Говоримо про ВІЛ / СНІД з дітьми: як, коли та що врахувати



Діти часто цікавляться темами, пов’язаними зі здоров’ям та життям, ставлять багато запитань. Деякі з них можуть збентежити батьків і здатися надто «дорослими». І не завжди легко одразу знайти правильну відповідь. Розмова на цю тему з дитиною може бути складною. Але якщо ви не почнете обговорення вчасно — це зробить хтось інший, і не факт, що найкращим чином. Поки батьки думають, як порушити цю «делікатну» тему, діти дивляться телевізор, спілкуються в соцмережах, отримують інформацію з інтернету. І вона не завжди правдива.

Незалежно від того, чи готові ви до цієї розмови, запам’ятайте кілька простих правил:

говоріть правду, адже діти чудово відчувають, коли їм брешуть; називайте речі своїми іменами; утримайтеся від менторського тону, повчань і залякувань. У цій статті ми розглянемо, як правильно говорити з дітьми про ВІЛ. Тема стосується всіх — від малюків до людей, які вже багато років живуть із цим вірусом.

Якщо ВІЛ є у батьків або членів родини Спершу важливо визначити, чи готова дитина до такої розмови. Якщо ви вважаєте, що вона вже достатньо зріла, поясніть, що це конфіденційна інформація, яку не варто розголошувати.

Маленьких дітей варто поступово ознайомлювати з темою різних захворювань, включно з ВІЛ / СНІДом. Інформацію краще подавати простою мовою, пояснюючи, що для боротьби з вірусом — маленькою клітинкою, яку не можна побачити, — потрібно регулярно відвідувати лікаря та приймати ліки.

Поясніть дитині, що відвідувати садок чи школу і грати з ВІЛ-позитивними дітьми безпечно, головне — уникати бійок. Нагадайте, що не варто торкатися крові чи ран іншої людини.

Пам’ятайте: доки дитина маленька, вона насамперед звертається за інформацією до батьків. У підлітковому віці вона радше обговорюватиме ці питання з друзями.

Коли ваша дитина стає підлітком, можна вже відкрито говорити про ВІЛ-статус батьків. Підлітки краще розуміють, чому така інформація є чутливою. Вони знають, що суспільство може мати упередження щодо таких захворювань, і через недостатню обізнаність люди схильні ставитися до цього з недовірою.

Ви не здатні передбачити, як дитина відреагує на цю новину. Вона може відчувати гнів, страх або навіть труднощі в навчанні. Діти схильні боятися, що батьки помруть, або що друзі віддаляться, якщо дізнаються про хворобу.

Дайте дитині час для адаптації. Можливо, вам доведеться не раз повернутися до цієї теми, виявляючи терпіння та розуміння.

Якщо ВІЛ у дитини Повідомити дитині про її ВІЛ-статус — це складне, але необхідне рішення. І тут важливо бути готовими до різних реакцій.

Деякі батьки вважають за краще приховувати правду, щоб дитина дізналася про це пізніше. Але якщо інформація дійде до неї від сторонніх людей, та ще й у спотвореному вигляді, це може зруйнувати довіру. Дитина може відчути, що ви приховували важливу інформацію, що призведе до відчуження та сумнівів у вашій чесності.

Коли та як повідомити дитині про її статус, батьки мають вирішити самостійно, враховуючи вік, рівень розвитку дитини та атмосферу в родині.

Важливо також визначити, хто з родини повідомить цю інформацію. Дитині може бути легше почути це від того, кому вона найбільше довіряє.

Не лякайте дитину й не подавайте хворобу як смертельну. Поясніть, що ВІЛ — це дійсно серйозне захворювання, але при регулярному прийманні ліків воно не впливає на якість життя.

Будьте готові повертатися до цієї теми з часом. Більшість дітей і підлітків можуть засвоїти лише частину інформації за одну розмову, тому згодом потрібно говорити знову, особливо у підлітковому віці — у контексті статевого дозрівання та профілактики.

Щоб допомогти дитині прийняти свій статус, дізнайтеся про можливості соціальної підтримки, психоосвітніх програм та терапії.

Якщо ВІЛ немає ні в батьків, ні в дитини Навіть якщо у вашій родині ніхто не має ВІЛ, важливо обговорити цю тему.

Діти часто чують про захворювання з інтернету, новин і у школі. Тому така розмова стане основою для формування відповідальної поведінки. Це допоможе захистити дитину в майбутньому і зберегти її здоров'я.

Деякі батьки помилково вважають, що ВІЛ / СНІД стосується лише певних груп ризику. Не дозволяйте стереотипам поставити під загрозу здоров'я вашої дитини. Переконайтеся, що вона знає, як передається ВІЛ і як захиститися від нього.

Перш ніж почати розмову, обміркуйте, що саме хочете сказати. Якщо почуваєтесь невпевнено, можете зізнатися в цьому: «Я не знаю, як правильно про це розповісти, але це важливо. Шкода, що мої батьки не говорили зі мною на цю тему».

Відповідайте на запитання дитини чесно, адаптуючи інформацію відповідно до її віку. Батьки мають змогу першими заговорити з дитиною про ВІЛ та надати всю необхідну інформацію про способи передавання та захист.

Матеріал підготувала психологиня Євгенія, яка консультує на Загальнонаціональній Гарячій лінії з питань ВІЛ / СНІДу.

Якщо у вас залишилися запитання або потрібна консультація, звертайтеся за телефоном:

0 800 500 451. Це анонімно та безоплатно.

Матеріал додано з 