



**ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ОНКОЦЕНТР**

ГБУЗ «Санкт-Петербургский клинический научно-практический центр специализированных видов медицинской помощи (онкологический)»



ДАВАЙ БОРОТЬСЯ ВМЕСТЕ

НЕПРОСТОЙ РАЗГОВОР ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ.
КАК СООБЩИТЬ РЕБЕНКУ О БОЛЕЗНИ.



Вместе мы сильнее!



ГБУЗ "Санкт-Петербургский клинический научно-практический центр специализированных видов медицинской помощи (онкологический)"



Санкт-Петербург, п. Песочный, Ленинградская ул., д 68А лит. А



oncocentre.ru



vk.com/gbuz_oncocentre



facebook.com/gbuz.oncocentre



instagram.com/gbuz.oncocentre



vmestesilnee.ru

ДАВАЙ БОРОТЬСЯ ВМЕСТЕ

НЕПРОСТОЙ РАЗГОВОР ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ. КАК СООБЩИТЬ РЕБЕНКУ О БОЛЕЗНИ.

Уважаемые пациенты!

Диагноз «рак» всегда застает человека врасплох и влечет за собой изменение в привычной жизни тех, кого непосредственно коснулась болезнь. Но когда один член семьи заболевает, не только пациент, но и все близкие и родные, в том числе дети становятся «вовлечены» в процесс. Для детей онкологическое заболевание члена семьи – мамы, папы, бабушки, дедушки или других близких – означает самое настоящее крушение привычного мира.

В англоязычной литературе по психологии часто можно встретить выражение, что «рак – это семейное заболевание», а лучшая стратегия в борьбе с диагнозом – это честность и открытость со своими близкими. В наших реалиях такой подход до сих пор не является самым распространённым. Чаще всего пациент задается вопросом – как рассказать родным новость, которую никто не хочет услышать? Больной встает перед выбором – сказать ли близким всю правду или «оградить» их от этой информации, не разрушать тот мир, в котором они живут? И конечно, когда и как рассказать детям о собственном заболевании и его последствиях для жизни семьи?

Надевая на себя маску поддельного спокойствия, родитель не может уберечь ребенка от плохих новостей, а только создает почву для серьезных эмоциональных и психологических расстройств. Рассказать ребенку правду – не только серьезный вызов, но и искреннее послание: «Ты мне важен, поэтому я хочу быть с тобой открытым и честным. Я тебе доверяю!» Честный разговор о диагнозе может дать детям уверенность в тяжелый период, ответить на их вопросы, подготовить к переменам. А вовлечение в процесс позволит вместе пройти путь лечения и восстановления после заболевания, укрепив связь внутри семьи.

С помощью нашей брошюры мы хотим помочь Вам найти в этой непростой ситуации эмоциональный ресурс и правильные слова в разговоре со своими детьми.

С уважением к Вам,
врачи ГБУЗ «СПб КНпЦБМП(о)», команда РОО «Вместе мы сильнее»

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Разговор с ребенком о раке - основные вопросы

- Стоит ли рассказывать ребенку о своей болезни?
- Кому следует доверить рассказать новость ребенку?
- Когда лучше всего рассказать новость ребенку?
- Стоит ли выражать эмоции перед ребенком?
- Что правильнее сказать своему ребенку?
- Как нужно говорить?
- Как можно защитить ребенка от боли?
- Что если ребенок спросит меня о смерти?
- Как я узнаю, что ребенку трудно принять новость?

Разговор с детьми разного возраста. Основные реакции на новость о болезни близкого

- Младенцы и дети ясельного возраста (до 2 лет)
- Дети дошкольного возраста (от 3 до 5 лет)
- Дети школьного возраста (от 6 до 10 лет)
- Подростки (от 11 до 13 лет)
- Подростки (от 14 до 18 лет)

Говорим о лечении

Говорим о прогнозах лечения

Говорим о смерти. Прощание

Повседневная жизнь

Поддерживаем открытые линии общения

Управление эмоциями

Поддержание дисциплины

Поощрение детей помогать близким

Оставайтесь на связи



ВВЕДЕНИЕ

Семья онкопациента – это его опора и поддержка в этой трудной ситуации, а дети – неотъемлемая часть «команды выздоровления» и им необходимо рассказывать о происходящем и вовлекать в процесс лечения и восстановления.

«Давай бороться вместе», в первую очередь, адресован родителям, которые после постановки диагноза остались один на один с несметным количеством вопросов, на которые им самостоятельно не найти ответ: *Как рассказать детям? Как найти нужные слова? Как они отреагируют? Как можно интегрировать болезнь в повседневную жизнь детей? А что, если они спросят о возможной смерти? Как подготовить детей к прощанию с одним из родителей?*

Боясь, что они могут расстроить или обеспокоить своих детей такой новостью, некоторые родители скрывают правду. Но даже в очень раннем возрасте дети понимают, когда что-то «не так». Если Вы не будете честны, они могут подумать, что ситуация намного хуже, чем есть на самом деле, или даже, что они сами являются причиной Вашего расстройства и беспокойства.

Говорить с ребенком о собственной болезни или болезни родителей, бабушек, дедушек или братьев и сестер и о том, как это отразится на семье, нелегко, но необходимо. Будьте готовы, что первый разговор часто бывает самым эмоциональным и трудным.

Понимая Ваше беспокойство, мы подготовили этот буклет, который поможет ответить на главные вопросы, а также найти правильные слова в нужное время. Здесь Вы сможете найти конкретные практические рекомендации врачей, онкологов, психологов о том, как разговаривать с детьми о болезни, как увидеть чувства детей и поддержать их и многое другое.



РАЗГОВОР С РЕБЕНКОМ О РАКЕ. ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ:

-  Вы - лучший эксперт. Никто не знает индивидуальных особенностей и потребностей Ваших детей, лучше чем Вы сами. Используйте свои чувства и знания, ориентируясь на советы в этом пособии.
-  Вы не обязаны объяснять ребенку все детали уже в первом разговоре. Для этого еще будет повод. Важно просто положить начало. Дайте ясно понять, что у близкого - рак.
-  Скрытность и замалчивание может только усугубить ситуацию: дети, с которыми ведут честный и открытый разговор о болезни кого-то близкого справляются с новостью лучше, чем дети, которых держат в неведении.
-  Утаивание от ребенка факта болезни может спровоцировать ситуацию, в которой ребенок узнает об этом от других людей. В такой ситуации дети чувствуют себя исключенными из жизни семьи и реагируют во многих случаях агрессией. Им кажется, что родителям больше нельзя доверять.
-  Даже маленькие дети чувствуют перемены в настроении родителей и реагируют нарушениями сна и еды, возбудимостью
-  Дети постарше также отмечают изменения в настроении родителей, при этом не зная о настоящей причине, они нередко начинают искать причину изменившегося поведения родителей в себе. Оставаясь в неведении, они также склонны фантазировать, придумывая страшные и фантастические сценарии, испытывают страхи и становятся агрессивными или же, наоборот, замкнутыми и отстраненными.

РАЗГОВОР С РЕБЕНКОМ О РАКЕ.

ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ

СТОИТ ЛИ РАССКАЗЫВАТЬ РЕБЕНКУ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ?

Это очень личное решение, которое должна принять каждая семья самостоятельно.

В первую очередь, подумать стоит о следующем:

- Даже очень маленькие дети понимают, когда что-то не так, замечая изменения в обычном ежедневном графике, настроении близких.
- У детей очень развитое воображение. Если они замечают, что что-то не так, они могут придумать множество страшных причин.
- Если ваш ребенок узнает о болезни от кого-то другого, вы можете подорвать его доверие к вам.
- Дети могут чувствовать себя очень одинокими, если им не говорят о происходящем. Им может казаться, что они недостаточно важны и их исключают из жизни семьи.
- Взрослые часто не осознают, насколько хорошо дети понимают правду. Даже очень печальные новости лучше, чем беспокойство, которое они испытывают, когда не знают, что происходит.
- Вы не сможете уберечь детей от грусти. Но если вы поделитесь своими чувствами и дадите им знать, что происходит, это станет лучшим способом помочь им.
- Перечня каких-то «подходящих» моментов для разговора не существует. Самое главное, чтобы Вы были честны, и у Вас хватило времени успокоить расстроенного ребенка или ответить на все его вопросы.
- Совершенно нормально, если во время разговора кто-то заплачет. Помогите ребенку понять, что его чувства нормальны и их не нужно скрывать. Не требуйте ни от себя, ни от своего ребенка сохранять мужество.
- Относитесь серьезно к вопросам, которые задает ребенок. Вероятно, на некоторые вопросы Вы не сможете ответить сразу, но даже признание «Я тоже этого точно не знаю» поможет ребенку понять и принять ситуацию.

РАЗГОВОР С РЕБЕНКОМ О РАКЕ. ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ

КОМУ СЛЕДУЕТ ДОВЕРИТЬ РАССКАЗАТЬ НОВОСТЬ МОЕМУ РЕБЕНКУ?

- Несмотря на то, что это очень трудно, лучше рассказать ребенку все самостоятельно, если вы чувствуете, что справитесь с этим.
- Выберите для разговора время, когда чувствуете, что можете взять эмоции под контроль и достаточно спокойны, чтобы откровенно поговорить со своими детьми. Если Вы расстроены и понимаете, что не готовы обсуждать диагноз, дайте себе время пока эмоции не станут немного более контролируруемыми.
- В семье с двумя родителями рекомендуется, чтобы родители разговаривали со своими детьми вместе.
- Родителям, воспитывающим детей самостоятельно, может быть полезно попросить родственника (маму, папу и других близких) или друга, с которым у ребенка есть сильная эмоциональная связь, присутствовать при разговоре.
- Если вы не чувствуете, что не справитесь с разговором самостоятельно, то Ваш супруг или близкий родственник, например бабушка или дедушка ребенка, могут объяснить ребенку за Вас. Однако, очень важно, чтобы вы знали, что они говорят вашему ребенку. Возможно, Вам будет полезно присутствовать на беседе и подключиться в том моменте, когда Вы почувствуете в себе силы это сделать.

КОГДА ЛУЧШЕ ВСЕГО РАССКАЗАТЬ НОВОСТЬ РЕБЕНКУ?

- Лучше поговорить с детьми вскоре после того, как Вы узнаете точный диагноз. Своевременный честный разговор поможет укрепить доверие и подготовить ребенка к изменениям, которые произойдут в семье на этапе диагностики и лечения. Когда дети знают, что с ними откровенны, они легче контролируют страх. Но это совершенно не означает, что говорить о диагнозе легко.



РАЗГОВОР С РЕБЕНКОМ О РАКЕ. ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ

- Выберите спокойное тихое время, когда вас никто не побеспокоит, а ребенок не перевозбужден и не устал.
- Если у Вас двое или больше детей, Вы можете поговорить с каждым ребенком наедине, чтобы информацию можно было адаптировать к возрасту и пониманию каждого. Приватный разговор поможет создать более доверительную атмосферу, уделить внимание каждому из детей и их реакциям отдельно. Кроме того, наедине дети смогут проявить уникальную реакцию, не ориентируясь друг на друга. Ребенок также может с большей охотой задавать вопросы, когда находится вдали от других детей и возможных отвлекающих факторов.
- Перед тем как начать, убедитесь, что у вас есть время ответить на все возникающие вопросы ребенка. Если вы будете отвлекаться во время разговора, чтобы ответить на звонок, выключить плиту или другие бытовые детали, когда ребенок открывается вам, в следующий раз он может замкнуться и ему может быть сложно и тяжело разговаривать.
- Не обязательно рассказывать ребенку все сразу. Наблюдайте за реакцией ребенка. Если Вы чувствуете, что для первого раза достаточно, то перенесите продолжение разговора на следующий раз.
- Не затягивайте с разговором - расскажите детям о диагнозе и планируемых диагностических и лечебных процедурах, которые Вам предстоит пройти до начала терапии. Не дожидайтесь момента, когда ребенок сам заметит изменения и начнет переживать.
- Во время и после окончания лечения рассказывайте детям о своем здоровье и любых изменениях. Убедитесь, что они знают всю необходимую информацию и Вы не оставляете их вопросы и беспокойства без ответа.

РАЗГОВОР С РЕБЕНКОМ О РАКЕ. ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ

СТОИТ ЛИ ВЫРАЖАТЬ ЭМОЦИИ ПЕРЕД РЕБЕНКОМ?

- В СМИ и от других людей вы можете часто слышать совет сохранять «позитивный настрой». Конечно, отчасти это верно, ведь справиться с диагнозом и его лечением становится легче, если смотреть на все происходящее в положительном свете. Но это не всегда возможно и нужно. Каждый из нас проходит путь принятия по-разному - дайте себе время для печали, страха или других негативных эмоций, которые могут возникнуть. Они естественны и абсолютно нормальны. Но не стоит впадать в уныние и депрессию. Заручившись поддержкой близких, Вам будет легче пройти путь лечения.
- Родители или другие взрослые могут моделировать здоровое выражение всего спектра эмоций у детей. Видя, что вы плачете, ребенок поймет, что он может также свободно выражать свои эмоции и говорить о них, не замыкаясь в себе. Никто не хочет пугать своих детей истерикой, но нет ничего плохого в том, чтобы выразить эмоции через слезы, когда ваша семья проходит трудный период.
- Поговорите со своим ребенком о чувствах и о том, как важно правильно их выражать. Объясните детям, что каждый решает проблемы по-своему, и чувствовать гнев или грусть - это нормально, если вы не используете эти чувства для причинения вреда себе или другим.



РАЗГОВОР С РЕБЕНКОМ О РАКЕ.

ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ

ЧТО ПРАВИЛЬНЕЕ СКАЗАТЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ?

- Возможно, вы захотите подготовить свою речь заранее. Продумайте и спланируйте ответы на вопросы, которые может задать ребенок. Используйте слова, которые ребенок с легкостью поймет.
- Спросите у ребенка, что он знает о Вашей болезни. Если он не уверен, объясните, что это такое как можно точнее. Детям младшего возраста (до 7-8 лет) не потребуется много подробной информации, а детям старшего возраста (от 8 до 12 лет) и подросткам нужно будет знать больше.

Однако, всем детям необходимо знать основную информацию:

1. Название болезни или вашего диагноза, например рак груди или лимфома
2. Часть тела, где находится опухоль
3. Какое лечение Вам предстоит и как это повлияет на их привычную жизнь

- Очень важно использовать точные слова, когда вы говорите с ребенком о болезни - «опухоль», «рак» и т.д.. Такие фразы, как «у меня внутри появилось кое-что плохое», могут сбить с толку вашего ребенка.
- Не бойтесь сказать: «Я не знаю», если не знаете ответа на вопрос. На некоторые вопросы нет ответов. Другие ответы станут ясны только со временем. Но старайтесь не говорить «я не знаю» все время, потому что ваш ребенок может начать чувствовать страх и неуверенность.
- Объясните ребенку, что это не он вызвал вашу болезнь, и ничто из того, что он делает, не усугубит заболевание и не заставит его исчезнуть. Расскажите о том, что у вас есть врачи, у которых есть план, как помочь вам выздороветь.

РАЗГОВОР С РЕБЕНКОМ О РАКЕ. ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ

ВАЖНО!



Помимо самой болезни, у детей есть и другие опасения по поводу диагноза. Самое распространенное из них - ощущение, что именно они виноваты в болезни родителя.

Большинство детей, особенно младшего возраста, верят в то, что они являются центром мира и много фантазируют. Ребенку может казаться, что определенные ситуации случаются в семье из-за того, что он плохо себя вел, не слушался родителей, злился на свою маму или папу, и теперь - таким образом - ребенок наказан.

Даже старшие дети и подростки могут чувствовать себя виноватыми. Успокаивайте детей, даже если они не говорят об этом вслух и не выражают подобных опасений. Вы можете сказать ребенку: *«Врачи сказали нам, что никто не может стать причиной болезни другого человека»*. Лучше не ждать, поднимут ли дети этот вопрос, потому что они могут чувствовать себя виноватыми, не говоря об этом.

Детей старшего возраста и подростков также нужно успокоить. В период активного взросления и отделения от семьи подростки могут много ссориться с родителями. Ребенок также может чувствовать, что недостаточно ценил и оберегал своего родителя, поэтому в глубине души они видят диагноз как собственное наказание. Вы можете сказать: *«Я знаю, что мы с тобой много ссорились в последнее время, но это не имеет ничего общего с болезнью»*.



РАЗГОВОР С РЕБЕНКОМ О РАКЕ. ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ

- Объясните ребенку, что онкологическое заболевание не заразно и не может передаваться другим людям. Не ждите пока ребенок задаст такой вопрос - проясните этот момент сразу. Дети могут запутаться в том, как люди заболевают, думая, что рак может передаваться как простуда. Расскажите, что ребенку не нужно беспокоиться о том, что кто-то передал его маме или папе, и что болезнь не заразна как грипп или ветрянка.
- Сообщите ребенку, что будет происходить дальше. Например, какое лечение вас ожидает, как изменится распорядок дня, кто позаботится о ребенке, если вы будете в больнице.
- Говорите только о ближайших днях или неделях, чтобы ребенок не запутался в большом объеме информации.
- Спросите своего ребенка, не беспокоит ли его что-нибудь конкретное. Внимательно выслушивайте все его вопросы. То, что скажет ребенок, может стать важным маячком во время будущих разговоров.
- Убедитесь, что ваш ребенок знает, что можно говорить и задавать вопросы, даже если вам обоим грустно и вы расстроены. Выделите достаточно времени, чтобы поговорить, когда вас не будут отвлекать.

Несколько примеров того, как можно начать разговор с ребенком:

— “ —————

«Я болею. Это называется рак. Врач подобрал мне подходящее лечение. Мне понадобится принимать таблетки, а также доктор проведет мне операцию. Иногда я чувствую себя не очень хорошо и устаю. Папа/мама поможет мне позаботиться о тебе, пока я мне не станет лучше и когда я буду в больнице».

РАЗГОВОР С РЕБЕНКОМ О РАКЕ. ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ

«Мне грустно из-за болезни. Ты мой помощник. Но ты, конечно, тоже можешь грустить, злиться или беспокоиться – это нормально. Наши чувства меняются, но мы с папой/мамой всегда будем любить тебя».

«Не так давно на моем теле появилось небольшое пятнышко, которого не было до этого. Это называется рак. Врачи провели мне необходимые обследования и назначили операцию. Они удалят это пятнышко, а потом я буду лечиться, чтобы болезнь никогда не возвращалась».

«Если у тебя есть вопросы о моей болезни, можешь задать их мне. Ты мог слышать страшные вещи о раке, но есть много разных видов опухолей и я расскажу тебе о том, что мне сказали о моем».

«Рак снова пытается вырасти. Меня это тоже злит и печалит. Мне нужно принять очень сильное лекарство (или сделать еще одну операцию или лучевую терапию), чтобы попытаться избавиться от него. Врачи знают, что делать и как ухаживать за людьми, когда такое случается. Они думают, что это лечение мне поможет».



РАЗГОВОР С РЕБЕНКОМ О РАКЕ.

ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ

КАК НУЖНО ГОВОРИТЬ?

- Постарайтесь говорить спокойным и обнадеживающим голосом. Предупредите ребенка, что нет ничего страшного, если ему станет грустно или захочется плакать.
- Некоторые взрослые и дети, считают слёзы признаком слабости, сдерживают свои чувства, вызывая еще большее беспокойство. Однако слезы – это хороший способ справиться со сложностями. Когда родитель выражает печаль через плач, это показывает детям, что они могут поступать так же.
- Если ваши дети расстраиваются или отвлекаются, скажите им, что вы знаете, что это трудный разговор, и вы понимаете, что они чувствуют. Вы всегда можете вернуться к нему позже.

КАК МОЖНО ЗАЩИТИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ БОЛИ?

- Вы не можете избавить ребенка от боли, но, если будете честными, готовыми поддержать ребенка и быть рядом, когда будет нужно, вы сможете помочь своему ребенку справиться с ситуацией.
- Когда вы делаете вид, что все в порядке, ваш ребенок может подумать, что его боль и страх не настоящие, или что вы не думаете, что он достаточно силен, чтобы справиться.
- Большая часть вашей родительской работы заключалась в том, чтобы защищать своих детей от плохих вещей. К сожалению, боль иногда бывает частью жизни. Пришло время помочь ребенку обрести внутреннюю силу и мужество. Лучший способ помочь справиться с ситуацией - дать понять, что его любят.



РАЗГОВОР С РЕБЕНКОМ О РАКЕ. ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ

ВАЖНО!

ЧТО, ЕСЛИ РЕБЕНОК СПРОСИТ МЕНЯ О СМЕРТИ?



Многие дети слышали о раке и знают, что люди могут умереть от этой болезни, поэтому хотят сразу конкретно знать, умрет ли их мама или папа от рака.

Такой вопрос в лоб часто ставит родителей в тупик и побуждает к уверениям о том, что этого ни в коем случае не произойдет. Лучше всего дать честный ответ, например: *«Да, некоторые люди, которые болеют раком, умирают. Мы не знаем, выздоровеет ли мама/папа, но врачи делают для этого все возможное».*

Подростки с самого начала много думают о том, что означает этот диагноз для самого больного и для всей семьи. Чем больше они получают честной информации от Вас, тем меньше у них будет искушения самим искать ее в Интернете, а значит, и риск наткнуться на какие-то ужасные факты или статистику. Подросткам нужны не неправдоподобные истории, а честные ответы родителей.

Вот несколько советов, если ребенок спросит, можете ли Вы умереть:

- Расскажите всю правду о том, что вы знаете о своей болезни
- Если вы знаете, что болезнь поддается лечению, скажите, что люди редко умирают от вашего вида рака
- Если вы не уверены в результатах лечения, скажите, что иногда люди могут умереть от рака. Но у каждого человека все индивидуально, и вы надеетесь поправиться. Объясните ребенку, что врачи делают все возможное, чтобы помочь вам
- Предупредите своего ребенка о том, что он может заметить изменения в вашей внешности во время лечения, но это часть терапии
- Обещайте, что вы будете рассказывать о любой другой информации или изменениях

РАЗГОВОР С РЕБЕНКОМ О РАКЕ. ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ

КАК Я УЗНАЮ, ЧТО РЕБЕНКУ ТРУДНО ПРИНЯТЬ НОВОСТЬ?

- Это нормально, когда чувства и поведение вашего ребенка изменяются в течение нескольких недель после того, как он узнает о вашем диагнозе. Уделяйте ему внимание, выслушивайте и поддерживайте во всем.
- Дайте понять ребенку, что испытывать много разных чувств - это нормально.
- Если изменения длятся дольше, чем первые несколько недель, возможно, ребенку сложно справиться со своими чувствами и эмоциями самостоятельно.

Некоторые признаки включают:

1. Ребенок, который обычно ведет себя тихо и спокойно, начинает все время плохо себя вести и спорить.
 2. Ребенок, который ранее был в большей степени сконцентрирован на себе и своих желаниях, начинает заботиться обо всех в семье.
 3. Дружелюбный ребенок становится вспыльчивым или тихим.
 4. Ребенок начинает вести себя младше своего возраста. Это нормально, когда ребенок находится в состоянии стресса, но если это длится дольше нескольких недель, то с этим могут возникнуть проблемы.
 5. У вашего ребенка проблемы со сном в течение месяца и более.
- Поговорите с воспитателями вашего ребенка (например, с персоналом детского сада, учителем, няней). Они могут замечать вещи, которые вы не замечаете дома.
 - Если проблемы не исчезнут даже после разговора с ребенком, возможно, вам понадобится дополнительная помощь.

РАЗГОВОР С ДЕТЬМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА. ОСНОВНЫЕ РЕАКЦИИ НА НОВОСТЬ О БОЛЕЗНИ БЛИЗКОГО

УЧИТЫВАЙТЕ ВОЗРАСТ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Говоря с детьми о болезни, используйте общие и знакомые слова: вашим детям будет легче понять, что такое рак и чего ожидать.

Кроме того, имейте в виду, что дети в разном возрасте по-разному понимают и воспринимают информацию. Каждый родитель знает уровень зрелости и понимания своего ребенка, но вы можете использовать эту информацию в качестве руководства к тому, что лучше всего подходит для разных возрастных групп.

Вот основные советы, которые Вы можете использовать при подготовке к разговору:

1. Говоря с детьми, используйте простые и конкретные термины.
2. Не удивляйтесь, если ребенок в возрасте от 5 до 8 лет в основном думает о себе. «Кто позаботится обо мне?» - это один из главных вопросов для ребенка. Это не потому, что маленькие дети эгоистичны. На этапе своего развития они видят мир со своей точки зрения и не видят картины в целом, пока не станут старше. Сообщая им, что о них позаботятся, и что у вас будет план, вы помогаете им справиться с любыми изменениями в их распорядке дня. Детей старшего возраста также необходимо заверить в том, что их потребности будут удовлетворены.
3. Независимо от возраста важно, чтобы ваши дети знали, что их чувства нормальны. Будьте честны и полны надежд. Частые разговоры помогут вашим детям чувствовать себя в большей безопасности.



РАЗГОВОР С ДЕТЬМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА. ОСНОВНЫЕ РЕАКЦИИ НА НОВОСТЬ О БОЛЕЗНИ БЛИЗКОГО

МЛАДЕНЦЫ И ДЕТИ ЯСЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ДО 2 ЛЕТ)

Основные особенности возрастной группы:

- Дети этой возрастной группы сосредоточены на себе.
- Дети не всегда могут понять смысл того, что вы говорите, но хорошо «считывают» ваши эмоции и переживания.
- Дети не понимают таких идей, как «вчера» или «завтра». Они сконцентрированы на том, что происходит сейчас.
- Для детей младшего возраста самое главное - близкие любящие отношения с родителями.
- Даже если дети не могут этого сказать, они знают, когда с их родителями что-то не так, и чувствуют потерю, когда любимого человека нет рядом.
- Детям может потребоваться некоторое время, чтобы почувствовать себя комфортно, если родитель выглядит иначе или находится в незнакомом месте, например в больнице.

Что ребенка больше всего пугает или огорчает?

- Разлука со своими родителями или близкими
- Отсутствие ощущения привычного комфорта или безопасности
- Внезапные изменения их обычного распорядка дня
- Чужие потребности, которые становятся выше личных



РАЗГОВОР С ДЕТЬМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА. ОСНОВНЫЕ РЕАКЦИИ НА НОВОСТЬ О БОЛЕЗНИ БЛИЗКОГО

МЛАДЕНЦЫ И ДЕТИ ЯСЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ДО 2 ЛЕТ)

Что можно сделать, чтобы помочь ребенку справиться с ситуацией?

- Разговаривайте со своим ребенком простым доступным языком. Дети этого возраста не понимают длинных слов или медицинских терминов.
- Попробуйте объяснить ребенку ситуацию на примере сказки или нарисовав вместе картинку. Знакомые визуальные образы могут помочь ребенку понять.
- Будьте готовы поговорить и ответить на любые даже самые неожиданные вопросы ребенка в любое время.
- Старайтесь придерживаться привычного ежедневного графика (насколько это возможно). Рассказывайте ребенку о любых изменениях в его расписании на день или в ближайшем будущем.
- Часто обнимайте или целуйте ребенка.
- Если вы находитесь в больнице и это не запрещено, ребенок может приехать, чтобы навестить вас. Лучше позволить ему сначала побегать на свежем воздухе и поиграть, чтобы он был спокойнее во время визита. Не забудьте взять с собой любимые игрушки.
- Если ваш ребенок должен идти с вами на прием к врачу, возьмите с собой закуску, игрушки и принадлежности для рисования.
- Дайте ребенку понять, что вы по-прежнему являетесь родителем. Еще важнее сообщить им, что правила все еще существуют.

РАЗГОВОР С ДЕТЬМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА. ОСНОВНЫЕ РЕАКЦИИ НА НОВОСТЬ О БОЛЕЗНИ БЛИЗКОГО

ДЕТИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ОТ 3 ДО 5 ЛЕТ)

Основные особенности возрастной группы:

- Дети этой возрастной группы сосредоточены на своих родителях и себе.
- Они могут понимать только очень простые слова, когда вы пытаетесь что-то объяснить. Не используйте сложную лексику или труднодоступные термины.
- Они начинают осознавать такие понятия, как «вчера» и «завтра», но они не могут понять, сколько времени ждать до определенной даты или события.
- Они начинают понимать простые идеи о том, как устроено тело, но факт болезни являются трудными для восприятия.
- Хотя они не всегда могут сказать, они чувствуют, когда что-то «не так» с их родителями. Они чувствуют потерю, когда любимого человека нет рядом.
- Они могут концентрировать внимание на том, что вы говорите, на небольшой промежуток времени, но вскоре они захотят вернуться к своим занятиям и играм.
- Они используют игру как способ осмыслить мир и выразить свои чувства и эмоции. Воспользуйтесь этим и разыграйте сценку, чтобы объяснить ребенку, что происходит.

Что ребенка больше всего пугает или огорчает?

- Мысль, что они вызвали заболевание родителя или у них есть способность избавиться от него хорошим поведением или другими своими действиями и поступками
- Мысль, что сильно изменится их собственная жизнь
- Мысль, что они и другие близкие люди могут заразиться раком,
- Физические изменения, которые они видят в своих родителях (например, выпадение волос) и что другие дети скажут о том, что внешность их родителей изменилась
- Новые незнакомые места, такие как больница

РАЗГОВОР С ДЕТЬМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА. ОСНОВНЫЕ РЕАКЦИИ НА НОВОСТЬ О БОЛЕЗНИ БЛИЗКОГО

ДЕТИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ОТ 3 ДО 5 ЛЕТ)

Что можно сделать, чтобы помочь ребенку справиться с ситуацией?

- Разговаривайте со своим ребенком простым доступным языком. Дети этого возраста не понимают длинных слов или медицинских терминов.
- Попробуйте объяснить ребенку ситуацию на примере сказки или нарисовав вместе картинку. Знакомые визуальные образы могут помочь ребенку понять.
- Будьте готовы поговорить и ответить на любые даже самые неожиданные вопросы ребенка в любое время.
- Старайтесь придерживаться привычного ежедневного графика (насколько это возможно). Рассказывайте ребенку о любых изменениях в его расписании на день или в ближайшем будущем.
- Часто обнимайте или целуйте ребенка.
- Если вы находитесь в больнице и это не запрещено, ребенок может приехать, чтобы навестить вас. Лучше позволить ему сначала побегать на свежем воздухе и поиграть, чтобы он был спокойнее во время визита. Не забудьте взять с собой любимые игрушки.
- Если ваш ребенок должен идти с вами на прием к врачу, возьмите с собой закуски, игрушки и принадлежности для рисования.
- Дайте ребенку понять, что вы по-прежнему являетесь родителем. Еще важнее сообщить им, что правила все еще существуют.



РАЗГОВОР С ДЕТЬМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА. ОСНОВНЫЕ РЕАКЦИИ НА НОВОСТЬ О БОЛЕЗНИ БЛИЗКОГО

ДЕТИ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ОТ 6 ДО 10 ЛЕТ)

Основные особенности возрастной группы:

- Дети этой возрастной группы по-прежнему зависят от родителей и нуждаются во внимании.
- Они ищут себя и свою идентичность, проявляют характер и часто хотят подражать и соответствовать своему окружению - друзьям, знакомым, кумирам.
- Они начинают размышлять над разумом и здравым смыслом.
- Их беспокоят правила и справедливость.
- Им интересно, как устроено тело.
- Они используют игры и искусство, чтобы понять мир и выразить свои чувства.
- Они лучше осведомлены о своих и чужих эмоциях и чувствах и причинах их возникновения.
- Они быстро учатся и используют полученные знания для поиска дополнительной информации.

Что ребенка больше всего пугает или огорчает?

- Мысль, что их родители умрут.
- Что их здоровый родитель тоже заболеет.
- Мысль, что они виноваты в болезни родителя и у них есть возможность изменить.
- Мысль, что их жизнь изменится и что ни у кого из семьи не будет на них времени и сил.
- Неуверенность в будущем и страх перемен.
- Ошибочные представления о болезни, которые они подчерпнули от друзей, видели по телевизору или прочитали в интернете.
- Реакция их друзей на то, что родитель болен и его внешность может измениться.

РАЗГОВОР С ДЕТЬМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА. ОСНОВНЫЕ РЕАКЦИИ НА НОВОСТЬ О БОЛЕЗНИ БЛИЗКОГО

ДЕТИ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ОТ 6 ДО 10 ЛЕТ)

Что можно сделать, чтобы помочь ребенку справиться с ситуацией?

- Старайтесь придерживаться привычного ежедневного графика ребенка насколько это возможно). Рассказывайте ребенку о любых изменениях в его расписании на ближайшее время.
- Будьте спокойны и чаще обнимайте и целуйте своего ребенка. Дети этого возраста могут чувствовать себя одинокими и обеспокоенными, им важен тактильный контакт.
- Позвольте вашему ребенку злиться. Это естественная часть принятия новости о болезни близкого.
- Дайте ребенку понять, что вы по-прежнему являетесь родителем. Еще важнее сообщить им, что в не зависимости от обстоятельств, правила установленные в семье продолжают работать.
- Делитесь с ребенком информацией о том, какие изменения произойдут в ближайшие дни. Не перегружайте ребенка сведениями о всем процессе лечения, не заглядывайте далеко вперед недели и месяцы.
- Не принимайте близко к сердцу, если вашего ребенка больше интересует ваша капельница или он задает вопросы о вашем шраме после операции, а не о то, что вы чувствуете. Детям этого возраста очень интересно, как устроен организм, какие процессы происходят в человеческом теле.
- Расскажите ребенку о своей болезни, диагностических процедурах и этапах лечения.
- Дайте ребенку достаточно времени, чтобы обсудить новость, задать вопросы. Но не удивляйтесь и не обижайтесь, если ребенок не захочет говорить сразу же.
- Снова и снова повторяйте ребенку, что не он причина вашего заболевания и ничего не может сделать, чтобы его изменить.
- Проявите терпение и понимание.

РАЗГОВОР С ДЕТЬМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА. ОСНОВНЫЕ РЕАКЦИИ НА НОВОСТЬ О БОЛЕЗНИ БЛИЗКОГО

ПОДРОСТКИ (ОТ 11 ДО 13 ЛЕТ)

Основные особенности возрастной группы:

- Дети этой возрастной группы начинают строить важные отношения вне семьи, но по-прежнему имеют крепкую внутреннюю связь с родителями.
- Их друзья очень важны для них, они ориентируются на их мнения и могут копировать поведение.
- Им нужны факты и честные сведения, которые помогут им понять информацию и не натолкнут на мысль найти ответ у знакомых, в интернете или по телевизору.
- Они начинают мыслить абстрактно. Это означает, что они могут использовать факты для создания своих собственных идей или объяснения значения вещей и фактов.
- Они хотят больше свободы и самостоятельности, но все еще из-за всех сил стараются не нести ответственность.
- Они могут использовать игры или искусство, чтобы понять мир и выразить свои чувства.
- Они сконцентрированы на собственных чувствах и переживаниях. Их идеи и мысли часто касаются того, как что-то повлияет на них и их привычную жизнь и планы.
- Их разочарование может скрывать их настоящие чувства.

Что ребенка больше всего пугает или огорчает?

- Сильные и неконтролируемые изменения их собственной жизни.
- Неуверенность в будущем и страх перемен.
- Влияние болезни родителей на их собственную социальную жизнь.
- Ошибочные представления о болезни, которые они подцепили от друзей, видели по телевизору или прочитали в интернете.
- Реакция их друзей на то, что родитель болен и его внешность может измениться.
- Мысль, что их родители умрут.
- Мысль, что их здоровый родитель тоже заболеет.

РАЗГОВОР С ДЕТЬМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА. ОСНОВНЫЕ РЕАКЦИИ НА НОВОСТЬ О БОЛЕЗНИ БЛИЗКОГО

ПОДРОСТКИ (ОТ 11 ДО 13 ЛЕТ)

Что можно сделать, чтобы помочь ребенку справиться с ситуацией?

- Рассказывайте о диагностике, лечении и восстановлении даже если у ребенка отстраненный вид и он не проявляет активный интерес. Это может быть защитной реакцией.
- Дайте ребенку достаточно времени, чтобы обсудить новость, задать вопросы. Но не удивляйтесь и не обижайтесь, если ребенок не захочет говорить сразу же.
- Регулярно задавайте вопросы, чтобы убедиться, что ваш ребенок имеет правильную информацию о вашей болезни. Если нет, обязательно просвещайте его.
- Заверьте ребенка, что вы по-прежнему являетесь родителем. Важно дать им понять, что есть еще правила, которые необходимо соблюдать. Сохраняйте привычный распорядок дня (на сколько это возможно). Рутинная игра в их жизни очень важную роль.
- Позвольте вашему ребенку злиться. Это естественная часть принятия новости о болезни близкого.
- Соблюдайте семейные традиции, но также говорите о том, как болезнь может повлиять на вашу семью, на праздниках или предстоящих мероприятиях.
- Скажите ребенку, что самый важный способ помочь - продолжать усердно заниматься в школе и поощряйте своего ребенка в поддержании отношений с друзьями и другими важными взрослыми в их жизни.
- Регулярно разговаривайте с сотрудниками школы вашего ребенка, чтобы убедиться, что все в порядке.
- Если вы находитесь в больнице, постарайтесь спланировать то, что вы и ваш ребенок можете делать вместе, например, смотреть фильмы, читать книги или играть в настольные игры.
- Проявите терпение и понимание. Ребенку нужно время, чтобы справиться с собственными чувствами и переживаниями.

РАЗГОВОР С ДЕТЬМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА. ОСНОВНЫЕ РЕАКЦИИ НА НОВОСТЬ О БОЛЕЗНИ БЛИЗКОГО

ПОДРОСТКИ (ОТ 14 ДО 18 ЛЕТ)

Основные особенности возрастной группы:

- Они хотят больше свободы и самостоятельности, но им по-прежнему нужны родители.
- Для подростков друзья не менее важны, чем их семья.
- Они понимают всю информацию о болезни, анализируют, сопоставляют факты и личные знания.
- Они борются с абстрактными идеями, такими как смысл жизни и смерти.
- Их друзья очень важны для них, они ориентируются на их мнения. Их поступки и реакции могут меняться в зависимости от настроения их друзей, близких и кумиров.
- Повышенный уровень гормонов вызывает перепады настроения.
- Они могут более подробно рассказать о своих чувствах, но только когда будут сами к этому готовы. Не настаивайте.
- Они очень застенчивы. Им может казаться, что весь мир смотрит на них и осуждает их.
- Их поведение немного похоже на американские горки. Иногда они могут казаться взрослыми, а иногда ведут себя так, как будто они намного младше.
- Им нужны факты и честные сведения, чтобы они могли доверять вам.

Что ребенка больше всего пугает или огорчает?

- Мысль, что их родители умрут.
- Неуверенность в будущем и страх перемен.
- Влияние болезни родителей на их собственную социальную жизнь.
- Что их друзья отвергнут их.
- Ошибочные представления о болезни, которые они подчерпнули от друзей, видели по телевизору или прочитали в интернете.
- Готовы ли они стать взрослыми.
- Ощущение, что их жизнь вышла из-под контроля.
- Чувство одиночества и непонимания.

РАЗГОВОР С ДЕТЬМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА. ОСНОВНЫЕ РЕАКЦИИ НА НОВОСТЬ О БОЛЕЗНИ БЛИЗКОГО

ПОДРОСТКИ (ОТ 14 ДО 18 ЛЕТ)

Что можно сделать, чтобы помочь ребенку справиться с ситуацией?

- Расскажите подростку о своей болезни честно и откровенно, на сколько вы можете.
- Используйте точные слова, когда вы говорите с ребенком о болезни - «опухоль», «рак» и т.д.
- Не пытайтесь уходить от ответов даже на сложные вопросы. Будьте честны с ребенком и лучше ответьте "Я не знаю" , чем обнадёжите его или ответите неправдоподобно. Подросткам свойственно все ставить под сомнение и они чувствуют неискренность.
- Позвольте вашему ребенку злиться. Это естественная часть принятия новости о болезни.
- Убедите подростка, что вы по-прежнему являетесь родителем, что нужно соблюдать привычные правила. Реагируйте на проблемное поведение.
- Будьте конкретны в том, что они могут сделать, чтобы помочь, но реалистично оценивайте их возможности.
- Старайтесь не принимать на свой счет, если ваш подросток больше интересуется своими друзьями и общественной жизнью. Друзья - их система поддержки.
- Не ждите, что ваш подросток станет взрослым в одночасье. Позвольте ему продолжать быть ребенком.
- Поощряйте своего ребенка использовать дневник или альбом для рисования, чтобы выражать свои чувства, особенно если ему трудно об этом говорить. В это время могут быть очень полезны художественные классы и писательские клубы.
- Подростки могут захотеть узнать, как рак повлияет на них. Будет ли это мешать их общественной жизни? Придется ли им делать больше работы по дому? Это нормально. Будьте с ними честны.
- Спросите своего ребенка, хочет ли он пойти с вами на прием. Это может помочь понять, через что вы проходите.

ВАЖНО!



Независимо от того, решите вы обсуждать с кем-то план своего лечения или нет, важно держать своих детей в курсе. В первую очередь потому, что специализированная терапия может привести ко многим изменениям в вашем самочувствии, внешнем виде и в повседневной жизни вашей семьи. Поощряйте вопросы детей о вашем здоровье и самочувствии, поддерживайте эмоциональную связь и контакт, если они обеспокоены или растеряны.

Вот несколько советов, как поговорить с детьми о плане лечения:

- **Сообщите о планируемой операции и госпитализации**

Расскажите ребенку о том, что частью вашего лечения является операция и для ее проведения вы будете госпитализированы. Объясните, как долго вы будете оставаться в больнице и что после возвращения домой нужен будет покой. Дети исходят из того, что сразу после лечения в больнице все снова приходит в норму, и бывают разочарованы, когда понимают, что мама или папа все еще нездоровы.

Поговорите со своим ребенком о предстоящей операции: объясните, что происходит во время такого типа лечения, какие изменения могут произойти в вашей внешности и какие последствия это может иметь для ребенка. Например: «После операции мама не сможет какое-то время поднимать тебя на руки, но вы по прежнему можете обниматься». Если Вы испытываете болевые ощущения, конкретно объясните ребенку, где можно касаться тела, а где нужно быть осторожным.

Вы должны самостоятельно принять решение хотите ли вы показать ребенку шрам или рубец после операции, но при принятии этого решения нужно ориентировать также и на психологическую готовность ребенка.

ГОВОРИМ О ЛЕЧЕНИИ

Пусть Ваш ребенок сам решит, хочет ли он навестить больного родителя в больнице, или нет. Если ребенок хочет, то заранее опишите ему все, с чем он может столкнуться в больнице: как выглядит палата, капельница и другие возможные необычные медицинские приборы. Расскажите, что папа или мама могут быть слабы и не смогут также бодро и весело как обычно общаться. В таком случае ребенок будет подготовлен к тому, что окажется в незнакомой и некомфортной ситуации. Если же ребенок не хочет идти с Вами в больницу, то не нужно оказывать на него давление или стыдить его. Часто дети не хотят идти из страха. Тогда ребенку можно предложить нарисовать для мамы или для папы картинку, написать письмо, а здоровый родитель ее передаст. Еще можно легко поддерживать контакт по телефону.

- **Подготовьте детей к возможным побочным эффектам лечения**

Лекарственное лечение рака, даже самое современное, может вызывать ряд побочных эффектов, о которых также надо предупредить ребенка. Наблюдение за тем, как любимый человек испытывает дискомфорт и боль, может расстраивать детей. Химиотерапия и другие лекарства, разрушающие раковые клетки, могут, например, вызвать потерю волос, снижение веса или тошноту. Если дети заранее понимают, что побочные эффекты - это часть лечения, а не болезнь, они могут лучше справиться с ситуацией. С младшими детьми вы можете использовать цветные карандаши и бумагу, чтобы нарисовать простые рисунки некоторых изменений, которые могут произойти, например, выпадения волос. Это даст вашему ребенку более конкретный способ понять, что изменится. Большинству детей не нужно вдаваться в подробности о побочных эффектах. Например, вы можете сказать ребенку в возрасте от 5 до 8 лет: *«Бабушка должна принимать очень сильные лекарства, чтобы избавиться от рака. Возможно, она потеряет волосы и почувствует себя плохо, но это будет из-за сильного лекарства, а не из-за ее болезни».*

ГОВОРИМ О ЛЕЧЕНИИ

Особенно непросто бывает объяснить детям, что в период лечения и даже после его завершения, человек может чувствовать себя уставшим. Эту нехватку сил дети по-своему истолковывают как отсутствие интереса и могут обижаться. В таких случаях родители должны ясно дать понять, что нехватка сил у больного не связана с ребенком, а происходит исключительно из-за приема лекарств. Вы можете сказать: *«Твоя мама пройдет курс лечения, от которого она может очень устать. Когда она вернется домой, ей понадобится много отдыха»* или *«Дедушка не сможет играть с вами так часто, как ему хочется, потому что из-за приема лекарств он очень устает и плохо себя чувствует, но он очень вас любит»*.

Поскольку люди по-разному реагируют на лечение, скажите своим детям, что вы не уверены в возможных побочных эффектах. Но заверьте их, что вы или другой важный человек в их жизни (родитель, близкий родственник, друг семьи) поможет им справиться с любыми изменениями. Обеспечение такого комфорта и поддержки свидетельствует о вашей неизменной любви и заботе о своих детях в трудное время.

- **Сообщите обо всех изменениях в распорядке их дня**

Говоря о лечении, многие дети хотят знать, как это коснётся именно их. Например, если мама в больнице, кто будет водить их в школу, готовить ужин или брать с собой на внеклассные мероприятия? Пусть ваши дети знают, что эти вещи важны для вас и ответьте на все возникающие у них вопросы.

- **Во время лечения оставайтесь на связи с детьми**

Один из способов помочь детям принять факт болезни близкого - помочь им почувствовать крепкую связь, даже пока вы проходите лечение. Например, если вас госпитализируют, ваши дети могут рисовать картинки для вашей палаты или отправлять открытки. Если у вас есть возможность, вы можете чаще звонить им. Если ваши дети узнают, насколько они любимы, им будет легче справиться.

ГОВОРИМ О ЛЕЧЕНИИ

Также важно поддерживать эмоциональный контакт с детьми особенно когда Вы уже вернетесь домой из больницы. Найдите совместные занятия, которые вы можете выполнять вместе и не отнимают у вас много сил и энергии - смотрите вместе фильмы или мультики, рисуйте, обсуждайте дела в школе, показывая ребенку как он важен для вас.

Вы также можете заметить, что ваш ребенок хочет помочь, но не знает, как и что ему сделать. Если дать детям простые задания, например, принести воду или дополнительное одеяло больному, это поможет им почувствовать связь. Подростки могут выполнять более сложные задачи по дому, но не следует ожидать, что они будут выполнять обязанности взрослых.

Сообщите детям, что вы благодарны за то, что они хотят помочь, но не ожидаете, что они будут заботиться о вас все время. Это не их работа. В их обязанности входит ходить в школу, делать уроки, встречаться с друзьями, заниматься спортом и веселиться. Дети не должны чувствовать себя виноватыми из-за того, что они дети. Сообщите им, что, хотя вы (или другой член семьи) больны, это еще не все, чем занимается ваша семья. Часто напоминайте им, что независимо от того, какие изменения может принести болезнь, ваша любовь к ним никогда не изменится.



ВАЖНО!



Выстраивая разговор о прогнозе лечения близкого человека, всегда принимайте во внимание возраст детей. Дайте столько информации, сколько необходимо на конкретном этапе. Самое важное – дать детям понять, что вы будете честны с ними, и что они могут прийти к вам со всеми своими вопросами и проблемами.

Постарайтесь следить за любыми изменениями эмоций у ваших детей, которые могут указывать на то, что они испытывают стресс. Проверьте, не дезинформированы ли они: иногда дети слышат что-то от других людей и из открытых источников то, что не соответствует действительности.

Независимо от прогноза, некоторые дети с самого начала захотят узнать, умрет ли их любимый человек. Вы можете начать с того, что врач делает для близкого все возможное, чтобы избавиться от болезни и поправиться. Если вы знаете, что заболевание находится на поздней стадии и развивается агрессивно, вы все равно можете сказать своим детям, что врачи делают все возможное, чтобы вылечить близкого, и что вы будете честно рассказывать ребенку о том, как проходит лечение.

Часто бывает полезно поговорить с профессиональным психологом или консультантом, если у ваших детей есть вопросы о смерти, ведь маленькие дети и дети старшего возраста по-разному понимают смерть.



ВАЖНО!



Детей нельзя оставлять в неведении, если известно, что болезнь прогрессирует и неизлечима. Промедление в честном разговоре крадет драгоценное время – время, которое можно сознательно провести вместе, время, чтобы попрощаться. Не стоит давать ребенку ложные надежды, так он не сможет подготовиться к неизбежному.

К сожалению, иногда даже если Вы боролись изо всех сил, были позитивно настроены и испробовали все возможные методы лечения, предложенные врачом, некоторым людям не удастся поправиться. В этом случае активная терапия и диагностика будут сведены к минимуму, а вам будут назначены лекарства от сопутствующих заболеваний и беспокоящих симптомов. Эти лекарства направлены на то, чтобы вам было максимально комфортно. Этот этап лечения называется паллиативной помощью.

Важно помнить, что то, что вы получаете паллиативную помощь, не означает, что вы скоро умрете. Этот этап может длиться от месяца до года и более. Каждый случай индивидуален.

За это время вам и вашей семье предстоит столкнуться с множеством новых проблем. Некоторые эмоции и чувства, которые у вас были, когда вы впервые узнали о диагнозе, могут вернуться. Но также будет целый ряд новых чувств, и они могут быть намного сильнее, чем раньше. Возможно, вы даже почувствуете отчаяние – эмоцию, которую никогда раньше не испытывали. Это чувство безнадежности, будто вы полностью потеряны и бесполезны. Временами вы можете чувствовать себя совершенно одиноким, по-настоящему озлобленным на мир, свое окружение, врачей, медсестер или на случайного прохожего на улице – потому что они выглядят здоровыми, и это кажется действительно несправедливым. Но не позволяйте этому мешать вам проводить время с семьей, веселиться, смеяться, плакать и делиться с близкими людьми своими мыслями и чувствами.

ГОВОРИМ О СМЕРТИ. ПРОЩАНИЕ

Помните: нет правильного или неправильного варианта переживать свои чувства и эмоции. Что действительно важно в это время, так это быть максимально честными: не скрывайте ничего от своей семьи и, особенно, детей, и просите окружающих, чтобы они были откровенны. Вы можете думать, что дети не справятся с этой ситуацией, но будьте уверены, они все смогут, просто верьте в них. Не надейтесь, что все получится правильно: каждый старается сделать все возможное в такой сложной ситуации. Будьте терпеливы со своими детьми. Просто продолжайте разговаривать друг с другом и знайте, ваши дети любят вас и не хотят прощаться. Дайте им знать, что это взаимно, и что любовь останется навсегда. Некоторые могут захотеть сделать что-нибудь вместе со своими детьми: может быть, нарисовать картину, сделать фотоальбом, совместное видео или что-то, что вам обоим нравится, и что останется только между вами двумя.

ВАЖНО!



Некоторые дети осознают известие о близкой смерти и учатся жить с этим знанием, другие пытаются забыть эту ужасную новость и вытеснить ее из своего сознания. По какому бы пути не шел ваш ребенок, отнеситесь с пониманием. Всем, и детям, и взрослым, требуется время, чтобы осознать невообразимую и трагическую реальность смерти.

Часто дети спрашивают, кто виноват в том, что мама или папа умрет. Объясните ребенку, что никто из членов семьи в этом не виноват, а врачи сделали все возможное, чтобы близкий поправился. Также дети хотят знать, куда уходят мертвые. На этот вопрос родителям следует отвечать в соответствии с их позицией и с их верой. Например, Вы можете объяснить, что после смерти душа поднимается на небо и там продолжает жить уже в ином виде. Такие объяснения утешают детей, помогают им успокоиться.

ПОДДЕРЖИВАЕМ ОТКРЫТЫЕ ЛИНИИ ОБЩЕНИЯ

Поддержание открытого и эмоционального общения с детьми поможет каждому в семье справиться с предстоящими переменами.

Вот несколько советов:

- Пусть ваши дети знают, что они всегда могут прийти к вам со своими вопросами и переживаниями, и что вы скажете им правду. Будьте честны и полны надежд.
- Если детям сложно говорить о вашей болезни, предложите им записать свои вопросы и опасения. Иногда мысли легче выражать на бумаге или другими доступными способами.
- Используйте игры или поделки. Дети с большей вероятностью смогут правильно понять и выразить свои чувства через игру. Они покажут вам, что они чувствуют, просто нарисовав картинку того, что у них на уме.
- Постарайтесь проводить с детьми время, когда вы более расслаблены и свободны от стресса чтобы поговорить об их хобби, делах в школе, друзьях и занятиях. Дайте им свободно говорить о забавных вещах, чтобы они поняли, что болезнь - это лишь одна из многих тем, о которых стоит поговорить.
- Не бойтесь просить о помощи близких и специалистов.



УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

Все по-разному реагируют на информацию о болезни близкого. Злость, депрессия, слезы и отстраненность - вот некоторые из возможных реакций. Это могут быть защитные реакции, позволяющие ребенку справиться с ситуацией.

Если реакции ваших детей кажутся необычными или странными, подумайте о поддержке профессионала. Однако некоторые дети могут скрывать свои чувства, потому что не хотят усугублять стресс своих родителей. Даже если поведение вашего ребенка не говорит о том, что он борется вместе с вами, дайте ему понять, что вы знаете, что он тоже переживает.

Помогая ребенку осознать ситуацию и справиться с эмоциями, вы можете воспользоваться следующими советами:

- Поощряйте детей, когда они проявляют свои эмоции, но не давите на них, если они не готовы делиться с вами своими переживаниями.
- Дайте им понять, что гнев, вина и печаль - это нормальные чувства. Вы тоже их чувствуете, и о них можно говорить.
- Напоминайте им, что они могут поговорить с вами в любое время о своих чувствах.
- Поговорите о способах борьбы с тревогой и стрессом.
- Убедитесь, что у них достаточно времени для общения с друзьями.
- Старайтесь обеспечивать физический и эмоциональный комфорт ребенка, чаще обнимайте детей.
- Предложите ребенку творческие или активные способы выражения своих эмоций. Иногда полезно выплеснуть чувства через любимое хобби - спорт, танцы, рисование и т.п.
- Старайтесь шутить и веселиться. Пусть ваши дети знают, что это нормально. Смех часто может облегчить напряжение и помочь всем расслабиться.

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

"Эмоциональный термометр"

Физическое и эмоциональное здоровье человека, у которого диагностировали серьезное заболевание, может меняться как во время, так и после его завершения. Иногда бывает трудно рассказать членам семьи, что вы чувствуете, а им может быть трудно спросить об этом вас.

Эмоциональный термометр может помочь. Этот простой инструмент позволяет показать, как вы себя чувствуете каждый день. Вы можете сделать его сами или попросить помощи у своего ребенка. Выберите, какие чувства включить, и добавьте указатель, который будет показывать ваше текущее состояние.

Разместите термометр так, чтобы его могли видеть все, например, на холодильнике или другое видное место дома.

Эмоциональный термометр (пример)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Интерес				Ожидание			Настороженность		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Безмятежность				Радость			Восторг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Принятие				Доверие			Восхищение		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Тревога				Страх			Ужас		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Растерянность				Удивление			Изумление		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Грусть				Печаль			Горе		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Скука				Неудовольствие			Отвращение		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Досада				Злость			Гнев		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Смущение				Стыд			Вина		

ПОДДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Проблема дисциплины – стандартная проблема для всех семей. Поддержание привычных семейных правил и дисциплины во время лечения члена семьи может укрепить у ваших детей чувство безопасности и их способность справляться с трудностями.

Соблюдать семейные правила может быть достаточно сложно даже, когда вы в хорошей форме и здоровы, не говоря уже о ситуациях, когда вы сталкиваетесь эмоциональными и физическими последствиями лечения или ухода за больным. Некоторые родители говорят, что чувствуют себя виноватыми за то, что подвергли семью стрессу, вызванному болезнью, поэтому они не хотят постоянно заставлять своих детей выполнять домашние задания и другие дела. Некоторые дети могут плохо себя вести, чтобы привлечь внимание, которого, по их мнению, им не хватает. Время от времени нарушать правила – это нормально.

Хотя некоторая гибкость в воспитании может быть разумной в описываемых случаях, предсказуемый набор границ и требований может помочь сохранить ощущение нормальной жизни и успокоит детей.



ПООЩРЕНИЕ ДЕТЕЙ ПОМОГАТЬ БЛИЗКИМ

Когда семья сталкивается с болезнью близкого, на детей могут свалиться дополнительные обязанности. Если ваши дети будут чувствовать себя полезными, это повысит их самооценку, потому что покажет, что они ценны, и в них нуждаются.

Важно обговаривать все задачи с ребенком - не перегружать его и стараться справедливо разделять дела между всеми членами семьи. Задачи, которые нужно выполнить, не всегда очевидны для детей, поэтому обсудите приоритеты и способы разделения дел.



ОСТАВАЙТЕСЬ НА СВЯЗИ

В некоторых случаях обоим родителям может потребоваться поехать в больницу и оставить детей с членами семьи или друзьями.

Вот несколько советов, которые могут помочь вам оставаться на связи во время разлуки:

- Попросите детей отправлять вам фотографии.
- Выберите время, в которое будете звонить домой каждый день, когда вас нет рядом.
- Обменивайтесь сообщениями после процедур.
- Оставляйте в квартире записки и сюрпризы, которые дети будут находить по мере выполнения задач по дому.
- Если у детей есть возможность навещать вас, то можете попросить их принести из дома открытки или картинки, цветы, или игрушку, чтобы она «присмотрела» за вами в больнице.