




## Говоріть з дітьми про хвороби в сім'ї



*Говоріть з дітьми про хвороби в сім'ї*

April, 2022

*[www.barnsbeste.no](http://www.barnsbeste.no)*

# Говоріть з дітьми про хвороби в сім'ї

**Проблеми зі здоров'ям є частиною життя, розмову про які діти можуть витримати. Найкраще, щоб ви відкрито і чесно обговорювали те, що відбувається. Це стосується як фізичного здоров'я, так і психічного здоров'я або залежності. Завдяки цьому дітям буде легше зрозуміти, що відбувається, і впоратися з ситуацією, в якій вони перебувають.**

Нижче ви знайдете рекомендації та поради, як розмовляти з дітьми різних вікових груп. Виберіть пораду, яка підходить вам і вашим дітям. Додайте або видаліть слова, що підходять вашій сім'ї.

Ради поділяються на три вікові групи. Якщо у вас кілька дітей, добре почати спільну розмову з усіма дітьми. Використовуйте слова, зрозумілі для малих дітей.

## Розмовляйте з дітьми відверто і чесно

Ви хворі? Ви занадто багато п'єте? Ви боретеся з ментальним захворюванням? Як би там не було, діти це помічають. Розмовляйте з дітьми про хвороби в сім'ї. Дітям потрібна відвертість.

## Діти від 2 до 5 років

### Перед розмовою з дитиною

*Виділіть багато часу, щоб ви могли побути разом, і ніхто б не заважав вам. У дітей можуть виникнути питання, після чого вони потребують контакту.*

*Приготуйте малюнки, іграшки чи ляльки, які допоможуть вам сказати – це може полегшити дітям зрозуміти. Також можна використовувати книжки з картинками.*

*Запросіть інших близьких людей дитини взяти участь в розмові з вами. В сім'ї можуть бути інші особи, опікуни чи спеціалісти, або інші особи, які можуть підтримати вас.*

*Виберіть місце та час, які підходять дитині, щоб дитина була спокійна й відпочивша, коли ви захочете поговорити про проблеми зі здоров'ям.*

Перш ніж розмовляти з дитиною, *перевірте, чи спокійні ви*. Маленькі діти більше сприймають зміни настрою, емоцій та поведінки дорослих, ніж те, про що говорять. Під час розмови з дитиною стежте за виразом її обличчя та голосом. Потренуйтеся заздалегідь.

## При розмові з дитиною

Нижче наведена пропозиція щодо того, як дати власні пояснення. Виберіть, змініть або додайте слова, які відповідають вашій ситуації. Замініть "я" ім'ям того, хто, крім вас, має проблеми зі здоров'ям.

1. Скажіть дитині, що є щось, про що ви хочете поговорити
2. Я (або ім'я хворого) маю хвороба шлунку / голови / крові / розуму /...
3. Це біль, рана, сумна або неспокійна думка або почуття, що виростало в голові чи животі
4. Біль, рана чи думка... змушує мене...
  - мати біль в животі/голові...
  - голова / живіт / дихання / думки не працюють так, як треба
  - відчуваю запаморочення / нудоту / неспокійність / тремтіння / пітливість / лихоманку /...
  - не можу ходити / вставати / говорити / працювати / гратися / бути на дворі /...
  - не можу їсти так багато
  - не дають спати вночі
  - не можу відпочити
  - більше / сильно втомлений / сумний / неспокійний / злий / млявий /...
  - почав приймати багато пігулок, пити багато вина, пива, алкоголю, бо думав, що біль в животі, голові, неспокій або сумні думки пройдуть.
5. Можливо, ти бачив, що я є або був хворий, інший, втомлений, сумний, злий чи п'яний
6. Це сталося через хворобу, біль, рана, думки, пияцтво, таблетки...
7. Тепер я матиму або отримаю допомогу в боротьбі з хворобою, біллю, думками чи пияцтвом...
8. Особа, що допоможе, – це лікар, ті, що працюють в лікарні, або психіатр
9. Їх звать... і вони дуже добрі та добре допомагають зменшити біль, рани, нудоту, сумні чи неспокійні думки, так що я відчуваю менше болю, меншу нудоту,

втомленість, сумоту, краще сплю вночі або отримав допомогу, щоб кинути пити або приймати пігулки.

10. Ти можеш відвідати місце, де я отримую допомогу. Ти можеш побачити, як виглядає лікарня чи кабінет лікаря, і хто мені допомагає. Вони радіють, коли діти приходять відвідувати.

*Малюйте або переглядайте картинки* (що ви підготували) під час розмови. Малюнки олівцем будуть чудовими. Ві також можна дати пояснення за допомогою гри з ляльками або фігурками для найменших.

*Слідкуйте за тим, що каже дитина і як вона реагує.* Адаптуйте те, що та як ви кажете з тим, як дитина реагує. Турбуйтеся тим, що хвилює дитину. Якщо ваша дитина демонструє емоції, скажіть, що ви розумієте, у разі дитина засмучена чи налякана. Ви можете сказати, що діти часто сумують, зліться або бояться, коли хтось захворіє, відчуває труднощі чи біль.

*Краще давати короткі пояснення* протягом кількох розмов, ніж довша розмова з довгими поясненнями.

*Використовуйте прості та конкретні слова.* Називайте хворобу, травму або залежність.

*Діти не повинні знати все,* але те, що кажете, має бути правдою.

*Скажіть, що жодна дитина не може зробити інших здоровими.* Допомогти можуть лише дорослі.

*Розкажіть, що буде далі,* що дорослі роблять із проблемою здоров'я та яким має бути повсякденне життя сім'ї.

*Дітям треба чути, що їх люблять так само, як і раніше.* Набагато частіше. Діти не винні в проблемах зі здоров'ям.

*Попросіть дитину розповісти вам, про що ви казали.* Іноді діти розуміють речі інакше, ніж ми, дорослі, думаємо. Запитайте у дитини, що за проблема зі здоров'ям, на її думку, існує, і що ця проблема робить з вами (або ім'я хворої людини), і що, на думку дитини, ви повинні з цим робити. Це допомагає дитині зрозуміти, а також допомагає зрозуміти і вам, що зрозуміла дитина.

*Робіть паузи для дитини* або перерви, перш ніж ви закінчите те, що хочете сказати. Продовжить розмову трохи пізніше або в інший час. Важливо то, щоб ви почали говорити про проблеми зі здоров'ям. Тоді дитина знатиме, що їй дозволено говорити і ставити питання.

*Закінчіть розмову про щось приємне, що ви можете зробити.* Можна заспівати, почитати, будувати Lego або сходити погуляти. Поясніть, що можна бути здоровим і робити звичайні речі, навіть якщо хтось із родини хворіє.

## Після і поміж дзвінками

*Будьте доступні для дитини* - у разі, якщо дитина шукатиме більше контактів або матиме питання щодо того, про що ви казали. Якщо ви не можете бути доступними, можливо, є інші, хто зможе бути?

*Просто огляньте повсякденне життя сім'ї* – повсякденні справи, дитячий садок та того, хто допомагає сім'ї.

*Більше розмовляйте, якщо проблеми зі здоров'ям тривають*. Особливо, коли це здається природним, пройшов деякий час, або коли у дитини відбуваються зміни або є проблеми зі здоров'ям. Повторювати інформацію дітям також може мати сенс.

*Поділіться тим, що ви сказали дитині*, з іншими близькими і важливими для дитини людьми. Це може бути другий з батьків, нерідні батьки, сім'я, друзі, сусіди або працівники дитячого садка. Дозвольте їм поговорити з дитиною про проблеми зі здоров'ям. Тоді вони знатимуть, що було сказано дитині, і зможуть підтримати та підтвердити те, що ви казали. Поділіться малюнками, картинками чи книгами, якими ви користувалися.

*Ті, хто працює в центрі денного догляду, зобов'язані зберігати конфіденційність* щодо інформації про стан здоров'я та інших особистих питань.

## Діти віком від 6 до 12 років

### Перед розмовою з дитиною

*Виділіть багато часу*, щоб ви могли побути разом, і ніхто б не заважав вам. У дітей можуть виникнути питання, після чого вони потребують контакту.

*Приготуйте малюнки або картинки*, які допоможуть вам пояснити – це може полегшити дітям зрозуміти. Також можна використовувати книжки з картинками та подібними історіями.

*Запросіть інших близьких людей дитини* взяти участь в розмові з вами. В сім'ї можуть бути інші особи, опікуни чи спеціалісти, або інші особи, які можуть підтримати вас.

*Виберіть зручне для дитини місце та час*, щоб дитина була спокійною та уважною, коли ви хочете поговорити про проблеми зі здоров'ям.

Розмовляючи спокійно *засдалегідь*, переходьте безпосередньо до справи і будьте конкретними. Будьте чесними, проблеми зі здоров'ям можуть бути болючими і важкими, хоча вони є природною частиною життя.

## При розмові з дитиною

Нижче наведена пропозиція щодо того, як дати власні пояснення. Виберіть, змініть або додайте слова, які відповідають вашій ситуації. Замініть "я" ім'ям того, хто, крім вас, має проблеми зі здоров'ям.

1. Скажіть дитині, що є щось, про що ви хочете поговорити
2. Я (або ім'я хворого) маю хвороба шлунку / голови / крові / розуму /...
3. Це біль, рана, сумна або неспокійна думка або почуття, що вирросло в голові чи животі
4. Біль, рана чи думка... змушує мене...
  - мати біль в животі/голові ...
  - голова / живіт / дихання / розум не працюють так, як треба
  - відчуваю запаморочення /нудоту / неспокійність /тремтіння / пітливість / лихоманку /важко дихає /...
  - не можу ходити / вставати / говорити / працювати / гратися / бути на дворі / допомагати з домашнім завданням або бути з вами на тренуванні...
  - не можу їсти так багато
  - не можу спати вночі
  - не можу відпочити
  - більше / сильно втомлений / сумний / неспокійний / злий / млявий /...
  - почав приймати багато пігулок, пити багато вина, пива, алкоголю, бо думав, що біль в животі, голові, неспокій або сумні думки пройдуть.
5. Можливо, ти бачив, що я є або був хворий, інший, втомлений, сумний, злий чи п'яний
6. Це сталося через хворобу, біль, рану, думки, пияцтво, таблетки...
7. Тепер я матиму або отримаю допомогу в боротьбі з хворобою, біллю, думками чи пияцтвом...
8. Особа, що допоможе, – це лікар, ті, що працюють в лікарні, або психіатр
9. Їх звуть... і вони дуже добрі та добре допомагають зменшити біль, рани, нудоту, сумні чи неспокійні думки, так що я відчуваю менше болю, меншу нудоту, втомленість, сумоту, краще сплю вночі або отримую допомогу, щоб кинути пити або приймати пігулки.

10. Ти можеш відвідати місце, де я отримую допомогу. Ти можеш побачити, як виглядає лікарня чи кабінет лікаря, і хто мені допомагає. Вони радіють, коли діти приходять відвідувати

*Малюйте або переглядайте картинки або книжки (що ви підготували) під час розмови. Малюнки олівцем будуть чудовими.*

*Слідкуйте за тим, що каже дитина і як вона реагує. Адаптуйте те, що та як ви кажете з тим, як дитина реагує. Турбуйтеся тим, що хвилює дитину. Якщо ваша дитина демонструє емоції, скажіть, що ви розумієте, у разі дитина засмучена чи налякана. Ви можете сказати, що діти часто сумують, зліться або бояться, коли хтось захворіє, відчуває труднощі чи біль.*

*Краще давати короткі пояснення протягом кількох розмов, ніж довша розмова з довгими поясненнями.*

*Використовуйте прості та конкретні слова. Називайте хворобу, травму або залежність.*

*Діти не повинні знати все, але те, що кажете, має бути правдою.*

*Скажіть, що жодна дитина не може зробити інших здоровими. Допомогти можуть лише дорослі.*

*Дітям треба чути, що їх люблять так само, як і раніше. Набагато частіше. Діти не винні в проблемах зі здоров'ям.*

*Розкажіть, що буде далі, що дорослі роблять із проблемою здоров'я та яким має бути повсякденне життя сім'ї.*

*Попросіть дитину розповісти вам, про що ви казали. Іноді діти розуміють речі інакше, ніж ми, дорослі, думаємо. Запитайте у дитини, що за проблема зі здоров'ям, на її думку, існує, і що ця проблема робить з вами (або ім'я хворої людини), і що, на думку дитини, ви повинні з цим робити. Це допомагає дитині зрозуміти, а також допомагає зрозуміти і вам, що зрозуміла дитина.*

*Робіть паузи для дитини або перерви, перш ніж ви закінчите те, що хочете сказати. Продовжить розмову трохи пізніше або в інший час. Важливо то, щоб ви почали говорити про проблеми зі здоров'ям. Тоді дитина знатиме, що їй дозволено говорити і ставити питання.*

*Закінчіть розмову чимось приємним, що ви можете зробити. Що ви можете пограти в ігри, сходити на прогулянку, приєднатися до матчу, шоу, подивитися фільм або допомогти з домашнім завданням. Поясніть, що дитина може продовжувати займатися звичайними справами, такими як ходити до школи, грати в футбол, займатися спортом, проводити час з друзями. Нехай дитина розуміє, що їй дозволено почуватися добре.*



## Після і поміж розмовами

*Будьте доступні для дитини* - у разі, якщо дитина шукатиме більше контактів або матиме питання щодо того, про що ви казали. Якщо ви не можете бути доступними, можливо, є інші, хто зможе бути?

*Просто огляньте повсякденне життя сім'ї* – повсякденні справи, школу та того, хто допомагає сім'ї.

*Більше розмовляйте, якщо проблеми зі здоров'ям тривають*. Особливо, коли це здається природним, пройшов деякий час, або коли у дитини відбуваються зміни або є проблеми зі здоров'ям. Повторювати інформацію дітям також може мати сенс.

*Поділіться тим, що ви сказали дитині* з іншими близькими і важливими для дитини людьми. Це може бути другий з батьків, нерідні батьки, сім'я, друзі, сусіди, вчитель, тренер або медсестра. Дозвольте їм поговорити з дитиною про проблеми зі здоров'ям. Тоді вони знатимуть, що було сказано дитині, і зможуть підтримати та підтвердити те, що ви сказали. Поділіться малюнками, картинками чи книгами, якими ви користувалися. Дозвольте дитині вирішувати, з ким ви можете поговорити про проблеми зі здоров'ям.

*Деякі дітям може піти на користь спілкування з фахівцями із служб охорони здоров'я чи екстреної допомоги*. Це може бути місце, де хвора людина отримує лікування. Фахівці добре знають діагностику, лікування та прогноз. Вони також мають хороший досвід спілкування як з дітьми, так і з дорослими. Лікарі загальної практики, шкільні медичні служби чи сімейні центри також надають хороші послуги спілкування дітям та молоді.

*Ті, хто працює в школі, зобов'язані зберігати конфіденційність* щодо інформації про стан здоров'я та інших особистих питань.

## Діти віком від 13 до 18 років

### Перед розмовою з вашим підлітком

*Виділіть багато часу*, щоб ви могли побути разом, і ніхто б не заважав вам. У підлітків можуть виникнути питання, після чого вони потребують контакту.

*Приготуйте малюнки або картинки*, які допоможуть вам пояснити хворобу, травму чи залежність. Також можна скористуватися книгами та веб-сайтами про подібні ситуації.

*Молодь жадає чесної та конкретної інформації про ситуацію*. Підготуйте інформацію про діагноз, лікування та прогноз.

*Просто огляньте повсякденне життя сім'ї* – повсякденні справи, навчання та роботу дорослих.

*У разі потреби, запросіть інших близьких родичів підлітка взяти участь в розмові з вами. В сім'ї можуть бути інші члени сім'ї, опікун чи спеціалісти, або інші особи, які можуть підтримати вас.*

*Виберіть зручне для підлітка місце та час, щоб підліток був спокійним та уважним, коли ви хочете поговорити про проблеми зі здоров'ям.*

*Розмовляйте спокійно та заздалегідь. Переходьте безпосередньо до справи і будьте конкретними. Будьте чесними, проблеми зі здоров'ям можуть бути болючими і важкими, хоча вони є природною частиною життя.*

### **При розмові з молоддю**

Нижче наведена пропозиція щодо того, як дати власні пояснення. Виберіть, змініть або додайте слова, які відповідають вашій ситуації. Замініть "я" ім'ям того, хто, крім вас, має проблеми зі здоров'ям.

1. Скажіть молодій особі, що є щось, про що ви хочете поговорити
2. Я (або ім'я хворого) маю хворобу або проблему зі шлунком / головою / кров'ю / розумом /...
3. Це пухлина, захворювання голови, мозку, кишечника, грудної клітки, нервової системи / психічна хвороба або проблема, що впливає на розум та емоції / залежність, що впливає на тіло, розум та емоції. Хвороба, травма або стан називається ...
4. Біль, рана чи думка... змушує мене...
  - мати біль в животі/голові ...
  - голова / живіт / дихання / ноги/ розум не працюють так, як треба
  - відчуваю запаморочення /нудоту / неспокійність /тремтіння / пітливість / лихоманку /задишку /...
  - не маю сил, не можу ходити / вставати / говорити / працювати / гратися / бути на дворі / допомагати з домашнім завданням або бути з вами на тренуванні...
  - не можу їсти як завжди, маю поганий апетит
  - гірше сплю.
  - більш втомлений / сумний / неспокійний / злий / млявий / віддалений / не зосереджений /...
  - почав приймати занадто багато пігулок, пити забагато вина, пива чи алкоголю, вживати таблетки або поспішати, тому що думав, що це полегшить біль, дискомфорт, неспокій, тривогу чи депресію.

5. Можливо, ти бачив, що я є або був хворий, інший, втомлений, сумний, неспокійний, злий, п'яний чи під впливом речовин.
6. Це сталося через хворобу, пухлину, рану, розум, ментальні проблеми, пияцтво або зловживання.
7. Тепер я матиму або отримаю допомогу в боротьбі з або лікування від хвороби, пухлини, думок, ментальних проблем, чи пияцтва або зловживання.
8. Ті, хто допоможе, – це лікар, лікарня, або психіатр, інші ...
9. Їх називають..., вони добре лікують... (назва хвороби чи стану)... , так що біль зменшився, мене стало менше нудити, менше втомлююсь, сумую /менше відчуваю пригніченість, неспокій / тривожність, напруженість і мені допомагають краще спати, кинути пити, приймати таблетки, наркотики.
10. Ти можеш відвідати місце, де я отримую допомогу, і все побачити самому, дізнатися про лікування і познайомитись з тими, хто там працює. Вони, як правило, запрошують в гості дітей та молодь. Це тому, що молоді люди потребують інформації, коли хтось з сім'ї захворіє.

*Говоріть чесно, спокійно і конкретно.* Називайте хворобу, травму або залежність. Молодій людині не обов'язково знати всі подробиці, але те, що кажете, має бути правдою.

*Використовуйте картинки та інформацію, яку ви підготували,* як допомогу в розмові. Розмовляйте та передивляйтесь цю інформацію разом.

*Слідкуйте за тим, що каже молода особа і як вона реагує.* Адаптуйте те, що та як ви кажете з тим, як молода особа реагує. Якщо молода людина виявляє інтерес або запитує про якусь тему, то знайдіть час і поговоріть про це.

*Скажіть, що ніякі діти чи молоді люди не можуть зробити інших здоровими.* Це відповідальність дорослих, а медичний персонал може забезпечити належне лікування.

*Дітям та молоді треба чути, що їх люблять так само, як і раніше.* Набагато частіше. Молодь не винна в проблемах зі здоров'ям.

*Запитайте молоду особу, що він (вона) зрозумів з того, що ви казали.* Іноді молоді люди розуміють речі інакше, ніж ми, дорослі, думаємо. Запитайте, що вони зрозуміли щодо проблеми зі здоров'ям, яка існує, і що ця проблема робить з вами (або ім'я хворої людини), і що вони зрозуміли щодо то, що з цим робити. Це допомагає молоді зрозуміти, а також допомагає зрозуміти і вам, що зрозуміла молода особа.

*Робіть перерви під час розмови і розділяти те, що хочете сказати, на кілька розмов.* Це дає молодій особі можливість відреагувати і прийняти те, що ви кажете. Якщо молода особа каже, що ви вже достатньо казали, ви можете сказати, що можете закінчити розмову зараз і поговорити пізніше. Головне, що ви почали говорити про це. Тоді молода особа, що їй дозволено говорити і ставити питання

*Закінчіть розмову чимось приємним, що ви можете зробити.* Що ви можете пограти в ігри, сходити на прогулянку, приєднатися до матчу, шоу, подивитися фільм або допомогти з домашнім завданням, та що дитина може продовжувати займатися звичайними справами, такими як ходити до школи, займатися спортом, проводити час з друзями, та жити звичайним життям. Поясніть, що молоді люди мають право та їм важливо почуватися добре, навіть якщо ви (ім'я хворої людини) хворієте.

## **Після і поміж розмовами**

*Будьте доступні для підлітка* – у разі, якщо він чи вона шукатиме більше контактів або матиме питання щодо того, про що ви казали. Якщо ви не можете бути доступними, можливо, є інші, хто зможе бути?

*Розкажіть, що буде далі,* як дорослі справляються з проблемою зі здоров'ям та яким має бути повсякденне життя сім'ї. Просто огляньте повсякденне життя сім'ї – повсякденні справи, школу та тих, хто допомагає сім'ї. Дозвольте молоді брати участь в плануванні та в тому, як він чи вона може зробити свій внесок в сім'ю, не беручи занадто великої відповідальності.

*Більше розмовляйте, якщо проблеми зі здоров'ям тривають.* Особливо, коли це здається природним, пройшов деякий час, або коли з молоддю особою відбуваються зміни або молода особа має проблеми зі здоров'ям.

*Поділіться тим, що ви казали з іншими* близькими і важливими для молодої особи людьми. Вирішіть з молоддю людиною, з ким ви можете поговорити про проблеми зі здоров'ям. Це може бути, наприклад, другий з батьків, нерідні батьки, сім'я, друзі, друг чи подруга, тренер, вчитель або медсестра.

*Скажіть те, що розумно і дозволено обговорити з кимось іншим,* крім вас у сім'ї. Це може полегшити іншим зрозуміти. Наприклад, вчителі можуть полегшити повсякденне шкільне життя, а друзі можуть надати підтримку. Ті, хто працює в школі, зобов'язані зберігати конфіденційність щодо інформації про стан здоров'я та інших особистих питань.

*Деякі молодим особам може піти на користь спілкування з фахівцями із служб охорони здоров'я чи екстреної допомоги.* Це може бути місце, де хвора людина отримує лікування. Фахівці добре знають діагностику, лікування та прогноз. Вони також мають хороший досвід спілкування з дітьми, молоддю, та із дорослими. Лікарі загальної практики, шкільні медичні служби чи сімейні центри також надають хороші послуги спілкування дітям та молоді.

## **Хрест на шиї (Червоний хрест)**

[800 33 321](tel:80033321)

Будні дні з 14:00 до 22:00

Послуги бесід для тих, хто не досяг віку 18 років. Телефонуйте, спілкуйтеся або листуйтеся з дорослими, які зобов'язані зберігати конфіденційність.

[korspahalsen.no](http://korspahalsen.no)

### **РІО Центр родичів**

[22 49 19 22](tel:22491922)

Понеділок з 10:00 до 15:00

Вівторок з 11:00 до 19:00

Середа з 10:00 до 15:00

Четвер з 10:00 до 15:00

П'ятниця з 10:00 до 15:00

Національний консультативний телефон для родичів незалежно від діагнозу.

### **Центр родичів**

Центр родичів пропонує знання, рекомендації та поради, контактну інформацію для місцевої допомоги та огляд прав.

[Pårørendesenteret.no](http://Pårørendesenteret.no)

### **BarnsBeste**

Національна компетентна мережа для збору, систематизації та поширення знань про дітей, які мають батьків із соматичними, психічними та/або наркотичними розладами.

[BarnsBeste](http://BarnsBeste)

### **Ракове товариство**

[21 49 49 21](tel:21494921)

Будні дні з 09:00 до 15:45



# BarnsBeste

Nasjonalt kompetansenettverk  
for barn som pårørende

[www.barnsbeste.no](http://www.barnsbeste.no)