

MACMILLAN CANCER SUPPORT

Talking to children and teenagers when an adult has cancer: Turkish

Bir yetişkin kanser olduğunda çocuklarla ve gençlerle konuşma

Bu içerik, Macmillan Cancer Support'un "Bir yetişkin kanser olduğunda çocuklarla ve gençlerle konuşma" (Talking to children and teenagers when an adult has cancer) kitapçığından alınmıştır. Kitabın tamamı İngilizce dilinde mevcuttur.

Sayfa 7-21'den alınmıştır.

Çocuklara, korkuları ve endişeleri hakkında açıkça konuşmak için fırsat tanınması önemlidir. Kanser hakkında konuşmak onların kendilerini daha güvende hissetmelerine yardımcı olur. Aynı zamanda soru sormaları ve nasıl hissettiklerini size söylemeleri için olanak tanır.

Neler olduğunu açıklamak konusunda sizi geciktiren veya engelleyen endişeleriniz olabilir. Bu doğaldır. Bu durumu kabullenmekte zorlanıyor olabilirsiniz. Her şeyin üzerine, bir de çocuğun sıkıntısı ile başa çıkma düşüncesi çok fazla gelebilir. Aile hayatınızın nasıl etkileneceği konusunda endişeleniyor olabilirsiniz. Kanserin, okul veya sınavlar yerine odak noktası haline geleceğinden çekiniyor olabilirsiniz.

Konuşmanın yararları

Çocuklara ve gençlere karşı açık olmanın pek çok yararı vardır.

- Ne olduğunu bilmek, onların daha fazla güvende hissetmelerine ve daha az endişelenmelerine yardımcı olabilir.
- Sorular sorabilir, nasıl hissettiklerini söyleyebilirler ve sizinle açıkça konuşabilirler.
- Onlara güvendiğinizi gösterir ve açık olabilirsiniz.
- Bu, hepinizin birbirinize daha yakın hissetmenizi sağlar. Çocuklarınız size destek olmaya yardımcı olur ve siz de onları desteklemek için yardımcı olabilirsiniz.
- Bu, onların bu durumla daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

Konuşmadığınız takdirde:

Çocukları üzücü haberlerden korumak istemek doğaldır Ancak onlarla konuşmazsanız, çocuklar:

- ne olduğunu bilmedikleri için korkacaklar
- konuşacak hiç kimse olmadığı için bir sürü ile endişe ile kendilerini yalnız hissedecekler
- yaptıkları ve düşündükleri bir şeyin kanser hastalığına neden olduğu konusunda endişe duyacaklar
- kendilerinin bu konuya dâhil olmak için yeterince önemli olmadıklarını düşünecekler
- kafalarında gerçek durumdan daha kötü bir durumu canlandıracaklar
- kanserin hakkında konuşulmayacak kadar kötü bir şey olduğunu düşüneceklerdir.

Çocuklara söylemeseniz dahi onlar nelerin olup bittiğini sıklıkla öğrenmektedirler. Örneğin, aile arkadaşlarından bunu öğrenebilirler. Bu şekilde öğrenilmesi sizinle ilişkisinde olumsuz bir etki yaratacaktır. Size veya diğer yetişkinlere, kendilerine önemli şeylerin söylenmesi konusunda güvenip güvenemeyeceklerini sorgulayacaklardır.

Çocuklar aynı zamanda pek çok şeyi televizyondan, İnternet'ten ve duydukları konuşmalardan çıkartabilirler. Ancak, bu bilgiler her zaman doğru olmayabilir. Çocuklarınızla gerçekten ne olduğu hakkında konuşmazsanız, bu bilgilere inanmaya devam edebilirler.

Çocuklarınıza söylemek

Çocuklarınızla konuşmadan önce muhtemelen kendi duygularınızla baş edebilmek için zamana ihtiyacınız olacaktır. İlk önce, uzman hemşireniz veya danışmanınız ile görüşmek isteyebilirsiniz. Ancak yapabiliyorsanız, çocuklarınız bir şeyleri fark etmeden ve endişelenmeye başlamadan önce onlarla konuşun.

Mümkün olduğunca kendinizi hazırlayın. Elinizdeki tüm bilgileri bir araya getirin ve bunları anladığınızdan emin olun. Şu hususları göz önüne almak isteyebilirsiniz:

- bir çocuğun sorabileceği sorular
- açıklama yapmak için kullanacağınız kelimeler.

Onlara ne bildiklerini sorarak başlayabilirsiniz. Sizin düşündüğünüzden daha fazlasını bildiklerini görebilirsiniz.

Onlara kim söyleyecek?

Anne ve babanın bir arada olduğu bir aile iseniz, en iyisi çocuklarınızla her ikinizin bir arada olduğu bir ortamda konuşmanızdır. Ancak, bu aile olarak nasıl konuştuğunuza bağlıdır.

Tek ebeveynli bir aile iseniz, çocuklarınızla yalnız başınıza konuşmak isteyebilir veya buna hazır olduğunuzu hissedebilirsiniz. Çocuklarınızın tanıdığı ve güvendiği size yakın olan birisi ile birlikte konuşabilirsiniz. Aynı zamanda uzman hemşirenizden veya danışmanınızdan da orada sizinle olmasını isteyebilirsiniz.

Konuşmayı siz yapmayacak olsanız dahi orada olmanız önemlidir. Böylelikle nelerin söylendiğini ve çocuğunuzun nasıl tepki verdiğini görebilirsiniz. Ancak, bazı ebeveynler kendileri orada olmadan, çocuklarla diğer eşin veya başka bir yetişkinin konuşmasını isterler. Sizin için hangisi doğru geliyorsa öyle yapın.

Doğru zaman ve doğru yer

Çocuklarınızın sizi dinleme olasılığının yüksek olduğu ve kendilerini rahat hissedecekleri, rahatsız edilemeyeceğiniz bir zaman ve yer seçin. Sizin ve çocuklarınızın daha rahat konuşabileceğiniz başka yerler de olabilir. Duygularını ifade edebilecekleri bir yer bulmaya çalışın.

Birden fazla çocuğunuz varsa, iki çocuğunuz bir aradayken söylemek en iyisidir. Böylelikle bir kardeş diğer kardeşin daha fazla bildiğini düşünmeyecektir. Çocuklarınıza ayrı ayrı söyleyecekseniz mümkün olduğunca kısa bir zaman süresi içinde yapmaya çalışın. Bazı çocuklar neden en son kendilerine söylendiğini merak ederler.

Sadece büyük çocuğunuza söylemekten kaçınin; bu büyük çocuğun üzerine yük bindirecektir.

Çocuklarınızla evin dışında bir yerde konuşmak isteyebilirsiniz. Bu, açıkça konuşmayı kolaylaştırabilir ve konuşma tamamlandıktan sonra her ikiniz yürüyüp gidebilirsiniz. Burası, kanserinizi hakkında konuşmak istediğinizde tekrar gidebileceğiniz bir yer olabilir.

Onlara tam uyku saati öncesinde söylemekten kaçınin; uyuyamayabilirler. Bu onlarla konuşabileceğiniz tek zamansa, desteklendikleri hissine sahip olmaları önemlidir. Sormak istedikleri soruları çocuklarınız yatmadan önce yanıtlayın.

Nasıl söylenir?

Bir ebeveyn olarak çocuğunuz hakkında bir uzmansınız. Onlarla nasıl iletişim kurulacağını, nasıl tepki verebileceklerini ve ne gibi desteğe ihtiyaç duyacaklarını en iyi siz bilirsiniz.

İsterseniz çocuklarınıza ne söyleyeceğinizin provasını onlarla konuşmadan önce yapabilirsiniz. Ancak, mükemmel bir konuşma yapmanız gerektiğini düşünmeyin. Çocuklar hazır olmadığınız konularda sorular sorabilirler ve bu sorular saatler, hata günler sonra gelebilir.

Kendinizi oldukça sakın hissettiğiniz bir zaman bulmaya çalışın. İlk konuşma sadece bir başlangıç noktası olacaktır. Daha sonra çocuğunuza yavaşça küçük, ilgili bilgiler ve güvence vermeye başlayabilirsiniz.

Mümkünse çocuğunuzun tepkilerinin ve sorularının konuşmayı yönlendirmesine izin verin. Dinleyin ve mümkün olduğunca açık olun. Açık uçlu sorular sormaya çalışın. Bu onları tek kelimelik yanıtlar vermek yerine ne düşündüklerini açıklayan yanıtlar vermeye teşvik edecektir. Açık uçlu sorulara bazı örnekler:

- "Bana... bahsedebilir misin?"
- "... nasıl yapabiliriz?"
- "... hakkında ne hissediyorsun?"

Dürüst olun

Çocuklarla dürüst olmak en iyisidir. Sizin belirsiz konuştuğunuzu veya bir şey sakladığınızı düşünürlerse, doğruyu söylemediğinize inanırlar. Olayları olduğundan daha ciddi bir şekilde ele almamayı deneyin.

Durumunuza bağlı olarak onlara kanserin ciddi bir hastalık olduğunu, ancak pek çok kişinin iyileşebildiğini söyleyebilirsiniz. Onlara, siz ve doktorların tekrar sağlığınıza kavuşmanız için ellerinden gelen her şeyi yaptıklarını söyleyebilirsiniz.

Sordukları tüm sorulara yanıt veremezseniz "bilmiyorum" demenin hiçbir sakıncası yok. Onlara bu sorunun yanıtını öğrenmeye çalışacağınızı ve ardından yanıtlayabileceğinizi belirtin.

Ergenlik dönemindeki gençlere ebeveynlerinin kanser olduğu söylendiğinde, küçük çocuklara veya yetişkinlere göre daha farklı tepki verirler. Tanı hakkında ve aile hayatı için ne anlama geleceği konusunda daha fazla bilgi isteyebilirler. Aynı zamanda hislerini içselleştirmek için daha fazla zamana ihtiyaç duyabilirler. Küçük çocuklarda olduğu gibi, ergenlik dönemindeki gençlere de kanser ve tedavi planınız hakkında doğruyu söylemeniz gerekir. Onları sormak istedikleri tüm soruları sormaları için teşvik edin ve soruları yumuşak bir şekilde fakat dürüstçe yanıtlayın. Unutmayın; ergenlik dönemindeki gençler bağımsızlıklarına değer verir, ancak sizin vereceğiniz güvence ve desteği de arayacaklardır.

Konuşmaya başlamak

Çocuklarınızın anlayacağı kelimeleri kullanmanız gerekmektedir. Bu, çocukların yaşlarına göre farklılık gösterebilir. Aşağıda bu konuşmada size yardımcı olabilecek bazı ipuçları yer almaktadır:

- Ne bildiklerini öğrenin ve bir yanlış anlama varsa düzeltin.
- Neler olduğunu açıklamak için basit, anlaşılır bir dil ve kısa cümleler kullanın.
- İleride olacak şeyleri konuşmak yerine mevcut durum hakkında konuşmayı deneyin.
- Mümkün olduğunca açık olun. Çocuklar bazı şeyler net olmadığında veya yetişkinlerin fısıldadıklarını duyduklarında daha fazla endişelenirler.
- Başka bilmek istedikleri bir şey olup olmadığını sorun.
- Konuşmayı çocuğunuzun takip edebildiği hızda yapın, ve kendi yöntemleri ile tepki göstermelerine hazırlıklı olun.
- Özellikle 7 yaşın altındaki çocuklar için bilgileri tekrarlayın. Hepsini ilk kez anlattığınızda anlayamayabilirler.
- Hayatlarının ve rutinlerinin nasıl değişme olasılığı bulunduğunu açıklamaya çalışın.

Çocuklara kanseri açıklamaya yardımcı olan bazı yararlı ve kitaplar ve kaynaklar bulunmaktadır. Daha büyük çocuklara kanser türlerini ve tedavilerini açıklamaya yardımcı olan diğer bilgileri kullanmak isteyebilirsiniz.

Kanserin açıklanması

Çocuklara kanserin adının ne olduğunu, vücudun neresinde olduğunu ve nasıl tedavi edileceğini söyleyebilirsiniz. Küçük çocuklara kanseri nasıl açıklayacağınıza dair bazı örnekler:

- "Vücudumun burasında, (hangi kısım olduğunu açıklayın) içeride büyüyen bir kütle var. Buna kanser deniyor ve bir ameliyat ile bunu alırdım. Ondan sonra doktor bu kütle için tekrar geri gelmemesi için bir ilaç verecek"
- "Kanser adı verilen bir hastalığım var. Doktor daha iyi olmama yardımcı olacak ilaç veriyor. Bazı günler ilaç beni hasta veya yorgun yapabilir, ama diğer günlerde kendimi iyi hissedeceğim."
- Çocuğunuz kanserin ne olduğunu sorarsa ona şöyle diyebilirsiniz: "Vücutlarımız hücre adı verilen pek çok minik şeylerden yapılmıştır. Vücutlarımızın çalışması ve sağlıklı kalabilmemiz için hücrelerin her birinin farklı görevleri vardır. Vücuttaki bazı hücreler düzgün çalışmayı durdurduklarında ve"
- sağlıklı hücrelerin işlerini yapmasını engellediklerinde kanser oluşur. Kanser hücreleri büyüyerek bir kütle oluşturabilir."

Daha büyük çocuklar ve gençler İnternet üzerinden kanser ile ilgili bilgilere bakabilirler. Siz veya doktorunuz, buldukları bilgilerin sizin durumunuz ile ilgili olup olmadığını anlamalarına yardımcı olabilirsiniz. Çocuklar, Macmillan İnternet sitesini, macmillan.org.uk, Hope Support Services sitelerini (www.hopesupport.org.uk/) veya Riprap (www.riprap.org.uk/) sitesini ziyaret edebilirler. Riprap, anne veya babası kanser olan gençlere yönelik bir İnternet sitesidir. Ayrıca, başka çevrim içi destek kaynakları da bulunmaktadır.

Gençler, kanserin ne olduğunu zaten biliyor olabilirler. Kanser hakkındaki bilgileri okuldan öğrenmiş olabilirler veya kanser olan bir arkadaşları olabilir. Arkadaşlarından bazılarının aile fertleri kanser hastalığına yakalanmış olabilir. Size yardımcı olacağını düşünüyorsanız, onlara ne bildiklerini sorabilirsiniz.

Açıklanacak önemli noktalar

Özellikle 10 yaşından küçük olan çocuklar sıklıkla kansere neden olmaktan veya kansere yakalanmaktan korkar. Çocuklara şu konularda güvence verilmelidir:

- yaptıkları veya düşündükleri hiçbir şey kansere neden olmaz
- kanser soğuk algınlığı gibi değildir ve kansere yakalanılmaz, yakın oturmakta, sarılmakta veya öpmekte bir sakınca yoktur
- size her zaman soru sorabilirler ve nasıl hissettikleri hakkında sizinle konuşabilirler
- onların endişelerini dinleyeceksiniz ve baş etmelerine yardımcı olacaksınız.

Çocukların ve gençlerin bu habere nasıl tepki gösterebilecekleri hakkında daha fazla bilgi, bu bilgileri takip eden sayfalarda yer almaktadır.

Öğrenme güçlüğü olan çocuklar

Öğrenme güçlüğü olan çocuklar değişim nedeniyle zorlanabilir. Ancak, çoğu durumda, konuya dâhil olurlarsa ve iyi hazırlanırlarsa bununla daha kolaylıkla baş edebilirler. Çocuğunuza en yakın olan sizsiniz, bu nedenle aileniz ve siz ne kadar bilgi paylaşabileceğinize karar verebilirsiniz. Günlük rutinde olası değişiklikler ve aynı zamanda sizin yaşayabileceğiniz fiziksel değişiklikleri açıklamayı unutmayın. Çocuğunuza söylemekten korkuyor olabilirsiniz. Ancak, onlara dürüst davranırsanız ve açık olursanız meydana gelen değişikliklere daha iyi ayak uydurma olasılığınız olacaktır.

Randevularınızı veya ne zaman hastanede olacağınızı ve çocuğunuzun etkinliklerini gösteren bir takvim veya zaman çizelgesi kullanmayı deneyebilirsiniz. Bu, onların neler olduğunu ve ne zaman olacağını görmelerine yardımcı olacaktır. Çocuğunuzun, tedavinizin kendi programları arasında nerede yer aldığını görmesine yardımcı olacaktır. Aynı zamanda, değişmeyen şeyleri de onlara hatırlatacaktır.

Görsel desteklerin kullanılması, neler olduğunu açıklamaya yardımcı olur. Özellikle uzun dönemli bir tedavi alıyorsanız birkaç kez açıklamanız gerekebilir.

Rutinlerinizi aynı şekilde korumayı deneyin. Etraflarındaki alıştıkları şeyleri aynen koruyun ve her gün neler olduğunu açıklayın. Çocuklarınıza değişimle iyi bir şekilde baş ettiklerine dair güvence verin.

Çocuğunuzun bakımına dâhil olan herhangi bir öğretmeni veya destek çalışanları ile konuşmak yararlı olabilir.

Çocuğunuzda otizm varsa, Ulusal Otizm Derneği daha fazla bilgi sağlayabilirsiniz – www.autism.org.uk sitesini ziyaret edin.

Başka kimin bilmesi gerekir?

Büyük olasılıkla yakın ailenize ve çocuklarınızın tanıdığı ve güvendiği yetişkinlere söylemek isteyebilirsiniz. Onlara çocuklarınıza neler söylediğinizi anlatın. Çocuklarınızın her yerden aynı mesajı alması önemlidir. Aynı zamanda çocuklarınıza bunu kime ve niye söyleyeceğinizi anlatın.

Çocuklarınızla konuşmak, başka kimin bilmesinin gerekli olduğunu sormanızda size yardımcı olabilir. Örneğin, bu kişi bir öğretmen, bir kulüp lideri veya arkadaşlarının ailesi olabilir. Daha büyük çocuklar kimin bilmesi gerektiği konusunda daha farklı düşünebilir, bu nedenle ilk önce onlarla konuşmak iyi olabilir.

Ana okulu ve okul öğretmeninin ve okul hemşiresinin bilmesi iyi bir fikir olabilir. Böylelikle çocuğunuzun gereksinimlerine karşı daha hassas olabilirler. Aynı zamanda herhangi bir olağan dışı veya sorunlu bir davranışı da anlayabilirler. Onlara çocuğunuzun endişelendirici davranışlara yönelik işaretler verip vermediğini sorabilirsiniz. Aynı zamanda, onlardan çocuğunuza bire bir zaman ayırarak destek olmasını isteyebilirsiniz. Çocuğunuzun okul hemşiresi veya danışman ile biraz zaman geçirmesini de isteyebilirsiniz.

Bazı gençler, arkadaşlarından farklı görünmek istemeyebilirler. Ancak, bazı kişilerin bilmesi ve gerekmesi durumunda destek için yanlarında olmaları önemlidir.

Okul ile görüşmeden önce ergenlik dönemindeki çocuğunuzla konuşmalısınız. Burası, halen bazı şeylerin "normal" olarak kaldığı az sayıda yerden biri olabilir. Bunun için ilk önce başkalarının bilmesini istemeyebilirler. Onlara sormanız, onlara her şeyi anlattığınızı ve onları dâhil ettiğinizi hissettirecektir.

Genç çocukların okulda veya üniversitede sınavları veya dersleri olabilir. Çalışmakta zorluk çekiyorlarsa, öğretmenlerinden biri ile konuşmak iyi fikir olabilir. Herhangi bir destek verilip verilemeyeceğine veya çocuğunuz için ödev teslim tarihlerini uzatılıp uzatılmayacağına bakabilirsiniz.

Nasıl baş ettiklerini öğrenmek için okulla konuşmak önemli olabilir. Öğretmenler ve görevliler destek sağlayabilirler ve evde her zaman belirgin olmayan sorun veya davranışların farkına varabilirler.

Sayfa 24-27'den

Çocuklar ve gençler nasıl tepki gösterebilirler?

Çocukların ne anladığı ve nasıl tepki gösterecekleri kaç yaşlarında olduklarına bağlıdır. Genellikle yaşları ilerledikçe daha çok anlamaya başlarlar. Bu da çocuğa bağlıdır. Her çocuğun farklı olduğunu ve kendine özgü bir tepki verebileceğini unutmayın.

Bebekler ve yeni yürümeye başlayan çocuklar

Bebekler ve yeni yürümeye başlayan çocuklar neler olup bittiğini anlamaz. Ancak rutinlerinde değişiklik olduğunun ve özellikle kendilerine bakan kişideki değişikliklerin son derece farkındadırlar. Özellikle orada olamayacağınız zamanlar için tanıdık bir ortam oluşturmaya ve mümkün olduğunca tutarlı olmaya çalışın. Mümkünse çocuğunuzun bakımı için çocuğunuzun iyi tanıdığı birini seçin. Mümkün olduğunca, alışıldık rutinelere bağlı kalın.

3 - 5 yaş arası çocuklar

Küçük çocuklar hastalığı gerçekten anlayamazlar. Ancak çevrelerindeki yetişkinlerin geriliminin ve duygusal veya fiziksel değişikliklerinin farkına varabilirler. Çocuklar rutinlerindeki değişikliklere ve sizden ayrı kalmaya tepki gösterebilirler.

Aynı zamanda, bazı şeyleri dilemenin veya umut etmenin istediklerini yerine getireceğine inanırlar. Hastalığa neden olan bir şey yaptıklarını düşünüp kendilerini suçlu hissedebilirler. Hastanede iseniz, sizin gidişinize neden oldukları için endişe edebilirler.

Bu gruptaki daha büyük çocuklar hastalığın ne olduğunu anlamaya başlamışlardır. Kendilerinin de kanser olabileceğinden endişe ederler.

Bu yaş grubundaki çocuklar daha çok ilgi istemeye başlar ve anne veya babasından ayrılmaktan korkar. Parmak emmek, yatak ıslatmak, bebek gibi konuşmak veya öfke nöbetleri gibi küçükken gösterdikleri davranışları göstermeye başlayabilirler. Normalden daha fazla sessizleşebilir veya kötü rüyalar görebilirler.

Nasıl yardımcı olunur?

- Bir oyuncak bebek, ayıcık veya basit bir çizimle kanserin nerede olduğunu açıklayın. Tedavi alacağınız vücut bölgesini de açıklayabilirsiniz.
- Tanıdık ve güvenilir birisinden siz orada olmadığınızda onlara bakmasını isteyin.
- Mümkün olduğunca, alışıldık rutinelere bağlı kalın.
- Onlara kanserin onların bir hatasından kaynaklanmadığını ve bu hastalığa yakalanamayacaklarını söyleyin.
- Normal limitleri ve sınırları belirlemeyi deneyin, ancak bıraktıkları alışkanlıklarını tekrarlamalarına da hazırlıklı olun.

6 - 12 yaş arası çocuklar

Bu yaşta çocuklar kanser hakkında daha ayrıntılı açıklamaları ve kanserin vücudu nasıl etkileyeceğini anlayabilirler. Size söylemedikleri korkuları olabilir. Sizin öleceğinizden, kansere neden olduklarından veya kansere yakalanabileceklerinden korkabilirler. Çocuklar özellikle iyi olmayı deneyebilir, kendileri için ulaşılması imkânsız yüksek standartlar belirleyebilirler. Davranışlarında, konsantrasyonlarında, okul çalışmalarında veya arkadaşlıklarında değişiklikler görebilirsiniz.

Nasıl yardımcı olunur?

3 -5 yaş grubu için önerilenler bu yaş grubunun büyük bir kısmı için geçerlidir.

Aşağıdaki önerileri yararlı bulabilirsiniz:

- Kanser ve tedavisine yönelik kitapları kullanabilirsiniz.
- Durumunuza uygunsa, çocuklarınıza pek çok kişinin kanser olabileceğini ve hastalıklarının iyileşebileceği konusunda güvence verin.
- Okullarını, diğer etkinliklerini ve arkadaşlıklarını aksatmadıklarından emin olun.
- Onlara iyi vakit geçirmenin ve eğlenmenin sakıncası olmadığını söyleyin.
- Yardımcı olmaları için ufak görevler verin. Bu, onlara sürece dâhil olduklarını hissetmeleri için yardımcı olacaktır.
- Okullarını bilgilendirmek, çocuğunuza destek sağlanması açısından iyi bir fikir olabilir.

Gençler (13-19 yaş)

Gençler genellikle kanseri anlarlar, ancak bu konuda konuşmak istemezler. Sizinle konuşmakta veya nasıl hissettiklerini göstermekte zorlanırlar. Onları istedikleri soruları sormaya teşvik etmek ve onların da dâhil olduğunu hissettirmek önemlidir.

Bazı gençler yardımcı olmak isteyebilirler. Aynı zamanda, daha bağımsız olmak ve evde daha az zaman geçirmek isteyebilirler. Evde daha fazla sorumluluk sahibi olmak, kızgın ve aynı zamanda suçlu hissetmelerine neden olur. Bazen davranışları, kendilerine veya diğer kişilere acı verecek şekilde olabilir.

Nasıl yardımcı olunur?

Yardımcı olabilecek bazı bilgi kaynaklarını önerebilirsiniz. Riprap ve Hope Support Services gibi yardımcı olabilecek bazı kuruluşlar bulunmaktadır. Ayrıca, yararlı kitap ve kaynak listemizde bulunmaktadır.

Onlara ne düşündüklerini sorun, yetişkinlere davrandığınız gibi davranın ve onları dışlamayın.

- Duygulardan bahsetmenin olumlu ve olgun bir başa çıkma yolu olduğunu görmelerine yardımcı olun. Onları kendilerine yakın birisiyle konuşmaya teşvik edebilirsiniz. Bu, onların arkadaşları, akrabaları veya aile dostları olabilir
- Mümkün olduğunca arkadaşlıklarını, etkinliklerini ve normal yaşantılarını sürdürmeleri için onları teşvik edin.
- Onlara istediklerinde kendilerine ayıracakları zaman ve alanı verin.
- Mümkünse her zaman uygulanan kural ve sınırlamaları uygulayın. Bu, şimdi her zamankinden daha önemli olabilir.
- Onlara yemek yapmak, etrafı toplamak veya daha küçük kardeşlerine bakmak gibi şeylerde biraz daha yardımcı olmalarının gerekebileceğini açıklayan.
- Onların yardım etmelerine izin vermek, onlara ihtiyacınız olduğunu ve güvendiğinizi gösterir. Ancak onlardan her şeyi beklemediğinizi ve başkalarının da onların yanında olacağını belirtin.
- Onlara yardımlarını takdir ettiğinizi gösterin.

Teşekkürler

Bilgi edinmek üzere kanıt toplamak amacıyla birçok kaynaktan faydalanıyoruz. Kullandığımız kaynaklarla ilgili daha fazla bilgi isterseniz, lütfen bizimle çekinmeden iletişime geçin: bookletfeedback@macmillan.org.uk

Tüm bilgilerimiz, doğru olması ve mevcut en iyi kanıtları yansıtması için kanser veya ilgili diğer alanlardaki uzmanlarca gözden geçirilmektedir. Bu sayfadaki bilgiler için bize uzman görüşlerini sunan herkese teşekkür ederiz.

Sunduğumuz bilgiler, mümkün olduğunca konuyla ilgili ve anlaşılabilir olması için kanserden etkilenen kişilerce de gözden geçirilmektedir. Okuduğunuz bilgileri gözden geçirerek bu bilgileri geliştirmemize yardımcı olan herkese teşekkür ederiz.

İçeriğin en son gözden geçirilme tarihi: Mayıs 2019

Planlanan bir sonraki gözden geçirme: 2021

Bu bilgileri faydalı bulacağınızı umuyoruz. Herhangi bir sorunuz olursa, telefonla kendi dilinizde size bilgi ve destek sağlayabiliriz. Hizmetlerimiz ücretsizdir. **0808 808 00 00** numaralı telefondan (haftanın 7 günü, 08.00 - 20.00 saatleri arasında) bizi arayın ve İngilizce olarak tercih ettiğiniz dili belirtin.