

MOJA MAMA JEST CHORA

W każdym domu może zdarzyć się choroba rodziców, czasem długotrwała, czasem śmiertelna. Zawsze ma ona znaczący wpływ na losy dzieci. Konsekwencje tego faktu dla rodziny będą zależne od wielu czynników, między innymi od tego czy choroba zaczęła się gwałtownie, czy też nasila się stopniowo, od zdolności rodzica do działania oraz od przebiegu i końca choroby. Dzieci właśnie od rodziców uczą się sposobu chorowania, uczą się też tego, jak choroba wyznacza relacje osoby chorej z otoczeniem i światem zewnętrznym. Małe dzieci - do szóstego roku życia gromadzą zasadniczy życiowy kapitał emocjonalny. Wtedy też bardzo potrzebują naszego kontaktu i oparcia. Choroba rodzica odbiera zazwyczaj dziecku część uwagi i czasu, który do tej pory był mu poświęcany. Chory „rodzic” może stać się w domu emocjonalnym rywalem, jak „nowe dziecko”, o które trzeba bardzo dbać.

Choć to niezwykle trudne, o ile to w ogóle możliwe, nie pozwól, by choroba odebrała dziecku najcenniejsze źródło oparcia, jakie miał w tobie, zdrowym. Twoim obowiązkiem jest jak najwięcej dowiedzieć się o swojej chorobie. Nie możesz jej zrozumieć, dopóki jej nie poznasz. Dolegliwość może pozbawić cię tolerancji i cierpliwości potrzebnych przy wychowywaniu dziecka. Spróbuj ocenić powagę choroby i jej wpływ na twoją dotychczasową rolę i obowiązki. Bywa, że choroba zmienia nasze dotychczasowe życie, powala z nóg, ogranicza sprawność. Wtedy często wstydzimy się tego faktu i izolujemy od dziecka i świata zewnętrznego, bo nie chcemy, by ludzie oglądali nas chorych. Tajemnicza aura wokół choroby, ciągle zamknięte drzwi, brak dostępu do mamy czy taty - wszystko to jest dla dziecka niepotrzebnym przeżyciem, czuje się złe, pokrzywdzone, odrzucone a nawet winne. Nie odmawiajmy dziecku kontaktu z najbliższym mu człowiekiem. Choroba może przecież wnieść wiele nowego do naszej relacji z dzieckiem. Szczerze i otwarcie powiedz mu o swojej chorobie. Powiedz, jaką ma nazwę, jak wpływa na twoje samopoczucie, jakie stwarza zagrożenia, jak długo możesz chorować i jakie skutki są najbardziej prawdopodobne. Daj dziecku tyle nadziei, ile tylko możesz. Wyjaśnij maluchowi jego rolę w zaistniałej sytuacji. Upewnij go, że w żaden sposób nie ponosi za nią winy. Wyjaśnij, jak w czasie choroby będzie funkcjonowała wasza rodzina. Jeśli zwykle robisz pewne rzeczy (odprowadzasz do przedszkola, gotujesz) wyjaśnij, kto przejmie twoje obowiązki. Wyznacz dziecku odpowiednie do jego wieku dodatkowe obowiązki, bo to sprawi, że poczuje się pomocne. Polegaj na swoim partnerze jako rodzicu. On spróbuje wyrównać braki wychowawcze spowodowane twoją chorobą. Pozwól innym członkom rodziny i przyjaciołom sobie pomagać, choćby w rutynowych czynnościach, dzięki

czemu twój partner będzie mógł spędzać więcej czasu z dziećmi. Informuj rodzinę, o tym, jak sobie radzisz z chorobą. Nie oczekuj, że będą wiedzieli „sami z siebie”. Postaraj się wypracować konsekwentny model wychowawczy. Jasno i realistycznie określone sposoby postępowania w stosunku do dzieci będą mniej zależne od wpływu choroby. Chorując, mamy zapewne mniej sił niż wcześniej, ale za to na pewno więcej czasu na to, by wydarzyły się między nami i dzieckiem sprawy, na które do tej pory nie było szans. Z pewnością uda się stworzyć szczególną bliskość z dzieckiem, stworzyć zupełnie nowe obszary relacji wykraczające poza codzienną rutynę. Najważniejsze to być blisko. Jeśli już nie możemy razem grać w piłkę, to spróbujmy zrekompensować tą stratę wspólnym czytaniem, grami i rozmowami. Dziecko żyjące pod jednym dachem z chorym rodzicem ma całkowite prawo do spokoju i realizowania swoich potrzeb. Najgorsza rzecz to być w chorobie tyranem i „używać” sobie na bliskich. Czasem, nieświadomie „pielęgnujemy” w sobie chorobę, podtrzymując cierpienie dla własnych, psychologicznych korzyści. Wreszcie wszyscy muszą o mnie myśleć i się troszczyć. Jeśli tak się dzieje pokażmy się o głębszą psychologiczną refleksję na swój temat: czy zrobiliśmy na pewno wszystko, by sobie pomóc? Łatwo wyobrazić sobie, jak na przykład uporczywa migrena matki może wpłynąć na dziecko. Wiecznie przygaszone światła, przejmująca cisza w domu i ten straszliwy ból głowy - to obraz z dzieciństwa, który pozostanie w człowieku na całe życie. Godne chorowanie to chorowanie dorosłe, charakteryzujące się umiarem w oczekiwaniach wobec innych i umiejętnością kontrolowania swoich emocji. Aura, jaką wokół choroby stwarza zdrowy rodzic, ma ogromny wpływ na stosunek dziecka do choroby i chorego w przyszłości. Ważne by ucząc dziecko współodczuwać i troszczyć się o chorego, nie obarczać go jednak zadaniami ponad miarę. Często w konfliktowych układach małżeńskich zdarza się, że choroba sprzyja ujawnieniu sytuacji, których dziecko dotychczas nie widziało. Dziecko może się przekonać, że choć bywało różnie, to jednak mama kocha tatę i tata mamę, bo w obliczu choroby ujawnia się wielka troska i uczucie. Ciężka, nagła choroba jest dla człowieka zawsze wielkim stresem. Niektórzy się jej wstydzą, bo są słabsi, mniej wydajni. Czując się bezużyteczni zaczynają się izolować, również od dzieci. A przecież to ciężkie doświadczenie może stać się szansą na bycie lepszym rodzicem. Dla dziecka najważniejsza jest miłość rodziców. Nawet ciężka choroba nie zwalnia nas z powinności kochania naszych dzieci.

mgr Monika Kofel-Dudziak
Centrum Pomocy Psychologicznej i Terapii
Tel. 783 133 336