

Более полную информацию по вопросам ВИЧ-инфекции  
Вы можете получить по телефону «горячей линии»:

**8-800-350-22-99**

с 08.00 до 18.00, кроме выходных.  
Все звонки по Иркутской области бесплатны.



г. Иркутск, ул. Спартаковская, 11  
[www.aids38.ru](http://www.aids38.ru)

Издано в 2013 г. на средства ВЦП «Профилактика заболеваний  
и формирование здорового образа жизни на период 2011–2013 гг.».  
Печать Sitall, заказ № 81127/13, тираж 3000 экз.

Министерство здравоохранения Иркутской области  
ГБУЗ «ИОЦ СПИД»

## РАЗГОВОР С ДЕТЬМИ о ВИЧ-статусе





### **О чём этот буклет**

Этот буклет написан для родителей ВИЧ-положительных детей. Для каждого из них в определённый момент становится актуальным вопрос о необходимости разговора с ребёнком о ВИЧ и ВИЧ-статусе и связанных с ним проблемах – как об этом сказать, в какое время, в каком возрасте, в какой форме и т.д. В буклете содержатся советы и рекомендации, которые помогут найти правильное решение.



### **Говорить или не говорить?**

Можно назвать несколько причин, по которым родители не хотят сообщать ребёнку диагноз:

- Боязнь нанести ребёнку психологическую травму.

Но если он узнает о своём диагнозе от других людей, травма может быть более глубокой. К тому же, скрывать от ребёнка правду о его диагнозе – значит, подвергать его риску одиночества и, как следствие, нагнетать у него чувство страха и стыда.

- Страх перемен в семейных отношениях.

Но перемены в семейных отношениях уже произошли, когда ребёнок родился.

- Чувство вины за неправильный образ жизни или за передачу вируса ребёнку.

Но чувство вины не способствует развитию доверительных отношений между членами семьи.

- Возможность дискриминации ребёнка или всей семьи.

Но ребёнка могут дискриминировать, даже если он сам не знает о своём диагнозе.

Практика и исследования показывают, что дети, информированные о своём диагнозе, лучше справляются со стрессом и у них более высокая самооценка, чем у детей, не знающих о своём статусе. Родители, раскрывшие диагноз своим детям, меньше подвержены депрессии, чем те, кто не сделал этого.





## КОГДА ГОВОРИТЬ

### Дошкольники

Детям дошкольного возраста неинтересно выслушивать сложные объяснения, касающиеся их здоровья. В возрасте 5-7 лет дети способны воспринять базовую информацию о ВИЧ, однако следует избегать терминологии. Непонятные слова о ВИЧ и иммунитете останутся для них «пустым звуком».

Для того чтобы облегчить восприятие, можно нарисовать или найти простые схемы, объясняющие, как работает человеческий организм, его кровеносная система, в чём состоит роль лимфоцитов (клеток крови), Далее можно сказать, что в организме некоторых людей «клеточек-защитников» меньше, чем у других, и поэтому такие люди чаще болеют. Этого может быть достаточно для разговора об иммунной системе.

В большинстве случаев нет острой необходимости рассказывать дошкольнику о ВИЧ-статусе. Можно ограничиться объяснением, что здоровье у ребёнка пока «слабое» и чтобы его «укрепить», необходимо вместе с родителями посещать врача. Детям этого возраста важно знать, что у них есть заболевание, которое требует периодического проведения лечебных процедур.

Подобные разговоры могут сопровождаться упоминанием о правилах личной гигиены, о пользе соблюдения режима дня и питания.

### Школьники

Дети, которые учатся в начальной школе, могут узнать о ВИЧ/СПИДе в школе или через средства массовой информации. Эти сведения не всегда отличаются достоверностью, во многих случаях основаны на мифах и содержат элементы стигмы и дискриминации. Чтобы избежать дополнительных страданий, связанных с получением подобной информации, необходимо как можно раньше объяснить ребёнку, что такое ВИЧ и в чём состоят особенности жизни с ВИЧ.

Важно обсудить с ребёнком основные моменты его будущей жизни. Объясните ему, что таких детей, как он, много, и все они живут обычной жизнью, но просто берегут своё здоровье. Это предотвратит развитие у ребёнка чувства одиночества.

Чтобы контролировать различные изменения в эмоциональном состоянии ребёнка, вы также можете обратиться к детскому или семейному психологу.

### Подростки

В подростковом возрасте ребёнок должен быть информирован о своём ВИЧ-статусе. В это время дети достаточно развиты, чтобы понимать важность информации и принимать разумные решения. Подростковое поведение, особенно на фоне полового созревания, требует адекватного знания.

Именно в подростковом возрасте начинается процесс самоопределения: формируются собственные взгляды в отношении окружающих, подросток решает для себя вопросы взаимоотношений с



противоположным полом, определяет свою позицию по отношению к наркотикам.

Многие родители задумываются над ещё одним очень актуальным в этом возрасте вопросом: когда и как говорить с ребёнком о сексуальных отношениях? Половое воспитание происходит на протяжении всего развития ребёнка, по мере его роста и становления его психики. Но далеко не все родители оказываются готовы обсуждать с ребёнком темы, непосредственно касающиеся секса. В этой ситуации может помочь консультация компетентного специалиста.

Сообщая диагноз ребёнку подросткового возраста, будьте готовы обсудить с ним вопросы безопасного сексуального поведения. Важным является момент ознакомления подростка со способами профилактики передачи ВИЧ-инфекции и предупреждения нежелательной беременности. ВИЧ-положительный подросток должен знать, что, практикуя незащищенный секс (без презерватива), он подвергает своего партнёра риску заражения, и что за вступление в половой контакт без предупреждения партнёра о своём статусе он может быть привлечен к уголовной ответственности. Родителям необходимо подробно обсудить с подростком вопросы ВИЧ-статуса и последствия открытия или сокрытия диагноза.

Родители должны учитывать, что подростки, у которых ВИЧ-инфекция диагностирована недавно, испытывают те же чувства и эмоции, что и взрослые люди в подобной ситуации: разочарование, страх, горечь, стыд, одиночество и обиду.

Помимо родителей и других близких людей, профессиональную помощь ребёнку в такой ситуации может оказать специалист-психолог.

## **РАЗГОВОР...**

Перед тем, как сообщать ребёнку о диагнозе «ВИЧ-инфекция», необходимо учесть множество факторов.

### **Этап подготовки к разговору**

1. Информацию о ВИЧ нужно подготовить в доступной форме, а основные (ключевые) слова (вирус, инфекция, иммунитет, здоровье и т.д.) лучше ввести в обиход до начала разговора.

2. Важно тщательно спланировать беседу. Подумайте, какие вопросы может задать ваш ребёнок, и как вы на них ответите. Будьте морально готовы к вопросам типа: «Ты давно об этом знаешь?», «А у кого ещё есть этот вирус?», «Кому можно об этом рассказать?», «Почему именно я?».

3. Предварительно подумайте о возможной реакции ребёнка с учётом уровня его знаний и степени эмоциональной устойчивости.

4. Будьте готовы к тому, что рассказ о ВИЧ-статусе может повлечь за собой раскрытие других важных сведений. Это может быть разговор о сексе, о настоящих биологических родителях, о причине инфицирования взрослых или ребёнка.

5. Заранее примите решение, в какой обстановке будет проходить беседа: дома и без посторонних людей, или в присутствии и при поддержке социального работника, или как-то иначе. Выберите взрослого человека, который, в случае необходимости, поможет ребёнку осмыслить и пережить полученное известие.

6. Заранее соберите информацию об организациях и людях, которые могут оказать вам и вашему ребёнку поддержку.

Помните, если ВИЧ-статус раскрывается – это уже навсегда, а у детей, которых просят «держат его в



секрете», возникает больше проблем с поведением. Терпеливо создавайте атмосферу доверия и честных, открытых отношений с ребёнком!

#### **Этап сообщения**

1. Выберите место, где ребёнок будет себя чувствовать более комфортно и сможет говорить открыто.

2. Будьте терпеливы и готовы к тому, чтобы продолжить или вернуться к разговору в следующий раз. Обсуждение вопросов, связанных с ВИЧ-инфекцией и статусом, как правило, является длительным процессом.

3. Лучше, если родители самостоятельно сообщат ребёнку о ВИЧ-статусе, но при необходимости можно пригласить специалиста – врача или социального работника.

4. Сведите к минимуму медицинские подробности. Отнеситесь с пониманием к любой реакции ребёнка: и к молчанию, и к вопросам. Скажите ему, что по сути ничего не изменилось, просто его состояние названо вслух. Ещё раз проговорите, что ребёнок не виноват. Сообщите, что семья всегда будет рядом.

5. Если диагноз нужно сохранить в тайне, назовите ребёнку имена тех людей, с которыми он всё-таки может об этом говорить.

6. Предложите ребёнку вести дневник.

7. Постарайтесь сделать совместные выводы или завершить разговор на каких-то договорённостях.

В ситуации, когда раскрытие ВИЧ-статуса может создать угрозу благополучию семьи, этот вопрос следует отложить. Подумайте о целесообразности обращения за психологической помощью к специалистам.

#### **Этап после сообщения ВИЧ-статуса**

1. Регулярно спрашивайте ребёнка, что нового он узнал о себе и ВИЧ-инфекции – это позволит вам предотвратить формирование у него ложных стереотипов и бороться с недостоверной информацией.

2. Оценивайте эмоциональное состояние ребёнка, отслеживайте необходимость более интенсивного профессионального вмешательства и поддержки.

3. Старайтесь контролировать своё эмоциональное состояние.

4. Обращайтесь за поддержкой в СПИД-сервисные организации, посещайте психолога, укрепляйте взаимную поддержку в семье.

Помните, что раскрытие статуса – это не «одноразовое» событие, оно требует постоянного контакта с ребёнком.

#### **ОШИБКИ**

1. Не следует начинать обсуждение вопросов, связанных с ВИЧ-статусом, в моменты, когда вас переполняют чувства гнева, страха или вины.

2. Не вините себя и других при ребёнке – это усугубит его переживания.

3. Фразы типа: «Никому про это не говори!» могут вызвать у ребёнка чувство стыда или вины. Наоборот, очень важно, чтобы рядом с ребёнком всегда были люди, с которыми он **МОЖЕТ** поговорить (определите круг этих людей).

После раскрытия статуса у ребенка часто начинается достаточно длительный период обдумывания и переживания. Некоторые родители ошибочно предполагают, что после одного разговора всё закончится и можно будет с облегчением вздохнуть:



