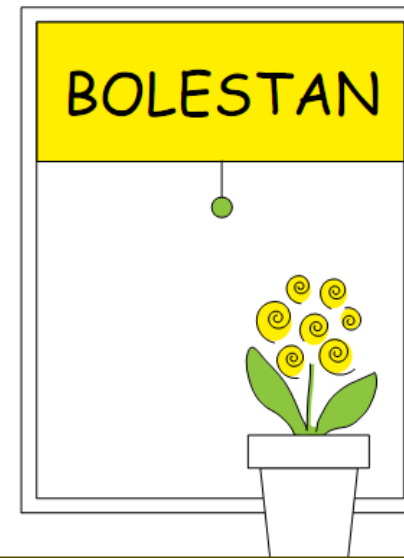
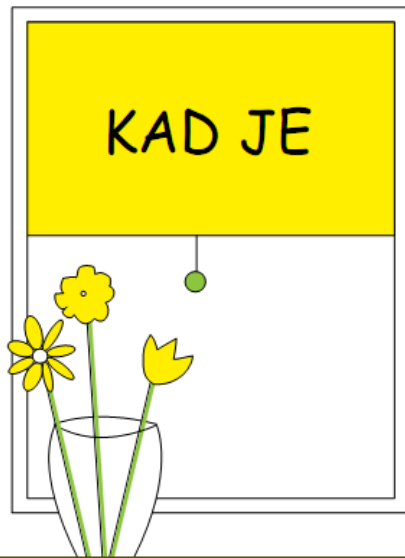


DJECA MOGU NAUČITI NOSITI SE S GUBITKOM I PROMJENOM



Djeci koja žive u obiteljima u kojima netko ima ozbiljnu bolest

napisala: Marge Heegaard, a ilustracije će napraviti djeca



Knjiga-slikovnica namijenjena djeci u čijoj je obitelji netko jako bolestan "Kad je netko jako bolestan - djeca mogu naučiti nositi se s gubitkom i promjenom".

Ova knjiga pomoći će obiteljima u komunikaciji, u prihvaćanju razmišljanja i osjećaja djeteta u vezi s bolešću člana obitelji i promjena do kojih je došlo u obitelji. Korištenje ovom knjigom pomoći će i u razumijevanju osnovnih koncepata bolesti i potaknuti primjenu zdravih strategija suočavanja sa stresom.

U nastavku pogledajte dva info poglavlja iz ove knjige – „Kako odrasli članovi obitelji mogu pomoći djeci“ i „O ovoj knjizi“.

Cijena je 49,99 kuna, a istu možete kupiti preko našg web shopa ili pozivom na broj telefona 01/377 00 22.

- KAKO ODRASLI ČLANOVI OBITELJI MOGU POMOĆI DJECI -

Naučite što više možete o bolesti koja je pogodila člana vaše obitelji odnosno člana obitelji iz koje dolazi dijete. Pronađite informacije prikladne za djecu uz pomoć udruga u zdravstvu, zdravstvenih ustanova, u knjižnicama ili na internetskim stranicama (ali čuvajte se neprovjerenih informacija na internetu) koje se bave tom problematikom kako biste pomogli djetetu da razumije osnove bolesti.

/Pogledajte popis mogućih izvora korisnih informacija na sljedećoj stranici/

Koristite se točnim medicinskim terminima. Nemojte objašnjavajući ulaziti u detalje, ali budite iskreni. Strahovi i fantazije koje dijete može razviti često su gori od stvarnosti. Opišite djetetu što može očekivati prilikom posjeta oboljeloj osobi u bolnici ili kod kuće. Ponudite djetetu izbor hoće li oboljeloga posjetiti, razgovarati telefonom, pisati mu ili nešto nacrtati.

Objasnite djetetu da ništa što je učinilo ili nije učinilo nije uzrokovalo bolest člana obitelji. Nađite vremena da djetetu iskažete ljubav i pažnju.

Pazite na sebe i pronadite podršku kako biste svladali osobne strahove i tjeskobe. Djeca kopiraju ponašanje i strategije suočavanja sa stresom od odraslih s kojima žive.

Potičite komunikaciju. Nemojte pretpostavljati da nedostatak pitanja znači nedostatak zanimanja. Veća je vjerojatnost da će se djeca izraziti kroz crtanje, igru ili akciju nego riječima. Pronađite vremena da ih promatrate tijekom tih aktivnosti, pitajte nastavnike i druge za njihova opažanja. Podijelite s djecom svoje vlastite osjećaje kako biste im pomogli razumjeti njihove.

Glavobolje, bolovi u trbuhu i promjene ponašanja mogu biti uzrokovane potiskivanjem osjećaja. Osigurajte zdrave ispušne ventile za oslobađanje energije kroz kreativne i fizičke aktivnosti.

Osjećaji napuštenosti, bespomoćnosti, očaja, tjeskobe, apatije, ljutnje, krivnje i straha česti su u obiteljima gdje se javila teška bolest. Djeca su često agresivnija ako nemaju zdrave ispušne ventile. Zabrinutost može dovesti do hiperaktivnosti i problema s ponašanjem. Pokušajte održavati normalnu rutinu koliko je to moguće. Djeca trebaju strukturu kako bi se osjećala sigurno u stresnim vremenima.

Djeca moraju biti uključena u zbivanja u obitelji na odgovarajuće načine. Ako dijete nastoji preuzeti odgovornost na sebe, podsjetite se da djeca trebaju odrastati normalno, bez opterećivanja odgovornostima odraslih.

Suočavanje s bolešću, financijske i druge poteškoće mogu preplaviti roditelja i/ili druge članove obitelji u kojoj je netko jako bolestan. Djeci je potrebna povećana pomoć djedova i baka, susjeda i prijatelja. Trebaju odrastati znajući da imaju nekoga na koga mogu računati. U suprotnome mogu postati nepovjerljivi i nedostupni.

Postoji značajna korelacija između trajanja bolesti i poteškoća u ponašanju djeteta. Bolest koja traje više od godinu dana zahtijeva više intervencija jer je obitelj fokusirana na nešto drugo, a ne na dijete. Saznajte koje su usluge dostupne za vašu situaciju i potrebe preko udruga u zdravstvu, bolnica, škole, Centra za socijalnu skrb i drugih profesionalnih savjetovaništa. Obavijestite pedijatra o obiteljskim problemima.

- O OVOJ KNJIZI -

Ova je knjiga napravljena kako bi pomogla djeci razumjeti i izraziti osjećaje kad netko iz njihove obitelji ima ozbiljnu bolest. Bolest donosi mnoge promjene u obitelji i osjećaje vezane za te promjene. Kada netko u obitelji ima ozbiljnu bolest, zahvaćena je cijela obitelj. Netko dobiva više pozornosti. Netko se može osjećati zaboravljeno. Netko drugi može početi raditi određene stvari kako bi se njegova potreba ispunila. Netko može odabrati ulogu klauna kako bi zamijenio tugu smijehom. Netko drugi može pokušati biti savršen ili rješavati probleme svih ostalih.

Obiteljska je ravnoteža narušena i svatko radi promjene kako bi pokušao vratiti ravnotežu. Svatko reagira drugačije na tešku bolest na način koji mu najbolje odgovara u pokušaju da se uklopi u obitelj. Obiteljske se uloge mijenjaju. Ako bolest traje dulje vrijeme, te promijenjene uloge mogu se nastaviti kao obrasci nezdravog ponašanja odraslih.

Likovno izražavanje omogućuje djeci da simbolično izraze misli, osjećaje i percepciju o sebi i drugima. Uče prepoznati i izraziti osjećaje koji se javljaju kod obiteljskih promjena. Moguće je da se riješe i neki sukobi. Kako se razvija sposobnost suočavanja sa stresom, osnažuje se i samopouzdanje.

Edukacijski koncepti predstavljeni su u šest poglavlja kako bi se pomoglo djeci da razumiju bolest i da nauče kako se nositi s promjenama koje bolest u obitelji donosi. Svako dijete trebat će malu kutiju pastela kako bi ilustriralo svoju knjigu. Predlažemo upravo paste, jer su za izražavanje osjećaja učinkovitije od flomastera. Starija djeca mogu odabrati drvene bojice.

Zamolite djecu da nacrtaju bilo kakve slike koje im padnu na pamet dok čitaju riječi na svakoj stranici. Nemojte im davati prijedloge. Poštujte odluku da crtaju što i kada žele. Radije potičite ideje i izražavanje nego crtačke sposobnosti. Tijekom teških emocionalnih trenutaka djeca se često vraćaju knjizi i švrljaju, brišu, precrtavaju, crtaju nevezano za temu ili ostavljaju stranice prazne. To je sve u redu. To je početak pronalaženja glasa za neizgovorene misli i osjećaje.