



Poradnik

Pierwsza pomoc emocjonalna dla rodziców

**Katarzyna
Działa-Pawłowska**



DKMS 
POKONAJMY NOWOTWORY KRWI



**DZIECIAKI
CHOJRAKI**

PORADNIK

Pierwsza pomoc emocjonalna
dla rodziców



Kochani rodzice i opiekunowie,

kiedy w rodzinie pojawia się poważnie (przewlekłe) chora osoba, życie rodziny zmienia się diametralnie – szczególnie gdy choruje dziecko. W takiej rodzinie „chorzy” są wszyscy jej członkowie. Dziecko ma diagnozę i doświadcza choroby fizycznie oraz psychicznie, a pozostali członkowie rodziny doświadczają jego choroby przede wszystkim psychicznie, będąc w bólu emocjonalnym. Jest to moment ogromnych zmian, zwłaszcza zmiany ról: dziecko zdrowe – staje się chore, rodzic pracujący – wchodzi w rolę opiekuna chorego dziecka, rodzeństwo zdrowego brata/siostry nagle na jakiś czas traci bliskość rodziców i chorego rodzeństwa. W domu mogą zacząć mieszkać inni ludzie potrzebni do wspierania rodziny.

Zakres zmian życia rodziny wynikających z przewlekłej choroby dziecka często staje się przyczyną napięć i konfliktów wewnętrznych każdego członka rodziny jak i konfliktów pomiędzy członkami rodziny. **W sytuacji poważnej choroby dziecka pojawia się cała gama emocji, myśli i wszystkie one są normalne, bo informują o tym, co przeżywa opiekun dziecka.** Leczenie choroby przewlekłej łączy się z dużą zmiennością nastroju u rodziców i leczonych dzieci, i to też jest naturalne.

Pamiętajcie, że wszystkie uczucia pełnią ważną funkcję w naszym życiu, dlatego wszystkie są nam potrzebne i dobre, choć takie jak: lęk, smutek, gniew, żal, bezradność, poczucie winy, wywołują w nas dyskomfort i ból emocjonalny.

W tym poradniku pokażę Wam, jak możemy w istotny sposób wpływać na nasze myśli, postawy i emocje, do kogo warto udać się po pomoc i jak zadbać o równowagę emocjonalną.



*Katarzyna Działa-Pawłowska
Psycholożka, psychoterapeutka, psychoonkolożka*

O czym mówią nasze emocje?

Każda osoba interpretuje sytuację diagnozy choroby w sposób indywidualny. Ta interpretacja zależy od różnych czynników, np. wcześniejszych doświadczeń w życiu, ale też od tego, jak radziły sobie poszczególne osoby do tej pory z trudnościami życiowymi. Możesz zinterpretować doświadczenie choroby dziecka jako wyzwanie, zagrożenie, krzywdę. Każda z powyższych postaw łączy się z innymi emocjami:



Rodzic, który postrzega diagnozę choroby jako krzywdę, będzie odczuwał głównie żal, złość, bezsilność i szukał winnych.



Rodzic, który postrzega chorobę przewlekłą jako zagrożenie, odczuwa silny lęk.



Rodzic, który postrzega chorobę jako wyzwanie, czuje się silniejszy i koncentruje się na **współpracy z lekarzami** oraz szukaniu tego, co może pomóc jego dziecku.

Ta ostatnia postawa, jak łatwo się domyślić, jest najzdrowsza dla rodziców i chorego dziecka.

Jak rozumieć emocje budzące się często w momencie choroby dziecka?



ZŁOŚĆ: informuje nas o naszych niezaspokojonych potrzebach, np.: potrzebie bezpieczeństwa. Czasami jest przykrywką dla innych emocji, które są trudne do okazania, takich jak lęk, panika, zamartwianie. Może być też reakcją na skutek odrzucenia wszystkiego, przez co rodzic przechodzi po diagnozie dziecka. Choć o złości mówi się powszechnie, że jest złą emocją, to duże uproszczenie. Dzięki złości możemy się zmotywować do działania, uzyskania większej ilości informacji, wprowadzenia pozytywnych zmian we własnym życiu.



SMUTEK: jest skutkiem przeżywanej straty zdrowia dziecka i konfrontacji z własną bezradnością wobec cierpienia dziecka.



LĘK: pojawia się, gdy sytuacja odbierana jest jako niebezpieczna, zagrażająca, a rodzic nie czuje się na siłach poradzić sobie z zagrożeniem. Jest wynikiem kumulowania się codziennych obaw o dziecko, jego życie, zdrowie pozostałych członków rodziny oraz swoją kondycję fizyczną w kontekście konieczności zapewnienia długotrwałej opieki choremu dziecku.



WSTRĘT, OBRZYDZENIE, ODRAZA: emocje, do których trudno się przyznać. Uczucia te mogą wywoływać wydzielinę chorego dziecka, okaleczenie, krwawienie, zapach. Mogą tym sytuacjom towarzyszyć mdłości, odruch wymiotny, chęć oddalenia się czy wręcz ucieczki.

Pamiętaj!

Rodzice są najlepszym oparciem dla dziecka. Ale by mieć siły na wspieranie swojego chorego dziecka przez dłuższy czas, również potrzebujesz wsparcia. Korzystaj ze wsparcia rodziny, przyjaciół, wolontariuszy czy ludzi dobrej woli.

Warto rozważyć różne formy wsparcia:



Wsparcie zadaniowe – gdy ktoś może zrobić zakupy do szpitala albo przygotować posiłek dla czuwającego przy dziecku rodzica, przejąć obowiązki domowe rodzica itp.



Wsparcie emocjonalne – od osoby, która może rodzica wysłuchać, porozmawiać z nim albo pomilczeć i popłakać oraz przytulić.

Pamiętaj!

Wykorzystaj profesjonalistów, których masz blisko siebie w szpitalu: lekarzy, psychologa, psychoonkologa, kapelana itp.

Nasz nastrój zależy od tego, jakimi ludźmi się otaczamy. Dlatego świadomie budujmy relacje.

W tym czasie może nastąpić zmiana wśród bliskich osób. Jedni udźwigną rolę wspierającego, a inni nie – to naturalny proces. Pojawią się nowi znajomi i przyjaciele, często są to rodzice poznani w szpitalu, którzy rozumieją się bez słów. Warto skupić się na nowym wsparciu i oszczędzać siły, nie rozpaczając nad tym, że dotychczasowy przyjaciel/przyjaciółka nie ma sił być osobą wspierającą. Wspierające jest również ograniczenie kontaktów z osobami, które mają negatywny wpływ na osobę wspierającą chore dziecko.

Napięcie zmniejsza się, gdy zaspokajamy swoje podstawowe potrzeby, takie jak odżywienie czy sen, który pomaga utrzymać zdrowie psychofizyczne.

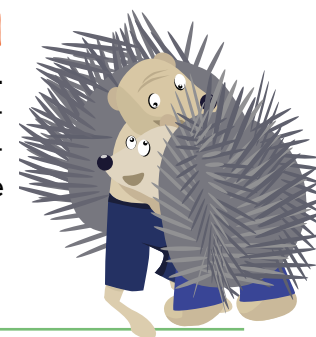
Inne skuteczne metody radzenia sobie z emocjami:



PŁACZ – daje ulgę, zmniejsza napięcie w ciele, ponieważ łzy mają skład podobny do serotoniny, której poziom wzrasta dzięki np. lekom antydepresyjnym. Nasze ciało w swojej mądrości chce nam pomóc, wydzielając łzy. Ludzie mają zdolność odraczania płaczu. Jeśli blokujesz swój płacz przy obcych ludziach, to możesz wylać łzy, gdy będziesz w bezpiecznym dla siebie otoczeniu.



BYCIE DLA SIEBIE WYROZUMIAŁYM I ŁAGODNYM – nie ma ludzi doskonałych. Nie oczekuj od siebie za dużo. Jedną z najbardziej pomocnych umiejętności jest nauka wybaczenia sobie błędów oraz uczenie się na nich.



Jak zadbać o swoją równowagę emocjonalną?

Pamiętaj!

Z pustego i Salomon nie naleje – obowiązkowo ładuj swoje akumulatory!

O swoją równowagę emocjonalną osoba wspierająca dziecko może zadbać, wykonując aktywność, która daje jej poczucie spokoju i radości. Odpowiedz sobie na pytanie: *Co może poprawić moje samopoczucie?* To może być spacer, czytanie książki, obejrzenie kabaretu, chwila ciszy w samotności, posłuchanie muzyki, kolorowanie, bieganie, joga, masaż.

Aby zatroszczyć się o siebie, nie zawsze musisz wychodzić ze szpitala i zostawiać swoje dziecko. Możesz robić rzeczy dla siebie, pozostając w pokoju z dzieckiem, np. kolorować, słuchać muzyki, oglądać kabaret, grać w planszówki itp. Ważne, żebyś nie rezygnował z siebie.

Często osoby wspierające zapominają o swoich pasjach dających im radość i wytchnienie. Wręcz wkrada się myślenie, że nie wypada mi się dobrze czuć czy śmiać, gdy moja bliska osoba jest chora. **A skąd brać siły na wsparcie dziecka bez naładowanych własnych akumulatorów?** Umysł osoby wspierającej potrzebuje oddechu od obowiązków związanych ze wspieraniem. Wystarczy, że poświęcisz sobie kilka minut dziennie, a będziesz bardziej spokojnym i twórczym rodzicem.

Pamiętaj!

Aby utulić dziecko w jego cierpieniu, najpierw utul siebie.

Trudne emocje, których doświadczasz, są skutkiem kotłujących się w głowach myśli i pytań:

- Czy moje dziecko wyjdzie z tej choroby?
- Kiedy będzie zdrowe?
- Co zrobiłam(-em) nie tak, że moje dziecko zachorowało?
- Dlaczego nas to spotkało?
- Czy dam radę wspierać moje dziecko? Co z pozostałymi dziećmi?

Radzenie sobie z emocjami polega na odkrywaniu ich i uczeniu się z nich, a także na uświadomieniu sobie, skąd się one biorą.

Czym są emocje i do czego nam służą?

Emocje są częścią naszego życia od chwili narodzin. To emocje u niemowlaka, przekazywane na przykład przez płacz, są pierwszym sposobem, w jaki komunikuje swoje potrzeby (np. głodu, wypoczynku, przytulenia). Dzięki ich zaspokojeniu dziecko informuje otoczenie swoim uśmiechem czy spokojnym snem, że jest szczęśliwe. W miarę rozwoju człowieka zakres potrzeb się zwiększa, ale też sposób komunikowania z otoczeniem ulega zmianie. Emocje u malutkich dzieci wyrażane są głównie niewerbalnie, u starszych werbalnie, a u wszystkich poprzez zachowanie.

Emocje pełnią funkcję ochronną i informacyjną. Dlatego warto uczyć się odczytywania swojego **emocjonalnego GPS-u** – wewnętrznego systemu nawigacyjnego będącego częścią naszej natury. Warto być uważnym (świadomym) swoich stanów emocjonalnych w odniesieniu do swoich myśli. **Zauważenie własnych uczuć** jest jednym z pierwszych kroków do poradzenia sobie z nimi oraz uznania ich za normalne. Najważniejsze, aby rodzic postarał się dać sobie czas, żeby zrozumieć i przepracować własny wachlarz emocji.

Skąd się biorą emocje?

Emocje są skutkiem naszych myśli. W zależności od tego, co myślimy o konkretnej sytuacji, możemy się poczuć dobrze lub odczuwać dyskomfort, czyli tak zwany ból emocjonalny.

Jednym z bardzo skutecznych sposobów radzenia sobie z emocjami, które wywołują ból emocjonalny, jest metoda opracowana przez prof. Maxi C. Maultsby'ego, wskazująca, skąd się biorą emocje. **ABCD** emocji to:
A – SYTUACJA, np. diagnoza choroby nowotworowej u dziecka
B – TWOJE MYŚLI O TEJ SYTUACJI, np. „Rak to ciężka choroba”
C – EMOCJE, KTÓRYCH DOŚWIADCZASZ W WYNIKU MYŚLI, np. lęk
D – DZIAŁANIE, KTÓRE PODEJMIESZ POD WPŁYWEM ODCZUWANYCH EMOCJI

Przyglądając się szczegółowo, co się wydarzyło i co o tym zdarzeniu rodzic pomyślał, widzimy, dlaczego poczuł LĘK. Teraz ważne, aby zastanowić się, czy pierwsza myśl o diagnozie jest oparta na faktach i ją przepracować na zdrową, czyli osadzoną w realiach leczenia danej choroby.

Przykład: Warto zauważyć, że jesteśmy w szpitalu, zaoferowano nam leczenie. Dziecko ma młody i silny organizm, komórki układu immunologicznego potrafią rozpoznawać, niszczyć i usuwać komórki raka i te procesy dzieją się bez naszej świadomości już od momentu, gdy jesteśmy w łonie matki.

Dzięki pracy z *czarnymi myślami* możemy sobie pomóc w obniżeniu stresu i być bardziej spokojnymi rodzicami w opiece nad chorym dzieckiem oraz skutecznie polepszać jakość życia z chorym dzieckiem w rodzinie.

Pamiętaj!

Nie można ptakom smutku odmówić latania nad naszymi głowami, ale można zrobić wszystko, by nie uwiły sobie gniazda w naszych głowach.

Co się dzieje z małymi dziećmi, które przeżywają trudne emocje?

Małe dzieci pozostawione same sobie z chaosem emocjonalnym kumulują w sobie napięcie i niepokój, który często objawia się zmianami w zachowaniu: rozdrażnienie (tzw. „niegrzeczne zachowania”), trudności w zasypianiu (zmienia się rytm snu i czuwania), moczenie nocne. Dzieci mogą zamykać się w sobie, gorzej współpracować z zespołem osób leczących je.

A co z nastolatkami?

Nastolatki będą reagować podobnie do małych dzieci, tylko zmiana zachowania może przejawiać się w postaci silnego zamknięcia w sobie. Dlatego mogą być drażliwe, „burczące”, często mają problemy ze snem. Zdarza się, że odcinają się od rówieśników, ponieważ w ich przypadku częściej pojawia się uczucie wstydu. Często potrzebują побыć same ze swoimi trudnymi uczuciami. Ale nie wolno ich zostawić zupełnie samych na długo. W kryzysie każdemu potrzebne jest wsparcie.

Nastolatki potrzebują o wiele więcej szczegółowych informacji. Mogą zadawać więcej pytań, zwłaszcza o wpływie choroby na ich wygląd, sprawność i funkcjonowanie w przyszłości. Warto czekać na pytania dzieci i odpowiadać na nie zgodnie z tym, co na dany moment wiadomo. Ważne jest, aby z nastolatkami rozmawiać. Bardzo tego potrzebują, chociaż dorosłym może się czasami wydawać, że nie chcą naszej obecności. Potrzebują obecności bliskiej osoby, jej zrozumienia oraz cierpliwości. W tym wieku dzieje się tak dużo zmian w ciele nastolatków, a choroba i leczenie są kolejnym kryzysem rozwojowym.



W jaki sposób wspierać dziecko małe i nastoletnie w radzeniu sobie z bólem emocjonalnym wywołanym przez lęk, smutek, gniew?

Pamiętajmy, że dzieci dobrze odczytują reakcje rodziców, nawet gdy rodzice nic nie mówią. Dzieci doskonale wyczuwają, że coś się zmieniło, coś jest nie tak. **Dlatego na początku bardzo ważne jest, aby rodzic zadbał o siebie, nauczył się rozpoznawać swoje emocje i je przepracowywać.** Chcąc być wsparciem dla swojego chorego dziecka, trzeba przede wszystkim zadbać o siebie, czyli uczyć się obniżać poziom stresu, aby być dla dziecka oparciem, a nie kolejnym źródłem niepokoju. Gdy dziecko wyczuwa napięcie, ból emocjonalny w rodzicu, to chce go chronić przed swoimi trudnymi emocjami, nie chce rodzicowi dokładać zmartwień i wówczas zostaje samotne w swoim cierpieniu. Dziecko dużo lepiej będzie przechodziło przez proces leczenia, jeśli rodzic zadba o jak najlepszą jakość swojego życia w tej trudnej sytuacji.

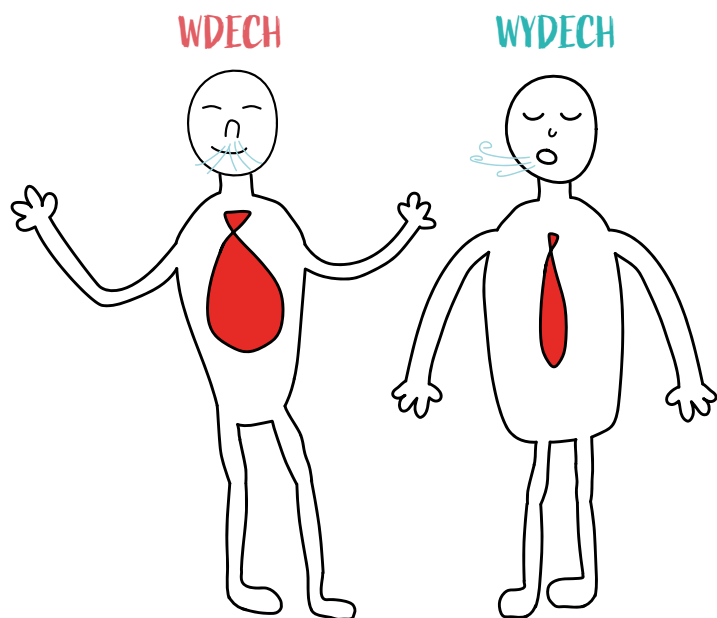
1. Ćwiczenia oddechowe

Świadome oddychanie skutecznie obniża napięcie w ciele. Usiądź wygodnie, weź wdech, zatrzymaj go na moment, a potem zrób wydech, mówiąc sobie w głowie: *odpręż się*. Oddychając tak kilka razy, regularnie, zobaczysz jak wycisza się Twój umysł i ciało staje się mniej napięte. Ten sposób obniżania napięcia będzie bardzo pomagał również Twojemu dziecku.

Instrukcja dla dziecka

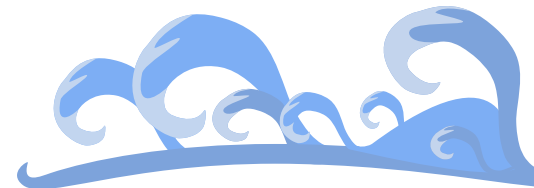
Teraz pobawimy się w balonik. My będziemy balonikami. Nasz brzuch jest balonikiem. Powoli weź głęboki wdech i napełnij balonik powietrzem, zatrzymaj powietrze w baloniku, licząc do pięciu, a następnie je wypuszczaj. Podczas oddychania mów sobie w głowie słowa *rozluźniam się*.

Powtórzcie tę zabawę kilka razy, a poczujecie, jak obniża się napięcie w ciele i czujecie większy spokój.



2. Masażyki

Bardzo relaksującą dla dzieci zabawą są wszelkiego rodzaju mówione masażyki, np. *Idzie kominiarz po drabinie...*, *Idzie rak nieborak...* czy zabawa w pizzę, którą robimy w formie masażu na plecach dziecka lub innym miejscu na ciele.



3. Praca z wyobraźnią w zdrowieniu

Praca z wyobraźnią pomaga przekształcić lęk w spokój umysłu. Mistrzami wyobraźni są dzieci. Wystarczy im powiedzieć, że za tydzień jedziemy nad morze i zaraz pojawiają się im obrazy, że będą skakać przez fale, zbierać muszki, zjedzą gofra itd. Myślą o tym, czego chcą doświadczyć, co jest miłe, daje radość. Na tym polega wyobraźnia – to jest myślenie lub wyobrażanie sobie czegoś, co ma dla danej osoby istotne znaczenie.

Podstawowa zasada: **Myśl lub wyobrażaj sobie pożądaný wynik.**

Każdy człowiek jest ekspertem od wyobraźni, bo używa jej przez całe życie. Dzięki temu, że jest tak często używana, staje się automatyczna i nieświadoma – jak proces oddychania.

Przykład naturalnego sposobu używania wyobraźni: Przypomnij sobie, co jadłeś wczoraj na śniadanie. Używając wyobraźni, zauważ związek między wyobraźnią a uczuciami. Dzięki wyobraźni możemy wprowadzić się w stan relaksu.

Przykład: Poproś dziecko, aby wyobraziło sobie miejsce, w którym czuje się spokojnie i bezpiecznie. To może być miejsce, w którym było naprawdę lub przez dziecko wymyślone. Na zabawę wybierzcie spokojny moment, którego nikt nie przerwie.

Instrukcja dla dziecka

Zamknij oczy. Oddychaj spokojnie. Wyobraź sobie miejsce, w którym czujesz się bezpiecznie. Skoncentruj się na tej spokojnej scenie i wyobraź ją sobie jak najbardziej szczegółowo. Niech będzie w tym obrazie kolorowo. Przywołaj do swojej wyobraźni dźwięki np.: śpiew ptaków, szum wody, szelest liści, czyjś śmiech itp. Zwracaj uwagę na to, jaki ogarnia Cię spokój i odprężenie, gdy jesteś w tym miejscu. A teraz wyobraź sobie, że kiedy otworzysz oczy, wrócisz do pokoju, w którym się znajdujesz, z uczuciem radości i spokoju.

Warto wykonywać taką pracę jak najczęściej, aby w sytuacji stresowej szybko przejść w głowie do tego bezpiecznego miejsca i się w nim uspokoić.

Ważne: **Zamartwianie się** jest przykładem niezdrowego używania wyobraźni. To jest po prostu wyobrażanie sobie tego, czego nie chcemy. Tego nie rozwijamy!

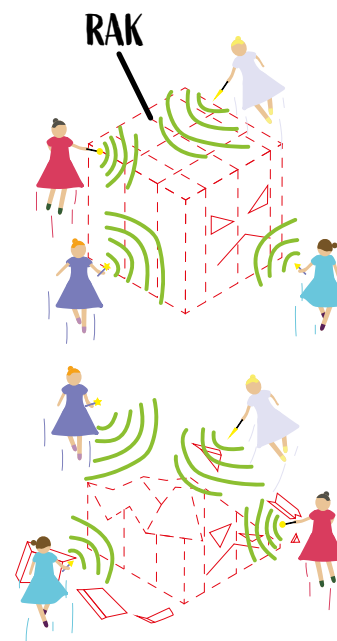
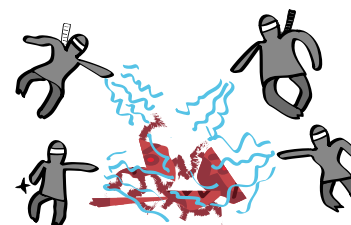
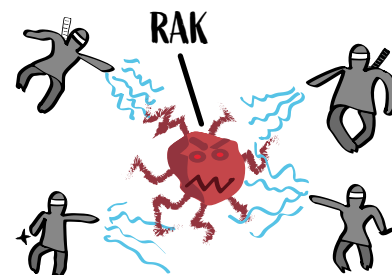
Terapia Simontonowska (rodzaj psychoterapii) podaje pomocne zalecenia:

Wyobrażaj sobie **chorobę jako uleczalną**. Komórki raka są słabe, dezorientowane i zdeformowane, są w naturalny sposób rozpoznawane i niszczone przez uzdrawiającą zdolności organizmu każdego człowieka.

Wyobrażaj sobie leczenie zaaplikowane Twojemu dziecku jako skuteczne, myśl o nim jako o sojuszniku.

Praca z wyobraźnią w zdrowieniu to jak uczenie się języka lub ćwiczenie na siłowni. Im więcej ćwiczysz, tym łatwiej Ci to wychodzi i osiągasz lepsze efekty. Możesz pomyśleć, że praca z wyobraźnią to taka Twoja siłownia umysłowa, gdzie ćwiczysz swoje zdrowe myśli. Możesz połączyć umysł i ciało, np. rysując ciało dziecka, jego chorobę i wszystko, co go leczy. Zrób to razem ze swoim dzieckiem, niezależnie od tego, w jakim jest wieku. To skuteczny proces samoleczenia dla wszystkich ludzi małych i dużych. Możecie najpierw porozmawiać o tym, jak sobie wyobrażacie (każdy po swojemu) leczenie, np. jak działa chemioterapia czy radioterapia.

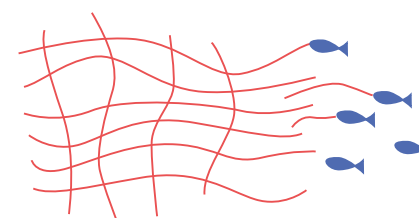
Przykłady wizualizacji radioterapii



Opis

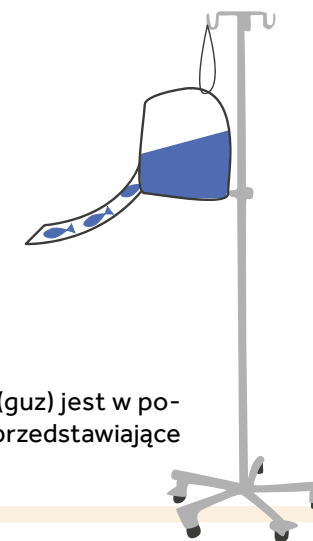
Na rysunku po lewej stronie widać, jak ninja swoją mocą spalają raka i on się rozpada. Rysunek po prawej stronie przedstawia raka niszczonego przez promienie radioterapii, które tutaj występują jako księżniczki z różdżkami, skutecznie wyniszczające raka.

Przykład wizualizacji chemioterapii



Opis

Oto wizualizacja chemioterapii, gdzie rak (guz) jest w postaci serwetki, który jest pruty przez rybki przedstawiające kropelki chemii (wizualizacja pacjentki).



Jak rozmawiać z dzieckiem o chorobie i leczeniu?

Gdy zachoruje dziecko, rodzic ma wiele nowych, często bardzo stresujących zadań do wykonania, takich jak rozmowa o tym, co to za choroba, jak będzie leczona, jakie są jej skutki itd. Odpowiedzi na powyższe pytania wywołują w dziecku emocjonalny ból, ponieważ dowiaduje się, że jego choroba będzie leczona dłużej niż katar i że będzie przebywało w szpitalu z dala od rodziny, rówieśników. Rodzic jest pełen obaw, jak dziecko przyjmie takie informacje.

Pamiętaj!

To, w jaki sposób dziecko będzie sobie radzić z informacjami o swoim zdrowiu i leczeniu, w dużej mierze zależy od tego, jak z tymi wiadomościami Ty sobie poradzisz.

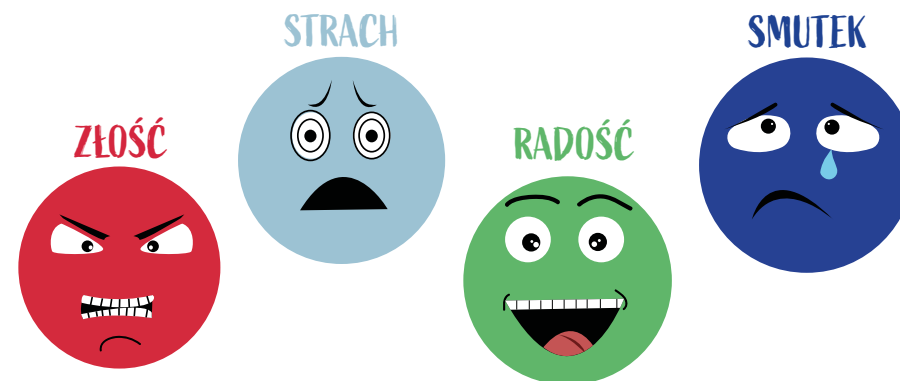
Mimo iż większość rodziców, chcąc chronić swoje dziecko, wolałoby nie przekazywać mu powyższych wiadomości, nie ma nic gorszego niż pozostawienie dziecka bez szczerzej rozmowy na temat jego choroby. **Rzeczelnie informowanie dziecka o chorobie ma istotny wpływ na wzrost poczucia bezpieczeństwa.** Dzieci potrzebują być traktowane poważnie, chcą mieć wpływ na to, co się z nimi dzieje i wiedzieć, co je czeka.

Ważne, aby dostosować język i sposób informowania dziecka do jego wieku, ciekawości i stanu zdrowia. Dzięki temu sytuacja dla dziecka staje się bardziej stabilna i może się ono lepiej przygotować do przewidywalnych wydarzeń. Dziecko nabywa wiedzę o chorobie stopniowo. Jest to proces, w którym zawsze podążamy za dzieckiem, np. odpowiadamy na jego pytania i dopytujemy, czy rozumie, co do niego mówimy. **Co robić, gdy nie będziemy znali odpowiedzi na pytanie dziecka?** Mówimy otwarcie, że nie wiemy. Uważnie słuchamy i uczciwie odpowiadamy na pytania stawiane przez dziecko (a także inne formy wypowiedzi, takie jak rysunek, zabawa).

Budowanie poczucia bezpieczeństwa u dziecka przewlekle chorego, zarówno małego jak i nastolatka, rozpoczyna się od dobrej komunikacji, bycia otwartym i uważnym na to, co mówi i czego potrzebuje. Fundamentem rozmów na temat choroby i jej konsekwencji powinna być

NADZIEJA, która mobilizuje siły organizmu do radzenia sobie z chorobą. Odrobina nadziei staje się niezwykle wspierająca – pomaga w przechodzeniu kryzysów, przyczyniając się do szybszego psychicznego dojrzewania dziecka, pomaga w znoszeniu cierpienia i radzeniu sobie z poczuciem bezsilności, złości i nieuchronności zdarzeń.

Małe dzieci mają dobry kontakt ze swoim ciałem, dlatego emocje odczuwają mocno w ciele, np. gdy się stresują, mówią, że boli je brzuch, głowa. To są cenne informacje. Można dziecko zapytać: „Jak się dziś masz?”. I jeśli padnie odpowiedź: „Tak sobie”, to dopytujemy, co to znaczy. Możemy poprosić dziecko, żeby narysowało albo opowiedziało, gdzie w ciele czuje ten nieprzyjemny stan. Rodzic może zachęcić dziecko do rysowania lub opowiadania o swoich odczuciach, dzieląc się z nim swoimi emocjami, np. mówiąc: „Cieszę się, że jestem tu z Tobą i czuję, że jest mi teraz ciepło na sercu, a na rysunku wygląda to tak...”. Dziecku po takim wprowadzeniu może być łatwiej narysować i opowiedzieć, co czuje.



Jeśli dziecko nie będzie chciało opowiadać o tym, co czuje, można go zachęcić, tłumacząc, że dzięki temu będziemy mogli mu szybciej pomóc, nie będzie z tą trudną sytuacją samo, a wówczas łatwiej zniesie ból emocjonalny.

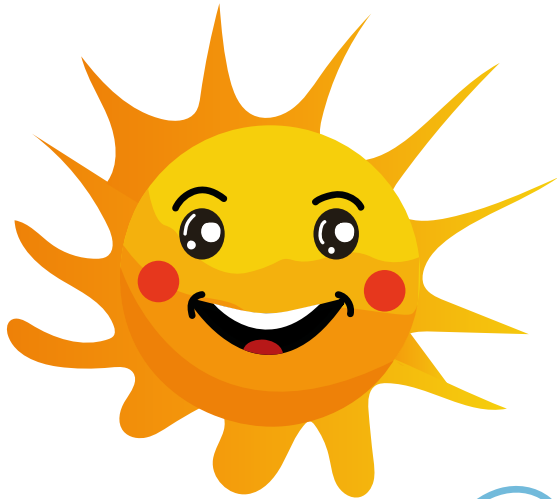
Żeby podnieść jakość życia dziecka w trakcie leczenia, można z nim zrobić listę rzeczy, którymi warto się zajmować, bo są źródłem radości. Dr Simonton mówił, że **największym wrogiem choroby jest zabawa.** W trakcie śmiania się w naszym ciele produkowane są hormony szczęścia – endorfiny, które wzmacniają pracę układu odpornościowego.

Ćwiczenie 1.

Instrukcja dla dziecka: Zapisz lub narysuj sytuacje, które sprawiają, że czujesz się dobrze i źle.

SYTUACJE, KTÓRE SPRAWIAJĄ, ŻE CZUJESZ SIĘ DOBRZE

(Zapisz je w chmurkach)



SYTUACJE, KTÓRE SPRAWIAJĄ, ŻE CZUJESZ SIĘ ŹLE

(Zapisz je w chmurkach)







Pamiętaj!

Czujemy się tak, jak myślimy.

Przyglądając się wspólnie z dzieckiem jego emocjom, można mu zadać kilka pomocniczych pytań.

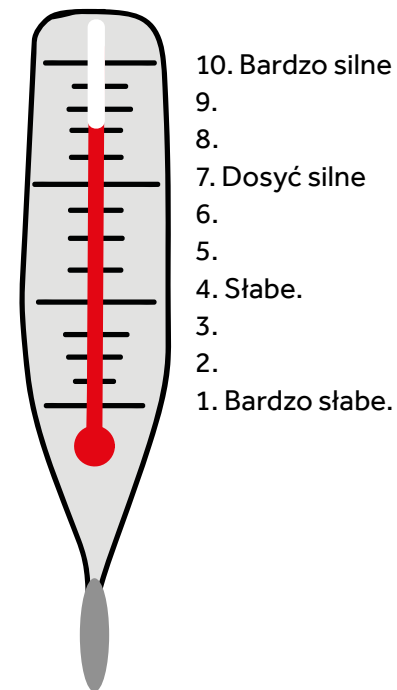
Przykłady pytań:

-  Pomyśl o czymś, co sprawiło, że poczułaś(-eś) smutek. Po czym ktoś mógł rozpoznać, że czułaś(-eś) smutek?
-  Jak wygląda Twoja twarz, gdy odczuwasz smutek?
-  W jaki sposób Twoje ciało funkcjonuje, gdy jesteś smutna(-y)?
-  Jak się zachowujesz, kiedy jesteś smutna(-y)?



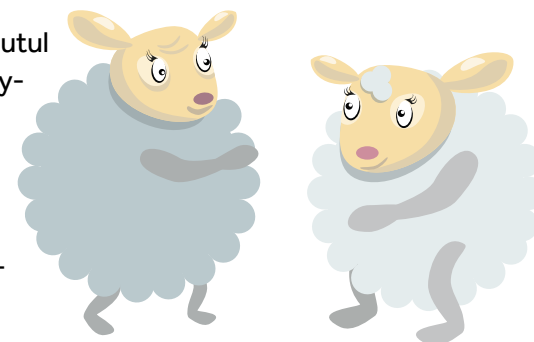
Ćwiczenie 2.

Instrukcja dla dziecka: Wyobraź sobie, że poziom Twojej emocji, np. smutku, możesz mi pokazać na termometrze. Zaznacz ją na nim.



Ćwiczenie 3.

Po prostu przytul dziecko, a potem utul siebie. Badania pokazują, że **4** „przytulasy” dziennie są nam potrzebne, żeby przeżyć. **8** „przytulaków” dziennie sprawia, że wzmacniamy nasz układ odpornościowy, a **12** „przytulaków” sprawia, że się rozwijamy.



Pomocna literatura



Samantha Snowden M.A., *Twoje spokojne dziecko. 50 ćwiczeń, które pomogą dzieciom opanować złość*, Wydawnictwo Sensus.



Stążka-Gawrysiak A., *Self-Regulation. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę*, Społeczny Instytut Wydawniczy Znak.



Bailey A., Ciarrochi J., Hayes L., *W pułapce myśli – dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*, GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.



Maultsby M.C. Jr., Wirga M., DeBernardi M., *ABC twoich emocji*, Wydawnictwo Dominika Księskiego Wulkan.



Edwards A., *Diego czuje za mocno*, Wydawnictwo LEVYZ.

Projekt został sfinansowany
ze środków Dotacja Fundacji DKMS

Wydawca:

Dzieciaki Chojraki
Stowarzyszenie Wspierania
Transplantacji Szpiku
i Onkologii Dziecięcej

Redaktor prowadzący:

Katarzyna Grunt-Segień

Koordynator wydawniczy:

Marlena Fiedorow

Korekta:

Anna Kołodziejka

Projekt graficzny, skład i łamanie:

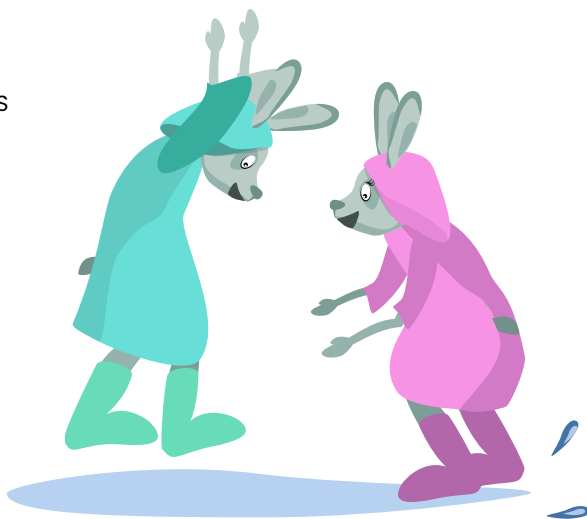
IlustradDorka D&D Domagała

Poznań 2023

Wydanie I

Druk:

Drukarnia Akcygraf



O autorce

Katarzyna Działo-Pawłowska: psychologka, psychoterapeutka, psychoonkolożka. Prowadzi terapię w nurcie poznawczo-behawioralnym, czerpie narzędzia z podejścia egzystencjalnego i od ponad 20 lat pracuje indywidualnie, a także grupowo z osobami chorującymi onkologicznie i ich bliskimi, wykorzystując Program Simontona. Wspiera chorujące przewlekle dzieci i ich rodziców. Prowadzi grupy wsparcia dla osób w żałobie. W swojej pracy terapeutycznej towarzyszy w odkrywaniu na nowo siebie, swoich potrzeb, emocji, uczeniu się łagodnego i pełnego akceptacji komunikowania z sobą.