

# 与孩子谈论癌症诊断

## Talking with Your Children about a Cancer Diagnosis

- 与孩子谈论癌症诊断时，要使用简单的语言。简短地告诉孩子发生了什么。
- 告诉孩子：
  - 癌症的名称
  - 癌症在您身体的哪个部位
  - 您是如何发现癌症的
  - 治疗方法是什么
- 称癌症为“病病”或“病痛”可能会让孩子感到困惑。他们可能会认为癌症并没有那么严重。
- 询问孩子对癌症了解多少以及他们想知道什么。
- 告诉孩子有关癌症的基本事实，例如：
  - 癌症不是任何人的错，您的癌症不是您孩子造成的。
  - 他们所说、所做或所想的任何事情都不会让您患上癌症。
  - 他们不会“感染”您的癌症。癌症不像感冒或流感。
  - 我们并不总是知道癌症的发病原因。
- 儿童常常需要对他们多讲几遍。他们可能会重复提问。
- 提醒您的孩子，如果他们不明白发生了什么，可以随时提问。
- 鼓励孩子提问，并向他们保证他们不会问出傻里傻气的问题。
- 要接受孩子不愿说话的态度。他们准备好之后就会说话。
- 让情绪正常化。如果您的孩子对诊断结果感到伤心或生气，要安慰他们说这些都是正常反应，您自己也在经历这些（如果这是您的真实情况）。

### 帮助孩子告知他人的若干建议 **Suggestions for helping your child tell others**

- 您的孩子可能不想告诉所有人，而且也不知道该说什么。重要的是，要让孩子告诉朋友哪些他们愿意谈论，哪些他们不愿意谈论。

# 与孩子谈论癌症诊断

## Talking with Your Children about a Cancer Diagnosis

- 您可以对孩子说：
  - “告诉其他孩子也是可以的。让其他人知道你的感受是可以的”。
  - “如果你不想谈也没关系。你也可以告诉朋友你不想谈这事”。
- 在学校里，孩子可能会感到不自在，不知道该说些什么。有时，孩子们会说一些不友善的话，或拿他们不理解的事情开玩笑。您可以对孩子说：
  - “没有多少孩子的父母患有癌症，所以他们可能不知道你正在经历的事情。”
  - “你的朋友可能不理解你的感受”。
  - “你在他们身边可能会感到尴尬或感觉怪怪的”。
  - “如果你的朋友说了伤人的话，不要理会，尽量不要生气。可以找朋友、父母或心理咨询师谈谈，如果这对你有帮助”。

### 生活在不确定中 Living with uncertainty

有时，等待诊断、检查或治疗结果可能会让您和您的家人陷入不确定之中。以下是身处不确定时期与孩子交谈的一些建议。

#### 保持交谈 Keep talking

- 告诉孩子可以提问。
- 告诉他们，当事情看起来不确定时，担心是正常的。每个人的感受和表达担忧的方式都不同。
- 询问孩子是否担心或害怕。询问他们担心或害怕什么。
- 坦承不确定性对他们和家庭中的每个人来说是多么困难。

#### 让孩子放心 Reassurance:

- 您会让孩子知道您健康状况的任何变化。
- 您打算尽可能照顾好自己。您希望能够长寿。
- 您为他们的照护制定好了最坏情况下的后备计划。

# 与孩子谈论癌症诊断

## Talking with Your Children about a Cancer Diagnosis

- 您希望他们能与您分担忧虑。您会帮助他们找到缓解忧虑的方法。
- 您希望孩子能够放下忧虑，继续生活，做他们喜欢做的事情。

### BC 省癌症局资源 BC Cancer resources

- **Talking to My Family**（与家人交谈）网页。 [www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/talking-to-my-family](http://www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/talking-to-my-family)
- 为有 3-16 岁（左右）子女的家庭提供个别家庭辅导课程和支持小组。了解更多信息，请查看家庭艺术疗法计划： [www.bccancer.bc.ca/our-services/services/supportive-care/art-therapy#Groups](http://www.bccancer.bc.ca/our-services/services/supportive-care/art-therapy#Groups)
- **My Adventures with Fox & Owl**（我与狐狸和猫头鹰历险记）是一本适合 5-9 岁儿童阅读的游戏活动书，而 **Scribble & Paste**（涂鸦与粘贴）则适合 10 岁及以上的儿童阅读。下载这两本书的节选： [www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/talking-to-my-family](http://www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/talking-to-my-family)。您也可以向当地的患者及家属辅导团队索取。
- 书籍：**Reaching out to your Children When Cancer Comes to Your Family**（当癌症降临家人时，要向孩子伸出援手），作者：June Slako。可从 BC 省癌症局图书馆借阅，或向当地的患者及家属辅导团队索取。