

Марафон до Дня пам'яті людей, померлих від СНІДу "Ти маєш знати..."

Як говорити з дитиною про СНІД?

Розмова про СНІД стане основою для розмови про безпечну поведінку стосовно ВІЛ, а отже, допоможе захистити вашу дитину, коли вона виросте. Дивлячись телевизор, читаючи журнали, спілкуючись із друзями, дитина отримує різну, найчастіше неправдиву інформацію. Якщо не почати обговорювати з нею важкі питання якомога раніше, хтось інший, можливо не найкращий кандидат, візьме це завдання на себе. Багато батьків відмовляють своїм дітям у достовірній інформації, оскільки їм здається, що ця інформація не відповідає тим моральним і духовним принципам, які вони хочуть прищепити своїм дітям. Безпека вашої дитини вимагає, щоб ви перебороли свій страх перед «делікатними» темами й донесли до дитини те, що може захистити її в майбутньому.

Намагайтесь не втратити момент, починайте обговорювати з дітьми проблеми ВІЛ та СНІДу (а також сексу, наркотиків та алкоголю) з раннього віку і приділяйте цьому стільки часу, скільки необхідно. Численні дослідження і спостереження експертів говорять про те, що маленькі діти звертаються за інформацією в першу чергу до батьків. Коли ж дитина стає підлітком, їй важливо відчувати свою незалежність і за порадою вона звернеться до друзів або літератури і періодики. І якщо до того моменту батьки вже надали їй інформацію про проблему, ніхто не зможе ввести її в оману невірними відомостями або відсутністю тих цінностей, які ви встигли прищепити дитині.

Не треба чекати, що дитина сама звернеться до вас зі своїми питаннями і тривогами. Немає нічого жахливого в тому, щоб заговорити з дитиною про СНІД за власною ініціативою. Телебачення і фільми постійно дають нам чудові нагоди для цього. Ваша дванадцятирічна донька подивилася серіал, в якому молода героїня завагітніла? Можна запитати у неї, що вона думає про сюжет. Заразом можна з'ясувати, як вона ставиться до поведінки, що може призвести до небажаної вагітності. Одне або два питання можуть перерости у цілу розмову, яка, можливо, вплине на все подальше життя дівчинки.

Зрозуміло, що розмовляючи з дитиною, потрібно використовувати тільки ті слова, які вона зможе зрозуміти. Якщо ви пояснюєте шестирічному маляті, що таке СНІД, то вживання таких слів, як "трансмісія" і "лімфоцити" навряд чи полегшить ваше завдання. Кращий вихід - заздалегідь скласти словник коротких слів і прямих пояснень.

Батькам, у яких декілька дітей, варто говорити з ними окремо, навіть про один і той самий предмет. Чому? Діти різного віку перебувають на різних стадіях розвитку, що означає, що їм потрібний різний обсяг інформації, вони мають різний словниковий запас і їх цікавлять різні питання. Крім того, старша дитина напевно буде домінувати в дискусії, а молодша так і не зможе висловитися.

Діти будь-якого віку хочуть, щоб дорослі обговорювали з ними складні питання. Проте, дитина звернеться із запитанням, тільки якщо буде відчувати, що зможе це зробити безкарно. Тільки батьки можуть створити атмосферу відкритості, у якій дитина може поставити будь-яке питання про будь-що, не боячись за наслідки. Як саме створити таку атмосферу? Почати треба з підтримки, розуміння і заохочення. Наприклад, якщо ваша дитина запитала: "Скільки людей у світі хворіють на СНІД?" - намагайтеся не відповідати: "Не знаю, доїдай обід". Навіть якщо ви дуже заклопотані, ви завжди можете відповісти: "Це цікаве питання, але я не знаю. Давай спробуємо з'ясувати". Не слід турбуватися, що дитина втратить повагу до вас, якщо зрозуміє, що ви не знаєте всього на світі. Це не так. Діти розуміють і "Я не знаю", і "Давай з'ясуємо". Для них така відповідь набагато краще відмовок, які батьки так люблять пропонувати замість відповіді.

Одне зауваження: не обов'язково відповідати на всі питання відразу ж. Якщо десятирічна дитина запитусь: "Мамо, а що таке презерватив?" – в той час як ви керуєте автомобілем, цілком нормальною є відповідь: "Це дуже важливе питання. Але я не можу обговорювати його і керувати автомобілем одночасно. Краще поговоримо про це після вечері". Головне, не забудьте зробити так, як сказали.

Дитина будь-якого віку заслуговує того, щоб відповіді на її запитання були чесними. У протилежному випадку дитині буде складно довіряти вам. Якщо ви не дасте відповідь на питання прямо, то для того, щоб заповнити прогалини в інформації, діти підключають свою фантазію, а ілюзії можуть виявитися більш небезпечними, ніж та реальність, яку ви намагаєтеся приховати.

Ми можемо обговорювати або не обговорювати з дитиною деталі певних ситуацій, але не слід залишати занадто великі прогалини в її уявленнях. Вам може дуже не сподобатися те, яким чином діти одержать свої знання.

Поговоріть про це ще раз... І ще раз

Більшість дітей і підлітків можуть засвоїти лише невелику частину інформації з однієї розмови. Саме тому необхідно почекати якийсь час, а потім запитати дитину, чи пам'ятає вона вашу розмову. Це допоможе вам виправити помилки й нагадати про те, що дитина встигла забути.

Нарешті, намагаючись дізнатись про все, що їм цікаво, діти часто ставлять одні й ті самі запитання безліч разів, чим часто нервують батьків. Не бійтеся починати розмову знову й знову. Ваше терпіння піде на користь вашій дитині.

Дайте дитині інформацію точну і відповідну її віку. Восьмирічним дітям можна сказати: "СНІД - це така хвороба, через яку людям стає дуже погано. Вона з'являється через ВІЛ, це такий вірус, тобто маленька клітинка, яку навіть не можна побачити". Пізніше дитина буде готова до більш докладної інформації: "У твоєму тілі мільярди клітин. Деякі клітини, які називаються Т-лімфоцити, допомагають тобі залишатися здоровим, захищаючи тебе від інфекцій. Але якщо у твоє тіло потрапляє вірус, що називається ВІЛ, то він поступово вбиває Т-лімфоцити. Через кілька років організм втрачає захист перед інфекціями, і тоді людина може захворіти на СНІД". Дитині, яка не досягла підліткового віку, буде складно зрозуміти, яким чином презервативи можуть захистити від ВІЛ, або навіщо люди користуються спільним шприцом. Якщо ви вже пояснили дитині, як відбувається статевий акт, то ви можете додати, що "під час сексу сперма потрапляє з тіла чоловіка в тіло жінки, а в спермі може бути ВІЛ". Якщо ж ви ще не говорили з дитиною про

секс, то не варто починати цю розмову із проблеми СНІДу. Немає нічого гарного у тому, якщо у дитини секс асоціюватиметься з інфекцією та хворобами.

Дитячі уявлення про СНІД часто бувають зовсім невірними. Важливо якомога раніше розвіяти всі хибні уявлення. Наприклад, восьмирічна дівчинка, граючи надворі, розбиває коліно, а інша дитина говорить їй, що тепер вона може захворіти на СНІД. Батьки можуть пояснити їй: "Ні, ти не захворієш на СНІД, його викликає ВІЛ, а ВІЛ не може потрапити в організм, якщо лише розбити коліно. Це може статися тільки тоді, коли кров людини з ВІЛ потрапляє в кров людини без ВІЛ. Розумієш?" І не забудьте, що до подібної розмови доведеться повертатися у майбутньому. Одна розмова не зможе сформувати у дитини чітке уявлення з такого складного питання.

Деякі дорослі дотепер вірять, що проблема СНІДу стосується тільки представників певних "груп ризику" і зовсім не має стосунку до їхніх дітей. Не дозволяйте власним забобонам стати загрозою безпеки власної дитини. Переконайтеся, що ваша дитина має достатній рівень знань про СНІД та передачу ВІЛ і що ви самі маєте досить інформації про це. Ці знання дитина має отримати до того, як вона зіткнеться з реальною загрозою передачі ВІЛ у майбутньому.

Питання та відповіді для дітей

Що таке СНІД?

СНІД - це дуже серйозна хвороба. Вона викликається маленькою невидимою істотою - вірусом, що називається ВІЛ. Організм людини має захисників, які охороняють його від різних мікробів. Навіть якщо ти занедужав, твої захисники борються з інфекцією та намагаються допомогти тобі одужати якнайшвидше. ВІЛ може вбивати цих захисників, і тоді організм стає беззахисним перед мікробами. Коли таке трапляється, людина починає дуже сильно хворіти. Це називається СНІД. Якщо у людини в організмі ВІЛ, у неї може й не бути СНІДу, тобто вона може почувати себе здоровою.

У кого буває СНІД?

СНІД буває тільки у тих людей, в організм яких потрапив ВІЛ. ВІЛ передається лише тоді, коли деякі рідини з тіла однієї людини, у якої є ВІЛ, потрапляють в організм іншої. Цього не відбувається, якщо ти просто доторкаєшся до людини, у якої є ВІЛ, або користуєшся з нею одними речами. Так що тобі немає про що турбуватися. ВІЛ не можна підхопити, як застуду. (Дитині необхідно розповісти про передачу ВІЛ статевим шляхом, але тільки якщо ви вже говорили з нею про секс раніше).

А у дітей буває СНІД?

У деяких дітей дійсно може бути СНІД. Якщо у мами є ВІЛ (вірус, що може викликати СНІД), то іноді він передається дитині при народженні. Багато років тому, коли діти з різними хворобами лягали в лікарню і їм переливали кров, їм іноді передавався ВІЛ. Зараз такого більше не трапляється. Зазвичай ВІЛ буває тільки у дорослих. Коли ти сам станеш дорослим, у тебе буде можливість захистити себе.

Як можна зрозуміти, що у людини ВІЛ?

Ти не зможеш ніяк довідатися про це. У будь-якої людини, незалежно від того, який у неї вигляд, може бути ВІЛ. Тільки сама людина, у якої є ВІЛ, може вирішувати, чи буде вона розповідати про це кому-небудь. Є у людини ВІЛ чи ні, можна з'ясувати, тільки якщо вона перевіриться у лікаря. Абсолютно різні люди заражуються ВІЛ, і це не означає, що вони погані або якісь особливі. Важливо знати, що є способи захистити себе від ВІЛ, і в тебе це вийде.