

## JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO OPERACJI?

### Wyjaśnij co się będzie działo

Dzieci mają wspaniałą wyobraźnię. To ich ogromna zaleta. Niekiedy jednak sprawia, że tworzą w swoich głowach mroczne scenariusze. Dzieje się to szczególnie wtedy, gdy nie wiedzą czego się spodziewać. Dlatego też przed każdą interwencją medyczną uprzedź dziecko i opowiedz mu co się będzie działo. Z młodszymi dziećmi możesz odegrać scenki przy pomocy pacynek, pluszaków, klocków czy ulubionych samochodzików. Zabawa jest bezpieczną formą przekazania dziecku ważnych, a niekiedy trudnych informacji. Jeśli maluch lubi rysować, narysujcie razem obrazek przedstawiający to co go czeka oraz co się zmieni po operacji. Jeśli wolisz czytać dziecku książeczki, to na rynku jest sporo pozycji osuwających dziecko ze szpitalem. Np. „Bo ja idę do szpitala” M. Zięba, „Jak rumianek” A. Czerwińska-Rydel, „Zuzia w szpitalu” L. Schneider, „Franklin idzie do szpitala” P. Bourgeois, B. Clark, „Uszy do góry” I. Landau. Starsze dzieci mogą mieć wiele pytań, wątpliwości i lęków związanych z operacją. Cierpliwie tłumacz i wyjaśnij, a jeśli nie znasz jakiejś odpowiedzi, to zapisz pytanie na kartce i przy następnej konsultacji lekarskiej wspólnie zapytajcie o to lekarza.

### Zadbaj o emocje dziecka

W trakcie oczekiwania na operację u dzieci, tak jak i u dorosłych, może pojawić się wiele emocji. Jeśli dziecko płacze, boi się, krzyczy, bądź blisko i zapewnij go, że wszystko to, co czuje jest w porządku. Czasem każdy z nas boi się i płacze – bez względu na to ile mamy lat. Dzieci mogą również pytać o to, czy Ty boisz się operacji. Odpowiadaj zgodnie z prawdą. Jeśli się niepokoisz, powiedz to dziecku w prostych słowach. Dodając przy tym, że większość ludzi w takich chwilach odczuwa stres, ale wiesz, że po operacji będzie lepiej. Wielu rodziców w dobrej wierze nie mówi dzieciom o swoich emocjach. Nie chcą ich dodatkowo martwić i obciążać. Jednak dzieci widzą po rodzicach, że coś jest nie tak. Świetnie odczytują mowę ciała, widzą napięcie na twarzy, czują, że przytulenie jest jakieś inne niż zwykle. Te sprzeczne komunikaty mogą utrudnić dziecku poradzenie sobie z nową sytuacją i wywołać więcej lęku.

### Spędź z dzieckiem czas przed operacją

Zróbcie razem coś przyjemnego: obejrzyjcie zdjęcia, wybierzcie się na spacer, zagrajcie w ulubioną grę. Sprawcie aby ten czas oczekiwania był jak najmiłszy i jak najmniej stresujący.

### Zabierz ulubioną zabawkę lub książeczkę do szpitala

Ukochany pluszak, kocyk, albo książeczka umilą czas przed i po operacji. Dodatkowo, mogą pełnić funkcję łącznika między domem a światem zewnętrznym zwiększając poczucie bezpieczeństwa.



Masz pytania lub potrzebujesz wsparcia ?  
**Zadzwoń!** +48 692-803-888

Prowadzimy konsultacje online  
centrum@zmianywzyciu.pl

## WSKAZÓWKI DLA RODZICA



Pobyt w szpitalu to zazwyczaj wydarzenie niecodzienne, wyjątkowe czy wręcz nieznanne. Dzieci, w zależności od wieku, temperamentu i wcześniejszych doświadczeń, mogą traktować je jako nową przygodę, wyzwanie lub konieczność. U części z nich wizja pobytu w szpitalu i operacji budzi lęk i przerażenie. Bez względu na to, jak reaguje Twoje dziecko, chcesz być dla niego oparciem w tym wymagającym czasie. Aby mieć niezbędne zasoby i siłę do pomocy córce lub synowi, warto jest najpierw zatroszczyć się o siebie. Może brzmieć to nieco przewrotnie. Ma w sobie jednak wiele sensu. Pamiętaj, że w samolocie podczas niespodziewanego zdarzenia najpierw to rodzice zakładają maskę tlenową sobie, a dopiero potem dziecku? W przypadku wyzwań emocjonalnych zasada jest ta sama. Dzięki zadbaniu o siebie będziesz w stanie skuteczniej reagować i odpowiadać na potrzeby dziecka.

### Przyjrzyj się swoim myślom i emocjom

Lęk przed operacją dziecka jest czymś zupełnie naturalnym i ludzkim. Czasem jednak nasz umysł płata nam figle i sprawia, że w naszej głowie pojawiają się czarne scenariusze. Większość z nich nigdy się nie spełni (na szczęście!), jednak potrafią skutecznie pogorszyć nasz nastrój. Kiedy zorientujesz się, że Twoje myśli nie wspierają Cię i powodują jeszcze większy niepokój, spróbuj je zatrzymać. Przekieruj uwagę na inny temat.

### Co pokazuje Twoje ciało

Kiedy denerwujemy się, nasze ciało staje się napięte i usztywnione. Zwróć uwagę czy któraś z części ciała potrzebuje rozluźnienia. Może Twoje ramiona są tak twarde, że aż bołą? A może brzuch jest napięty jak deska? Może uda drzą? W takiej chwili postaraj się wykonać kilka ćwiczeń relaksacyjnych. Możesz np. napinać i rozluźniać mięśnie, albo poprosić towarzyszącą Ci osobę o masaż lub przytulenie. Bliski kontakt z drugim człowiekiem pomaga ciału rozluźnić się i puścić napięcie.

### Oddychaj

W stresie nasz oddech staje się szybszy i płytki. To dodatkowo wzmaga uczucie niepokoju. Świadomie skup się na oddechu. Oddychaj wolniej i głębiej. Zaobserwuj jak reaguje Twoje ciało na taką zmianę. Przygotuj się na okres napięcia podczas operacji. Kiedy czekasz na swoje dziecko może pojawić się cały wachlarz emocji – od smutku, po bezradność, aż do złości. To wszystko jest zupełnie naturalne.

### Odważ się prosić o pomoc.

Nawet herosi potrzebują czasem odpoczynku i wsparcia.

### Zastanów się co pomaga Ci w stresujących chwilach

Może jest to rozmowa z bliską osobą? A może siedzenie w ciszy? Czytanie lub oglądanie filmów? Może dzwonienie do wszystkich znajomych, aby w ten sposób zająć myśli? Zbierz swoje pomysły i o ile tylko są bezpieczne dla Ciebie i innych, to korzystaj z nich tak intensywnie jak potrzebujesz.

### Pamiętaj też o tym, aby zadbać o swój komfort.

Zabierz ze sobą picie, ulubione przekąski oraz coś ciepłego do ubrania. Zrób listę potrzebnych Ci rzeczy i spakuj je do swojej torby.

Masz pytania lub potrzebujesz wsparcia ?  
**Zadzwoń!** +48 692-803-888

Prowadzimy konsultacje online  
centrum@zmianywzyciu.pl