



Психологическая поддержка родителей: от диагноза к команде

Как пережить горе, стать опорой ребёнку и активным участником лечения

Эта презентация создана для родителей детей с нейробластомой и другими онкологическими диагнозами. Здесь — тёплая, практичная поддержка: как пережить первые дни после диагноза, сохранить силы, наладить общение с врачами и превратиться в ключевого партнёра в лечении ребёнка.



Вы не одни – это самое важное

Эмоции — норма

Шок, отрицание, гнев, страх, вина возникают у большинства родителей. Это естественная реакция психики на травму.

Не надо быть героем

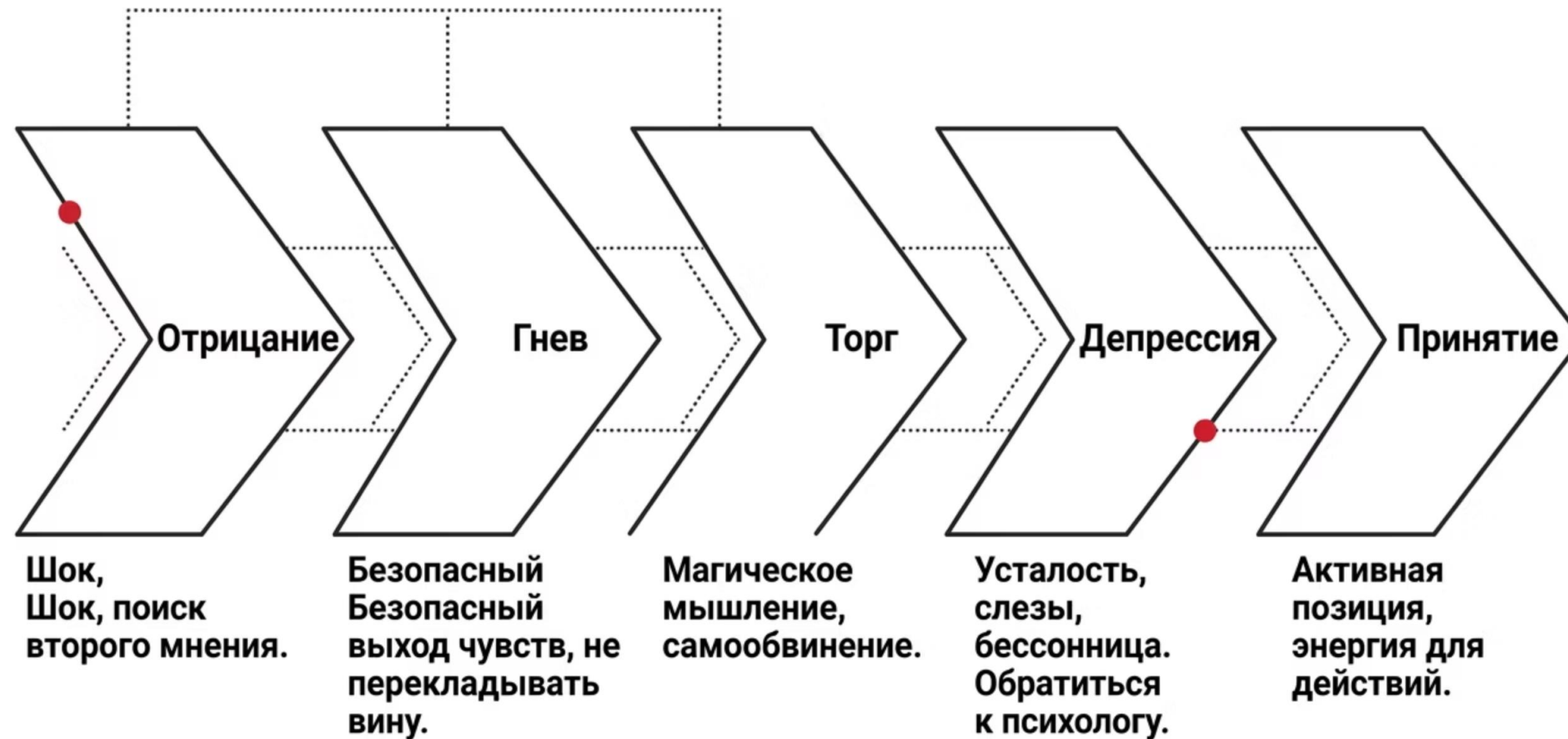
Не обязаны «держаться» круглосуточно. Слезы, паузы, просьбы о помощи — признаки заботы о себе, а не слабости.

Опора рядом

Психологи, группы поддержки, благотворительные фонды и родительские сообщества помогают пройти путь вместе.

Цель презентации: помочь вам сохранить силы для ребёнка, пройти этапы горевания и занять активную, партнёрскую позицию в лечении и восстановлении.

Стадии горевания – нормальный путь к принятию



Вы можете двигаться по кругу: возвращаться к отрицанию или гневу даже после принятия. Это нормально. Замечайте стадию и применяйте подходящую поддержку — так вы мягко продвигаетесь к устойчивому принятию.



Отрицание и гнев — практические шаги

Если это отрицание

- Запросите второе мнение в профильном центре — снижает тревогу фактом.
- Составьте список вопросов врачу и уточните план диагностики и лечения.
- Ограничьте хаотичный поиск в интернете — договоритесь о «окне» на чтение.

Если это гнев

- Безопасный выпуск: бейте подушку, пишите «письмо злости», кричите в машине.
- Не направляйте гнев на ребёнка и медперсонал — вы в одной команде.
- Обсуждайте со спутником: «Я злюсь на ситуацию, а не на тебя».

Используйте энергию гнева конструктивно: упорядочьте документы, организуйте логистику, договоритесь о поддержке близких.

Депрессия и истощение – как себе помочь



Симптомы

- Усталость, плаксивость, упадок сил.
- Проблемы со сном и аппетитом.
- Чувство безнадежности, потеря интереса.



Что помогает

- Психолог в центре или онлайн — профессиональная опора.
- Принимайте помощь друзей и семьи — делегируйте быт.
- Непрерывный сон 4–5 часов: чередуйтесь с партнёром.



Режим тела

- Ешьте регулярно маленькими порциями.
- 15 минут света и движения в день — снижает кортизол.

Красные флаги: навязчивые мысли о смерти, выраженная обездвиженность более 2 недель — срочно к психиатру. Это лечится.

Принятие диагноза – что это на практике

«Да, у моего ребёнка рак. Я не выбирал это, но я выбираю — как действовать сегодня».

Плакать — можно. Затем встать, задать вопросы врачу и сделать маленький шаг.

Принятие возвращает энергию из борьбы с реальностью — к помощи ребёнку.

Контролируйте то, что подвластно: уход, любовь, режим, информацию, безопасность.



Вы — часть команды по лечению

Право

Получать полную информацию о диагнозе и плане

Задавать любые вопросы

Просить второе мнение

Отказываться от непонятных манипуляций

Обязанность

Честно сообщать о симптомах: температура, боль, стул, аппетит

Соблюдать режим лечения и давать препараты вовремя

Следить за гигиеной и безопасностью (руки, кожа, бельё)

Участвовать в уходе и реабилитации дома

Ведите дневник наблюдений: самочувствие, температура, приёмы лекарств, вопросы к врачу — это усиливает вашу экспертность и помогает команде.



Кто такой «стимулотерапевт» и зачем он вам

Стимулотерапевт — человек, который создаёт среду, поддерживающую выздоровление: физически, эмоционально, социально. В семье этим становитесь вы. Медицина лечит болезнь, а вы лечите душу и формируете мотивацию.

- Сохраняйте базовый режим дня даже в больнице.
- Организуйте игру, творчество и мягкое общение.
- Хвалите за малейшие успехи — подкрепляйте прогресс.
- Поощряйте самостоятельность, а не жалость.
- Будьте «окном» в обычную жизнь: маленькие привычные радости.

Стимулотерапия дома — практические приёмы

Сфера	Что делать	Чего избегать
Режим	Подъём, еда, сон в одно и то же время. Короткие прогулки по самочувствию.	Полный хаос — усиливает слабость и тревогу.
Аппетит	Красивая сервировка, маленькие порции, любимые блюда. Едим вместе.	Заставлять через силу — усиливает тошноту и отвращение.
Движение	ЛФК по возрасту, игры с мячом, «дорожка» из подушек, танцы.	Постоянное лежание — атрофия мышц и хуже настроение.
Общение	Видеозвонки, открытки для близких, безопасные короткие встречи.	Изоляция без медицинской необходимости.
Настроение	Ежедневная конкретная похвала: «Ты сам поел ложкой — молодец!»	Критика, сравнение, разговоры только о болезни.

Главный принцип: ребёнок — не «больной», а «выздоровливающий». Язык и ритуалы должны это отражать.

Как справляться с тревогой дома

Если вы чувствуете...

Сделайте

Панику о каждом чихе

Ведите дневник симптомов. При сомнении — звонок онкологу, не додумывайте худшее.

Вину «я не уберёг(ла)»

Напишите письмо себе: «Я сделал(а) всё возможное. Болезнь не моя вина». Прочитайте вслух.

Беспомощность

Список зон контроля: питание, прогулка, лекарства, улыбка ребёнка — выполните 1–2 пункта.

Усталость от однообразия

Микро-новизна: переставьте игрушки, новый плакат, другая музыка.

Если тревога мешает спать и есть — обратитесь к психологу. Добавьте простые техники: 4–7–8 дыхание, «заземление 5–4–3–2–1», короткие паузы на тело.



Общение с врачами — не бойтесь спрашивать

01

Шпаргалка вопросов

1. Стадия и группа риска?
2. Какой протокол и препараты — зачем?
3. Побочные эффекты и их смягчение?
4. Что делать дома для поддержки?
5. График анализов после выписки?
6. Экстренная связь (телефон/чат)?

02

Как задавать

- Записывайте вопросы заранее и ответы — в один блокнот.
- Просите переформулировать или нарисовать схему лечения.
- Приходите вдвоём — легче понять и запомнить.

Хороший врач ценит вовлечённых родителей: вы улучшаете качество лечения и безопасность ребёнка.



Поддержка партнёра и семьи

Что разрушает

- Взаимные обвинения и утаивание чувств.
- Конфликт установок: «врачи vs знахари».
- Решения в состоянии ссоры и истощения.

Что помогает

- Говорить о чувствах без обвинений: «Я боюсь. Я злюсь. Я устал(а)».
- Делиться обязанностями: больница/дом, меняться по графику.
- Ежедневный 15-минутный ритуал пары: чай и короткий разговор.

Если чувствуете, что отношения трещат — семейная психотерапия. Это зрелый шаг, а не слабость.

Братья и сёстры — как объяснить и поддержать

Объяснять по возрасту

Просто и честно: «У [имя] серьёзная болезнь, врачи помогают. Мы любим вас обоих».

Время «только для тебя»

Ежедневно 20 минут без отвлечений — читаете, гуляете, играете.

Границы заботы

Не делайте ребёнка «второй медсестрой». Разрешайте злость и печаль.

Школа в курсе

Сообщите классному руководителю — настройте поддержку и послабления.

При признаках агрессии, замкнутости или резкого спада учёбы — обратитесь к детскому психологу.



Резюме — ваши главные шаги

1 Признайте чувства

Горе, гнев, страх — норма. Проживайте, не застревайте.

2 Принятие — старт действий

«Болезнь есть, и я буду бороться» — позиция силы.

3 Команда лечения

Вопросы, дневник, режим — вы равноправный участник.

4 Стимулотерапия дома

Среда, которая мотивирует: режим, похвала, игра, движение.

5 Управляйте тревогой

Дыхание, дневник, список контролируемых действий.

6 Забота о себе и паре

Сон, отдых, поддержка, психолог — необходимость.

7 Сиблинги важны

Объясняйте, уделяйте время, подключайте школу и психолога.

Вы не одни. Фонды, сообщества и специалисты рядом. Ваша любовь и последовательные действия — мощное лекарство для ребёнка и всей семьи.