

CE I S-A ÎNTÂMPLAT MAMEI ?

Material furnizat de
Fundatia Susan G. Comen Cancer de San

Diagnosticul dvs de cancer de sân afectează întreaga familie. V-ar mira să știți cât de mult îi afectează pe copiii dvs. Instinctul matern de protecție a copiilor vă spune să le ascundeți boala. Dar majoritatea copiilor simt dacă ceva nu este în ordine. Pentru a-i ajuta eficient este util a discuta cu ei deschis despre ceea ce s-a întâmplat și ce va urma. Poate că vi se va părea greu să deschideți o astfel de discuție cu copiii dvs. Vă vor trece unele întrebări esențiale prin minte :

Trebuie sa le dezvălui copiilor mei adevărul ?

Da, a fi deschis și onest față de copii este un cadou pe care li-l puteți face. Nu este necesar să-i protejați de tot ceea ce-i înspăimântă sau îi întristează. Copiii au o percepție deosebită și intuiesc necazurile. Dacă nu li se explică ce s-a întâmplat, ei își imaginează lucruri mult mai rele

Sunt copiii mei destul de mari ca să le spun adevărul ?

Da, chiar și copiii foarte tineri pot înțelege ce este cancerul de sân, dacă li se face o prezentare în termeni simpli. Cu cât copiii sunt mai mari, cu atât li se pot da mai multe detalii. Priviți cum reacționează copiii dvs; lăsați-i pe ei să decidă câtă informație cer și când să le-o oferiți.



Ce se va întâmpla dacă nu le pot răspunde la vreo întrebare ?

În acest caz este bine să le spuneți « Nu știu răspunsul chiar acum, dar o să-l găesc ». Aceasta vă dă posibilitatea să aflați mai multe despre cancerul dvs de sân și va lăsa ușa deschisă pentru o conversație viitoare. Unele întrebări pot rămâne fără răspuns, iar unele răspunsuri vor veni cu timpul. Pentru copii este important să afle că unele adevăruri despre cancerul de sân se pot învăța concomitent de către părinți și copii.

Copiii au nevoie de sinceritate și siguranță. Aceste elemente le vor fi de mare ajutor în această perioadă dificilă. Dacă copiii vă văd calmă, vor răspunde în același fel.

Pentru început aflați ce știu copiii dvs despre cancerul de sân. Clarificați orice informație eronată pe care o pot avea. Asigurați-vă că înțeleg că nu ei sunt cauza cancerului dvs de sân. Încurajați orice întrebare din partea lor. Fiți atentă la reacția lor în timpul discuțiilor.

Cereți-le să repete ce le-ați spus despre cancer. Prin aceasta veți vedea dacă au înțeles.

Prin semnalele transmise de ei observați dacă se simt inconfortabil. Întrebați-i dacă nu doresc să continue discuția într-un alt moment.

Încurajați-i să-și exprime sentimentele. Îi puteți ajuta dacă și dvs vă exprimați sentimentele în mod deschis.

Pentru a da copiilor un simț al siguranței, petreceți timp cu fiecare copil. Informați-i în mod constant despre stadiul tratamentului și pregătiți-i pentru efectele secundare ale acestuia, cum ar fi: pierderea unui sân,

modificări în greutate, oboseală și pierderea părului. Încercați să continuați rutina familială, cum ar fi: luarea cinei împreună sau întâlniri cu toată familia.

Continuați să râdeți și să vă simțiți bine, va avea un efect pozitiv asupra întregii familii.

Cum poate copilul să vă ajute ?

Majoritatea copiilor vor să fie de ajutor în aceste momente dificile. Dacă le permiteți să vă ajute prin casă, îi ajutați să-și exprime sentimentele de dragoste, făcând ceva pentru dvs. Vor vedea că nu sunt de prisos și că își pot aduce contribuția. Copiii își vor alege ei înșiși modul în care să vă ajute, însă entuziasmul lor poate fi de scurtă durată. Nivelul sprijinului acordat depinde de nivelul de maturitate și personalitatea fiecăruia.

Să nu credeți că acești copii știu ce așteptați de la ei în această perioadă. Discutați cu ei ce anume trebuie făcut în casă. Faceți o listă cu sarcini concrete și întrebați-i dacă sunt voluntari.

Observați dacă ei își asumă prea multe responsabilități din inițiativă proprie. Un copil ar putea simți nevoia să-și disciplineze frații mai mici, să se comporte exagerat de protector, sau să conducă treburile casei. Dacă le dați copiilor sarcini corespunzătoare vârstei, îi veți proteja de o maturizare prematură. Dacă responsabilitățile sunt peste puterile dvs, cereți ajutorul unor adulți, o rudă sau un prieten.

Cum se descurcă copiii dvs ?

Copiii pot avea sentimente variate: de supărare, de frică sau de tristețe. Este important să le înțelegeți reacțiile. Deseori, le veți înțelege sentimentele prin comportamentul lor, mai ales la copiii mici. Mulți părinți nu știu că într-adevăr copiii sunt afectați de cancerul de sân al mamei. Dar copiii își maschează sentimentele, ca să-și cruțe părinții de alte griji. Mai mult, părinții nu fac legătura dintre un comportament neobișnuit și sentimentele

copiilor. Fiți atente la ceea ce spun și la ceea ce fac copiii dvs.

S-ar putea ca o schimbare ivită în personalitatea și comportamentul copilului să dureze o anumită perioadă. Încercați să vorbiți cu copiii, fără a-i judeca, punându-le întrebări de genul: “De ce nu-ți faci temele? Pentru că ești supărat sau ți-e frică? Nu e nici o problemă dacă ți-e frică.” Înștiințați dirigintele sau psihologul școlii de situația familială. Acasă încercați să mențineți regulile deja impuse.

Dacă remarcați că au în continuare probleme, apălați la un psiholog specializat, la consilierea oferită de organizații neguvernamentale de profil, la asistenți sociali, sau reprezentanți ai clerului.

Uneori copiii își trădează neliniștea interioară prin diverse **semnale de dificultate**

- Își sug degetul sau udă patul
- Își schimbă obiceiurile în ceea ce privește mâncarea și somnul.
- Scad notele la școală
- Se comportă îngrijorător
- Iși modifică dramatic starea emoțională
- Petrec mai mult timp cu prietenii decât acasă
- Reacționează anormal

Bebelușii și preșcolarii (2-5 ani)

Faptele copiilor mici sunt mai grăitoare decât vorbele lor.

Se poate observa cât de bine reacționează copiii la situația nouă, dacă îi urmăriți la locul de joacă. Ei își creează deseori fantezii, pentru a rezista sentimentelor de frică și supărare. Cu cât îi informați mai exact asupra situației, cu atât mai puțin vor fi nevoiți să-și imagineze ce e mai rău.

La această vârstă, capacitatea de înțelegere e limitată.



În cuvinte simple explicați copiilor că boala nu este molipsitoare și că nu sunt vinovați de apariția acesteia. Folosiți o păpușă pentru a le explica unde se afla cancerul, sau o carte cu poze. Copiii sunt foarte curioși, dar atenția lor nu durează mult.

Sigur vă vor întreba: “De ce?”. Răspundeți scurt și simplu. Planificați discuții despre cancerul de sân scurte, dar frecvente.

Cum să-i ajutați pe copii:

- Încercați să vă respectați rutina zilnică, continuând, de exemplu, să le citiți înainte de culcare.
- Cereți unui prieten sau membru al familiei să petreacă mai mult timp acasă, când dvs lipsiți.
- Alcătuiți un program cu ore de joacă, pentru ca ei să-și petreacă timpul și cu alți copii.

- Încurajați-i să deseneze sau să cânte, pentru a-și exprima sentimentele care îi încearcă.
- Pregătiți-i pentru schimbări fizice, rezultate în urma tratamentului, cum ar fi: pierderea unui sân, modificări în greutate, oboseală și pierderea părului.

Copiii școlari (6-9 ani)

Copiii școlari își conștientizează locul în lume. Ei învață că fac parte dintr-o familie și o comunitate. Pot înțelege că boala dvs are consecințe și nu vă veți putea ocupa mereu de treburile obișnuite. Vor detalii și vă vor asculta explicațiile pentru o perioadă.

Lămuriți-i că nu se pot molipsi de cancer și că nu sunt vinovați de apariția lui. Căutați surse de informare la televizor sau într-o carte.

Pe zi ce trece, copiii vor deveni din ce în ce mai sensibili. Încurajați-i să discute sentimentele cu dvs sau cu alte persoane de încredere. Impărtășiți-le și din sentimentele proprii. Spuneți-le că nu e nici o problemă dacă plâng.

Cum să-i ajutați pe copii:

- Rutina este importantă. Încercați să respectați activitățile în familie și pe cele extrașcolare. Dacă trebuie să vă schimbați planurile, anunțați-i
- Ajutați-i să-și exprime sentimentele prin desen, sculptură, sau jocuri cu cuburi
- Pregătiți-i pentru schimbările fizice care vor apărea, cum ar fi: pierderea unui sân, modificări în greutate, oboseală și pierderea părului
- Reasigurați-i că cei care îi iubesc vor avea întotdeauna grijă de ei

Copiii școlari (10-12 ani)

Reațiile copiilor pot fi greu de înțeles. Situația poate deveni confuză pentru ei. Ei pot fi la răscruce între influența d-voastră ca părinte și nevoia de aprobare din partea prietenilor.

Copiii pot înțelege și reflecta asupra unor idei abstracte. Explicați situația prin comparații. Invitați-i la programările dvs la doctor și la spital. Lăsați la îndemâna copiilor și alte informații ajutătoare, de ex. pe masa de bucătărie. Copiilor le-ar putea fi greu să-și împărtășească sentimentele. Amintiți-le că orice sentiment este normal. Fiți gata să vă împărtășiți sentimentele. Dacă ei sunt jenați de unele aspecte ale bolii, luați o hotărâre înspre soluționarea dificultăților.

Cum să-i ajutați pe copii:

- Reasigurați-i că vor lua parte în continuare la activitățile extrașcolare și vor petrece timp cu prietenii
- Încurajați-i să aibă un jurnal, în care să scrie despre situația și sentimentele lor.
- Pregătiți-i pentru schimbările fizice care vor apărea, cum ar fi: pierderea unui sân, modificări în greutate, oboseală și pierderea părului.
- Încurajați-i să vorbească cu persoanele în care au încredere: membri ai familiei, prieteni sau psihologul școlii.

Adolescenții (13-18 ani)

Reacțiile adolescenților pot fi complicate. Rațiunea lor este întunecată de faptul că ei cred că au toate răspunsurile. Adolescenții dvs pot fi la răscruce între a-și ajuta mama și dorința puternică de a deveni independenți și de a trăi pe cont propriu. Ei sunt în stare să înțeleagă situații mai dificile, mature. Dezvăluți-le orice informații vă cer despre cancerul de sân. Pot decide singuri dacă vor să discute sau au nevoie de timp să se mai

gândească. Când sunt pregătiți, luați-i cu dvs la programările medicale, sau vizite în spital. Copiii au și ei propria frică.

Asigurați-i că pot discuta despre starea lor sufletească cu un prieten sau un alt adult. Discutați cu fiica dvs despre teama ei de a avea cancer de sân.

Cum să-i ajutați pe copii:

- Reasigurați-i că vor lua parte în continuare la activități extrașcolare și vor petrece timp cu prietenii
- Încurajați-i să aibă un jurnal, în care să scrie despre situația și sentimentele lor
- Dați-le sarcini de îndeplinit: să facă aprovizionarea casei, să conducă mașina în diferite locuri, să dea prietenilor și familiei telefoane la distanță sau să caute informații pe internet.
- Încurajați-i să planifice viitorul, cum ar fi să meargă într-o tabără de vară sau să se pregătească pentru facultate.

“Uneori, nevoile mele erau
Mai importante decât cele ale copilului meu.
Când totuși m-am gândit mai bine,
Am înțeles că ce dorea el cel mai mult
Era să înțeleagă ce se întâmplă,
Așa că am început să vorbim.
Unul din cele mai importante lucrurile ivite
Din cauza cancerului de sân a fost să înțeleg
Importanța timpului prețios
Petrecut cu copilul meu.”

Nancy, 37 de ani