ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Как помочь ребенку при болезни брата или сестры

Эта информация позволит вам узнать, как вы можете помочь вашему ребенку пережить диагноз и лечение его брата или сестры.

Болезнь одного из детей влияет на всю семью. Особенно тяжело может быть вашим другим детям. Они могут беспокоиться за брата или сестру, чувствовать напряжение из-за изменений в обычной жизни семьи или ощущать недостаток внимания. Вам может быть непросто помочь своим детям, поскольку вы сами вынуждены справляться со своими эмоциями и обязанностями.

Информация в данном материале может помочь понять чувства вашего ребенка. Она также поможет выбрать стратегию поддержки вашего ребенка. Возможно, вам также стоит обратиться за поддержкой к кому-то, на кого вы и ваш ребенок можете положиться. Список вспомогательных служб приведен в разделе «Ресурсы для вас и вашей семьи» этого материала.

Понимание чувств ребенка

Все дети реагируют на диагноз брата или сестры по-разному. Ниже приведены чувства, которые могут возникнуть у вашего ребенка, а также возможные действия для поддержки.

- **Грусть**: ваш ребенок может чувствовать одиночество и грусть. Эти чувства могут возникать из-за изменений в обычной жизни вашей семьи и разлуки с вами и братом или сестрой на время приемов или лечения. Старайтесь делать что-то, чтобы ваш ребенок чувствовал себя

особенным. Когда вы напоминаете своему ребенку, что вы думаете о нем и любите его, это может помочь ему справиться с этими чувствами.

- **Беспокойство**: ваш ребенок может беспокоиться о здоровье брата или сестры. Открыто и честно поговорите о здоровье брата или сестры вашего ребенка. Дайте ребенку высказаться о своих переживаниях и задать вопросы. Это поможет создать атмосферу, где ребенок будет чувствовать поддержку и знать, что он может получить ответы на свои вопросы.
- **Тревожность**: ваш ребенок может чувствовать тревогу по поводу того, что переживает его семья. В жизни и повседневных делах вашего ребенка может произойти множество неожиданных изменений. Постарайтесь по возможности сохранить привычный для ребенка распорядок дня, но также подготовьте его к ожидаемым изменениям. Объясните ребенку, какие изменения могут произойти и какие действия могут потребоваться в ближайшие недели. Возможно, это поможет ребенку несколько избавиться от тревожности и неуверенности в будущем.
- **Злость**: дети часто выражают свои эмоции через злость. Ваш ребенок может чувствовать злость, когда будет видеть, что вы уделяете больше внимания его брату или сестре. Ребенок может злиться, когда вы будете проводить с ним меньше времени, сосредотачиваясь на медицинских потребностях его брата или сестры. Поговорите с ребенком о его чувствах. Разговор с вами или со взрослым, которому ваш ребенок доверяет, может помочь ему справиться со злостью.
- **Боль**: вашему ребенку может быть больно видеть изменения в семье или наблюдать побочные эффекты лечения у брата или сестры. Ваш ребенок также может наблюдать за вашей реакцией на диагноз и лечение его брата или сестры, что может повлиять на его собственные чувства. Это нормально, если вы хотите избежать тяжелого разговора с ребенком. Но, поговорив с ребенком о том, что вы все переживаете, вы можете помочь ему выразить свои чувства.
- **Ревность**: ваш ребенок может чувствовать себя обделенным вниманием или считать, что вы проводите больше времени с его

братом или сестрой. Постарайтесь выделять время, чтобы побыть с каждым ребенком наедине. Таким образом, у каждого из ваших детей будет свое время, которое они смогут провести с вами наедине, и никто из них не будет бороться за ваше внимание.

- **Вина**: ваш ребенок может испытывать вину за негативные чувства по отношению к его брату/сестре или к семье. Поговорите о различных эмоциях, которые ваш ребенок может испытывать. Напомните, что испытывать их — это нормально; это может помочь уменьшить ощущение вины у ребенка.
- **Смятение**: дети часто чувствуют смятение при болезни брата или сестры. Ваш ребенок может спрашивать себя, почему брат или сестра болеет, а он нет. Он может задуматься, заболеет ли он сам такой же болезнью. Он также может решить, брат или сестра заболели из-за него. Обязательно успокойте его, объяснив, что это неправда. Честность и прямота в общении с ребенком могут помочь ему осознать произошедшее и справиться со смятением.
- **Досада**: распорядок дня и обязанности в семье могут измениться, когда ваш ребенок начнет лечение. Всем членам семьи нужно приспособиться к этим изменениям. Братья и сестры могут чувствовать досаду от этих изменений и желать сделать больше, чтобы помочь своему брату или сестре. Помогайте вашему ребенку приспособиться к изменениям. Это может помочь ему справиться с чувством досады и неопределенности.

Эти чувства являются нормальными. Однако бывают случаи, когда помощь терапевта или другого медицинского сотрудника может быть полезна или даже необходима. Присмотритесь, не проявляет ли ваш ребенок эмоции, которые мешают его социальному, эмоциональному или физическому благополучию. Он может жаловаться, что у него болит голова или живот. Ваш ребенок может вернуться к поведению более младшего возраста, например, мочиться в постель или сосать большой палец. Если у вас есть какие-либо опасения или вы не знаете, что делать дальше, обратитесь к вашему социальному работнику или сотрудникам медицинской бригады клиники MSK Kids.

Как поддержать вашего ребенка

Реакция ребенка на диагноз и лечение его брата или сестры зависит от возраста ребенка и понимания ситуации. Его реакция будет зависеть от того, как справляются с ситуацией его близкие люди. Вот несколько способов того, как вы можете помочь вашему ребенку понять и пережить диагноз брата или сестры.

Будьте открыты и честны

Вы можете стараться защитить вашего ребенка и сказать ему, что с его братом или сестрой все будет хорошо. Однако важно не лгать ребенку и не давать обещаний, которые вы не сможете выполнить. Это может еще больше запутать вашего ребенка. Открытый и честный разговор поможет вашему ребенку довериться вам. Это также поможет вашему ребенку не оставаться наедине со своими мыслями и чувствами в такое тяжелое время. У вас может не быть ответов на все вопросы, и вы можете честно в этом признаться.

Помогите ребенку разобраться в чувствах

Дайте ребенку понять, что его чувства нормальны. Помогите ему выразить чувства через искусство, игру и другую деятельность. Это поможет ребенку справиться с эмоциями. Также поговорите с ребенком о ваших чувствах. Расскажите ему, что вы тоже чувствуете грусть и страх. Объясните, как вы справляетесь с этими чувствами. Ваш ребенок может сказать, что у него «все хорошо» или что он не испытывает никаких чувств по поводу диагноза брата или сестры. Продолжайте говорить ребенку, что он может на вас положиться.

Дайте ему возможность откровенно задать вам вопросы

У вашего ребенка могут появиться вопросы о том, что случилось с его братом или сестрой и почему это произошло.Вы можете беспокоиться о том, как ваш ребенок отреагирует на диагноз брата или сестры. Важно дать ребенку понять, что вам можно задавать вопросы. Постарайтесь отвечать на них максимально честно. Позволив ребенку задавать вопросы,

вы поможете ему почувствовать себя с вами более комфортно. Честно отвечая на вопросы, вы поможете вашему ребенку понять, что на самом деле происходит. Ребенку уже не нужно будет строить ошибочные предположения о создавшейся ситуации. Ваша медицинская бригада может помочь вам подготовиться к разговору с ребенком.

Уделяйте ребенку время

Из-за изменений ваш ребенок может ощущать грусть и одиночество. Постарайтесь проводить с ним какое-то время наедине, чтобы он чувствовал себя в безопасности и ощущал поддержку. Прокатитесь на машине, погуляйте или поиграйте с ребенком. Ваш ребенок может сам придумать, чем он хотел бы заняться.

Обращайтесь к ребенку за помощью

Помогите вашему ребенку почувствовать себя причастным и нужным, попрося его о помощи. Он может помочь вам собрать игрушки, чтобы передать их своему брату/сестре в больницу. Это также поможет вашим детям поддерживать связь друг с другом, если они не могут быть рядом. Если это возможно, дайте вашему ребенку навестить брата или сестру в больнице. Это даст ему представление о больнице и о том, что в ней происходит.

Поговорите с учителями и тренерами вашего ребенка

Если ваш ребенок учится в школе, сообщите учителям о диагнозе его брата или сестры. Это может помочь вашему ребенку ощутить поддержку и там. Учитель или социальный консультант может помочь ребенку выразить чувства в течение дня. Возможно, вам стоит поговорить и с представителями социальных групп, к которым относится ваш ребенок, например с тренерами, преподавателями или религиозными деятелями. Приспособиться к изменениям будет тяжело. В этом сможет помочь создание сети поддержки.

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. Важно создать систему поддержки для вас и вашей семьи.

Ресурсы для вас и вашей семьи

Поддержка в центре MSK

Центр Memorial Sloan Kettering (MSK) располагает множеством ресурсов для поддержки вас и вашей семьи. Для получения дополнительной информации о программах, описанных в данном разделе, поговорите с вашим социальным работником или работником службы жизнеобеспечения для детей.

Вспомогательные службы MSK Kids
ww.mskcc.org/pediatrics/experience/life-pediatrics/support-services-care-teams
Вспомогательные службы и медицинские бригады клиники MSK Kids могут помочь вам сориентироваться в диагностике и лечении вашего ребенка в ходе всего периода лечения. Они могут оказывать вашей семье поддержку, помощь, консультирование и предоставлять дополнительные ресурсы. Поговорите с вашей медицинской бригадой о получении поддержки для вас и вашей семьи.

Поддержка для ухаживающих за пациентами лиц
www.mskcc.org/caregivers
Чтобы лучше заботиться о своей семье, вам нужно заботиться и о себе тоже. Существующие материалы и оказываемая поддержка помогают справиться с многочисленными обязанностями, возникающими в связи с уходом за ребенком, который проходит лечение. Чтобы узнать о ресурсах поддержки и получить информацию, ознакомьтесь с материалом *Руководство для лиц, ухаживающих за больными* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/guide-caregivers).

Программа Разговор о раке с детьми
www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/talking-with-children
Разговор о раке с детьми (Talking with Children About Cancer) — это программа помощи в воспитании детей и подростков для родителей,

проходящих лечение рака. Но эта программа также может помочь вам поговорить с вашим ребенком о лечении его брата или сестры. 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.

Дополнительные материалы

Вот несколько материалов, которые могут помочь вашему ребенку во время лечения брата или сестры.

Полезная литература

A Day with Dr. Waddle (День с доктором Вадл)
Автор: Центр научных исследований раковых заболеваний (Center for Basic Cancer Research)
Возраст от 7 до 10 лет

Because…Someone I Love Has Cancer (У близкого мне человека рак)
Автор: Американское общество по борьбе с раком
Возраст от 5 до 11 лет

Drums, Girls & Dangerous Pie (Барабаны, девушки и опасный пирог)
Автор: Джордан Сонненблик (Jordan Sonnenblick)
Возраст от 10 до 13 лет

Oliver’s Story- For «Sibs» of Kids with Cancer (История Оливера: для братьев и сестер детей, больных раком)
Author: Майкл Додд (Michael Dodd)
Возраст от 3 до 8 лет

Sort of Forever (Вроде навсегда)
Автор: Салли Уорнер (Sally Warner)
Возраст от 8 до 12 лет

Staying Afloat (Остаться на плаву)

Авторы: Сьюзан Корнблат (Suzanne Kornblatt), лицензированный социальный работник, Джоанна Формонт (Joanna Formont), лицензированный консультант по психическому здоровью, Арлин Баснер (Arlene Basner), помощник врача, Джоан Перкел (Joan Perkell), лицензированный клинический социальный работник и Дайан Сильвер (Diane Silver), помощник врача
Все возрасты Эта книга представляет собой руководство для совместного использования родителями, братьями и сестрами для того, чтобы справиться с тяжелыми чувствами.

What About Me, When Brothers and Sisters Get Sick (Что делать мне, если мой брат или сестра болеет)
Автор: Аллен Петеркин (Allen Peterkin), дипломированный врач
Возраст от 3 до 8 лет

Поддержка со стороны сообщества

CancerCare
800-813-4673
www.cancercare.org
Эта организация осуществляет консультирование, работает с группами поддержки, проводит образовательные мастер-классы, выпускает публикации и оказывает финансовую помощь.

Сообщество Red Door Community
212-647-9700
www.reddoorcommunity.org
Место, где больные раком люди получают социальную и эмоциональную поддержку благодаря общению, участию в мастер-классах, лекциях и общественных мероприятиях. Сообщество Red Door Community раньше называлось Gilda's Club.

Alex's Lemonade Stand
www.alexslemonade.org/childhood-cancer/for-families/supersibs
Некоммерческая организация, которая оказывает услуги поддержки для детей, больных раком, и их семей. У них также есть специальная программа для братьев и сестер под названием SuperSibs!

Sunrise Day Camp
https://sunrisedaycamp.org
Дневной лагерь для больных раком детей и подростков в возрасте от 3½ до 16 лет, а также для их братьев или сестер.

SIBSPLACE®
516-374-3000
www.sibsplace.org
Это бесплатная программа для детей в возрасте от 5 до 17 лет, у которых один из родителей, братьев или сестер болен раком. Эта программа предлагает поддержку сверстников и творческие мероприятия.

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

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center

Memorial Sloan Kettering Cancer Center