

与儿童谈论严重疾病时的 6 个 “C” 和 3 个 “W”

6 个 “C”

6 个 “C” 是儿童在自己或关心的人患有严重疾病时常见的疑虑和问题。它们是：

- 这个病叫（**CALLED**）什么？
- 我会不会得（**CATCH**）这个病？
- 病是由我引起（**CAUSE**）的么？
- 我能否治愈（**CURE**）此病？
- 谁将照顾（**CARE**）我？
- 我如何与我关心的人联系（**CONNECT**）？

即使您的孩子没有提出这些问题，谈论这些问题也是很重要的。许多孩子对这些事情感到好奇，但并不总是与他人分享他们的想法和担忧。您可以随时按任何顺序解答这些问题。在您的孩子发育的不同时期和整个疾病过程中与您的孩子一起审视这些 “C” 可能会有所帮助。

这个病叫（**CALLED**）什么？

识别并命名导致严重疾病的状况、疾病或事件是很重要的。对于年幼的孩子来说，仅仅称疾病为 “生病” 可能会让他们感到困惑和恐惧。在他们或他们关心的人下次 “生病” 时，他们可能会担忧是否会患上重病。命名病情可以让孩子们更好地理解并有机会提出问题。向儿童和青少年提供诚实、及时且适合其年龄和发展阶段的信息可以帮助他们建立信任、并自我感觉能够更好地应对这种情况。

我会不会得（**CATCH**）这个病？

大多数孩子都比较熟悉感冒和流感——他们知道自己会 “感染” 这些疾病。如果您的孩子患有不具有传染性的疾病，请向其他孩子保证他们不会感染或传播这种疾病。直接与您生病的孩子分享这些信息也很重要，因为他们可能担心自己会让周围的人生病。请清楚地向孩子们解释，他们可以安全地接触并一起共享空间。

病是由我引起（CAUSE）的么？

孩子们常常以为他们的想法、行为和/或愿望可以影响他们周围的世界。虽然这种信念是他们成长过程中自然而然的一部分，但有时会让让他们感到对疾病负有责任。

大多数孩子想知道是什么导致了这种疾病。当他们没有得到适合他们发育阶段的信息或解释时，他们可能会认为自己负有某种责任。例如，一个生病的孩子可能会认为，如果他们表现得更好，他们就不会得这种病。

如果他们确实对疾病有影响，请让他们安心，告诉他们有时我们不希望发生的事情会发生。重要的是让他们谈论自己的感受和担忧，同时确保他们知道自己被无条件地爱着。

我能否治愈（CURE）此病？

孩子们常常觉得让事情变得更好是他们工作的一部分。例如，他们可能觉得自己有责任确保弟弟妹妹康复。或者，如果治疗不起作用，生病的孩子可能会认为他们没有努力让自己康复。请让他们安心，团队中有许多医疗保健提供者正在尽力提供帮助。给孩子们一些可以帮助他们感受到融入感的任务。例如，他们可以给予拥抱、吃药、画画、祈祷、分享他们的感受。请确保孩子们知道他们可以提供帮助，但让一切好起来并不是他们的责任。

谁将照顾（CARE）我？

当孩子生病时，他们常常担心谁会照顾他们和他们的家人。他们很自然地会担心自己和生活中重要的人的安全。生病的孩子可能会担心在某个时候他们可能病得太重而无法得到照顾。请让您的孩子放心，他们将永远受到照顾。您可以帮助您的孩子找出关心他们、并能帮助支持他们度过这段时间的成年人。这些人可能包括家人、朋友、医疗保健提供者、教师、宗教领袖和社区成员。请让您的孩子知道，自己可以与这些人交谈、提出问题并与他们分享自己的感受。

我如何与我关心的人联系（CONNECT）？

请提醒孩子，他们将永远可以与他们关心的人保持联系。即使孩子因病与家人分离，也要提醒他们通过照片、相关物品（每人都有相同的物品，如匹配的毛绒动物或手环）、信件、讲故事、视频聊天等来保持联系。

对于患有重病的孩子，请与他们分享让他们永远是家庭一员的方式，虽然他们的疾病让情况有所改变。

3 个 “W”

对于患有严重疾病的儿童及其兄弟姐妹来说，这可能是一段充满压力和困惑的时期。许多变化和不确定性都可能发生。每个孩子都有自己独特的需求以及处理和寻求支持的方式。

3 个 “W” 有助于增加与孩子谈论他们的感受和想法的机会，同时提供倾听、验证和共同感受的空间。它们是：

- Wonders（疑惑）
- Worries（担忧）
- Wishes（愿望）

请经常花时间了解孩子的疑惑、担忧和愿望，避免对困难的话题或担忧加以评判或最小化。当孩子说他们一直在思考一些困难或可怕的事情时，父母很自然地会想说“你不需要担心这个”之类的话。如果您的孩子提到某个话题，则意味着他们正在考虑这个话题并且想要谈论这个话题。告诉他们不要担心并不能消除他们的担忧，却可能会无意中让孩子觉得这是他们不应该公开谈论的事情。

您不需要知道所有的答案。一起思考事情、许下可能实现或不可能实现的愿望、以及担心困难的事情都是可以的。作为家长，我们通常会通过说“一切都很好”或“你很坚强，别哭”之类的话来尽量减少压力和担忧。当情况不“好”时，孩子们可以感觉得到，他们知道生活并不总是完美的。您可以抓住这些机会让您的孩子参与正在发生的事情、并向他们提供支持。让他们参与进来可以帮助他们获得掌控、建立信任、培养应对技能、并提高韧性。

花时间和孩子讨论他们的疑惑、担忧和愿望有助于让他们感觉与家长的联系更加紧密，这样他们就不用独自面对这些巨大的想法和感受。

您不是孤立无援的

作为父母，您最了解您的孩子。学习如何包容和支持他们度过疾病可能是全新的挑战，有时会让人感到不知所措。您的医疗保健团队与您一起，在这段旅程中不断为您的孩子提供支持。