Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Подготовка ребенка к смерти родителя

Эта информация поможет вам узнать, как поговорить с ребенком о вашем уходе из жизни.

Осознание факта, что вы находитесь на последнем этапе жизни и что вы покинете вашего ребенка, может быть мучительным. Разговор с ребенком и его поддержка в это время может казаться непосильной и пугающей задачей. Детям, как и взрослым, может потребоваться помощь в осознании и принятии этой информации. Этот материал может помочь вам поговорить с ребенком о вашем уходе из жизни.

Подготовка ребенка

Нет простого способа подготовить ребенка к смерти родителя, но вам не обязательно делать это в одиночку. Попросите супруга(-у), партнера, члена семьи, религиозного или духовного наставника либо социального работника помочь вам с этим разговором.

Реакция ребенка на слова о вашем скором уходе из жизни зависит от возраста ребенка, его представлении о смерти и от того, как справляются с этим его близкие люди. Вы лучше знаете вашего ребенка. В каждой семье этот разговор проходит по-разному. Вот несколько способов того, как вы можете помочь вашему ребенку понять и принять информацию о вашем уходе из жизни.

Информируйте своего ребенка

Ваш ребенок может понять, что вы больны, по изменениям в вашем

поведении и во внешности. Ребенок также может заметить, что вы чаще посещаете больницу или остаетесь там на большее время. Важно говорить с ребенком о том, что он видит и слышит, а также дать ему понять, что вам можно задавать вопросы.

Также важно честно и открыто обсуждать происходящее. Вы можете сказать, что «раковая опухоль растет, врач говорит, что лекарство больше не помогает. Я не могу выздороветь и скоро умру». Хотя вам может хотеться защитить вашего ребенка и сказать, что с вами все будет хорошо, все же лучше не давать ложных надежд и не лгать. Это может еще больше запутать вашего ребенка. Будьте честны с ребенком и предоставьте ему право задавать вопросы и высказывать свои мысли.

Поделитесь вашими собственными мыслями и чувствами

Естественным является стремление не плакать перед ребенком, однако выражение ваших эмоций может послужить ребенку примером того, как справляться с трудностями. Если вам будет комфортно, вы можете поделиться с ребенком вашими собственными мыслями и чувствами по поводу вашего скорого ухода из жизни. Рассказав ребенку о том, что вы чувствуете, вы поможете ему выразить и свои чувства. Если ваша семья придерживается каких-либо религиозных или духовных взглядов, вам может помочь упоминание в разговоре вашей веры.

Поговорите о прошлых случаях встречи со смертью

Может быть полезно поговорить с ребенком о других случаях встречи со смертью, которые он пережил. Это может быть смерть члена семьи, домашнего животного или персонажа телесериала. Может быть полезно использовать реакцию ребенка на эти случаи, чтобы поговорить о его чувствах относительно вашей смерти.

Помогите вашему ребенку почувствовать связь с вами

Вы также можете рассказать ребенку о том, как чувствовать связь с вами даже после вашей смерти. Поговорите о совместных воспоминаниях, которые останутся с ребенком навсегда. Вы можете написать письма

вашему ребенку или записать себя на видео, чтобы в будущем ваш ребенок просмотрел это видео по особому случаю или на важном событии.

Поговорите с учителями и тренерами вашего ребенка

Если ваш ребенок учится в школе, сообщите учителям о том, что он переживает. Это может помочь ребенку ощутить поддержку и в школе. Возможно, учитель или социальный консультант сможет предоставить ребенку место для выражения чувств в течение дня. Возможно вам стоит поговорить и с другими представителями социальных групп, к которым относится ваш ребенок, например с тренерами, преподавателями или религиозными деятелями. Вашему ребенку будет трудно приспособиться к жизни без вас, но созданная вами сеть поддержки сможет чем-то помочь.

Позаботьтесь о себе

Лучшее, что вы можете сделать для своего ребенка, — это позаботиться о себе. Выберите человека, с которым вам комфортно говорить, даже если вы не уверены в том, что хотите сказать. Позвольте друзьям и близким помочь вам с повседневными делами. Важно создать систему поддержки для вас и вашей семьи. Помните, что люди готовы прийти вам на помощь, также как и вы готовы прийти на помощь своему ребенку.

Ресурсы для вас и вашей семьи

Ресурсы MSK

Поддержка доступна для вас и вашей семьи вне зависимости от того, в какой точке мира вы находитесь. Центр MSK предлагает ряд ресурсов для переживающих горе семей и их друзей. Вы можете узнать больше об этих ресурсах на странице www.mskcc.org/experience/caregivers-support/support-grieving-family-friends.

Программа «Разговор о раке с детьми» (Talking with Children About Cancer)

«Разговор о раке с детьми» — это программа, предназначенная для оказания поддержки проходящим лечение рака родителям в воспитании детей и подростков. Наши социальные работники предлагают семейные

группы поддержки, индивидуальные и групповые консультации, доступ к ресурсам и рекомендации для специалистов, включая школьных социальных работников, школьных психологов, консультантов, учителей и другой персонал. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/talking-with-children.

Центр по предоставлению консультаций центра MSK
646-888-0200
Некоторые семьи, пережившие тяжелую утрату, находят, что им помогли консультации специалистов. Наши психиатры и психологи работают в клинике для понесших тяжелую утрату, где они консультируют и поддерживают отдельных лиц, пары и семьи, а также могут прописать лекарства, которые помогут справиться с депрессией.

Духовная поддержка
212-639-5982
Наши капелланы готовы выслушать, поддержать членов семьи, помолиться, обратиться к местному духовенству или религиозным группам, просто утешить и протянуть руку духовной помощи. За духовной поддержкой может обратиться любой человек, вне зависимости от его формальной религиозной принадлежности.

Дополнительные ресурсы

Для понесших утрату родителей и детей доступны книги, образовательные ресурсы и местные программы поддержки. Для получения дополнительной информации об этих программах позвоните вашему социальному работнику или посетите веб-сайт www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/talking-with-children/resources.

Полезные веб-сайты

Организация Bright Spot Network
www.brightspotnetwork.com
Это национальная некоммерческая организация, которая предлагает ресурсы, образование и поддержку семьям, столкнувшимся с

диагностированием и лечением рака, а также жизнью после лечения рака. Она работает с молодыми родителями и опекунами, ухаживающими за маленькими детьми на момент постановки диагноза, а также с теми, кому диагноз был поставлен во время беременности.

Организация CancerCare
www.cancercare.org
800-813-HOPE (800-813-4673)
Национальная некоммерческая организация, которая помогает больным раком и лицам, ухаживающим за ними, посредством предоставления консультаций, образовательных материалов, информации, направлений к врачам-специалистам и финансовой помощи.

Общество Cancer Support Community
www.cancersupportcommunity.org
Предоставляет поддержку и образовательные материалы людям, столкнувшимся с раком.

Общество Red Door Community
212-647-9700
www.reddoorcommunity.org
Предоставляет места для встреч людям, живущим с раком, а также их родным и друзьям. Дает возможностью людям встречаться друг с другом для создания систем взаимной поддержки. Оказывает бесплатную помощь и организует группы общения, лекции, семинары и общественные мероприятия. Сообщество Red Door Community раньше называлось Gilda's Club.

Организация Ann's Place
www.annsplace.org
203-790-6568
Предоставляет консультации, группы поддержки и оздоровительные занятия для пациентов с раком и лиц, ухаживающих за ними.

Организация The Gathering Place
www.touchedbycancer.org

216-595-9546
Организация The Gathering Place предлагает бесплатные программы и услуги, направленные на удовлетворение эмоциональных, физических, духовных и социальных потребностей пациентов, больных раком.

Полезная литература

Книги для детей о смерти и переживании горя

Always by My Side (Всегда рядом со мной)
Для детей в возрасте от 4 до 8 лет
Автор: Сьюзен Кернер (Susan Kerner)

Everett Anderson's Goodbye (Прощание Эверетт Андерсон)
Для детей в возрасте от 5 до 8 лет
Автор: Люсиль Клифтон (Lucille Clifton)

Gentle Willow: A Story for Children about Dying (Тихая ива: рассказ о смерти для детей)
Для детей в возрасте от 4 до 8 лет
Автор: Джойс С. Миллс (Joyce C. Mills)

The Fall of Freddie the Leaf (Как упал листок по имени Фредди)
Для детей в возрасте от 4 лет
Автор Лео Бускалья (Leo Buscaglia)

The Goodbye Book (Книга прощаний)
Для детей в возрасте от 3 до 6 лет
Автор: Тодд Парр (Todd Parr)

Lifetimes: A Beautiful Way to Explain Death to Children (Течение жизни: как поэтично объяснить детям смерть)
Для детей в возрасте от 5 лет
Автор: Брайан Меллони (Bryan Mellonie)

The Memory Box: A Book about Grief (Сундучок памяти: книга о скорби)
Для детей в возрасте от 4 до 9 лет
Автор: Джоанна Роланд (Joanna Rowland)

I Miss You: A First Look at Death (Я скучаю по тебе: первое знакомство со смертью)
Для детей в возрасте от 4 до 8 лет
Автор: Пэт Томас (Pat Thomas) и Лесли Хэркер (Leslie Harker)

The Next Place (Лучший мир)
Для детей в возрасте от 5 лет
Автор: Уоррен Хэнсон (Warren Hanson)

Sad Isn't Bad: A Good-Grief Guidebook for Kids Dealing with Loss (Грусть — это не плохо: как детям правильно справляться с утратой)
Для детей в возрасте от 6 до 9 лет
Автор: Мишлен Мунди (Michaelene Mundy)

Samantha Jane's Missing Smile: A Story About Coping with the Loss of a Parent (Пропавшая улыбка Саманты Джейн: история о том, как справиться с потерей родителя)
Для детей в возрасте от 5 до 8 лет
Автор: Джули Кэплоу (Julie Kaplow) и Донна Пинхус (Donna Pincus)

Saying Goodbye to Daddy (Прощание с папой)
Для детей в возрасте от 4 лет
Автор: Джудит Вигна (Judith Vigna)

Tear Soup: A Recipe for Healing After Loss (Суп из слез: рецепт исцеления после потери)
Для детей в возрасте от 8 лет
Автор: Пэт Швиберт (Pat Schwiebert)

What on Earth Do You Do When Someone Dies? (Что делать, когда кто-то умирает?)
Для детей в возрасте от 5 до 8 лет
Автор: Тревор Ромейн (Trevor Romain)

When Dinosaurs Die: A Guide to Understanding Death (Когда умирают динозавры: руководство для понимания смерти)
Для детей в возрасте от 4 до 7 лет

Автор: Лори Крэнси Браун (Laurie Kransy Brown) и Марк Браун (Marc Brown)

Where Are You? A Child's Book about Loss (Где ты? Детская книга об утрате)
Для детей в возрасте от 4 до 8 лет
Автор: Лаура Оливьери (Laura Olivieri)

Книги для детей с заданиями для понимания смерти и переживании горя

Help Me Say Goodbye: Activities for Helping Kids Cope When a Special Person Dies (Помоги мне сказать «прощай»: как помочь детям пережить смерть близкого человека)
Для детей в возрасте от 5 до 8 лет
Автор: Дженис Сильверман (Janis Silverman)

When Someone Very Special Dies: Children Can Learn to Cope with Grief (Когда умирает близкий человек: дети могут научиться переживать горе)
Для детей в возрасте от 9 до 12 лет
Автор: Мардж Хигаард (Marge Heegaard)

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Preparing Your Child for a Parent's Death - Last updated on December 3, 2024
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center