



与孩子沟通的技巧

当家人患上疾病，而且治疗已经无效时，我们应该如何告诉孩子呢？以下是一些小建议：

1. 诚实是首要的条件

需要根据孩子对疾病和治疗的了解程度，向孩子提供准确和真实的家庭成员健康状况的描述。如果你有多个孩子，可以先告诉年龄较大的孩子这个消息，让他们帮助向年幼的孩子解释。

2. 孩子处理资讯的方法跟大人不同

定期沟通对帮助儿童理解信息至关重要。如果孩子在听到消息后要求玩耍或参与活动，不必担心。孩子以这种方式反应是完全正常的，并不一定表示他们对情况缺乏理解。

3. 坦白说出疾病的名称

向孩子们公开和坦诚地谈论具体的诊断是很重要的。他们可能会在各种信息源中遇到这个诊断的名称，向他们解释可以帮助他们感到与家庭更紧密联系，并建立信任。

4. 让孩子了解当前的医疗状况

让孩子们随时了解健康状况，即使你自己并不完全了解。在他们能够理解的范围内共享信息，可以让他们有参与感，并帮助他们应对这种情况。

5. 为他们所提出的问题寻找答案

如果孩子问了一个你不懂答案的问题，请如实告诉他们，并跟他们表示你会尽力去找回答案。

6. 跟孩子分享治疗计划

根据孩子的年龄和成熟度，可以让他们参与治疗计划的讨论。这可以帮助他们感到被包容，并以适合他们年龄和能力的方式提供意见或支持。

7. 以事实和经验消除他们的疑虑

邀请孩子到治疗中心或医院，了解更多关于疾病的知识。你可以给他们观看适当的视频，从而确保他们已做好充分的心理准备。

8. 谈论该疾病的起源

你可以跟孩子讲解，让他们明白疾病不是因自己而引起，并令他们知道这种病是没有传染性的（如适用）。

9. 鼓励孩子发问

年长的孩子及青少年可能想跟医护人员发问。

10. 给予他们空间处理情绪

让孩子知道你愿意跟他 / 她讨论及分享任何事情和感想。你也可以引导他们用识当的行为发泄负面情绪。

11. 你可以在孩子面前表达自己的情绪

以作榜样，令他们知道只要以适当的途径发泄，出现不同情绪是正常的。

12. 鼓励他们与其他可信的人聊天

他们可能会感到害羞及尴尬，不想跟患者聊天，也可能怕令对方感到难过。鼓励他们向他们信任的人寻求帮助及沟通，例如家人，朋友，儿童医疗辅导师等。

13. 维持日常的生活

这样能让孩子增加安全感。如果当中有任何改变，你也可告知他们，例如：「奶奶这个星期会接送你去学校。」

14. 允许孩子有时间玩耍

让孩子或青少年知道，即使家人患有严重疾病，他们仍可以玩乐及进行日常活动。

15. 向孩子保证，不论发生什么事，他们都会得到照顾

如果你在紧急情况下要到医院探访家人，请作出妥善的安排，确保到时候有其他人能够照顾孩子。

16. 让孩子提供助力

有需要的时候，你可以让孩子帮你处理与疾病有关的事务。但必须注意不要加重他们的负担。

17. 观察孩子在行为上的变化

例如：情绪，饮食习惯、兴趣及睡眠方面的变化。

18. 向学校告知家庭状况

此情况有机会影响孩子在学校的表现。

19. 寻找寻经历相似的人

让孩子与其他正在或曾经遭受相似经历的孩子交流，让他们知道自己并不孤单。(如可)

20. 在讨论敏感的话题前作好心理准备

包括死亡。不少孩子懂得问患者会否死亡。抱着持平的角度，跟孩子说出事实，如：“有些人确实是死於癌症，但大多数人会好起来。”如果你患上了绝症，你可以先讲短期内会发生的事情，让他们知道如果事情有变化，你会告诉他们。

资料来源: [Wonders and Worries](#)