



Эта книга для тебя

Для ребят, которые переживают
из-за болезни брата или сестры

Сборник предназначен для детей, которые переживают из-за болезни брата или сестры, а также их родителей и широкого круга специалистов, работающих с детьми.

Данный сборник является адаптированным переводом брошюры *When Your Brother or Sister Has Cancer*, выпущенной Национальным институтом здоровья США.

Переиздано в рамках проекта ОБО «Белорусский детский хоспис» «Улучшение эмоционального благополучия сиблингов через игровую и арт-терапии» при поддержке Представительства Всемирного банка в Республике Беларусь.



СОДЕРЖАНИЕ

Эта книга для тебя	2
Первые недели болезни брата или сестры	2
Если ты беспокоишься о больном брате или сестре	3
Если ты печалишься	4
Если ты чувствуешь себя виноватым	5
Если ты ревнуешь и чувствуешь себя покинутым	6
Если ты сердишься	7
Если ты беспокоишься о том, что происходит в больнице	8
Если ты беспокоишься о том, что ты сам или кто-либо в твоей семье может заболеть	9
Когда ты скучаешь по своим родителям	9
Когда ты беспокоишься о своих родителях	10
Для тебя и твоих родителей	11



ЭТА КНИГА ДЛЯ ТЕБЯ

Есть серьезные заболевания, например, рак и другие болезни, которые принято называть онкологическими. Это тяжелые заболевания, требующие длительного лечения. И если у твоего брата или сестры такая болезнь, то это серьезное испытание и для него, и для тебя, и для всех ваших близких. Быть братом или сестрой такого больного совсем не просто.

Эта книга — о тех мыслях и чувствах, которые, быть может, ты переживаешь сейчас, и знай, что это нормально — чувствовать себя так и говорить об этом!!!

Если у тебя появляются какие-либо вопросы или ты сильно беспокоишься из-за болезни брата или сестры, пожалуйста, поговори с мамой или папой. Они помогут тебе или найдут кого-либо в больнице, кто сможет это сделать. Врачи и другие медицинские работники больницы будут рады ответить на все вопросы, волнующие тебя.

Твоя семья любит тебя и хочет помочь тебе решить любые проблемы, связанные с болезнью брата или сестры. Пусть твои мама и папа знают, что ты сейчас переживаешь; это поможет им поддержать тебя, и ты станешь чувствовать себя лучше.

ПЕРВЫЕ НЕДЕЛИ БОЛЕЗНИ БРАТА ИЛИ СЕСТРЫ

Когда у ребенка находят онкологическое заболевание, для каждого члена его семьи наступает трудное время.

Больного ребенка оставляют в больнице для специального обследования и лечения, и мама много времени проводит вместе с ним. А папа? Ему приходится много работать и тоже ездить в больницу. Не забывай, что сейчас у родителей нет возможности быть с тобой столько времени, сколько вы проводили вместе до болезни твоего брата или сестры. Может быть, тебе даже иногда приходится оставаться у родственников или друзей.

Некоторых детей кладут в больницу надолго, других вскоре выписывают, и они продолжают лечиться дома, хотя время от времени

снова возвращаются в больницу. Вначале все это очень тяжело для каждого из вас. Но наступит момент, когда болезнь можно будет держать под контролем, и тогда вам всем станет легче.

ЕСЛИ ТЫ БЕСПОКОИШЬСЯ О БОЛЬНОМ БРАТЕ ИЛИ СЕСТРЕ

Многие ребята очень сильно беспокоятся о больном брате или сестре. Конечно, онкологические заболевания очень тяжело лечатся, ведь необходимо прекратить увеличение количества плохих клеток, а это тяжело и для всех остальных нормальных и здоровых клеток. Твое беспокойство может усиливаться из-за того, что трудности лечения отражаются на том, как выглядят больные дети. Может быть, твой любимый братик или сестричка сильно похудеет или, наоборот, располнеет, может быть, у него или нее выпадут волосы. Иногда больные дети плохо себя чувствуют. Они не могут выходить из дома, гулять и развлекаться вместе со здоровыми детьми из-за того, что их тошнит или у них плохой анализ крови. И тебе неловко веселиться, когда твоему брату или сестре плохо. Но знаешь, многие ребята, которые пережили это, поняли, что необходимо стараться вести себя так, как и всегда. Каждому из вас нужно продолжать делать все свои обычные дела.

Многие дети во всех странах болеют онкологическими заболеваниями, и их сестры и братья сталкиваются с теми же проблемами, что и ты. В этой книжке мы расскажем тебе о некоторых из них, а также о том, как эти дети учились помогать себе и другим.



► **Вот одна из таких историй.**

В Нью-Йорке шестилетняя Пати заболела лейкозом. Ее брат Майкл сильно беспокоился о ней, особенно когда она возвращалась домой очень слабой после курса химиотерапии. И тогда Майклу захотелось сделать так, чтобы Пати почувствовала его любовь и заботу. Ему было даже неловко, что его дела идут хорошо. И вот что он придумал. Ожидая сестру из больницы, Майкл брал грифельную доску и цветные мелки, делал рисунки и надписи к ним, например такую: «Мы рады, что ты дома, Пати», или оставляя красивую открытку на подушке ее кровати. Это всем так понравилось, что и другая сестра и братик стали рисовать вместе с Майклом. И когда Пати возвращалась из больницы, она знала, что ее ждут не только подарки. Она постоянно ощущала заботу, любовь и участие своих близких.

Все стали чувствовать себя лучше. Дети могли показать больной сестре, что не забывают о ней, и продолжали делать свои обычные дела.

ЕСЛИ ТЫ ПЕЧАЛИШЬСЯ

Некоторые братья и сестры больных детей долгое время могут чувствовать глубокую печаль; они плачут, и у них нет никакого желания что-либо делать. Они беспокоятся о том, что их брат или сестра может умереть.

Очень тяжело, когда тот, кого ты любишь, начинает болеть и по этой причине вынужден принимать много лекарств, но тревога и печаль обычно проходят, когда больной возвращается домой, и все в доме становится, как прежде. Если в твоей семье каждый из вас почувствует себя лучше, тебе тоже станет легче!

Сегодня, благодаря новым достижениям медицины, многие дети будут полностью вылечены от рака и других онкологических заболеваний.

Некоторые дети, имеющие онкологические заболевания, лечатся так успешно, что действительно нет необходимости очень сильно беспокоиться или расстраиваться. Это хорошо — не быть опечаленным или же встревоженным!

Во многих городах есть специальные телефоны, по которым дети и подростки могут рассказать о своих тревогах. И если мама и папа в больнице, а тебе печально или страшно, ты можешь позвонить по одному из них. Пожалуйста, звони по номерам в Минске: 505-27-45 и 505-27-47.

ЕСЛИ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ВИНОВАТЫМ

Возможно, порой ты чувствуешь себя виноватым. Может быть, ты думаешь, что что-то сказанное или сделанное тобой стало причиной болезни брата или сестры.

Запомни, что ничто в жизни не происходит просто оттого, что ты думаешь об этом. Люди иногда могут плохо думать о других, особенно если они на них сердятся! Почему дети болеют онкологическими заболеваниями, все еще остается загадкой и для врачей, и для ученых. Но совершенно точно известно одно: ничто из того, что ты сказал или сделал, не может стать причиной этой болезни.

Маленькой сестре мальчика Антона, Даше, поставили диагноз «лимфобластный лейкоз». За неделю до этого события дети играли вдвоем. Неожиданно Даша выхватила у Антона игрушку.

Антон страшно рассердился и закричал: «Даша, я хочу, чтобы ты заболела и тебя положили в больницу!» Позднее, когда это случилось на самом деле, Антон чувствовал себя просто ужасно. Он винил себя во всем и считал, что именно его слова были причиной болезни Даши. Наконец, Антон спросил об этом у своих родителей, и они объяснили ему, что он не виноват в болезни сестры. Тогда Антону сразу стало намного легче.

ЕСЛИ ТЫ РЕВНУЕШЬ И ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ПОКИНУТЫМ

Нет ничего необычного в том, что ты испытываешь чувство ревности по отношению к больному брату или сестре. Лежать в больнице, пропускать занятия, быть все время с мамой и папой — все это может показаться довольно привлекательным! А еще больным детям часто достаются все подарки! Люди дарят подарки больным детям, потому что жалеют этих детей и хотят сделать что-то приятное, чтобы улучшить их самочувствие. Братья и сестры больных детей нередко чувствуют себя покинутыми и даже думают, что мама с папой любят больного ребенка больше, чем их. Но это не так. Пожалуйста, помни, что родители продолжают любить тебя так же сильно, как и до болезни брата или сестры. Если бы ты заболел, то почувствовал бы такую же заботу и внимание.

Возможно, ты думаешь, что больным детям предоставлены особые привилегии (например, отдельная специальная еда) или им позволено пропускать занятия в школе. Даже если ты понимаешь, что все это необходимо для их лечения, тебе бывает очень трудно примириться с этим.

Конечно же, нет ничего удивительного в том, что иногда ты расстраиваешься из-за сложившейся ситуации. Тебе кажется, что все теперь вращается вокруг твоего больного брата или сестры, и это очень тяжело для тебя.

Лёня, маленький брат девочки Иры, болен лейкозом. Как-то раз Ира ждала друзей в гости, но Лёне внезапно стало плохо, и его срочно отвезли в больницу. Ире пришлось отменить встречу с друзьями и уехать к родственникам в другой город.

Она была просто вне себя от злости. Она ненавидела Лёню, она ненавидела лейкоз, она ненавидела весь мир!

Нет ничего страшного в том, что ты ревнуешь или сердисься и говоришь об этом. Ты не должен винить себя зато, что испытываешь такие чувства, и тебе не следует скрывать их!

У Юли, сестренки Романа, обнаружили рак. Казалось, она была окружена всеобщим вниманием. Это было очень тяжело для Ромы, потому что, пока сестренка находилась в больнице, все это время Рома жил у своего родственника, которого он не любил. Он чувствовал ревность, ощущал свое одиночество и думал, что родители больше его не любят. Рома не хотел говорить об этом родителям, потому что у них и так хватало забот, к тому же он чувствовал себя виноватым из-за своих мыслей.

Однако родители Ромы заметили, что он стал скрытным, и уговорили его рассказать о своих переживаниях. После разговора с родителями Роме стало легче, и он убедился в том, что мама и папа любят его также сильно, как и прежде.

ЕСЛИ ТЫ СЕРДИШЬСЯ

Лечение онкологического заболевания у твоего брата или сестры делает вашу жизнь беспокойной, потому что никто не знает, чего следует ожидать дальше. Иногда все идет хорошо, но вдруг ситуация меняется. Жить с чувством постоянного беспокойства в душе очень трудно, и именно поэтому любой из вас может иногда рассердиться.



Когда заболела Маша, младшая сестра Жени, мама легла вместе с ней в больницу. Она приезжала домой только на выходные дни, когда в больнице ее сменяли папа и бабушка.

Женя все время ждала приезда мамы. А мама стала очень раздражительной и часто покрикивала на Женю, считая, что Женя недостаточно чисто убирает свою комнату. Женя расстраивалась из-за этого и сердилась на маму, а заодно и на Машу, думая, что именно из-за Маши мама изменила к ней отношение. Но потом мама поговорила с Женей и объяснила ей, что на самом деле она сердилась не на Женю. Мама сказала, что она постоянно беспокоится о Маше и, кроме того, очень сильно устает, но Женю любит по-прежнему. Женя все поняла и успокоилась.

ЕСЛИ ТЫ БЕСПОКОИШЬСЯ О ТОМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ В БОЛЬНИЦЕ ИЛИ КЛИНИКЕ

Вероятно, твои родители, брат или сестра рассказали тебе о некоторых болезненных процедурах, которые необходимы для лечения детей с онкологическими заболеваниями. Услышав о новых и таких непривычных для тебя вещах, ты иногда начинаешь бояться того, что реально происходит в больнице. Возможно, ты представляешь себе все самое жуткое!

Ты можешь попросить родителей, чтобы они разрешили тебе пойти в больницу, где все увидишь сам. Кто-нибудь из медицинских работников больницы расскажет тебе о том, как и зачем все это делается. Во многих больницах есть специальные брошюры, в которых ты сможешь найти необходимую информацию.

Марина сильно переживала из-за своего младшего брата Сережи, когда ему назначили курс радиационной терапии. Она не знала, что это за процедура, и ее пугало само название.

Марина беспокоилась до тех пор, пока мама не отвела девочку в отделение радиационной терапии, где они смогли побеседовать с докторами и медсестрами.

ЕСЛИ ТЫ БЕСПОКОИШЬСЯ О ТОМ, ЧТО ТЫ САМ ИЛИ КТО-ЛИБО В ТВОЕЙ СЕМЬЕ МОЖЕТ ЗАБОЛЕТЬ

Временами, когда ты сильно расстроен, ты можешь почувствовать некоторое недомогание. Возможно, у тебя болит живот, ты долго не можешь заснуть, видишь плохие сны или просто не чувствуешь никакого желания что-либо делать. При этом тебе совсем не хочется идти в школу, а наоборот, ты хотел бы как можно дольше быть вместе с мамой и папой.

Конечно, все это связано с твоими переживаниями и тревогой. Но если ты чувствуешь недомогание, это не значит, что ты заболел той же болезнью, которую обнаружили у твоего брата или сестры.

Ты должен помнить, что никто не может заразиться онкологическим заболеванием ни от человека, ни от животного. Эти болезни появляются внезапно, и никто точно не знает, по какой причине. Онкологические заболевания не похожи на грипп или простуду, которыми в семье может заболеть каждый. Чрезвычайно редко двое детей в одной семье болеют раком или другими онкологическими заболеваниями. Поэтому тебе не надо беспокоиться о том, что заболеешь ты или кто-либо из твоих близких.

КОГДА ТЫ СКУЧАЕШЬ ПО СВОИМ РОДИТЕЛЯМ

Конечно, ты скучаешь по своим родителям, иногда даже очень сильно, если им приходится подолгу находиться в больнице с твоим братом или сестрой. В это время можно поговорить с мамой и папой по телефону или написать друг другу письма. Ты можешь попросить

родителей, чтобы они оставляли тебя во время своего отсутствия с тем, кто тебе симпатичен, с кем ты хотел бы быть в это время и кто помог бы тебе чувствовать себя не так одиноко. Еще ты можешь иногда приходить в больницу, чтобы навестить больного, если это разрешают врачи.

В те дни, когда твой брат или сестра уже не будет проводить столько времени в больнице или клинике, как раньше, у тебя появится возможность чаще видеть маму и папу и быть рядом с ними.

Когда Дима, брат Наташи, находился не в больнице, а дома в перерывах между циклами химиотерапии, Наташа могла проводить вместе с мамой все свободное время. Позднее это помогло Наташе легче переносить разлуку в те тяжелые дни, когда мама уезжала вместе с Димой в больницу. Наташа поняла, что ей уделяется не меньше внимания, чем Диме.

КОГДА ТЫ БЕСПОКОИШЬСЯ О СВОИХ РОДИТЕЛЯХ

Родителям нелегко, если кто-либо из детей в семье болен раком или другим онкологическим заболеванием. Поскольку родители очень



сильно любят всех своих детей, они страшно переживают, когда их ребенок болеет и ему приходится переносить некоторые неприятные процедуры и лечиться в больнице. Кроме того, у родителей появляется множество других проблем: как быть с работой, где взять достаточно денег, с кем оставлять брата или сестру больного ребенка.

Родители также беспокоятся о том, как везде успевать, когда каждый ребенок в семье либо нуждается в их поддержке, либо хочет постоянно быть с ними. Твоя мама хочет быть с тобой дома, и в то

же время ей надо быть с твоим братом или сестрой в больнице или клинике. Твой папа тоже вынужден делать этот нелегкий выбор. К тому же родителям необходимо достаточно долго быть на работе. У этой проблемы нет решения, которое бы устраивало всех: ты знаешь, что в одно и то же время люди могут находиться только в одном месте! Просто каждый из вас должен сделать все, что от него зависит, чтобы пережить это трудное время.

Не исключено, что это трудное время поможет тебе стать взрослее и чуточку сильнее. Хотя вы считаете это время плохим, в вашей семье все же могут быть и хорошие события. Взаимная помощь и стремление понять друг друга помогут всем вам стать намного ближе.

ДЛЯ ТЕБЯ И ТВОИХ РОДИТЕЛЕЙ

Может быть, тебе надо попросить своих родителей, чтобы они прочитали всю книгу до конца и побеседовали с тобой, или же вы прочитаете ее вместе. Это поможет тебе легче справиться со своими страхами и переживаниями, не скрывая их, и позволит твоим родителям узнать, что же ты чувствуешь на самом деле. Затем ты сможешь выслушать их и узнать, что думают они. В такое трудное время, как это, полезно обмениваться мнениями и сообща решать все вопросы.

Записка моим родителям

Здесь ты можешь написать своим родителям:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ОБО «БЕЛОРУССКИЙ ДЕТСКИЙ ХОСПИС»

ул. Березовая Роща, 100А, д. Боровляны,

223053, Минский район, Беларусь

www.hospice.by