PODRŠKA DJECI U SITUACIJAMA KADA NETKO KOGA VOLE BOLUJE OD OZBILJNE BOLESTI

UVOD:

Kada jedan član obitelji ima ozbiljnu bolest, pogođena je cijela obitelj. Svi se suočavaju s nepoznatim i moraju upotrijebiti sve svoje kapacitete kako bi se nosili s ovom nepredviđenom i stresnom situacijom.

Ova brošura opisuje kako djeca različite dobi razumiju i reagiraju na promjene kod bolesnog člana obitelji. Uz to, nudi prijedloge o tome kako razgovarati sa svojom djecom i načine kako pomoći djeci da se pripreme na eventualnu smrt voljene osobe.

Važno je imati na umu da ste vi sami najbolji stručnjak za svoje dijete. Ono što djeluje za jedno dijete ne mora nužno djelovati i za drugo. Učite od stručnjaka, ali i vjerujte sebi, djetetu i svojim instinktima.

ŠTO SVA DJECA TREBAJU?

NJEŽNU ISKRENOST.

Što ranije djeci kažete istinu, to će ona više vjerovati i osjećati se sigurnije. Započnite s objašnjavanjem onoga što se događa jednostavnim riječima. Na primjer, “Baka ima bolest zbog koje je tijelo umorno i slabo. Obično kad su ljudi bolesni, liječnici i medicinske sestre mogu im pomoći da ozdrave. Njezina je bolest drugačija jer liječnici ne misle da će joj biti bolje. Ona može umrijeti zbog ove bolesti. “

Dajte djeci vrijeme da upiju ono što ste im rekli. Potaknite ih da postavljaju pitanja ako nisu sigurni ili su uznemireni. Riječi koje koristite ne moraju biti savršene. Pokušajte razgovarati sa svojom djecom na ugodnom i poznatom mjestu gdje možete neko vrijeme biti zajedno. Najbolje je ne razgovarati prije spavanja jer će im možda trebati vrijeme za igru nakon ovakvog razgovora.

Nemojte se bojati koristiti riječi kao što su “umiranje” i “smrt.” Djeca se mogu zbuniti terminima kao što su “otići” ili “otići spavati.” Te riječi mogu stvoriti strah da se voljene osobe neće vratiti kada odu na put ili se neće probuditi kada zaspu. Kada razgovarate o bolesti, podsjetite svoju djecu na to koliko ih volite. Dajte im do znanja da postoje ljudi koji mogu

pomoći vašoj obitelji ako je potrebno. To pomaže djeci da se osjećaju sigurno jer još netko brine o njima tijekom teškog perioda.

U redu je plakati kada razgovarate s njima. I oni bi mogli plakati. Bilo bi dobro imati još jednu odraslu osobu pokraj sebe da vam pruži podršku kada razgovarate sa svojom djecom. Podsjetite svoju djecu da se vi znate s time nositi i da će vam biti dobro.

Biti iskren ne znači uvijek reći sve što znaš. Mlađa djeca trebaju manje informacija s manje detalja. Starija djeca će možda htjeti više činjenica. Vrsta informacija ovisi o njihovoj dobi i osobinama ličnosti. Pitajte "Što misliš?" dok razgovarate s djecom. Tako ćete saznati kada im treba više pomoći da shvate što ste im rekli.

INFORMACIJU NA RAZINI DJETETA.

Recite svojoj djeci ime bolesti i što se može dogoditi ako se bolest nastavi. Upotrijebite iskrene riječi poput srčane bolesti, raka i Alzheimerove bolesti. Ako im se ne daju istinite informacije, djeca se mogu osjećati kao da su zaboravljena ili da im lažete. Također mogu izmišljati vlastite priče o tome što se događa. Ponekad je ono što izmislimo daleko gore od realnosti. Vaša iskrenost, pomoći će im da se nose s onim što se događa.

POTICAJ ZA POSTAVLJANJE PITANJA.

Djeca svih dobnih skupina imaju mnogo pitanja. Potaknite ih da postavljaju pitanja u vezi s bilo čim za što oni nisu sigurni ili su zabrinuti. Odgovorite na pitanja iskreno, vodeći računa o djetetovoj razini razumijevanja. Odgovori neka budu kratki i jasni. Mogu vam postavljati ista pitanja iznova, a kada čuju iste odgovore ponovo i ponovo, to će ih umiriti. Također, u redu je reći "ne znam" , ukoliko je to istina.

Djeca će postavljati pitanja malo po malo, i to je u redu. Vraćanje kasnije na temu zapravo pomaže djeci da procesuiraju informacije na svoj način. Budite spremni za nastavak komunikacije. Redovite informacije koje odgovaraju djetetovoj dobi i stupnju razumijevanja mogu im pomoći u stvaranju osjećaja povjerenja.

Nakon razgovora možete reći: *"Dao sam ti puno informacija i upotrijebio sam neke riječi koje vjerojatno nikada prije nisi čuo. Mislim da bi mogao imati neka pitanja. O čemu sada razmišljaš? "*

"Odlučili smo da ćemo održavati obiteljske sastanke svakog četvrtka navečer, tako da možeš pitati sve što te zanima. Naravno, možeš postaviti bilo koje pitanje u svakom trenutku, ali željeli smo osigurati posebno vrijeme za razgovor kao obitelj kako se ne bismo toliko zaokupili brigom o stvarima da zaboravimo razgovarati jedni s drugima".

PRILIKU ZA DIJELJENJE OSJEĆAJA.

Normalno je da djeca osjećaju sve vrste osjećaja, uključujući tugu, bijes, krivnju, zbunjenost, frustraciju i strah. Djeca često osjećaju ljutnju praćenu krivnjom. Može im se pomoći da sigurno izraze ljutnju uključujući ih u aktivnosti poput udaranja jastucima ili bacanja lopte u metu. Ponekad mlađa djeca još ne mogu imenovati svoje osjećaje. Dijeljenje vlastitih emocija može im biti uzor, dati im dozvolu za sve osjećaje. Dobro je zapamtiti da djeca najčešće izražavaju i pokazuju svoje osjećaje kroz likovno izražavanje i igru, a ne samo kroz razgovor o tome kako se osjećaju.

INFORMACIJA DA ONI NISU KRIVI ZA BOLEST.

Djeca donose zaključke o svijetu na temelju vlastitih iskustava, svoje dobi i sposobnosti razumijevanja. Možda misle da je nešto što su učinili i rekli uzrokovalo bolest. Oni mogu vidjeti bolest i smrt osobe kao kaznu za nešto loše što su učinili. Također, mogu vjerovati da mogu spriječiti smrt osobe tako da budu dobri. Djecu, posebice mlađu, treba uvjeriti da ništa što su oni učinili ili rekli i ništa što će učiniti ili reći nije povezano s bolešću.

VRIJEME ZA IGRU.

Igra, smijeh i druženje s prijateljima mogu djeci pružiti predah, kao i uvjeriti ih da će se njihov život dalje nastaviti. Dajte im priliku za igru i kreativnost. To im pomaže da se izraze svojim tempom na način koji im je najbliži. Budući da djeca uče kroz igru, mogu glumiti medicinske scene ili će možda glumiti sprovod. Igranje simboličke igre može vam pomoći u razumijevanju onog što djetetu nedostaje, što mu treba ili onoga što ne razumije vezano za bolest.

RUTINA.

Djeca nalaze utjehu u svojim uobičajenim dnevnim aktivnostima i rasporedu. Osjećaju se sigurno kad im je svijet predvidiv i okruženi su brižnom obitelji i prijateljima. Pokušajte se držati rutine što je moguće točnije. Neka nastave sa izvanškolskim aktivnostima ako je to moguće. Imajte pouzdanog člana obitelji ili prijatelja koji će vašoj djeci moći pružiti pomoć praćenja, vožnje na aktivnosti. Pokušajte imati redovite obroke i ritam odlaska na spavanje.

BRIGA O SEBI.

Pronađite vremena da se brinete o sebi na načine koji će vam pomoći da se odmorite i ispunite. To može biti vježbanje, iskreni razgovor s prijateljima ili članovima obitelji, kreativnost, meditacija, odlazak u crkvu itd. Mnogim odraslima, kao i djeci, tijekom ovog perioda iznimno pomaže odlazak na stručno savjetovanje.

SMJERNICE PREMA DOBI DJETETA

Djetetova dob i zrelost utjecati će na to kako će ono reagirati na vijest o ozbiljnoj bolesti voljene osobe. Smjernice u nastavku razvrstane su prema dobi i nude ideje kako podržati djecu obzirom na njihovu dob.

DIJETE MLAĐE OD 3. GODINE

Bebe i mala djeca žive u trenutku. Osjećaju emociju onoga što se događa oko njih iako ne razumiju bolest.

Očekivana ponašanja:

- Mogu biti nemirna
- Plačljiva
- Razdražljiva
- Mogu biti regresivna, može uključivati njihove navike spavanja, hranjenja i toaleta

KAKO POMOĆI?

Pružiti osjećaj sigurnosti i držati se rutine. Brižna prisutnost i redovita rutina pomažu bebama da se osjećaju sigurno. Pokušajte držati redovan raspored obroka, dnevnih spavanja, vremena za priču i vremena za noćno spavanje, što je više moguće. Možda ćete htjeti koristiti jednostavne riječi, poput "baka je bolesna" da objasnite promjene u ponašanju bolesnog člana obitelji. Mnogo fizičkih kontakata i bliskosti u ovom trenutku je jako poželjno.

SMJERNICE ZA DJECU U DOBI OD 3 DO 5 GODINA

Djeca u dobi od 3 do 5 godina su osjetljiva na velike promjene, snažne emocije i drugačija ponašanja svojih roditelja ili skrbnika. Oni reagiraju na promjene u svojoj uobičajenoj rutini i na česta, neplanirana odvajanja od majke ili primarnog skrbnika.

Očekivana ponašanja:

- Kratki izljevi emocija
- Noćni strahovi, noćne more i problemi sa spavanjem
- Poteškoće odvajanja od roditelja ili skrbnika
- Ne želeći se odvajati od roditelja ili skrbnika
- Tantrumi (izljevi bijesa) i tvrdoglavost
- Regresija u ponašanju (počinje se ponašati kao mlađe dijete; to može uključivati navike spavanja, prehrane i toaleta)

KAKO POMOĆI?

Razgovarajte s djetetom o bolesti. Koristite riječi koje vaše dijete razumije. Djeca u ovoj dobi shvaćaju stvari doslovno. Odaberite riječi koje govore o stvarnoj bolesti umjesto korištenja riječi kojima se izbjegava ono što se događa. Ukratko, konkretna objašnjenja su

najbolja. To može biti nešto poput: *"Znaš da je baka vrlo bolesna. To je zato što ima bolest koja se zove bolest srca. "*

"Bolest srca nije poput obične bolesti, jer je ne možeš dobiti iz virusa i nitko je ne može dobiti od nekog drugog. Baka se nije razboljela zbog nečega što si ti učinio."

"Zaista sam ljut i tužan zbog bakine bolesti. Kako se ti osjećaš u vezi toga?"

Pozivanje djece da nacrtaju sliku ili naprave karticu za osobu može biti dobar način za završetak razgovora.

Objasnite im ono što vide i čuju.

Upotrijebite vrlo jednostavne izraze kako biste objasnili promjene koje dijete može vidjeti. Objašnjavajte stvari postupno kako se događaju promjene. Na primjer:

"Tata je vrlo, vrlo bolestan. Zato je u posljednje vrijeme tako umoran i pospan. Liječnici mu pokušavaju pomoći u njegovoj bolesti, ali za sada neće biti dovoljno jak da igra s tobom. "

Važno je ne davati djeci lažnu nadu. Zbog toga mogu izgubiti povjerenje i biti zbunjeni. Ako vas pita *"Hoće li tata umrijeti?"*, Možete reći nešto poput: *"Ljudi su umrli od bolesti koju tata ima, ali liječnici čine sve što mogu kako bi mu bilo bolje."*

Iako se mogućnost smrti bliži, važno je razgovarati s djecom o tome što se događa. Uvjerite ih da će biti na sigurnom i razgovarajte s njima o tome kako će se nastaviti obiteljski život.

Pomozite im da razumiju svoje osjećaje

Normalizirajte njihove osjećaje. Izdvojite svaki dan vrijeme kada djeca mogu postavljati pitanja i dijeliti svoje osjećaje. Večer može biti dobro vrijeme za to. Korisno je svaki dan izdvojiti vrijeme kad djeca mogu postavljati pitanja i dijeliti svoje osjećaje. Večer može biti dobro vrijeme za razgovor.

Djeca ove dobi obično ne postavljaju mnogo pitanja o bolesti jer ne znaju što bi pitali. Roditelji mogu pomisliti da dijete nije pod utjecajem onoga što se događa ako dijete ne postavlja pitanja. Dijete u ovoj dobi kroz igru može izražavati svoje osjećaje. Važno je shvatiti da je to uobičajen način suočavanja u ovoj dobi i to ne znači da dijete nije uznemireno.

Dajte im do znanja da su voljena i sigurna

Praćenje redovitih dnevnih rutina i rasporeda djeci daje osjećaj sigurnosti. Važno ih je obavijestiti kada će doći do promjena u njihovoj rutini. Možda će se tijekom ovog razgovora teže odvajati od vas. Pokušajte ograničiti broj različitih ljudi koji se brinu o njima. Ako je moguće, za njih se brine ista osoba. Iskazujte im svoju ljubav i brigu često.

Dopustite vrijeme za igru

Igra pomaže djeci da se lakše nose kroz stres i neugodne emocije. Igra im omogućava odmah od svakodnevnih zbivanja. Pomaže im da shvate što se događa u obitelji i prorade svoje osjećaje kroz kreativne izražaje i simboličku igru.

SMJERNICE ZA DJECU OD 6 DO 8 GODINA

Djeca ove dobi vrlo često će se osjećati anksiozno tijekom ozbiljne bolesti voljene osobe. Oni strahuju da će biti ostavljeni i mogu misliti da su uzrok obiteljske nevolje. Često sebe krive za loše događaje te su njihovi postupci često vezani za ono što se događa oko njih.

Očekivana ponašanja:

- Intenzivni osjećaji; ljutnja, tjeskoba, tuga, strah, osjećaj odbačenosti
- Češći sukobi s braćom i sestrama
- Tvrdoglavost, otpori i protesti
- Vraćanje na sjećanja kada su bili odvojeni od roditelja
- Sklonost rutinama i glasni prosvjedi ako se promijeni uobičajeni raspored ili aktivnost
- Usmjerenost na to kako bolesna osoba izgleda i kako se ponaša

KAKO POMOĆI?

Dati djetetu informacije o bolesti, navesti bolest i zapisati je. Razgovarajte o tome kako se bolest mijenja i kako bolesna osoba može izgledati ili se osjećati s vremenom. Razgovarajte o liječenju i uzrocima. Uvjerite djecu da ništa što su oni učinili ili rekli nije uzrokovalo bolest. Pripremite objašnjenja prije vremena, jer djeca ove dobi imaju tendenciju postavljati vrlo precizna pitanja i često uključuju mnogo „zašto“ pitanja.

Često informirajte djecu i razgovarajte s njima o promjenama u bolesti osobe. Kada se osjećaji bliski s članovima svoje obitelji, mogu se bolje nositi sa stresom.

Djeca ove dobi obično ne postavljaju pitanja. Jedan od razloga je zato što ih je strah da ne uznemire roditelje ili se boje da će odgovori na njihova pitanja biti previše zastrašujući. Također, mogu se brinuti da će se pogoršati bolest ako govore o njoj. Pokušajte ne dopustiti da vam nedostatak pitanja onemogući razgovor o tome.

“Liječnik mi je rekao da lijek ne djeluje. To znači da rak raste. “

“Nadam se da će se nešto dogoditi i rak će sam prestati rasti, ali čuo sam da se to vjerojatno neće dogoditi.”

“Sjeti se da ovaj rak nema nikakve veze s onim što si ti učinio ili rekao. Ne znam zašto sam ga dobio i jako sam ljut i tužan zbog toga. “

Pomozite im da razumiju svoje osjećaje

Pomozite djeci da shvate kako je sve što osjećaju normalno. Otvoreno razgovarajte o tome kako je situacija teška za svih. Ako se osoba koja je bolesna ponaša na drugačiji način, objasnite da je to uzrokovano bolešću, a ne nedostatkom ljubavi ili brige. Shvatite da se djeca i dalje mogu ljutiti zbog promjena unutar obitelji. Čak i ako im nije rečeno da osoba umire, često će se toga bojati i taj strah će zadržati za sebe. Dajte im do znanja da je u redu pokazati svoje osjećaje. Dopustite im da vide vaše vlastite osjećaje i recite im da ćete se i dalje dobro brinuti o njima iako ste tužni, ljuti ili uplašeni. Ako djeca imaju poteškoća koncentracije u školi, dajte im do znanja da je to normalno s obzirom na ono kroz što prolaze i da je to samo privremeno.

Pripremite se unaprijed za promjene u rutini

Pripremite djecu za sve situacije u kojima će oba roditelja možda morati neočekivano napustiti kuću. Unaprijed razgovarajte o planu kako bi znali što ih očekuje.

"Tvoj otac i ja provodit ćemo puno vremena kod bake i djeda pomažući djedu. Imamo plan kada te nećemo moći pokupiti iz škole. Teta Suzana će voziti kući iz škole i na nogometne treninge. Razgovarali smo s njom i obećala je da će se dobro brinuti za tebe, baš kao što to radi sa svojom djecom. Ne znamo hoće li se to dogoditi, ali htjeli smo da znaš ove planove za svaki slučaj. "

Dopustite vrijeme za igru i kreativnost

Igra je prirodni jezik djece i zdrav način na koji se mogu nositi sa stresom. Omogućuje im osjećaj osjećaja moći i kontrole.

Budite zagovornik svog djeteta

Razgovarajte sa nastavnicima i drugim odraslim osobama u djetetovom životu o situaciji kroz koju prolazite. Pokušajte odabrati ljude koji imaju dobre odnose s djetetom. Dodatne pohvale mogu pomoći dječjem samopoštovanju tijekom ovog stresnog perioda.

SMJERNICE ZA DJECU OD 9 DO 11 GODINA

Djeca u dobi od 9 do 11 godina mogu razumjeti bolest puno bolje u odnosu na mlađu djecu i češće pitaju detalje. Njihova želja da saznaju detalje ponekad se može činiti kao da nemaju puno osjećaja o tome što se događa. No, dobivanje činjenica koje će im pomoći da shvate što se događa jedan je od načina na koji se mogu nositi sa zastrašujućim i intenzivnim osjećajima.

Djeca ove dobi razumiju da je smrt konačna i mogu se osjećati tužno zbog budućeg gubitka. Pitaju se kako će na njih utjecati bolest i smrt i tko će raditi stvari "oca" ili "bake". Kada je jedan roditelj smrtno bolestan, dijete se često boji smrti drugog roditelja i brine se što bi bilo s njima da su oba roditelja umrla. Skloni su skrivanju emocija i lako možemo pomisliti da situacija utječe na njih mnogo manje nego što bi trebala. Potiho se pitaju "Mogu li se nositi s tim?" "Jesam li učinio ili rekao nešto što bi moglo uzrokovati bolest?" Ili mogu stvoriti svoja objašnjenja kad im se pravovremeno ne daju činjenice o onome što se događa.

Očekivano ponašanje:

- Veliko zanimanje za razumijevanje bolesti, liječenja i napretka
- Izbjegavanje snažnih ili zastrašujućih emocija
- Skrivanje osjećaja
- Ljutnja (koristi se za skrivanje straha, tjeskobe i tuge)
- Ljutnja i nepovjerenje ukoliko ne dobiju odgovore na pitanja
- Intenzivnije reagiranje na svakodnevne frustracije
- Želja za nastavkom svih dosadašnjih aktivnosti
- Želja za pomoć u skrbi o bolesnoj voljenoj osobi

KAKO POMOĆI?

Otvoreno razgovarajte s djetetom o bolesti. Razmatrajte mogućnosti za razgovor o bolesti i objasnite djeci ono što vide i čuju. Ako djeci ne dajemo dovoljno informacija, vrlo vjerojatno će pribjeći prisluškivanju (slušanje na vratima ili naprezanje da čuju telefonski razgovor) i donošenju krivih zaključaka.

Razgovarajte o imenu bolesti, kako utječe na bolesnu osobu, uzroke i nuspojave liječenja. Djeca također vole čuti stvari od liječnika i medicinskih sestara ako je to moguće. Možete pokušati biti optimistični u tome što očekivati, ali ne davati lažnu nadu da će se osoba izliječiti od bolesti. Dakle, umjesto da kažemo: „Tata je borac i on će se izliječiti", bilo bi bolje reći, „Liječnici i medicinske sestre naporno rade kako bi se tata osjećao što ugodnije. On će možda biti dovoljno dobro da dođe na tvoj rođendan ovog vikenda. "

Potaknite dječji prirodni interes za bolest tako što zajedno čitate i pružate im vremena za pisanje ili crtanje.

Ovo su neka uobičajena pitanja: *Kako je to dobio? Mogu li i ja to dobiti? Kako znaš da neću dobiti? Što ako lijek ne djeluje? Što će mi se dogoditi kad umre?*

Uvjerite djecu da bolest nije njihova krivica. Nježno ih obavijestite kada osoba može biti blizu smrti. Ovo će im pomoći da se u posljednjim viđanjima i oproste.

Dajte im dozvolu za njihove osjećaje

Neka znaju da je situacija teška svima i da će se obitelj zajedno nositi s tim. Podsjetite ih često da za vaše raspoloženje nisu oni krivi. Potaknite ih da izraze svoje misli i osjećaje o svim promjenama koje vide u sebi, u vama i u bolesnoj osobi. Kad dođe vrijeme za to, priznajte tugu zbog moguće smrti.

Unaprijed ih pripremite za promjene u rutini

Djeca trebaju vremena da se pripreme za promjene. Pričajte s njima unaprijed o nadolazećim promjenama u njihovoj rutini, koliko god je to moguće.

Ponudite djeci načine da budu korisni

Neka djeca ove dobi žele pomoći u brizi za bolesnu osobu na način da pokažu svoju ljubav i brigu. Pustite ih da rade jednostavne stvari, ali ograničite svoje odgovornosti kako se ne bi osjećali opterećeno. Djeca mogu kroz crteže, razgovore, dijeljenje sjećanja pomoći osobi da se osjeća voljenom.

Budite zagovornici djeteta

Pomozite im da ostanu aktivni u aktivnostima poslije škole i potaknite ih da provode vrijeme sa svojim prijateljima. Obavijestite nastavnike i ostalo nastavno osoblje o bolesti kako bi im mogli pružiti podršku po potrebi. Često se događa i privremeni pad ocjena zbog promjena i stresa kod kuće.

SMJERNICE ZA ADOLESCENTE

Tijekom adolescencije djeca pronalaze vlastiti identitet i postaju neovisnija. Potrebna im je veća privatnost i često se povlače od članova obitelji. Ovaj proces odrastanja teže im je kad je netko u obitelji bolestan. Oni pokušavaju uravnotežiti obiteljske potrebe sa svojim vrlo različitim potrebama.

Adolescenti mogu iskazivati ljutnju ukoliko su anksiozni ili plašljivi zbog bolesti. Kada je veći dio roditeljskog vremena i pažnje usmjeren na bolesnu osobu, adolescenti se mogu osjetiti napuštenima i postati ogorčeni.

Kako se bolesna osoba približava smrti, adolescenti često mogu razgovarati o tome i plakati dok izražavaju svoju tugu. Oni mogu postati vrlo zabrinuti i brinuti se o tome kako će smrt utjecati na njihov život. Otprilike u ovo vrijeme možda će se češće pokušati ponašati dobro i raditi sve ono što se od njih očekuje.

Adolescentima treba što više vremena da se pripreme za smrt voljene osobe. Obavijestite ih kada je smrt blizu, tako da imaju vremena za završni razgovor i opraštanje, ukoliko je to moguće. Ako su inače iskazivali ljutnju i otpor, mogu postati kooperativniji kada se smrt voljene osobe približava. Ponekad mogu intenzivirati svoju ljutnju i bijes kao način zaštite od tuge. Adolescentno neprijateljstvo i bijes prije smrti mogu dovesti do osjećaja krivnje nakon smrti.

SMJERNICE ZA DOB OD 12 DO 14 GODINA

Adolescenti ove dobi, mogu razumjeti bolest i kako će to utjecati na njihov život, no možda će im biti teško nositi se s osjećajima koji dolaze s njom. Oni možda ne žele o tome razgovarati iz straha od gubitka kontrole i intenzivnih emocija. Mogu se ponašati kao da ih nije briga za cijelu situaciju, što može uznemiriti roditelje, ali zapravo se radi o prikrivanju i zanemarivanju svojih stvarnih snažnih osjećaja.

Djeca ove dobi također mogu biti vrlo optimistični i poprilično nerealni, misliti da će bolesna osoba sigurno biti dobro i ozdraviti i možda ne žele čuti drugačije. Drže se svojih pozitivnih razmišljanja i izbjegavaju se nositi s činjenicama i svojim osjećajima. Takvo ponašanje je normalno za adolescenta u ovoj dobi i ne bi ga trebalo obeshrabrivati.

Očekivane reakcije:

- Ne žele razgovarati o bolesti
- Osjećaju snažne emocije, ali se ponašaju i govore da su dobro
- Drže se vjerovanja da će bolesna osoba ozdraviti
- Češće se svađaju i zahtjevni su
- Imaju poteškoća sa školskim obvezama ili se ponekad jako trude ugoditi odraslima, pa budu izuzetno marljivi
- Češći problemi sa spavanjem
- Ljutnja, tuga

KAKO IM POMOĆI?

Razgovarajte s njima o bolesti. Informirajte ih o onome što se stvarno događa, iako možda to i ne žele čuti. Nemojte pretpostavljati da oni razumiju onoliko i kako se čini. Obavijestite ih kada je smrt blizu, tako da imaju vremena za posljednji razgovor i oproštaj, ukoliko je to moguće.

Dajte im priliku za razgovor o svojim osjećajima i problemima

Važno je s adolescentima razgovarati o tome kako se osjećaju, pa makar i samo na kratko, pa čak i ako zapravo ne žele razgovarati. Pokušajte biti otvoreni i iskreni kada dijelite svoje osjećaje. Dijeljenjem svojih osjećaja i briga, možete pomoći njima da se oni ugodnije osjećaju kada dijele svoje osjećaje. To im pomaže da vide da su osjećaji koji su imali normalni i očekivani. Možete reći, na primjer: *„Danas izgledaš pomalo tužno. I ja sam tužna zbog svega ovoga. Kako se ti nosiš sa svim tim?". "Ponekad razgovor o onome što se događa pomaže. Ovdje sam za tebe u bilo kojem trenutku kada poželiš razgovarati. "*

Također je normalno da ožalošćeni adolescenti imaju snažne i često neugodne osjećaje prema osobi koja je bolesna. Oni se mogu osjećati frustrirano i ljuto zbog bolesti i mogu usmjeriti svoj bijes na bolesnu osobu. Često nakon što osjete ili izraze te emocije, adolescenti se mogu osjećati krivima. Pomozite im da shvate da su svi osjećaji normalni i pomozite im da pronađu načine kako se nositi sa svojim snažnim i intenzivnim emocijama.

Imajte razumijevanja prema reakcijama adolescenata

Sjetite se da ako vas vaš adolescent odmakne od sebe, ima puno uspona i padova ili je defenzivan i egocentričan, to je sve normalno s obzirom na njegovu dob. Adolescentima često vrijeme provedeno u svojoj sobi, vrijeme s prijateljima ili kreativno izražavanje kroz pisanje, crtanje može biti korisno dok se nose s teškom situacijom.

Budite zagovornici djeteta

Ako je moguće, pokušajte ograničiti zadatke i poslove adolescenta kod kuće, jer izdvajanje iz škole i prijatelja može dovesti do ljutnje i otpora. Shvatite da u ovom trenutku oni možda neće biti uspješni u školi. Obavijestite njihove učitelje o bolesti u obitelji. Uključite ih u savjetodavni rad ili podršku kod stručnog osoblja škole. Poslušajte njihove brige, ponudite opcije i pomozite im u pronalaženju kreativnih rješenja kako bi se oni lakše nosili sa cijelom situacijom.

SMJERNICE ZA DOB OD 15 DO 18 GODINA

Tinejdžeri u dobi od 15-18 godina obično mogu razumjeti stvarnost bolesti i baviti se svojim osjećajima. Ipak, ponekad se još uvijek osjećaju preplavljenima. Iako u pravilu mogu razgovarati o onome što misle i osjećaju, njihovi osjećaji o bolesti možda nisu jasni. Tinejdžeri ove dobi imaju tendenciju praktičnih razmišljanja u odnosu na djecu mlađe dobi. Mogu biti i pažljiviji. Budući da su svjesniji mogućnosti smrti, tijekom bolesti mogu osjetiti više tuge nego što bi to moglo imati mlađe dijete.

U ovoj dobi, adolescenti se žele ponašati poput odraslih i pokušavaju se više osloniti na svoje prijatelje nego na obitelj. Oni su u stanju biti zabrinutiji za potrebe članova svoje obitelji, te misle da moraju učiniti puno više od onoga što se od njih traži.

Očekivane reakcije:

- Strahovi vezani za budućnost
- Iritabilnost
- Snažni osjećaji ljutnje ili krivnje vezano za bolesnu osobu
- Poteškoće koncentracije
- Osjećaji ljutnje, otpor

KAKO POMOĆI?

Razgovarajte s njima o bolesti i kako će ona napredovati. Uključite starije adolescente u obiteljske razgovore o bolesti. Bilo bi dobro da bolesna osoba razgovara s adolescentom o svojoj bolesti. Adolescenti u ovoj dobi mogu razumjeti osobne ili duhovne misle i osjećaje, uključujući neizvjesnosti i nepoznanice, tako da ih možete podijeliti s njima. Obavijestite ih kada je smrt blizu, tako da imaju vremena za posljednji razgovor i oproštaj, ako je to moguće.

Očekujte da neće biti uspješan u ovom periodu

Uspjeh u školi, aktivnostima i održavanje prijateljstva vrlo je važno za većinu adolescenata. Međutim, tijekom ozbiljne bolesti, normalno je da nisu toliko uključeni i koncentrirani u školi, sportu itd. To može biti izuzetno teško za adolescente i roditelje koji vjeruju da će trenutni uspjeh utjecati na njihovu budućnost. Međutim, neki adolescenti u ovakvoj situaciji se više trude, pokušavaju biti marljiviji kao „poklon“ bolesnoj osobi. Bez obzira kako bilo, pružite im podršku kroz sve što prolaze.

Prepoznajte kako stres uzrokovan bolešću može na njih utjecati

Adolescenti u ovoj dobi mogu se osjećati preplavljeni stresom zbog bolesti i zbog ostalih pritisaka koje osjećaju u ovom periodu. Razgovarajte s njima o načinima na koji bi mogli smanjiti stres u svom životu, baveći se stvarima koje ih opuštaju i vesele.

Imajte na umu da su zabrinuti oko budućnosti

Razgovarajte sa starijim adolescentom o tome kako će budući planovi utjecati na trenutnu situaciju. Razuvjerite ih na način koji je realan. Pružite im podršku tako što ćete ih pažljivo slušati i empatizirati s njima.

Imajte na umu da mogu strahovati da će se i oni razboliti

Neka stariji adolescenti razgovaraju s liječnicima, ukoliko je to moguće, kako bi im se omogućilo postavljanje pitanja o bolesti – kako je uzrokovana i što očekivati. Razgovor s adolescentima o stvarnim šansama da se i oni razbole može im pomoći se osjećaje manje uznemirenima.

Razgovarajte s njima o tome kako mogu pomoći obitelji

Zadavanje korisnih zadataka ponekad im može pomoći da se osjećaju manje anksiozno. Ponudite im priliku da pomognu u stvarima koje ih vesele, kuhanje, kupovina ili neki kućanski poslovi. Možda će također htjeti provoditi više vremena s bolesnim članom obitelji čitajući, gledajući filmove, kuhajući, slušajući glazbu zajedno.

Imajte na umu da su izazovi odrastanja još stresniji kada je roditelj ozbiljno bolestan

Normalan razvojni proces traženja sebe i separacije od roditelja znatno je otežan kada je jedan roditelj ozbiljno bolestan. Može biti teško nositi se s roditeljem koji možda u ovom trenutku želi više kontrolirati njegove aktivnosti, odlaske i dolaske. Na to mogu reagirati s ljutnjom, bijesom, a kasnije zbog toga osjećati krivnju.

Budite zagovornici djeteta

Razmislite o tome da pomognete adolescentu da se uključi u savjetodavni rad ili grupnu podršku. Razumijevanje i razgovor od osoba s kojima nisu direktno povezani, jako im pomaže. Možda će otkriti da prijatelji koji ih obično podržavaju sada „samo ne razumiju". Razgovarajte s nastavnicima i trenerima o načinima na koji mogu pomoći i pružiti podršku adolescentu u školi ili na slobodnoj aktivnosti.

OBJASNITE DJECI POSLJEDNJE ŽIVOTNE FAZE

Posljednje životne faze mogu biti zbunjujuće i zastrašujuće za djecu ako ne razumiju promjene za koje vide da se događaju. Neće sve osobe koje boluju od neizlječive bolesti proći kroz te promjene, ali govoreći o njima prije vremena može pomoći djeci da budu spremna.

Gubitak snage

Bolest može oslabiti tijelo toliko da će osobi trebati puno odmora. U nekom trenutku osoba možda nema snage za razgovor. Objasnite da je i dalje u stanju čuti njihov glas i osjetiti njihov dodir.

Gubitak apetita

Osoba će polako izgubiti apetit sve dok uopće ne pojede ništa. Važno je reći djeci da osoba zbog bolesti ne osjeća glad i ne treba joj ista količina hrane kao i prije.

Bol ili nelagoda

Osoba ponekad može imati bolove ili druge tegobe zbog svoje bolesti. Obavijestite djecu da tim za brigu o djeci čini sve što je u njihovoj moći kako bi osoba bila ugodna.

Promjene ponašanja

Neki ljudi mogu se ponašati drugačije jer bolest oslabi njihovo tijelo. Možda su razdražljiviji, tužniji ili tiši. Obavijestite djecu da su ove promjene uzrokovane bolešću, a ne ničim što je netko u obitelji rekao ili učinio.

Zbunjenost

Neke bolesti uzrokuju zbunjenost oboljelih osoba kada se približavaju kraju života. Možda će početi govoriti ili raditi stvari koje nemaju smisla. To može biti vrlo zastrašujuće za djecu. Objasnite da bolest izaziva zbrku i uvjerite djecu da ništa što nisu učinili ili rekli nije uzrokovalo.

Promjene disanja

Uobičajeno je tijekom posljednjih nekoliko dana života da se disanje mijenja. Moguće su pauze između udisaja ili disanje može zvučati glasno i teško. Može se javiti i zvuk kao da osoba treba pročistiti grlo. Objasnite da su ti obrasci disanja poput hrkanja - neugodno ih je slušati, ali osoba ne osjeća nikakve nelagode od njih.

KADA JE SMRT BLIZU

Prijelaz iz života u smrt često je miran. Razgovor o tome djeci može pružiti osjećaj sigurnosti i umiriti ih. Potaknite ih da osmisle pismo, pjesmicu, crtež ili neki drugi poklon kojeg bi htjeli pokloniti osobi kao posljednji pozdrav.

Reakcija na smrt voljene osobe u odnosu na dob djeteta

- Djeca u dobi od 3 do 5 godina, promatrat će reakcije ljudi oko njih. Vlastite reakcije se događaju kasnije, kada dijete počne razumijevati da je osoba otišla iz njihova života. Jednom kada se to dogodi, oni mogu osjećati tugu i razočaranje ili imaju poteškoća s vjerovanjem da osobe zaista nema.
- U dobi od 6 do 8 godina, djeca različito reagiraju na smrt. U početku možda nemaju odgovora ili tiho plaču. Neki mogu vikati, vrištati, intenzivno plakati čak ako su i znali da smrt dolazi. Takve reakcije mogu trajati od nekoliko minuta do oko sat vremena. Nakon toga, većina djece se obično vraća aktivnostima koje su radili prije nego su saznali za smrt.
- Djeca u dobi od 9 do 11 godina često ne pokazuju prave osjećaje, kako bi se lakše nosili sa svojim snažnim emocijama. Možda će izgledati kao da ne osjećaju tugu, ali to nije istina. Oni ponekad pokazuju ljutnju, nezainteresiranost kao način da prikriju svoj strah, tjeskobu i tugu.
- U dobi od 12 do 18 godina, adolescenti mogu razgovarati o činjenici da je njihova voljena osoba umrla i izražavaju tugu i plač. Oni također postaju zabrinuti kada se suoče s gubitkom i razmišljaju o tome kako će to utjecati na njihov život.

Imajte na umu da je strpljenje u odnosu sa svojim djetetom najkorisniji način da im pomognete u ovom svima teškom trenutku.

Ako imate pitanja ili osjećate da bi vam dobro došla psihološka potpora
možete se javiti na tel.: **091 2137426, Sanja Bijelić Gudelj** ili
e-mail: **sanja@centar-sirius.hr**

Sirius
Centar za psihološko savjetovanje, edukaciju i istraživanje

REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo zdravstva

Program "Psihološka pomoć onkološkim bolesnicima" zajednički je program
Centra za psihološko savjetovanje, edukaciju i istraživanje - Sirius i Hrvatske lige protiv raka.

Projekt je financiran od strane Ministarstva zdravstva