



سازمان مردم نهاد  
موسسه غیر دولتی فتووه حمایت از  
بیماران مبتلا به سرطان نور  
شماره ثبت: ۳۲۸۰۷



# چه چیزی باید به کودکم بگوییم؟

راهنمای جامع والدین:  
چگونه سرطان خود را با کودکشان مطرح کنند

# از هر ت بخندی بخن...!

سازمان مردم نهاد  
موسسه ایر دوکن خیریه حمایت از  
بیماران مبتلا به سرطان نور  
شماره ثبت: ۳۴۸۰۷

## معرفی موسسه خیریه حمایت از بیماران مبتلا به سرطان نور

”موسسه خیریه حمایت از بیماران مبتلا به سرطان نور“ با هدف اطلاع رسانی، آگاهی بخشی، پیشگیری، تجهیز و حمایت درمانی از بیماران مبتلا به سرطان در سال ۱۳۹۳ آغاز به کار نموده است. این مجموعه مؤسسه ای است خیریه، غیر سیاسی، غیر دولتی و غیر انتفاعی که با همت والای خیرین و با تکیه بر مشاکت و حمایت اقشار مختلف مردم از طریق حمایت های مالی و معنوی اداره می شود.

### چه چیزی باید به کودکم بگوییم؟

مدیر بخش آموزش : کیانا تقی خان

مترجم : مریم السادات مجتبوی

ویراستار : مریم افروزی

گرافیست : شکیبا مرادخانی

دفتر مرکزی . تهران ، خیابان ولیعصر، نرسیده به میدان  
ونک ، نبش کوچه بیستم ، پلاک ۲۴۵۳ ، طبقه ۲  
تلفن: ۰۲۱-۸۹۷۷۷۸۸۱ - ۸۸۱۹۷۸۶۷ - ۸۸۱۹۷۸۸۱

## فهرست

۱	مقدمه
۲	بخش اول: انچه که کودکان متوجه می شوند و آنچه که شما می توانید ببینید
۷	بخش دوم: گفتگو درباره ی سرطان
۱۱	بخش سوم: سوالات رایج و راهکارهایی جهت پاسخ به آنها
۱۵	بخش چهارم: روش های کمک به کودکان



CANCER SUPPORT  
COMMUNITY

بر گرفته از سایت [www.cancersupportcommunity.org](http://www.cancersupportcommunity.org)



## مقدمه :

سرطان به شیوه های مختلفی روی خانواده اثر می گذارد. تجربیات هر خانواده ای با دیگری متفاوت است و همین موجب می شود که ایجاد حمایت برای هر کدام متفاوت از دیگری باشد. در مسائل روزمره زندگی و مسئولیت ها تغییراتی وجود دارد که نیاز است مدیریت شوند. احساس خشم، ناراحتی، استیصال، پشیمانی و ترس ممکن است در زمان های متفاوت، اعضای مختلف را در بر بگیرد و زندگی را برای همه غیر قابل پیش بینی کند.

زمانی که یکی از اعضای خانواده سرطان دارد، طبیعی است که تمرکز بیشتر بر درمان دارویی و سلامتی آن شخص باشد. بسیاری از والدین سعی می کنند با درمیان نگذاشتن اطلاعات در رابطه با وضعیت پیش آمده، از کودکان خود حمایت کنند.

ما اغلب مشاهده کرده ایم حتی زمانی که والدین درباره ای سرطان به فرزندانشان چیزی نمی گویند، آن ها اثر یک بیماری را در خانواده احساس می کنند.

## آن چه که کودکان متوجه می‌شوند و آنچه که شما می‌توانید ببینید

اگر چه کودکان شما چیزی درباره سرطان نمی‌دانند اما از کودکی می‌توانند اثر آن را بر خانواده احساس کنند.

این بخش، دیدگاه کلی پیرامون آنچه که کودکان در سنین مختلف از سرطان می‌فهمند، و نیز احساسات رایجی که ممکن است تجربه کنند و رفتارهایی که شما ممکن است ببینید را ارائه می‌دهد.

### \* دوره‌ی نوباوگی و نوبایی

۰-۲  
سالگی

#### رفتارها و احساسات رایج

کج خلقی بیش از حد طبیعی

تغییراتی در عادت‌های غذایی و خواب

اضطراب جدایی: سخت شدن ازوالدین و مراقبت کنندگان

#### آنچه که کودکان می‌فهمند

نداشتن درک از سرطان

درک تغییرات نامتعارف در روند زندگی روزمره

آکاهی از تغییرات در رفتارها و احساسات اطرافیان



## رفتارها و احساسات رایج

بازگشت: کوچک تراز سن خود رفتار کردن (بعد از آن که یاد گرفته‌اند به دستشونی بروند، رختخواب خود را خیس می‌کنند).

انفجار کوتاه و شدید هیجانی

پرسیدن سوالات تکراری پیرامون سرطان به صورت مداوم

اضطراب جدایی: سخت جدا شدن از والدین / افراد نگه دارنده

بازی کردن در زمینه‌ای مرتبط با دکترها، بیماری‌ها و ...

۳ - ۵  
سالگی

\* پیش‌دبستانی



## آنچه که کودکان می‌فهمند

به طور کلی کودکان درکی از یک بیماری ساده مانند سرماخوردگی دارند اما ممکن است یک بیماری جدی مانند سرطان را درک نکنند یا تجربه ای مرتبط با آن نداشته باشند.

"تفکر جادویی": فکر کردن به اینکه آنچه که آن‌ها انجام داده اند باعث سرطان شده است، مانند اینکه "من نخوابیدم و مادرم را بیدار نگه داشتم، او خیلی خسته بود و فکر کنم که من او را بیمار کردم".



## رفتارهای احساسات رایج

**بازگشت:** کوچک تر از سن خود رفتار کردن  
(برای مثال: حرف زدن کودکانه یا خیس کردن  
رختخواب)

نگرانی از اینکه دیگران نیز مانند فردی که دچار سرطان است، مريض خواهند شد.

پرسیدن سوال هایی مربوط به تغییرات فیزیکی  
(برای مثال: ریختن مو، پانسمان و ...)

نشان دادن خشم؛ در صورتی که فعالیت های روزمره به دلیل سرطان تغییر کند (برای مثال: آن هانمی توانند به تمرين فوتbal بروند زیرا پدر مريض است و نمي تواند رانندگي کند).

**اضطراب جدامی:** سخت جدا شدن از والدین / افراد نگهدارنده

بازی کردن در زمینه ای مرتبط با دکترها، بیماری ها و ...

فاصله گرفتن از والد بیمار به علت ترس یا راحت نبودن

## آنچه که کودکان می فهمند

به طور معمول می توانند بفهمند که بین بیمارهای ساده (مانند سرماخوردگی) و بیماری های جدی (مانند سرطان) تفاوت وجود دارد، اما ممکن است هیچ تجربه ای از سرطان نداشته باشند.

امکان داشتن اطلاعات غلط پیرامون سرطان (برای مثال ممکن است فکر کنند سرطان مسری است).

"فکر جادوی": خود مقصراً پنداری (برای مثال: من رفتار خوبی نداشتم و زمانی که مادرم سرم فریاد زد که رفتارم را متوقف کنم، سر او داد زدم و حرف های بدی زدم. فکر میکنم که ممکن است من مادرم را بیمار کرده باشم.)

۶-۸  
سالگی

\* سن ورود به مدرسه

## رفتارها و احساسات رایج

نشان دادن خشم؛ در صورتی که فعالیت‌های روزمره به دلیل سرطان تغییر کند (برای مثال: آن‌ها نمی‌توانند به تمرين فوتbal بروند زیرا پدر مريض است و نمي تواند رانندگي کند.)

پنهان کردن احساسات از خانواده و دوستان

نگرانی از اينکه ديگران هم بيمار خواهند شد.

نشان دادن ترس و ناراحتی به صورت خشم؛ که معمولاً آن را به سوی اعضای خانواده هدایت می‌کنند.

احساس شرم نسبت به والد مريضشان، به علت اينکه آن‌ها متفاوت هستند.

## آنچه که کودکان می‌فهمند

اغلب درک پايه‌اي از سرطان دارند (معمولاً درباره‌ي سرطان شنیده‌اند و یا کسی را می‌شناسند که سرطان داشته است.)

ممکن است درباره‌ي سرطان اطلاعات اشتباه داشته باشند (برای مثال ممکن است فکر کنند سرطان مسری است یا تمام افرادی که سرطان دارند، می‌میرند.)

"فکر جادوی": خود مقصراً پنداری (برای مثال: من در مدرسه خوب عمل نکرده‌ام و معلم‌ام دفعات زیادی به خانه زنگ زده‌اند. این مستله مادرم را ناراحت کرده و فکر می‌کنم که تمام این استرسها او را بيمار کرده است.)

\* سن نوجوانی  
دوره‌ي اول

۹-۱۲  
سالگی



## رفتارها و احساسات رایج

کشمکش برای نزدیک ماندن به خانواده، در حالی که تلاش می کنند به عنوان یک نوجوان مستقل شوند.

نشان دادن خشم؛ در صورتی که فعالیت های روزمره به دلیل سرطان تغییر کند (برای مثال "آن ها نمی توانند به تمرين فوتبال بروند زیرا پدر مريض است و نمي تواند رانندگي کند).

ممکن است احساسات خود را با خانواده یا دوستان به اشتراک نگذارند یا آزادانه درباره ی تجربه ی سرطان با آن ها صحبت نکنند.

خالی کردن نامیدی یا خشم خود بر سر اعضای خانواده

### آنچه گه کودکان می فهمند

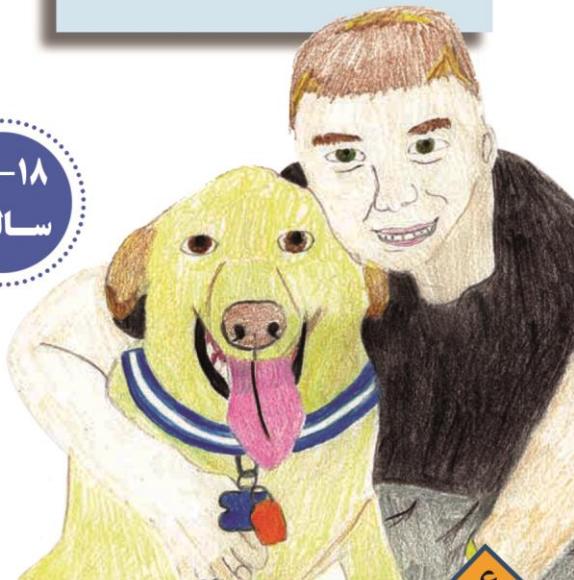
درک پایه ای از اینکه سرطان چه چیزی است  
دانند؛ توانایی درک بسیاری از جنبه های پرشکی سرطان

ممکن است اطلاعات غلط پیرامون سرطان داشته باشند (برای مثال : ممکن است فکر کنند سرطان مسری است).

ممکن است به میزان بیشتری درباره ی مرگ و زندگی / معنای زندگی فکر کنند.

\* سن نوجوانی  
دوره‌ی دوم

۱۳-۱۸  
سالگی





## گفتگو درباره‌ی سرطان

حرف زدن با خانواده تان درباره‌ی سرطان می‌تواند بسیار دشوار باشد. والدین اغلب می‌ترسند که گفتگو درباره‌ی سرطان فرزندانشان را بترسانند و اوضاع را بدتر کند. نتیجه اش این است که سرطان به عنوان یک موضوع گفتگو اغلب از کودکان دور نگه داشته می‌شود و به صورت پچ پچ در پشت درهای بسته، میان بزرگسالان درباره‌ی آن گفتگو می‌شود.

### کودکان متوجه تغییرات می‌شوند.

این یک واقعیت است که حتی اگر کودک شما درباره‌ی تشخیص سرطان چیزی نداند، عumoLa متوجه می‌شود و می‌داند که چیزی تغییر کرده است. او می‌تواند احساس شما را توسط زبان بدن و مکالماتی که از دور می‌شنود، احساس کند. او متوجه تغییرات فعالیت‌های روزانه می‌شود و ممکن است متوجه تغییرات جسمی در فردی که دارای سرطان است نیز بشود (برای مثال کم کردن وزن، خستگی مفرط، ریزش مو).

اغلب اگر بزرگسالان خانواده آزادانه صحبت نکنند، کودکان برای پرسیدن سوال پیرامون تغییراتی که در حال رخ دادن است احساس راحتی نمی‌کنند. آن‌ها احساسات و افکارشان، و اغلب در بدترین حالت ترسیشان را درون خودشان نگه می‌دارند. در صورت ایجاد گفتگو با کودکتان او را متوجه سازید که عضو مهمی از خانواده است، و به او این اجازه را می‌دهید که احساسات خود را داشته باشد، آن‌ها را ابراز کند و سوال پرسد.

## احساسات اهمیت دارند.

**خودتان را آماده کنید.**

پیش از صحبت کردن با کودکتان، خودتان را برای سوالات احتمالی یا احساساتی که کودکتان ممکن است داشته باشد آماده سازید.

همچنین از احساساتی که ممکن است در طی این مکالمه برایتان پیش بیاید آگاه باشید. در حالی که انتظار دارید کودکتان بسیار احساساتی شود یا سوالات زیادی داشته باشد، احتمال این نیز وجود دارد که ساکت بماند و در آن زمان، واکنش های بسیار کمی داشته باشد.

به او بگویید در صورتی که بعدا سوال داشته باشد یا بخواهد صحبت کند، می تواند نزد شما بیاید.

**زمان مکالمه قان را در نظر بگیرید.**

شما بهتر از هرکسی کودکتان را می شناسید و احتمالاً بهتر از هرکسی می دانید که چه زمانی برای گفتگوهای مهم با او مناسب تر است.

بهتر است در زمانی که کودکتان گرسنه یا خسته است، استرس دارد یا زمانی که عوامل مزاحم (برای مثال تلویزیون، موبایل، ایمیل) وجود دارند، از گفتگو اجتناب کنید. بهترین حالت برای تعیین زمان گفتگو هنگامی است که شما عجله نداشته باشید..

همه چیز بستگی به میزان راحتی کودک شما با گفتگوهای مستقیم دارد، ممکن است بهتر باشد زمانی با او صحبت کنید که نیازی به ارتباط چشمی مستقیم نباشد؛ برای مثال در هنگام رانندگی یا در هنگام بازی بسکتبال.

صحبت کردن در چنین موقعیت هایی ممکن است فشار را از روی کودکتان برای پاسخ شتابزده بردارد.

## زبان

تلاش کنید که برای بیان حقیقت، با صدای آرام، از کلمات روشن و ساده استفاده کنید. استفاده از کلمات مناسب (برای مثال سرطان، شیمی درمانی، پرتو درمانی) به کودک شما زبانی که برای فکر کردن و فهمیدن آنچه که دارد اتفاق می‌افتد، و همچنین سوال کردن درباره ای آنچه که نیاز دارد را می‌دهد.

کتاب‌های کودکان نیز می‌توانند وسیله‌ی فوق العاده‌ای باشد تا برای پیدا کردن کلمات مورد نیاز برای صحبت کردن پیرامون سرطان از آن استفاده کنید. نیاز نیست که این کتاب‌ها درباره ای سرطان باشند؛ بلکه می‌توانند عموماً درباره ای تغییرات، بیماری و از دست دادن باشند، برای این کار می‌توانید از کتابدار بخش کتاب‌های کودکان در مدرسه‌ی فرزندتان و یا کتابخانه‌ی عمومی کمک بخواهید.

## حضور فیزیکی

حتی زمانی که ممکن است گفتگو خسته کننده یا دشوار باشد، والدین می‌توانند بوسیله‌ی ایجاد یک محیط امن و راحت، تنها با نزدیک ماندن، کمک کننده باشند.

اگر به آرامی در کنار هم نشسته اید، کتاب می‌خوانید یا در زمان انجام تکلیف مدرسه در یک اتاق هستید، حضور فیزیکی شما می‌تواند این پیام را برساند که برای او در آنجا حضور دارید. در طول زمان، این حضور می‌تواند موجب گفتگوی بیشتری درباره ای بیماری باشد.

۶۶%  
والدین در برسی جامعه‌ی حمایتی سرطان پاسخ  
داده‌اند که کودک(ان)شان به صورت آزادانه  
با آن ها صحبت نمی‌کنند و احساساتشان را درباره ای سرطان با آن  
هابه اشتراک نمی‌گذارند.

## چند نکته‌ی کلیدی

در این بخش به مواردی اشاره می‌کنیم که اشتراک گذاری آن‌ها با کودکان در هر سنی می‌تواند مفید باشد.

پیام و زبان خود را با سطح فهم کودکتان متناسب سازید و به یاد داشته باشید، کودکانی که تقریباً همسن هستند ممکن است زبان و سوالات متفاوتی داشته باشند.

### هر سوالی خوب است.

ممکن است کودکتان از سوال پرسیدن بترسد. به آن‌ها بگویید که هر سوالی خوب است و شما بیشترین تلاشتان را می‌کنید تا به آن‌ها پاسخ دهید. ممکن است زمان‌هایی باشد که شما پاسخ را ندانید، و این ایرادی ندارد.

### سرطان تقصیر تو نیست.

این مسئله‌ی رایجی است که کودکان فکر کنند سرطان تقصیر آن‌ها است؛ در هر حال آن‌ها عموماً این مسئله را با دیگران به اشتراک نمی‌گذارند. شما می‌توانید با توضیح اینکه سرطان تقصیر آن‌ها نیست، به کودکتان کمک کنید تا نسبت به تشخیص سرطان احساس گناه و استرس کمتری را تجربه کند.

### سرطان مسری نیست

بسیاری از کودکان فکر می‌کنند که سرطان مسری است و نسبت به درآگوش گرفتن یا بوسیدن عضو خانواده شان احساس ترس می‌کنند. به آن‌ها بگویید که مشکلی نیست که به عضو خانواده شان نزدیک شوند، و آن‌ها سرطان نخواهند گرفت.



## سوالات رایج و راهکارهایی جهت پاسخ به آن‌ها

بهتر است خودتان را برای سوالاتی که معمولاً کودکان پیرامون سرطان دارند، آماده کنید. چه این سوالات به زبان بیایند چه نیایند، اغلب در ذهن کودکان وجود دارند.

دربارهٔ سوالهای احتمالی فکر کنید، تا در صورتی که از شما پرسیده شد، آماده باشید.

### به سوالات کودکتان پاسخ دهید.

در ادامه چند توصیه برای پاسخ به سوالات رایجی که ممکن است کودکتان دربارهٔ سرطان داشته باشد، می‌پردازیم.

اینکه چه میزان اطلاعات آماده کنید بستگی به سن کودکtan دارد. بهتر است در برابر کودکان کم سن، پاسخ‌های کوتاه‌تر با واقعیت‌های پایه‌ای بدھید. در حالی که کودکtan بزرگ‌تر می‌شود شما می‌توانید اطلاعات بیشتری را به او ارائه دهید.

کودکان در هر سنی که باشند، شما می‌توانید واقعیت‌هایی را برای ارائه به آن‌ها مهیا کنید و به آن‌ها اجازه بدھید که گفتگو را بر اساس سوال‌هایی که دارند، هدایت کنند.

بهتر است که این وضعیت را ساده نگه دارید و به آن‌ها اجازه دهید که سوالات دنباله دار و پیاپی بپرسند یا افکارشان را به اشتراک بگذارند تا اینکه آن‌ها در اطلاعاتی که ممکن است برایشان آماده نباشند یا نتوانند آن‌ها را بفهمند، غرق کنند.

## سرطان چیست؟

شما برای پاسخ به این سوال می توانید با شرح ساده ایی از ساختمان بدن انسان شروع کنید. برای مثال "بدن از سلول ها تشکیل شده است. سلول های طبیعی، سالم هستند اما گاهی اوقات سلول های بیمار و غیر طبیعی وجود دارند که رشد می کنند و نباید در آن قسمت باشند. به این سرطان می گویند. زمانی که درک پایه ای از سرطان شکل گرفت، شما می توانید وارد جزئیات بخشی از بدن شوید که تحت تاثیر سرطان است؛ برای مثال: سرطان ریه".

## ممکن است من سرطان بگیرم؟

بسیاری از کودکان و حتی نوجوانان فکر می کنند که سرطان مسری است. به این دلیل ممکن است که آن ها از فردی که دارای سرطان است فاصله بگیرند. برای کمک کردن به اینکه آن ها متوجه این موضوع شوند، می توانید به آن ها توضیح دهید که سرطان مانند سرما خوردگی مسری نیست. ممکن نیست که شما از کسی سرطان بگیرید. شما نمی توانید از طریق در آغوش گرفتن یا بوسیدن یک نفر، یا استفاده ای مشترک از غذا یا نوشیدنی آنها سرطان بگیرید.

## شیمی درمانی چیست؟

"شیمی درمانی یک دارویی است که به سلول های سرطانی حمله می کند. شیمی درمانی خیلی قوی است و بعضی اوقات می تواند باعث شود که فرد احساس مربیضی یا خستگی کند. پرتو درمانی نیز به سلول های سرطانی حمله می کند. گاهی اوقات فردی که سرطان دارد یکی از درمان ها را دریافت می کند، اما در زمان های دیگر او درمانی ترکیبی شامل: شیمی درمانی، پرتو درمانی و جراحی را دریافت خواهد کرد."

## چرا موهاست می‌ریزد؟

ریزش مو یکی از واضح ترین عوارض جانبی درمان سرطان می‌باشد. بسیاری از کودکان گمان می‌کنند که سرطان باعث ریزش مو می‌شود و متوجه نمی‌شوند که در واقع داروهای سرطان موجب می‌شود که موها بریزند. یکی از روش‌های توضیح این مسئله این است که به او بگویید، داروها چقدر قوی هستند که همزمان با اینکه بر سلول‌های سرطانی غیرعادی بیمار حمله می‌کنند، به سلول‌های طبیعی نیز حمله می‌کنند. موها از سلول‌های طبیعی و سالم تشکیل شده‌اند؛ بنابراین گاهی افرادی که سرطان دارند موهاخود را از دست می‌دهند. همچنین توضیح دهید که در نهایت موها دوباره رشد خواهند کرد (این اغلب چیزی است که کودکان از آن متعجب خواهند شد).

## افراد دارای سرطان می‌میرند؟ تو خواهی مرد؟ چه اتفاقی خواهد افتاد؟

این سوال‌ها می‌توانند دشوارترین سوال‌هایی باشند که از کودکتان می‌شنوید، و نیز دشوارترین سوال‌هایی باشند که شما به آن‌ها جواب می‌دهید. پاسخ شما به تجربه‌ی شخصی شما از سرطان بستگی دارد؛ در هر صورت پاسخ‌های امیدوارکننده و صادقانه‌ی شما می‌تواند کمک کننده باشد. ممکن است کودک شما بشنود که افرادی از سرطان می‌میرند و شاید حتی کسی را بشناسد که از سرطان مرده است.

یک پاسخ مناسب می‌تواند این باشد: "ممکن است آدم‌ها از سرطان بمیرند، اما بسیاری از آن‌ها زنده می‌مانند، پژشک‌های من هر کاری می‌کنند که سرطانم را از بین برپند. به همین دلیل است که من قرارهای زیادی با دکترها دارم و به دفعات به بیمارستان می‌روم. در حال حاضر آن‌ها فکر می‌کنند که داروها دارند به خوبی جواب می‌دهند، اما در صورتی که تغییری پیش بیاید من تو را از آن آگاه می‌کنم."

کودکان می‌خواهند بدانند که اگر تغییری پیش آمد، شما آن‌ها را بی خبر نمی‌گذارید. کودکان همچنین نگرانند در صورتی که والدین بمیرند چه اتفاقی برای آن‌ها خواهد افتاد. آن‌ها درباره‌ی اینکه چه کسی از آن‌ها نگه داری می‌کند و یا چه کسی نیازهای اولیه‌شان را برطرف می‌کند، نگران هستند. این مهم است که به کودک خود بگویید چه کسی از آن‌ها مراقبت خواهد کرد و به آن‌ها افرادی را یادآوری کنید که در زندگی شان هستند تا از آن‌ها مراقبت کنند.

## آیا من می توانم درباره سرطان با دیگران (دوستان، معلمان و ...) صحبت کنم؟

بعضی از خانواده ها ترجیح می دهند تجربه شان را پیرامون سرطان عمومی کنند، اما برخی دیگر ترجیح می دهند که آن را به طوری خصوصی حفظ کنند و فقط با خانواده ای درجه یکشان به اشتراک بگذارند.

بر اساس آنچه که خانواده در این زمینه انجام می دهد، کودکان ممکن است نسبت به حرف زدن با دیگران احساس راحتی کنند و یا احساس کنند که باید آن را به صورت یک راز نگه دارند. حتی اگر خانواده ای شما انتخاب کرده است که این مسئله را به طور خصوصی حفظ کند، اینکه کودک شما بتواند با حداقل یک یا دو نفر از افرادی که خارج از خانواده ای درجه یک اش هستند صحبت کند، می تواند بسیار کمک کننده باشد. این فرد می تواند یک دوست، همسایه، معلم و حتی یک نفر در فamilی دورتر باشد. با کودک خود درباره ای افرادی که در زندگی آن ها هستند و هر زمانی که بخواهند می توانند با آن ها صحبت کنند، گفتگو کنید.

### گفتگوی باز

کودک خود را آگاه نگه دارید. حتی زمانی که تعییری رخ نداده است او را متوجه سازید که چیزی را پنهان نمی کنید و زمانی که چیزهای مهمی پیش بباید، به او نیز اطلاع خواهید داد.



## روش های کمک به کودکتان

باز گذاشتن مرزهای گفتگو، اولین گام در حمایت از کودکتان است. این کار شامل به اشتراک گذاشتن احساساتتان پیرامون سرطان و تشویق کودکتان برای به اشتراک گذاشتن احساساتش می شود.

یکی از روش های دیگر کمک به کودکتان می تواند، طبیعی نگه داشتن فعالیت های روزانه، در بیشترین حالت ممکن باشد. این به معنای نگه داشتن مقررات خانواده و تشویق او به فعالیت های مورد علاقه اش است.

### توصیه ها و روش های کمک به کودکتان

زمانی که شما به دنبال راه هایی برای حمایت از کودکتان هستید، ما مسائل پایه ای را در ادامه ذکر می کنیم که می تواند در مسیر تجربه ای سرطان، هم در خانه، هم در مدرسه به شما کمک کند.

### جريان عادي زندگى

سعی کنید تا حد ممکن زندگی هر روزه ای خانواده را حفظ کنید. این کار ممکن است خیلی دشوار باشد یا ممکن است نیاز داشته باشید که از دوستان یا خانواده کمک بگیرید. در هر صورت کودکتان را تشویق کنید تا فعالیت های مورد علاقه اش را ادامه دهد. این فعالیت هایی تواند راه کمک کننده ای باشد تا خودش را ابراز کند و به او اجازه دهد در زمانی که مسائل زیادی در زندگی اش پیش آمده است، فعالیت های طبیعی خود را به میزان خاصی داشته باشد.

به او اجازه دهید از راه های خلاقانه ای برای ابراز احساساتش استفاده کند، که می تواند هم به صورت خانوادگی، هم به صورت فردی انجام شوند (برای مثال روزنامه نگاری، موسیقی، هنر، ورزش)



## قوانين رانگه دارید.

این کار ساده‌ای است که قوانین را تازمانی که هنوز در خانواده سرطان وجود دارد، تعديل کنید تا با آنچه که تمام اعضای خانواده با آن روبه رو هستند، متناسب شود. این را در ذهن خود داشته باشید که با این حال، این زمان می‌تواند مهم ترین زمان برای حفظ قوانین باشد. ما قوانین را وضع می‌کنیم تا کودک مادر امنیت باشد و زندگی اش ثبات داشته باشد. با حفظ قوانین می‌توانید به کودکتان نشان دهید که، شما حفاظت از او را در دوره‌ای که چیزهای بسیاری خارج از کنترل می‌باشد، ادامه می‌دهید.

## به آن‌ها اجازه دهید که کمک کنند.

مانند بزرگسالان، کودکان نیز به دنبال راه‌هایی برای کمک کردن هستند. اگر آن‌ها برای کمک کردن علاقه نشان می‌دهند، شمامی توانید کارهای کوچکی را به آن‌ها پیشنهاد کنید که از عهده آن برمی‌آیند (مانند درست کردن غذا، تمیز کردن اتاقشان، درست کردن کارت). سعی کنید از تعدادی از کارها که کودک، و بیوژه کودکان بزرگتر آن را به عهده دارند، آگاه باشید. کار راحت و در عین حال مهمی است که از نوجوان بخواهید در مسئولیت‌های بزرگسالی مشارکت کند (برای مثال، غذا درست کردن، تمیز کردن). نوجوانان می‌توانند از کمک به خانواده شان احساس غرور کنند؛ با این حال ایفای نقش یک والد می‌تواند بسیار استرس زا باشد. تلاش کنید میان مسئولیت‌های کودک و نیازهایش به کودک بودن و مشارکت در فعالیت‌های عادی، تعادل ایجاد کنید.

## مدارسه

گرچه سرطان می‌تواند موضوع شخصی خانواده باشد، اما به اشتراک گذاشتن اطلاعات با مدرسه‌ی کودکtan می‌تواند برای کودک در زمانی که دور از خانواده است، حمایت بیشتری را مهیا کند. از کودکtan بپرسید، برای حرف زدن با چه کسی در مدرسه بیش از همه احساس راحتی می‌کند؟ پس او را تشویق کنید تا نزد آن فرد برود.

این کار نه تنها به حمایت مدرسه منجر می شود، بلکه آن ها می توانند در صورت دیدن تغییری در کودکتان، آن را به شما اطلاع دهند، زمانی که سرطان در خانواده وجود دارد، کودک شما رفتارش در کلاس درس تغییر خواهد کرد.

برخی از رفتارها شامل فراموشی، خواب آلودگی، تمرکز پایین، کج خلقی، بیش فعالی، برون ریزی، رفتارهای کنترلی، و نشانه های فیزیکی (مانند سردرد، دل درد) - که مراجعه ی مداوم شما به دفتر مدرسه نتیجه آن است - می باشد.

## حمایت های خارجی

- در صورتی که متوجه رفتارهایی از کودکتان می شوید که نگرانستان می کند، درخواست حمایت خارجی حائز اهمیت است.
- در صورتی که کودک شما رفتارهای زیر را دارد، به این که درخواست کمک نمایید، فکر کنید:
- \* نشان دادن تغییرات بسیار زیادی در رفتار (مانند تغییر در عادات غذایی و خواب، تغییرات خلقی شدید، برون ریزی)
  - \* انزوا طلبی در مدرسه یا در خانه (برای مثال کودک خودش را از دوستان و خانواده دور نگه می دارد).
  - \* داشتن مشکلاتی در مدرسه (برای مثال نمره هاییش پایین می آید، اشتباہ رفتار می کند و معلمان تغییرات شخصیتی و رفتاری اش را گزارش می کنند).
  - \* از دست دادن علاقه به فعالیت هایی که در گذشته برای او لذت بخش بوده است.

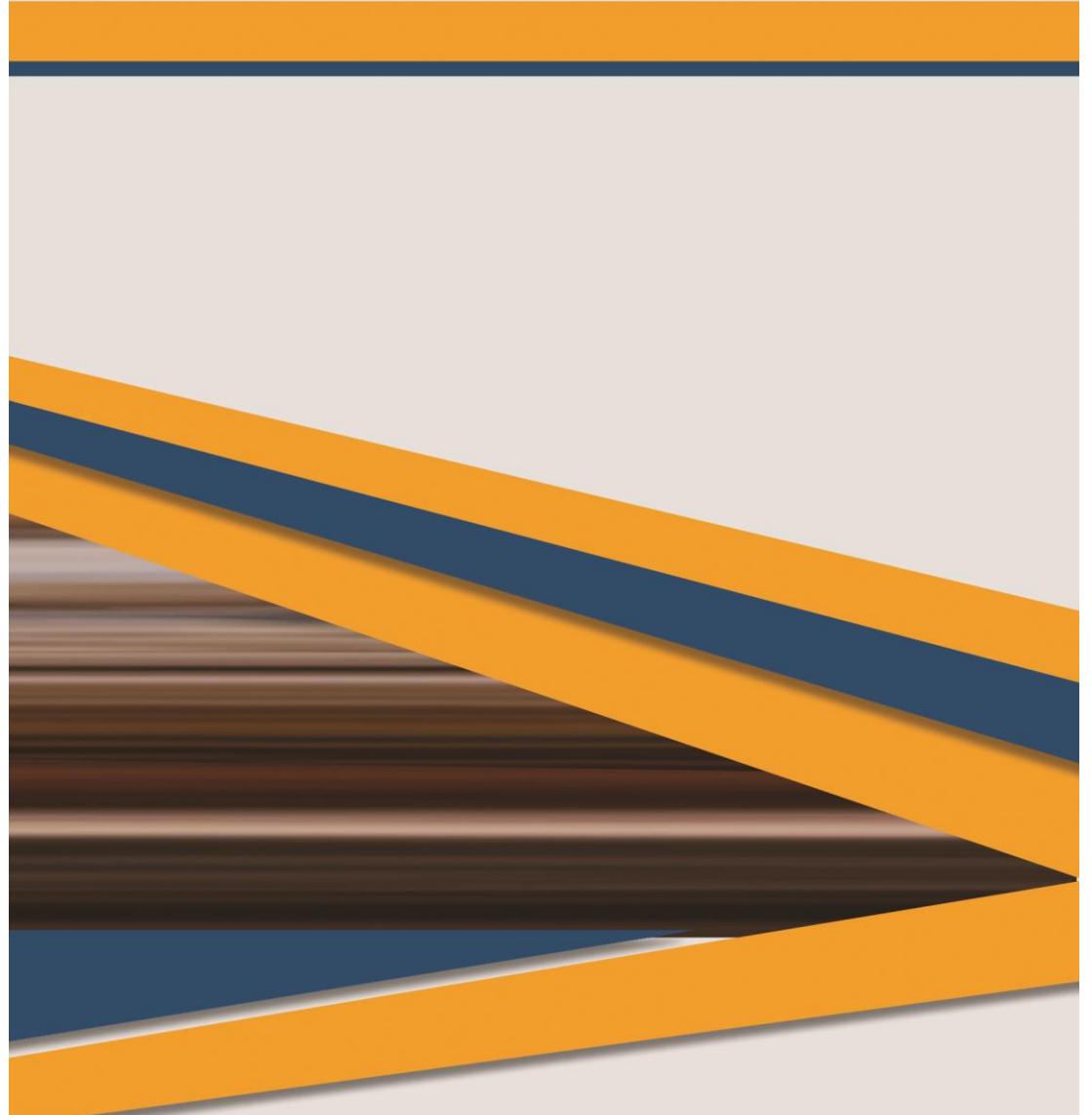
\* نشان دادن تمایل جهت آسیب رساندن به خود یا دیگران (در این صورت فوراً به دنبال کمک باید. با یک متخصص روانشناس یا روانپزشک تماس بگیرید.

### گفتگو گروه های حمایتی می توانند کمک کننده باشند

حتی اگر کودکتان تغییری در رفتارش ایجاد نشده است، گروه های حمایتی یا مشاوره ای می توانند برای او بسیار کمک کننده باشند. کودک بودن در خانواده ای که در آن سرطان وجود دارد می تواند ترسناک، منزوی کننده یا گیج کننده باشد. پیوستن به گروه کودکانی که تجربیاتی مشابه را می گذرانند، می تواند به او کمک کند که احساساتش را بهتر بفهمد و احساس تنها نکند.

ما توانستیم برای نوه مان یک گروه حمایتی پیدا کنیم. او می گوید که می تواند آزادانه با افراد و کودکانی که آنجا هستند صحبت کند و احساس شرم و یا خجالت نداشته باشد.

مادر بزرگ و بیمار سرطان تخدمان



شمانمی دانید چقدر قوی هستید  
تا زمانیکه قوی بودن تنها انتخابتان باشد.