

Предложение и принятие помощи

Когда у ребёнка диагностирован рак, люди инстинктивно хотят помочь. Многие семьи пришли к тому, что лучше назначить близкого друга или члена семьи координатором поступающих предложений о помощи. Список ниже составлен с учетом опыта тети, которая помогала большой семье более трех лет, пока болела ее племянница. Несмотря на то что не каждый пункт будет применим к вашему конкретному случаю, список может помочь придумать, как еще можно помочь вашей семье.

25 способов помочь ЛЮБОЙ семье, которая сражается за жизнь своего ребенка

- 1) **Приносите еду.** Приносите приготовленную еду в емкостях, которые можно не возвращать.
- 2) **Готовьте еду.** Приготовьте еду и уберите после этого - это может дать родителями единственные полчаса свободного времени в этот день.
- 3) **Сделайте пожертвование.** Пожертвуйте деньги на расходы, которые не покрывает страховка, например, медикаменты для использования дома, расходы на проезд.
- 4) **Организуйте сбор средств.** Таким образом, родителям не надо будет отвлекаться от заботы о ребенке, чтобы собрать деньги на лечение и медикаменты.
- 5) **Организуйте людей.** Организуйте небольшую группу людей, которая будет готовить еду, делать покупки и т.д.
- 6) **Выясните, что нужно купить.** Позвоните прямо из магазина и скажите: «Я в магазине, открой холодильник и скажи, есть ли у тебя молоко, хлеб, яблоки/бананы, мясо, масло, яйца, крупа. Затем попросите проверить запасы корма для животных, туалетной бумаги, бумажных полотенец, стирального порошка, мыла, подгузников. Спросите, какие марки они предпочитают и какого размера упаковки требуются. Делайте это безвозмездно и считайте благотворительностью или подарком.
- 7) **Маленькие подарки значат много.** Подарки получать приятно, но повседневные товары тоже могут быть очень ценными. Это могут быть пакет яблок или упаковка бумажных полотенец.
- 8) **Займитесь уборкой.** Уберите в ванной или кухне, поменяйте простыни или просто загрузите вещи в стиральную машину. Принесите все, что нужно, с собой и помните, что нарушающую тишину работу лучше сделать тогда, когда семьи нет дома.
- 9) **Возьмите на себя периодические заботы.** Предложите взять на себя еженедельные хлопоты, например, отвозить другого ребенка на занятия, забирать детей из школы, упаковывать школьный завтрак, помогать с домашним заданием в какой-то из вечеров. Когда родители знают, что могут положиться на вас в чем-то на регулярной основе, им легче планировать. Тем не менее, вам всегда лучше проверить необходимость приезда, потому что их жизнь постоянно находится в подвешенном состоянии, и в какой-то момент их планы могут измениться.
- 10) **Помогите им думать (без шуток).** Помогите одному или обоим родителям продумывать на неделю планы и обязанности по отношению к другим детям (например, футбольный матч или родительское собрание). Спросите, есть ли

неоплаченные счета или другие подобные обязательства. Таким образом вы поможете им сфокусироваться и навести порядок в мыслях.

11) **Погуляйте с детьми.** Возьмите других детей на ужин, в кино или еще куда-то, что доставит им удовольствие. А если ребенок, который болен, в состоянии, возьмите его на прогулку в парк или сводите его поесть мороженого. Это даст возможность всем передохнуть и хорошо провести время.

12) **Анонимно оплатите счета.** Позвоните в телефонную/газовую/энергетическую компанию - анонимно, если желаете - и скажите, что хотите оплатить счет за семью.

13) **Подарочные сертификаты.** Принесите подарочные карты в продуктовый магазин, Макдональдс, Старбакс и тд.

14) **Принесите то, что упростит их жизнь:** одноразовая посуда, мешки для мусора.

15) **Дайте родителям возможность отдохнуть.** Предложите посидеть с болеющим ребенком, почитать ему или поиграть во что-нибудь - как в больнице, так и дома. Даже час отдыха после стресса постоянного ухода за ребенком может оживить.

16) **Помогите в поиске вариантов лечения, мнений, препаратов, альтернативных вариантов лечения и т.д.** Найдите в интернете разъясняющие материалы и передайте распечатанную версию родителям. Выделите самую важную информацию, чтобы им не пришлось читать весь документ.

17) **Дайте родителям возможность сходить на свидание.** Посидите с детьми один вечер в месяц, чтобы родители могли сходить прогуляться, поужинать или посмотреть кино.

18) **Благодарности.** Составьте от их имени письма/открытки с благодарностью, чтобы они могли передавать их людям, которые оказывают им помощь.

19) **Помогите с уходом за животными.** Отведите домашних питомцев на стрижку или к ветеринару, если требуется.

20) **Помогите с обслуживанием автомобиля.** Отвезите машину на ТО, заправьте или отправьте на мойку.

21) **Помогите с уходом за детьми.** Отведите детей к парикмахеру, на плановый осмотр к врачу, в магазин за одеждой, обувью или другими необходимыми вещами.

22) **Помогите с праздниками.** Помогите выбрать и упаковать подарки или предложите украсить дом.

23) **Поддержите маму и папу.** Найдите свой подход к каждому из родителей, чтобы поддержать эмоционально. Мама может захотеть поболтать, заняться готовкой, отдохнуть или пройтись по магазинам; папа может предпочесть поиграть в гольф или сходить на футбол.

24) **Помогите с финансовой рутинной.** Предложите свою помощь в наведении порядка в счетах от клиники, открытии счетов в банке, оплате счетов.

25) **Помогите с сезонными работами по дому.** Если семья живет в частном доме, убедитесь, что дорожки и подъезды расчищены от снега зимой, трава подстрижена летом, листья собраны осенью.

Чего следует избегать, когда семья старается справиться с болезнью, угрожающей жизни ребенка

- 1) **Не критикуйте.** Все мы разные в том, как строить семью и справляться со стрессом. Никогда не критикуйте родителя, чей ребенок болен. Негативная критика невероятно разрушительна и может разрушить ваши отношения.
- 2) **Никогда не позволяйте иссякнуть вашему интересу или вовлеченности.** Люди склонны окружить семью заботой, когда озвучен диагноз, а потом, по понятным причинам, возвращаются к своей привычной жизни. Но больной ребенок и его семья продолжают сражаться годами и нуждаются в непрекращающейся поддержке.
- 3) **Не говорите слишком много о новых покупках, отпуске, других волонтерских или филантропических мотивах, или о том, как прекрасна ваша жизнь.** Это только напоминает им о том, какой страшной жизнью они живут сейчас. Несмотря на то что они хотят разделить счастливые моменты вашей жизни, будьте внимательны к их изменившимся приоритетам и ценностям.
- 4) **Будьте рассудительны, когда говорите о проблемах своих или другой семьи.** Понимание, что они не могут помочь другим, может усилить их депрессию.
- 5) **Берите на себя инициативу относительно тем разговора.** Порой им надо отвлекаться от своих проблем, так что обсуждайте с ними более легкие темы. Не бойтесь смеяться вместе с ними или обсуждать забавные вещи.
- 6) **Не пытайтесь руководить.** Родителям важно чувствовать, что они контролируют определенные вещи, поскольку теперь в их жизни таких вещей не так много. Оставьте окончательное решение за ними и поддержите их в этом решении, даже если вы не согласны.
- 7) **Не кричите на них и не говорите злых слов, если только ситуация не угрожает жизни.** Сейчас самое время потренироваться быть сдержанным и контролировать свои эмоции. Если вам необходимо поплакать или покричать, сделайте это с кем-то, кто не поглощен борьбой за жизнь своего ребенка.
- 8) **Не пытайтесь помочь, если эмоционально или физически вы слабы или больны.** Найдите способ поддержки по своим возможностям. Если вы не можете быть рядом, вы все равно можете помочь с менее трудоемкими (но не менее важными) вещами: финансово или духовно.
- 9) **Не избегайте семьи, если вы близки.** Это факт, что некоторые люди не выносят неприятные события. Сейчас самый подходящий момент дать понять, что вам не все равно. Жизнь такова, что однажды нам всем может понадобиться подобная поддержка. Способов поддержать семью и все равно себя “защитить” много (см. список «Как помочь»).
- 10) **Не подвергайте ребенка или семью опасности подхватить вирус или другую болезнь.** У детей, которые лечатся от рака, нулевой иммунитет, поэтому не подвергайте никого из семьи риску заболеть. Родители тоже больше подвержены болезням, потому что маловероятно, что они достаточно спят или хорошо питаются.
- 11) **НИКОГДА не говорите родителям, что “им повезло, что у них есть еще дети”.**