življenje ni ogroženo. Zavedajo naj se, da bo zanje poskrbljeno. Starejše otroke je smiselno vklju-

čiti v zdravljenje; starša lahko spremljajo k zdravniku in s tem pridobijo stvarno sliko in vpogled v dogajanje. Omogočimo jim izražanje čustev, zlasti tistih manj prijetnih (npr. žalosti in jeze). Vsa čustva, tudi neprijetna, imajo svojo funkcijo in so potrebna.

Ohranjajmo odprto komunikacijo

Ne bojmo se nasloviti otrokovih strahov. Občutja negotovosti, ki ga utesnjujejo, izvirajo iz pomanjkljivega znanja in (ne) točnih informacij. Stiska je rezultat razumevanja bolezn, ne izraz njene objektivne resnosti. Na ponavljajoča se vprašanja odgovarjajmo potrpežljivo. S potrditvami ustvarjamo varnost. »Ne vem« je tudi dober odgovor. Otroci so zelo dojemljivi za spremembe v okolju, zato dolgoročno prikrivanje dejstev ni učinkovito.

Ni nam treba biti »trdni kot skala«, da z izkušnjo bolezn pomagamo sebi in svojemu otroku rasti. Bolezen lahko pomeni vir moči, priložnost za učenje in krepitev medsebojne povezanosti. Nauči nas spoprijemanja s stresom. S pomaganjem otroci soustvarjajo podporno družinsko okolje in krepijo lasten občutek samoizpolnitve. Če smo ob njih ranljivi, pristni in človeški, si v njihovih očeh prislužimo spoštovanje in smo čudovit zgled postavljanja lastnih meja in zmožnosti.

* Mag. Ranja Salmič je ustanoviteljica Prima pomoči.



Več na: www.prima-pomoc.si

starši otroke lahko naročite sami preko koledarja za naročanje

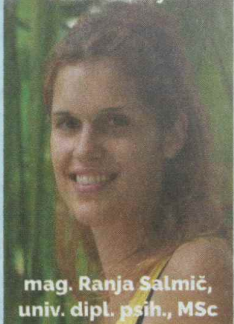
PRIMA POMOČ

Takošnja, profesionalna in ugodna psihološka pomoč za otroke, mladostnike in starše

Izvajamo:

- psihološko obravnavo otrok in mladostnikov
- konzultacije s svetovanjem za starše
- coachingi na domu in delo z otroci na terenu

Ustanoviteljica



mag. Ranja Salmič,
univ. dipl. psih., MSc