

Wpływ częstych chorób dziecka na życie rodziny

Lekarze mawiają, że gdy choruje dziecko, choruje również cała rodzina. Nie chodzi tu jednak o wirus grypy, przed którym nie udało się żadnemu z domowników uchronić, ale o wspólnie emocjonalnie przeżywaną chorobę dziecka. Rodzina funkcjonuje na zasadzie naczyń połączonych, i tak jak przyniesiona do domu szóstka ze sprawdzianu cieszy wszystkich, tak samo choroba jednego z członków rodziny może oddziaływać negatywnie na całą rodzinę.

Ze szczególną sytuacją mamy do czynienia, gdy tym chorującym jest dziecko. Opieka nad niesamodzielnym maluchem wymaga zaangażowania wszystkich członków rodziny. Istnieje jednak ryzyko, że zbytne skupienie na chorym maluchu negatywnie wpłynie na atmosferę i układy w systemie, jakim jest rodzina. Jak więc nie popełnić tego błędu i uniknąć poczucia osamotnienia u pozostałych dzieci czy partnera, którzy jak gąbka chłoną twój stan emocjonalny?

Ekspert programu „Zdrowa ONA” psycholog Alicja Niedźwiecka wyjaśnia: *Porozmawiaj z członkami rodziny o ich potrzebach i opowiedz im o tym, czego Ty potrzebujesz. Każde z Was będzie miało inne potrzeby, np. chore dziecko będzie się domagało rozrywki, rodzeństwo będzie chciało być zauważone, partner może potrzebował rozmowy o trudnym dniu w pracy, a Ty po prostu marzysz o Do tego masz jeszcze obowiązki domowe i pracę. Jest kilka sposobów, aby to pogodzić.*



- **Porozmawiaj z partnerem.** Przedyskutujcie, jak możecie przeorganizować Wasze dotychczasowe funkcjonowanie na czas choroby dziecka, kto i kiedy będzie się nim zajmował. Może uda Wam się zaangażować Waszych rodziców czy innych członków rodziny, którzy będą mogli zostać z dzieckiem przez jakiś czas.
- **Wyjaśnij sytuację dzieciom.** Wspólnie z partnerem wytłumaczcie dzieciom, co może się zmienić w najbliższych dniach. Dzięki temu nie będą czuły się zaskoczone i zignorowane, gdy np. będziecie spędzać z nimi trochę mniej czasu. Pamiętaj, że każdy człowiek, nawet dorosły, jeżeli wie, co się dzieje, przeżywa mniejszy stres, przestaje się domyslać i tworzyć negatywne scenariusze.
- **Podziel domowe obowiązki.** Zastanów się nad tym, czym mogą zająć się poszczególni członkowie rodziny. Może to odpowiedni czas, aby zaangażować dzieci w określone czynności, np. robienie śniadania, sprzątanie po obiedzie itp. Dzięki temu znajdziesz zajęcie dla każdego z nich, a sama będziesz mogła zająć się innymi rzeczami, a dzieci poczują się potrzebne.
- **Znajdź czas na zabawę.** Pomyśl, co możecie robić wszyscy razem. Dobrym rozwiązaniem są rodzinne gry planszowe. Obecnie jest tak ogromny wybór, że na pewno znajdziecie coś, co zadowoli każdego. Ustalcie na początku zasady i ramy czasowe, np. bawimy się pół godziny i idziemy spać. Dzięki temu, jeżeli dzieci będą chciały bawić się dłużej, będziesz mogła powołać się na ustalone wspólnie reguły, na które każdy się zgodził.
- **Pamiętaj o odpoczynku.** Po całym dniu zrób coś dla siebie. Jeżeli jesteś bardzo zmęczona, po prostu posłuchaj swojego ciała i połóż się. Nic się nie stanie, jeżeli niektóre zadania odłożysz na inny dzień. Pomyśl, co może poczekać albo poproś o pomoc swojego partnera.

*W takich sytuacjach może pojawić się również poczucie, że to już za dużo. O tylu rzeczach trzeba pamiętać, na tyle zwrócić uwagę. To przekracza nasze możliwości. Warto wtedy zatrzymać się na chwilę i po prostu opracować plan, może nawet go spisać, np. o 10 bawię się z chorym maluchem, o 15 włączam mu ulubioną bajkę, a w tym czasie pomagam w lekcjach jego rodzeństwu, o 20 dzieci idą spać i mam wtedy chwilę na rozmowę z mężem. A może któryś punkt planu nie jest tak pilny i można go odłożyć lub zwyczajnie zrezygnować? Dom nie zawsze musi lśnić czystością, a obiad może składać się z jednego prostego dania. Bądź dla siebie wyrozumiała - wykonujesz ogromną pracę w domu i poza nim. – **dodaje Alicja Niedźwiecka, psycholog, ekspert programu „Zdrowa ONA”.***