

Інформаційно-просвітницькі матеріали



Як пояснити дитині, що таке рак

Діагноз «рак» у дитини — приголомшлива новина. Ви можете не знати, що робити та як витримати це випробування. Пам'ятайте, що ви не самі.

Медичні працівники будуть готові прийти вам на допомогу.

Напевно, ви захочете особисто повідомити дитині діагноз. Або, можливо, вам буде важко вести складну розмову самотужки. Обов'язково зверніться по допомогу до медичних спеціалістів. Вони мають відповідний досвід і зможуть щось порадити.

Говорячи з дитиною про рак, дотримуйтеся наведених нижче 3 принципів.

Будьте чесними та відкритими.

Використовуйте для опису хвороби та лікування слова, які дитина може зрозуміти.

Повідомляйте деталі, що відповідають віку та рівню розвитку дитини.

Онкохворій дитині потрібно знати, що її люблять, підтримують і оточують люди, яким вона небайдужа.

Важливість чесності та відкритості

Чесність і відкритість із дитиною допоможуть сформувати довіру та зміцнять ваші стосунки. Можливо, вам захочеться приховати від дитини, що має рак, її діагноз. Прагнути захистити дітей від труднощів — природне бажання.

Проте діти дуже спостережливі. Навіть коли здається, що вони не звертають уваги, насправді вони спостерігають за своїми батьками, лікарями та іншими членами родини або дорослими, щоб з'ясувати, що відбувається. Цілком імовірно, що під час лікування дитина почує слово *рак* (від персоналу, іншої

дитини в лікарні або навіть від родичів та друзів). Це може статися, навіть якщо ви попросили людей не вимовляти це слово.

Багато батьків кажуть, що легше пояснити ситуацію дитині, аніж забороняти іншим людям говорити про неї. Пояснення може позбавити напруги, якою супроводжується постійна необхідність бути насторожі.

Важливо підтримувати відкрите спілкування. Навіть маленькі діти можуть відчувати, що щось негаразд. Якщо ви не поясните дитині, що відбувається, вона, найімовірніше, будуватиме припущення на реальних або вигаданих фактах. Часто те, що вони уявляють, виявляється гіршим за правду.

Діти схильні звинувачувати себе, якщо з ними відбувається щось погане. Вони повинні знати, що не винні у своїй хворобі.

Що більше дитина розуміє, тим менш страшною здається їй ситуація. Діти зазвичай охочіше погоджуються на лікування, якщо знають, як воно може їм допомогти.

Чесність допоможе зменшити занепокоєння, збентеження та почуття провини дитини через неправильне розуміння ситуації.

Плануйте, що і як сказати

Заздалегідь проговоріть те, що плануєте сказати. Розмова буде не з легких. Зверніться за порадою до медичних працівників або інших батьків, які перебували в схожій ситуації.

Велике значення має також спосіб повідомлення інформації.

Дитина багато зрозуміє за тоном вашого голосу й виразом обличчя.

Зберігайте спокій, розмовляючи з дитиною.

При цьому плакати — це нормально. Лише не забудьте пояснити, чому ви плачете. Ви можете сказати, що для батьків цілком природно засмучуватися, якщо їхня дитина хворіє або коли їхнє життя так сильно змінюється.

Сльози — це спосіб вираження емоцій.

Важливо переконати дитину, що рак виник не з її вини й не через неї сумують інші люди.

Вирішіть, хто й коли скажете дитині. Важливо те, як ви говоритимете з дитиною про її діагноз. Зберігайте спокій, розмовляючи з дитиною.

Багато батьків дізнаються про діагноз від лікаря одночасно з дитиною. Однак якщо ви самі хочете повідомити цю інформацію дитині, медичні працівники допоможуть вам спланувати, що говорити і як відповідати на запитання.

Скажіть дитині якомога раніше. Це допоможе сформувати довіру.

Поміркуйте над тим, щоб залучити до розмови когось іще. Це може бути інший член сім'ї або близький друг, який підтримає. Або це може бути лікар, медсестра, фахівець з адаптації дитини або соціальний працівник, який детальніше опише захворювання.

Як говорити з дитиною про рак

Основні запитання більшості дітей та підлітків однакові:

Що таке рак?

Чому він з'явився?

Чи стане мені краще?

Що тепер буде?

Коли ми зможемо повернутись додому?

А як же школа?

Дітям потрібна інформація, щоб витримувати процедури, справлятися з почуттями й зберігати контроль над ситуацією. Але найбільше їм потрібно знати, що їх люблять, підтримують і оточують люди, яким вони небайдужі. Довіряйте власним інстинктам. Ви знаєте свою дитину краще, ніж будь-хто інший. Ви знаєте, як із нею найкраще розмовляти.

Ось кілька корисних порад.

Надавайте інформацію, що відповідає віку дитини. Рекомендуємо поговорити з фахівцями з адаптації дитини в онкологічному центрі. Вони розуміються на розвитку дітей. Вони можуть допомогти вам описати захворювання, використовуючи терміни, що відповідають віку й рівню розвитку дитини. Вони можуть пояснити поняття за допомогою терапевтичної гри й наочних засобів. Крім того, підтримку можуть надати соціальні працівники, психологи та капелани. Обміркуйте, скільки деталей слід повідомити за раз. Зазвичай рекомендується починати із загальної інформації. Намагайтеся не перевантажувати дитину великою кількістю деталей. Проведіть кілька коротких розмов. Дитині може бути важко засвоїти багато деталей. Згодом можна сказати більше.

Спостерігайте за реакцією дитини. Якщо вона змінює тему або починає відволікатися, то, імовірно, поки що інформації для неї достатньо.

Робіть паузи, щоб дитина могла ставити запитання та вести розмову.

Можливість ставити запитання — це чудовий спосіб для дитини показати, що їй потрібно більше інформації, а для вас — зрозуміти, що саме вона хоче дізнатися.

Поясніть основні факти про захворювання та лікування і розкажіть, чого слід очікувати.

Поясніть загальні терміни, які дитина регулярно чутиме, як-от «рак», «пухлина», «хіміотерапія» і «побічні ефекти».

Заохочуйте дитину ділитися почуттями й ставити запитання. Відповідайте на запитання дитини й ведіть чесні розмови. Це допоможе їй впоратися із ситуацією.

Пам'ятайте, що іноді діти бояться щось запитувати. Слідкуйте за їхньою реакцією в різних ситуаціях. Наприклад, якщо дитина засмучується, коли бачить іншу дитину без волосся, запитайте її, що вона відчуває й чи хоче вона щось дізнатися.

Підтвердьте правильну інформацію і виправте неточну. Можливо, у дитини вже сформувалися уявлення про рак на основі побаченого по телевізору або почутого від родичів чи друзів до того, як вона дізналася про свій діагноз.

Запитайте дитину, що вона вже знає про рак.

Виразьте надію. Лікарі допоможуть їй боротися з раком. Існує багато методів лікування раку, які можна спробувати.

Не забудьте про інших дітей у сім'ї. Пам'ятайте, що їм також потрібні пояснення.

Дітям потрібна інформація, щоб вони могли розібратися в ситуації. Їм також потрібно відчувати підтримку й любов.

Типові реакції дітей на новини про рак

Усі діти різні. Реакції дітей і те, як вони сприймають діагноз «рак», залежать від віку, рівня розвитку й особливостей характеру.

Одні діти реагують бурхливо, плачем чи спалахами гніву.

Інші можуть стати незвично тихими.

Одні висловлюють свої почуття словами, інші — діями.

Деякі діти починають поводитися так, як робили це в молодшому віці.

Кожен день відрізнятиметься від попереднього. Розпорядок дня дитини, зовнішній вигляд і самопочуття, а також дружні стосунки можуть змінюватись.

Деякі дні будуть важкими. Інші будуть спокійнішими.

Діти будуть наслідувати ваш приклад. Намагайтеся поводитися спокійно й упевнено. Знайдіть способи сказати й показати своїм дітям (не лише тій, яка захворіла), що ви завжди підтримуватимете їх.

Поширені страхи й міфи про рак

Існує кілька поширених страхів, які виникають у багатьох дітей, коли вони дізнаються про рак. Дитина може боятися говорити про них. Можливо, вам варто самим ініціювати розмову про них. Почніть із таких фраз, як Деякі діти вважають..., Тобі доводилося чути, що...?

Міф: рак — це твоя провина. Діти молодшого віку часто вважають, що рак виник через те, що вони сказали, зробили чи подумали щось погане.

Переконайте дитину, що ніщо з того, що вона робила, говорила чи думала, не викликає рак. Рак не є покаранням.

Міф: рак заразний. Поясніть дитині, «підхопити» рак від іншої людини неможливо. Враховуючи вік дитини, розкажіть їй про рак.

Міф: усі помирають від раку. Поясніть, що рак є серйозним захворюванням, але мільйони людей виліковуються. Якщо діти знають, що хтось помер від раку, скажіть, що існує багато видів цієї хвороби. Кожен випадок унікальний, у різних видів раку свої назви й свій спосіб лікування. Можливо, це потрібно буде повторити кілька разів протягом курсу лікування.

Заохочуючи бажання дитини ділитися своїми почуттями й ставити запитання, будьте відкриті та чесні у власних почуттях і запитаннях.

Ви можете бути найважливішим джерелом інформації та підтримки для дитини.

