

איך לספר לילדים שיש לך סרטן?

איך מספרים לילדים על סרטן? מה אומרים? מתי? האם להיות כנים או שבכלל עדיף לחסוך מהם את המידע הקשה?

תמיד קשה לדבר עם הילדים על מחלות קשות, ואם אחד ההורים הוא החולה זה קשה עוד יותר. למרות שמדובר במשימה מורכבת, מחקרים מלמדים ששיח פתוח וישיר עם הילדים עוזר להם להתמודד עם אבחון סרטן של אדם קרוב. יותר מזה, אם לא משתפים אותם לרוב הם שמים לב שמהשהו לא בסדר, שקורה משהו במשפחה, והם רוצים וזקוקים למידע כן ואמין.

אז בשביל להקל עליכם אספנו עבורכם מספר דברים שיכולים לסייע כשאתם מספרים לילדים על

הסרטן:

לפני השיחה

1. הקדישו זמן לעצמכם לפני השיחה. חשוב שתעבדו את הדברים עם עצמכם לפני שתדברו עם הילדים.
2. בקשו מחברה קרובה או בן משפחה נוסף (בן/בת הזוג, דוד קרוב, וכו') לקחת חלק מהשיחה הראשונה. התפקיד שלהם הוא בעיקר לתמוך בכם, לא לדבר במקומכם.
3. תכננו את השיחה - מה תגידו? (חשבו על השיחה הראשונה כעל שיחה ראשונה בסדרת שיחות). חשוב להחליט מראש באילו מילים תשתמשו - ככל שתהיו מוכנים יותר כך תרגישו נוח יותר. אם יש מספר ילדים, האם תדברו עם כולם ביחד או בנפרד? מתי תנהלו את השיחה?.
4. זכרו שילדים בגילאים שונים מגיבים בצורה שונה לחדשות על אבחנה של סרטן לכן חשוב להתאים את התוכן למה שהם מסוגלים לקלוט (פירוט בהמשך).



מרכז תמיכה לחולי סרטן ובני משפחותיהם

5. היו מתואמים ביניכם, שני ההורים, לגבי התכנים ומידת החשיפה בשיחה. עברו על הנושאים שאתם רוצים להתייחס אליהם, כמו כיצד הטיפול ישפיע פיזית? מה הילד עתיד לראות? אילו שינויים יתרחשו בחיי המשפחה ובסדר יומו? אם צפויה היעדרות מהבית עקב אשפוז חשוב מאוד להתייחס אליה ולדרך בה תשמרו על קשר. היום בעידן המקוון יש דרכים רבות ויצירתיות.
6. בחרו את הזמן הנכון לשיחה. כשהילד פנוי מפעילויות, כשיש לכם פרטיות (עדיף שלא בשעות הערב על מנת לתת לילד זמן לעכל ולשאול שאלות לפני שהוא הולך לישון).
7. אפשרו לילדים את הזמן שהם זקוקים לו כדי לעכל את החדשות. למשל, לא ללחוץ עם שאלות אם הילד לא שואל, לדעת שהשאלות יכולות להגיע מאוחר יותר. בסיטואציות כמו בעת רחצה, שעת שינה או בזמן ארוחת הערב.
8. אל תיכנעו לפיתוי לסיים את השיחה הראשונית במהירות בשל אי נוחות.

בזמן השיחה

1. שמרו על שפה פשוטה וברורה. אל תפחדו להשתמש במילה "סרטן" ולדבר איתם בפתחות על האבחנה והטיפול שלכם. מילים כמו "המחלה" עלולות ליצור בלבול ופחד בקרב הילדים.
2. בררו עם ילדיכם אם הם שמו לב לשינויים ומה הם יודעים. תוכלו להגיד למשל, "האם שמתם לב שמהו השתנה אצלי בזמן האחרון?" במידה והם משתמשים במילה סרטן, אפשר לשאול מה הם יודעים על סרטן? מה הם חושבים שקורה או יקרה?
3. תנו לילדיכם לשאול כל שאלה שהם רוצים לשאול.

4. היו כנים וישירים עם הילדים. לא משנה מה גילם, הם לרוב חשים כשמשהו לא בסדר ושאתם לא מספרים להם את האמת, מה שרק מחמיר את הפחדים שלהם. עם זאת, חשוב לספק מידע שמתאים לגיל הילדים.
5. השתדלו שלא להציף את הילדים במידע רב מדי. הם עלולים להתקשות לעבד את כל זה.
6. זה בסדר להגיד "אני לא יודע". אם הילד שלכם שואל אתכם משהו שאין לכם תשובה עליו, אמרו את האמת.
7. אל תפחדו להביע רגשות. בסיטואציה רגישה כזו, אתם לא יכולים להתכונן לכל תגובה שתהיה - מצדכם או מצד הילדים. זה נורמלי ובסדר להביע עצב.
8. אל תיבהלו מתגובה סוערת של ילדיכם. דיבור על הרגשות שלכם ושל ילדיכם בכנות ובפתיחות עשוי להפחית את הלחץ של ילדיכם.

חשוב שתזכרו:

- אתם מכירים את הילדים שלכם הכי טוב. סמכו על עצמכם והיו שם בשבילם.
- היו רכים עם עצמכם. אין את דרך אחת נכונה לבצע את השיחה הזו, הדרך שלכם היא הטובה ביותר.

שלבי התפתחות של ילדים

קיים הבדל ביכול ההבנה והתפיסה של ילדים בגילאים שונים. לכן, יש להתאים את תוכן השיחה לשלב ההתפתחותי של הילד ולמה שהוא יכול להבין.

0.5-2 – תינוקות

לתינוקות יש פרספקטיבה אגוצנטרית. יש להם מודעות מועטה למחלה, הם עדיין לא מבינים את ההבדל בין להיות בריא לחולה וחוששים בעיקר מפרידה. כשהורה חולה בסרטן, ילדים מרגישים את שינוי האווירה והשגרה המשפחתית, אבל הם לא יכולים להבין מה קורה כי אין להם יכולת תפיסה או הבנה (קוגניטיבית) אודות המחלה. התגובה שלהם למצב הרוח המשתנה של המשפחה יכולה להתבטא בהתנהגויות כגון עצבנות, הפרעות שינה ושינויים בתזונה.

גיל הגן 3-6

ילדים בקבוצת גיל זו מתחילים להבין את ההבדל בין להיות בריא או להיות חולה. לעתים קרובות הם חושבים שהעולם סובב סביבם ומאמינים בחשיבה "קסומה". לכן, הם עלולים להאמין שהם יכולים לגרום לסרטן ולהרגיש אשמה בעקבות זאת. לכן חשוב להדגיש בעת הבשורה כי מחלת ההורה אינה אשמתם והם לא גרמו לה.

גיל יסודי 7-12

ילדים בגיל בית הספר מעורבים יותר בשגרה המשפחתית ויש להם יותר משאבים רגשיים ומיומנויות קוגניטיביות כדי להבין מה קורה סביבם. חלק מהילדים יודעים מה המשמעות של סרטן אבל אולי לא יודעים מה גורם לסרטן ו/או מה ההשלכות שלו. יש להם הגיון פשוט של סיבה ותוצאה, והם עשויים



לדאוג מאוד בנוגע למחלה של ההורה. בנוסף, עשויה להתחיל להתגבש אצלם הבנה בנוגע למוות והם נוטים לשאול שאלות לגביו.

הם יכולים לחוש אשמה על דברים שעשו או אמרו, לכן חשוב להבהיר להם שאין להם קשר למחלה של ההורה. קשיים מסוימים יכולים להופיע לגבי שינה, אכילה, ביצועים בבית הספר ומערכות יחסים עם חברים. כמו כן, סומטיזציה תכופה (למשל, כאבי ראש, כאבי בטן) יכולה להופיע, בשל רמות חרדה גבוהות.

בני נוער 13-18

לבני נוער יש חשיבה מופשטת והבנה כמו של מבוגרים אודות מחלת הסרטן, ולכן כדאי שיקבלו מידע מספק ואמין על מחלת ההורים (אחרת יפנו למקורות נוספים ולא תמיד מדויקים). כמו לדוגמא חיפושים בגוגל). הם מסוגלים להרהר בהשלכות אפשריות של המחלה ולהבין את ההשפעה של המחלה על המשפחה.