

ДЕТЯМ О ДИАГНОЗЕ

КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ
О СВОЕМ ОНКОЛОГИЧЕСКОМ
ДИАГНОЗЕ?

**Ясное
утро**

Круглосуточная
поддержка
в борьбе с раком

8 800 100 01 91
Круглосуточно. Бесплатно. Анонимно.

ясноеутро.рф
contact@yasnoeutro.ru
АНО «Проект СО-действие»

СТАРАЙТЕСЬ ДАВАТЬ ДЕТЯМ ПРАВДИВУЮ И СООТВЕТСТВУЮЩУЮ ИХ ВОЗРАСТУ ИНФОРМАЦИЮ О ВАШЕМ ЗАБОЛЕВАНИИ

Не бойтесь использовать слово «рак», покажите, где эта болезнь в теле, заранее подберите нужные слова. Важно помнить, что если вы не будете говорить с вашими детьми о раке, они могут изобрести свои собственные объяснения того, почему вы заболели. И эти причины могут быть страшнее, чем действительность. Объясните план лечения, расскажите, как новые обстоятельства могут повлиять на ваш распорядок дня и внешний вид (например, выпадение волос, повышенная утомляемость или потеря веса).

БУДЬТЕ ГОТОВЫ ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ РЕБЕНКА

Примите во внимание его возраст и опыт болезней в семье. Если вы не знаете ответа на заданный вопрос, не паникуйте, не уходите от ответа, а просто скажите: «я не знаю, но обязательно постараюсь узнать».

ПОГОВОРИТЕ О ПРИЧИНАХ РАКА

Дети склонны обвинять себя во многих взрослых проблемах, поэтому очень важно сказать ребенку, что в вашем заболевании никто не виноват. Убедите своего ребенка в том, что независимо от того, как он вел себя, что думал и говорил, он не является причиной вашей болезни. Причины возникновения рака до конца не изучены - ни врачи, ни ученые пока точно не знают почему одни люди заболевают, а другие - нет.

ПОДДЕРЖКА

Договоритесь с вашим ребенком, к кому кроме вас он может обратиться, если ему понадобится помощь и поддержка (супруг, родственники, друзья, учителя, врачи). Пусть ваш сын или дочь знает, что можно и нужно задавать вопросы взрослым и говорить с ними о своих чувствах.

ПОЗВОЛЬТЕ СВОИМ ДЕТЯМ ПОМОГАТЬ В УХОДЕ ЗА ВАМИ

Давайте вашему сыну или дочери соответствующие возрасту задания: принести что-то, укрыть вас, почитать книгу и т.д.

ГОВОРИТЕ О ЧУВСТВАХ

Дети по-разному реагируют, когда узнают, что один из родителей или родственник заболел раком. Кто-то может испугаться, кто-то будет чувствовать себя виноватым или рассерженным. Пусть ваш ребенок знает, что любые эмоции нужны и их можно открыто выражать. Объясните, что сейчас и у него, и у вас может меняться настроение, что нет правильных или неправильных чувств. Поощряйте ваших детей быть искренними даже тогда, когда им бывает неловко говорить о той или иной теме. Если вы чувствуете, что ваш ребенок не готов беседовать с вами, не настаивайте, объясните, что все волнующие моменты можно обсудить позже.

ЗАБОТА

Обязательно скажите вашему ребенку, что о нем всегда будут заботиться. Например: «Когда мама/папа будет лечиться, с тобой будет играть...». Пусть он знает, если вы не сможете помочь ему лично, рядом всегда будут люди, которые сделают это за вас.

Лечение может забирать много сил, по возможности находите время для общения с вашим сыном или дочкой, не гоните детей от себя. Пусть они понимают: изменилась жизненная ситуация, но не ваша любовь к ним. Вы лучше всех знаете своих детей, поэтому в этой нелегкой ситуации именно вы сможете поддержать их как никто другой.