



與孩子溝通的技巧

當家人患上疾病，而且治療已經無效時，我們應該如何告訴孩子呢？以下是一些小建議：

1. 要知道，誠實是首要條件

需要根據孩子對疾病和治療的了解程度，嚮孩子提供準確和真實的家庭成員健康狀況的描述。如果你有多個孩子，可以先告訴年齡較大的孩子這個消息，讓他們幫助向年幼的孩子解釋。

2. 孩子處理資訊的方法跟大人不同

定期溝通對幫助兒童理解信息至關重要。如果孩子在聽到消息後要求玩耍或參與活動，不必擔心。孩子以這種方式反應是完全正常的，併不一定表示他們對情況缺乏理解。

3. 勇敢說出疾病的名稱

向孩子們公開和坦誠地談論具體的診斷是很重要的。他們可能會在各種信息源中遇到這個診斷的名稱，向他們解釋可以幫助他們感到與家庭更緊密聯繫，並建立信任。

4. 讓孩子了解當前的醫療狀況

根據孩子的年齡和成熟度，可以讓他們參與治療計劃的討論。這可以幫助他們感到被包容，並以適合他們年齡和能力的方式提供意見或支持。

5. 為他們提出的問題找答案

如果孩子問了一個你不知道答案的問題，請如實告訴他們，並告訴他們，你會盡力去找出答案來。

6. 分享治療計劃

根據孩子的年齡和成熟度，可以讓他們參與治療計劃的討論。這可以幫助他們感到被包容，並以適合他們年齡和能力的方式提供意見或支持。

7. 用事實和經驗釋除他們的疑慮

請邀請孩子到訪治療中心或醫院，了解更多關於疾病的知識。你可以在網上搜尋適當的影片，給他們觀看，確保他做好充分的心理準備。

8. 談論該疾病的起源

你可以跟孩子講解，讓他們明白疾病不是因他而引起，並令他們知道這是沒有傳染性的（如適用）。

9. 鼓勵孩子發問

年長的孩子及青少年可能想向醫護人員發問。

10. 給予他們空間處理情緒

請讓孩子知道，你願意跟他討論任何事情及分享任何感想。你亦可以引導他們以適當的行為發洩負面情緒。

11. 你可以在孩子面前表達自己的情緒

以作一個榜樣，令他們知道，有不同情緒是正常的，可以以適當的途徑發洩。

12. 鼓勵他們與其他可信任的人聊天

他們可能感到害怕及尷尬，不想跟患者聊天，也可能怕對方會難過。鼓勵他們向他們信任的人尋求幫助及溝通，例如家人，朋友，兒童醫療輔導師等。

13. 維持你的日常生活程序

這樣可以讓孩子有一種安全感。如果日程中有任何改變，你亦可以跟他們告知，例如：「媽媽本週將接你去學校。」

14. 允許孩子玩耍

讓孩子或青少年知道，即使家人患有嚴重疾病，他們仍可以玩樂及進行日常活動。

15. 向孩子保證，不論發生什麼事，他們都會得到照顧

如果你突發要到訪醫院探訪家人，請作出妥善安排，確保到時有其他人能照顧孩子。

16. 讓孩子幫助你

有需要的時候，你可以讓孩子幫你處理與疾病有關的事務。但要小心，不要加重他們的負擔。

17. 觀察孩子在行為上的變化

例如情緒，飲食習慣、興趣及睡眠方面的變化。

18. 向學校告知家庭狀況

因為這樣的變化可能會影響孩子在學校的表現。

19. 找尋相似經歷的人

如果可以，讓你的孩子與面臨類似生活經歷的孩子交流，讓他們知道自己並不孤單。

20. 請準備好討論棘手的話題

包括死亡。不少孩子會懂得問，患者會不會死亡。請抱着持平的角度，跟孩子說出事實，如：「有些人確實是死於癌症，但大多數人會好起來。」如果你患上的是絕症，你可以先講短期內會發生的事情，讓他們知道如果事情有變化，你會告知他們。

資料來源: [Wonders and Worries](#)