



LEYKEMİYALI UŞAQLAR VƏ VALİDEYNLƏRİ ÜÇÜN ƏL KİTABÇASI

PSIXOLOJİ DƏSTƏK



LEYKEMİYALİ UŞAQLAR VƏ VALİDEYNLƏRİ ÜÇÜN ƏL KİTABÇASI

PSIXOLOJİ DƏSTƏK

HAZIRLAYANLAR

Psixoloq Feyza Mert
Psixoloq Gizem Şener
Klinik Psixoloq Fecrin Tapdıqova

&

Azərbaycan Türkiyə Dost Psikologlar Grupu

BAKI - 2022

MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ

MƏRHƏLƏLƏR

1. Şok və inkar

2. Qəzəb

QƏZƏB KRİZİNDƏ NE ETMƏK LAZIMDIR ?

3. Sövdələşmə

4. Depressiya

5. Qəbul

SAÇ TÖKÜLMƏSİ

XƏSTƏLİK VE SAÇ TÖKÜLMƏSİ
USAĞA NECE İZAH EDİLİR ?

UŞAĞA XESTELİK İZAH EDİLİR ?
(NAĞİL VƏ RƏNQLƏMƏ)

AĞRILARIN İDARƏ EDİLMƏSİ

İYNƏ QORXUSU

MÖVCUD MƏŞQƏLƏLƏR

QİDALANMA

XƏSTƏ YAXINININ ÖZÜNƏ QULLUĞU

MÜDAFİƏ PROSESİ

DİSTANT TƏLİM

ƏLAVƏLƏR

ƏDƏBİYYAT

GİRİŞ

Yaşadığımız hadisələr oxşar olsada, insanlar özlərinin şəxsiyyət tipinə, dəyərlərinə, seçimlərinə, təcrübələrinə, davranış və reaksiyalarına görə fərqlənirlər. Başımıza gələn hadisələr bir-birinə bənzəsədə situasiyalar hər bir kəsə fərqli təzahür edir. Xüsusilədə bu situasiyalar insan saqlamlığı ilə bağlıdırsa. İnsanı ən çox qorxudan xəbər ölüm xəbəri olsada, ikinci isə saqlamlıqla bağlı olan xəbər, onun xərçəng xəstəliyinə tutulması xəbəridir. Bu zaman sanki insan üçün dünya dayanır, həyat sona çatır və insan heç nəyin yenidən əvvəlki kimi olmayacağını düşünür. Əsasəndə bu hal insanın öz övladı ilə bağlı xəbərdirsə. Uşağın başına gələn belə bir hadisə ailə və uşaq üçün qurduqları bütün planların bir anda alt-üst olması deməkdir.

Ailelər xüsusilə bu diaqnozu ilk öyrəndikləri zaman əksər hallarda şok vəziyyətinə düşür. Artıq neçə müddətdir ki, uşağın simptomları ilə bağlı narahat olan valideynlər, bu prosesdə həyəcan və təşviş keçirdikləri üçün çox vaxt uşaqlarının narahatlığını və qorxusunu görə bilmirlər. İlk başda valideynlər düşdükləri şok vəziyyətindən bu xəbəri inkar edir. Bu hal çox təbiidir, belə ki bunu hər bir diaqnozu qoyulmuş uşağın valideyni yaşaya bilər. Valideynlər diaqnozun düzgünlüyünü yoxlamaq üçün bir neçə həkimə müraciət edirlər. Bu əlbəttəki onların haqqıdır. "Bu necə oldu, başımıza necə gəldi, niyə oldu, uşağa niyə yaxşı baxmadıq, nəyini əskik etdik, nə günah işlətdik?", bu kimi suallar hər bir valideynin zehmində yaranır və onları qorxuya salır. Tez-tez eşitdiyimiz və bu çıxılmaz vəziyyətə ad verməyə çalışan bir zehnin məhsuludur. Leykemiyanın konkret yaranma səbəbi hələki məlum deyil. Buna görə də bu vəziyyətdə, hal-hazırda nə edilə biləcəyinə diqqət yetirməkdən başqa çarə yoxdur.



GİRİŞ

Valideynlər şok vəziyyətində bu xəbəri inkar edir. Bu vəziyyətdə uşaq baş verənləri anlamağa çalışır. Valideynlərini kədərli və narahat görən uşaqı xaos bürüməyə başlayır. Bir tərəfdən xəstəliyin ağrıları və əlamətləri, digər tərəfdən ailəsinin kədərli mənzərəsi uşağın aləmində zəlzələ yaradır.

Əksər hallarda valideynlər həyəcan, təşviş və panik vəziyyətdə olduqları üçün yalnız uşağın müalicəsinə diqqət yetirirlər, psixoloji durumunu tamamilə unudurlar. Xüsusilə azyaşlı uşaqlar bu xəstəliyə tutulduqda valideynlərin qorxuları daha da artmağa başlayır, onlar uşağa xəstəliyi barədə məlumat verməkdən yayınırlar, bunu azyaşlının anlamayacağını düşünürlər. Uşaqlar, bir şəxsiyyət kimi, saqlamlığı haqqında məlumatı olması hüququna malikdirlər, çünki bu vəziyyəti onlar yaşayırlar. Təbii ki, yaşının başa düşəcəyi səviyyədə uşağa xəstəliyi haqqında valideyni tərəfindən izah edilməlidir. Bununla bağlı valideynlər çətinlik çəkdiyi halda həkim və psixoloqdan dəstək ala bilərlər.

Uşağınızın xəstəliyi ilk başladığı anda özünüzü yada salsanız, heç bir şey haqqında təsəvvürünüzün olmaması və nə edəcəyinizi bilməməyiniz sizi dahada vahiməyə salırdı. Tibb mütəxəssislərindən aldığınız hər bir məlumat sizi nisbətən sakitləşdirirdi. Uşaqlar da nə baş verdiyini və gələcəkdə nə ilə qarşılaşacaqlarını bildikdə, narahatlıqları azalacaqdır. Yaşayacaqları çətin situasiyalarla onları məlumatlandırsaq, uşaqlar da müalicə prosesinə daha rahat uyğunlaşarlar və beləliklə onlara dəyən zərər az olar. Çünki qabaqcadan bildiyimiz hər hansı bir prosesə hazırlıqlı olanda daha güclü oluruq.





Uşağa xəstəliyi haqqında yaşının başa düşəcəyi şəkildə güvəndiyi insanlar tərəfindən məlumat verilməlidir. Hər bir məlumat hər hansı müdaxilədən, əməliyyatdan, veriləcək hər dərmandan əvvəl uşağa bildirilməlidir.

Bu müddətdə onun ağlamaması, kədərlənməməsi, əsəbləşməməsi qeyri-mümkündür. Eyni hissləri yaşayan valideynlər üçün də bu dövr heç də asan olmur. Ancaq qarşılıqlı hissləri ifadə etmək və uşağın duyğularını paylaşmaqla uşağı nisbətən sakitləşdirmək olar. Meselen: "Mən qorxuram, sen də qorxmuş görünürsən, mən xəstələndiyinə görə kədərliyəm, sen isə qəzəbli görünürsən."

Narahatçılıq keçirən uşaq üçün "əgər" ilə başlayan cümlələrlə cəza tipli ifadələr qurmaq gələcək müalicəni daha da çətinləşdirə bilər. Məsələn, "Yeməsən, sənə kəpənək qoyacaqlar.", "Yeməsən, xəstələnəcəksən". "Ağlasan, xəstələnərsən, gücün düşər." Bu kimi ifadələr uşağın özünü günahlandırmasına və cəzalandırılmasına səbəb olur. Bu durumda uşağa qorxu və qəzəb emosiyaları verilməməlidir. Belə cümlələri eşidən uşaq qorxub və valideynin istədiyi kimi sakitləşə bilər, lakin sonradan bu vəziyyət onun susqunluğuna və özünə qapanmasına gətirib çıxara bilər. Çünki hər dəfə düşdüyü situasiyada hiss və emosiyalarını dilə gətirəndə tənqid, qınanma və cəzalandırılacağını düşünür.

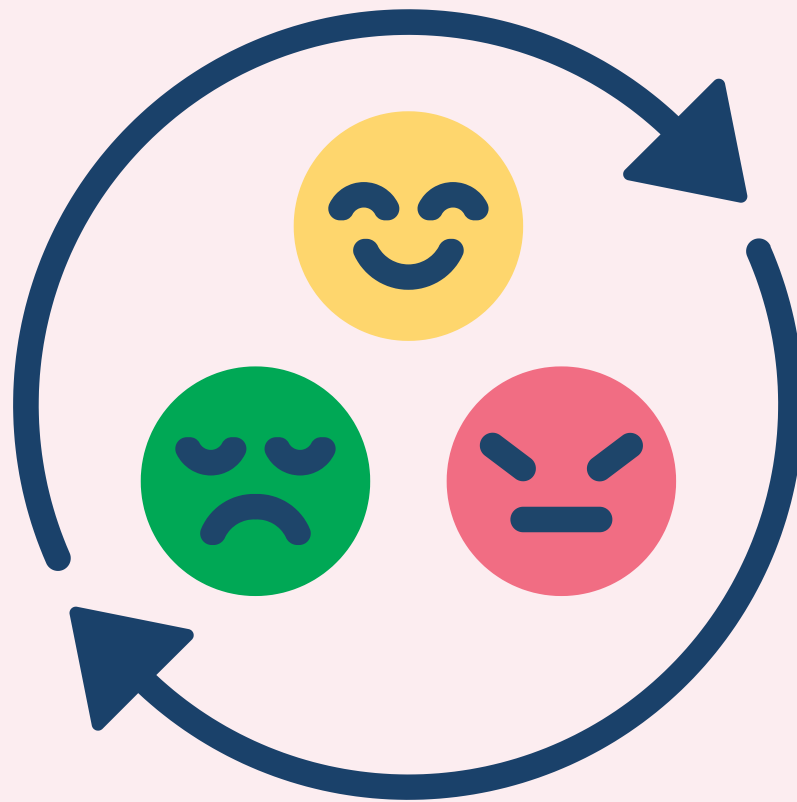




Hər bir uşağın xarakteri fərqlidir. Bəzi uşaqlar isə bu tənqid , qınama və cəza tipli ifadələri aqressiya ilə qarşılayır. Edilən müdaxilələrə qarşı çıxır və bu da müalicənin gedişatına mənfi təsir göstərir.

Hər bir valideynin öz tərbiyə metodu vardır. Əlbəttəki heç bir valideyn mükəmməl deyil, lakin o, bildiyinin ən yaxşısını etməyə çalışır. Bəzən valideyn övladı arasında yaranan konflikt onda nəyisə səhv etdiyi fikrini yaradır. Bilməlisiniz ki, bu müddət ərzində siz də uşağınızla eyni emosiyaları yaşayırsınız. Əslində, uşağın emosiyasını başa düşsəniz və onunla yaşasanız, bu durum sizə, sizin necə davranacağınıza kömək edəcək.

MƏRHƏLƏLƏR



Tanınmış alim Kübler Ros hüzn emosiyasının 5 mərhələsini açıqlamışdır. O, xərçəng xəstələri və onların yaxınlarında görülən psixososial mərhələlərdən bəhs etmişdir. Bu mərhələlər uşaqlarda, böyüklərdə və yaxınlarında da müşahidə olunur. Unutmayın ki, siz bu mərhələdə tək deyilsiniz, ailənin digər üzvləri ilə və həttdə xəstəxanada digər xəstələrlə birlikdə yaşayırsınız. Bəzən böyük kimi və xəstəyə xidmət edən biri kimi bu mərhələləri daha tez keçə bilərsiniz. Uşaq başqa bir mərhələdə olduqda, onunla yola gedə bilməyəcəyinizə gətirib çıxara bilər.

Kubler Ross deyir ki, insanın xəstələnməsi və sağlamlığının itirilməsi, münasibətlərin sonu, maliyyə iflası (pul itkisi), yaxın insanın itkisi, işin itirilməsi, uşağın sevdiyi oyuncağının itirilməsi belə yəni insan üçün əhəmiyyətli bir şeyin itirilməsi zamanı insan ümumi emosional və psixoloji mərhələlərdən keçir.

Bu, 5 mərhələdən ibarət dövr edən bir prosesdir: şok-inkar, qəzəb, sövdələşmə, depressiya və qəbul. İnsan gün ərzində, əhval-ruhiyyəsindən asılı olaraq bu 5 mərhələdən keçə bilər , yəni özünü müxtəlif mərhələlərdə tapa bilər. Bu hallar uşağınız üçün də keçərlidir. Hansı mərhələdə olduğunuzu bilmək, vəziyyəti başa düşmək, uşağınızla ünsiyyətdə sizə kömək edəcəkdir. Vəziyyəti idarə etmək size xəstəxanaya uyğunlaşmaq dövrünü həmçinin xəstəliyə uyğunlaşmağa da yardımçı olacaqdır.



1. ŞOK VƏ İNKAR

Xəstəlik xəbərinin ilk mərhələsi şokla başlayır. Sarsıntının ilk təsiri şokdur. Şok reallığın qırılmasına səbəb olur. Beləliklə, xəstənin başına heç vaxt yaşamadığı bir vəziyyət gəlir. Xəstəliyini başa düşməsi üçün vaxt vermək, sosial dəstəyi artırmaq, müalicə haqqında məlumatı bölüşmək vacibdir. Xəstə bu proses haqqında nə qədər çox məlumatlandırılırsa, o, özünü müalicəyə daha yaxşı hazırlayar. Bu mərhələdə xəstə və ya yaxını çox narahat və qorxu içində olurlar. Gündəlik həyatımızda belə, qeyri-müəyyənliklər bizdə narahatlıq və qorxu hissini yaradır. Xəstəlik haqqında məlumatın artırılması çox önəmlidir.

Uşaq birdən-birə yaşadığı həyatından (məktəb, oyun, dostlar və s.) təcrid olunur. Heç vaxt tanımadığı bir yerə gəlir. Böyüklərdə olduğu kimi uşaq dünyasında da bu yer qorxu və qeyri-müəyyənlik hissi oyadır, lakin daha da vahiməli olur. Valideynin bunu anlamaması uşağın vahiməsinin qəzəbə çevrilməsinə gətirib çıxarır. Yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi bu proses haqqında uşağa hər cür məlumat verilməli, valideynlər uşaqları ilə empati qurmalı, hər hansı müdaxilə edilməzdən əvvəl uşağın razılığı alınmalı, uşağın razılığı olmasa belə məlumatı olmalıdır. Razılıq olmadan və xəbərdarlıq edilmədən həyata keçirilən hər hansı bir prosedur uşaqda travmatik təsir yaradır, müalicəyə təbə olmasını ləngidir.



Başlanqic mərhələdə valideynlər uşağa xəstəlikləri barədə danışmamağı seçə bilərlər. Bunu deməmək, bu haqda danışmamaq, xəstəliyi gizlətmək və ya hər bir şeyin yaxşı olduğunu demək düzgün deyil. Valideynin bu davranışının səbəbi uşağın bu xəbərə dözə bilməyəcəyi fikrindən irəli gəlir. Bu o demək deyil ki, valideynin keçirdiyi his və emosiyaları, uşaqda eyni ilə keçirir. Uşaqların çox qorxacağını və xəstəliyi qəbul etməyəcəyini düşünən valideyn bilməlidir ki, uşaqlar böyüklərdən daha güclüdür. Həmçinin unutmamalıyıq ki, xərçəng növlərindən olan leykemiya ən yüksək sağalma nisbətinə malikdir.

Burada önəmli olan uşağınıza xəstəliyi yaşına uyğun şəkildə izah etməkdir. Kiçikdirsə, hekayə və ya rəsmi köməyi ilə. Böyükdürsə birbaşa həkimlərə müraciət edərək məlumat vermək mümkündür. Lazım gələrsə, tibb personalından və ya psixoloqlardan dəstək ala bilərsiniz. Bu mövzuda istifadə edə biləcəyiniz mənbələri kitabçanın (cizgi filmi, hekayə) sonunda tapa bilərsiniz. *(Əlavə 1, 2)* Siz kitabçanın "saç tökülməsi" bölməsində ifadə nümunəsinə nəzər sala bilərsiniz.



2. QƏZƏB

Bu mərhələdə xəstə və yaxını heç kimlə yola getmir, ətrafındakı hər kəsi günahlandırır, qışqırır, dava salır. Buna qarşı çıxmaq yox, anlayışla yanaşmaq vacibdir. Bu onların baş verənlərə təbii reaksiyasıdır, çünki birdən-birə uşağın və yaxınının həyatında çox şey dəyişmişdir.

Bəzən valideynlər qəzəbli uşaqları sakitləşdirmək üçün yalnış üsullara əl atırlar. Qışqırmaq, qorxutmaq, (iynə ilə qorxutmaq, tərək etmə qorxusu ilə, həkimlə qorxutmaq) vurmaq, uşağa yalan danışmaq, acılamaq kimi davranışlar göstərilir. Həmin anda bu davranışlar işinə yaramış kimi görsənsə də, bu uşağın müalicəyə uyğunlaşma prosesini uzadar və az öncə qeyd etdiyimiz hər davranışın müalicənin növbəti gedişatına mənfi təsir göstərir. Məsələn, iynə ilə qorxutmaq müalicə prosesində uşağın daim iynədən qorxmasına və daha da qəzəblənməsinə səbəb olacaqdır. Əgər uşaq valideynin getməsindən qorxarsa, güvəndiyi tək adamın getmə ehtimalını düşünsə, özünü güvənsiz hiss edəcək və özünə qapanmasına səbəb olacaq.

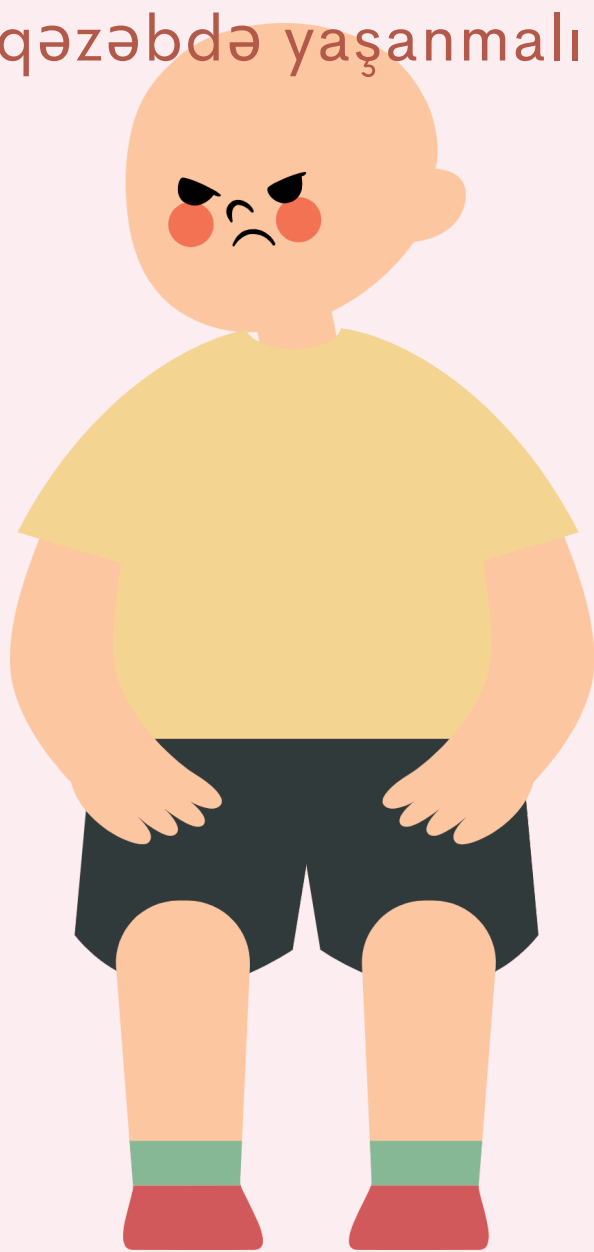
Bütün bunların əvəzində uşağın həmin anda hisslərini anlamaq, empati qurmaq, qarşılıqlı hisslərini bölüşmək və yanında olmaq daha yaxşı nəticə verir. Bu, uşağı susdurmaq üçün deyil, bu prosesdən mümkün qədər sağlam çıxmaq üçündür. Bu mərhələni daha yüngül keçmək üçün siz kitabçanın aşağıdakı hissəsindəki məşqləri (nəfəs alma məşqləri, əzələ məşqləri, masaj, meditasiya) həyata keçirə bilərsiniz.



QƏZƏB KRİZİNDƏ NE ETMƏK LAZIMDIR?



İlk növbədə, öz hisslərinizdən xəbərdar olmalısınız. Özünüz sakitləşmədən uşağınızı sakitləşdirə bilməzsiniz. Uşağınızın qəzəbinin səbəbi öz məzmununu dəyişə bilər. Məsələn, o, iynə görə qorxur, lakin qırmızı çanta üçün ağlayır, yatmaqdan yorulur, amma karandaşlar üçün ağlayır, ata üçün darıxır, ancaq görüntülü (video görüntü) söhbətdən imtina edib, çölə çıxmaq istəyir. Bele hallarda sakit qalmaqımız bizə qəzəbin və duyğunun əsas səbəbini görməyə kömək edir. Hisslərini tanımayan uşaq onlardan qorxur və əsəbləşir. Valideyn uşağının hisslərini anlamalıdır (empatiya) və yanında olması kifayətdir. Körpə və az yaşlı uşaqlar daha çox fiziki təmasa ehtiyac duyurlar. Onu qucaqlaya bilərsiniz. İstəmirsə, sadəcə yanında ola bilərsiniz, onunla oyunlar oynaya, onu sevdiyi şeylərə yönəldə bilərsiniz. Digər duyğular kimi, qəzəbdə yaşanmalı olan sağlam bir duyğudur.



3. SÖVDƏLƏŞMƏ

"Mən günah işlətdim, kiməsə zülm etdim və Allah məni cəzalandırdı, çox zina etdim, vaxtında başımı örtmədim uşağımın saçları töküldü və indi onun başını örtməliyəm" kimi düşünə bilərsiniz. Valideyn bu hadisəni övladına yaxşı baxmadığından, keçmişdə pis işlər gördüyündən hansısa pis əməllərinin cəzası kimi qəbul edir. Ancaq bu xəstəliyin dəqiq səbəbi məlum deyil. Hər kəs bu xəstəliyə tutula bilər, yaxşı qidalanan, qidalanmayan, varlı və ya kasıb, siqaret çəkən, çəkməyən, idmanla məşğul olan, olmayan, düzgün həyat tərzini sürməyən və ya din adamları. Keçmişə düşmək "niyə" sualı üzərində dayanmaq vaxt itkisinə səbəb olur və müalicənin gedişatına mənfi təsir göstərir.

Bəzən uşaqlar bu xəstəliyə görə valideynlərini günahlandırırlar. "Mənə yaxşı baxmadığınıza görə, yaxşı yedizdirmədiyinizə görə oldu" və s. Bu kimi fikirlərin yaranmasını təbii qarşılayın belə fikirləri eynilə siz də düşünə bilərsiniz. Belə fikirlərin altında yatan kədər və qorxuya diqqət yetirmək lazımdır. Sizin kimi bu yoldan keçən digər ailələrin də eyni düşüncələrə sahib olduğunu xatırlamaqla, bu irasional düşüncələrinizdən azad ola bilərsiniz.

Sövdələşmə mərhələsinin başqa bir xüsusiyyəti yalançı pozitivlik halıdır. Uşaq ya da valideyn elə düşünür ki, yaxşı davranış nümayiş etdirsə, xəstəlik tez bitəcək. Bu zaman tibb işçilərinin dediyi kimi etmək, hər qayadaya əməl etmək, qidalanmaya ciddi şəkildə fikir vermək kimi müvəqqəti pozitivlik halı hökm sürür. Bütün bunlara baxmayaraq sağalmadığını, hələ də xəstəxanadan çıxmadığını görən uşaq yenidən qəzəb dövrünə girir. Burada önəmli olan müalicə haqqında ilk andan uşağın düzgün məlumatlandırılmasıdır.



4. DEPRESSİYA

Xəstə dəfələrlə xəstəxanaya gəlib getdikdə, xəstəliyini tam olaraq bildikdə, simptomları artdıqda və ya azaldıqda, artıq vəziyyətini ciddiyyətə alır. Xüsusilə bu mərhələdə depressiya qaçılmazdır. Uşaq heç kimlə kontakta girmir, neqativ danışır və çox vaxt ehvalı aşağı olur. Uşağa bu vəziyyətdə hər şeyin yaxşı olacağını söyləmək mənasızdır. Ona bütün reaksiyalarının təbii və normal olduğu bildirilməli, hisslərini ifadə etməsinə icazə verilməlidir.

"Hal-hazırda ağlamağın təbiidir. Gülmək kimi aqlamağımız da normal reaksiyadır. Hisslərini çox gözəl ifadə edirsən. Kədərini başa düşürəm və mən sənə dəstək olmaq istəyirəm.". Yanında oturaraq və ya sadəcə əl-ələ tutaraq onun yanında olmaq vacibdir.

Bu mərhələ çətin olsa da, önəmli olan xəstənin həqiqəti qəbul etməsidir. Bu həm xəstə, həm də yaxınları üçün zəruri şərtidir. Həqiqəti qəbul edən xəstə yeni həyatına uyğunlaşmaq üçün enerjisini və mənəvi gücünü ortaya qoyur. Xəstəliklə yanaşı uşaq həyatındakı dəyişiklikləri qəbul edir və müalicəyə uyğunlaşmağa başlayır. O, düşdüyü vəziyyəti yenidən şərh edir.



4. DEPRESSİYA

Bu mərhələdə uşaqlar özlərinə qapanırlar. Dərman qəbul etməkdən , yemək yeməkdən , ünsiyyətə girməkdən imtina edə bilərlər . Olduqca ümitsiz olurlar. O, daim özünü əvvəlki həyatı ilə, öz yaşındakı sağlam uşaqlarla müqayisə edir. Bu vəziyyətdə isə uşağın gələcəyə ümidini artırmaq önəmlidir. Xəstəxanadan çıxdıqdan sonra nə edəcəyini danışmaq, görülcək işlər siyahısı hazırlamaq, mümkün qədər gələcək planlar haqqında danışmaq, uşağı motivasiya etmək vacibdir. Uzunmüddətli və qısamüddətli planlar hazırlanmalıdır. Günü planlaşdırmaq, həftəni planlaşdırmaq, ili planlaşdırmaq və s...

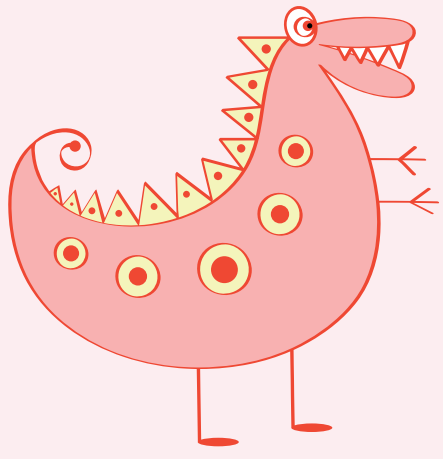
Depressiya mərhələsində xəstə yaxınları da, yorğun, gərgin, əsəbi,kədərli, yuxusuz və iştahsız olurlar. Unsiyyətə az girir və hec nə etmək istəmirlər. Bu hal isə depressiyaya gətirib çıxarır. Bele olduqda xəstənin yaxınında enerji azlığı yaranır və kifayət qeder xəstənin qulluqunda dayana bilmir. Bu səbəbdən də özünü günahlandırır. "Mən necə valideynəm, övladıma kömək edə bilmirəm" kimi ifadələr düşdüyünüz vəziyyəti daha da ağırlaşdırır. Yaşadıqlarınızın təbii olduğunu unutmayın, bunu yaşayan bir çox insanın olduğunu və bu mərhələnin zamanla keçəcəyini bilmək bu mərhələdən çıxışı sürətləndirər.



5. QƏBUL

Bu mərhələ müsbət görünsə də, sarsıntılı mərhələdir. O, artıq xəstəlikdən xəbərdardır və onu qəbul edibdir. Xəstəliyindən asanlıqla danışır, risklərin fərqindədir, şüurlu şəkildə müalicəyə tabe olur. Bu məlumat uşaq və valideyni üçün zaman-zaman ağır olsa da, artıq bu yükü çiyinlərinə aldıklarını anlayırlar. Uşaq və ya valideyn hazırdakı vəziyyətə fokuslanır, gündəlik iş rejiminə əməl edir, gələcəyə dair planlar qururlar. Əvvəldə dediyimiz kimi, bütün mərhələlər ardıcıl deyil, dövri olaraq davam edir. Məsələn qəbul mərhələsindəki uşaqı və ya valideyni qənaətbəxş olmayan analizin nəticəsi qəzəb və ya depressiya mərhələsinə apara bilər. Müalicə prosesində elə uşaqlar və valideynlər var ki, qəbul mərhələsinə keçə bilmirlər bu da onların xarakter xüsusiyyətlərindən asılı olur.





SAÇ TÖKÜLMƏSİ

Kimyaterapiyada kimyəvi maddələr zərərli hüceyrəni hədəf alaraq, böyüyən və sürətlə artan hüceyrələrə də təsir edir. Saç hüceyrələri, ağız hüceyrələri, mədə-bağırsaq traktının hüceyrələri sürətlə bölünən hüceyrələrdir. Buna görə də ilk zərər alan hüceyrələr bunlardır. Saç tökülməsi, ağızda yaralar, həzm sistemində problemlər meydana gəlir.

Saç tökülməsi müalicə prosesində ən gözə görünən və ən başlıca fəsaddır. Yetkinlərdə və uşaqlarda travmatik izlər qoyur. Bunun üçün uşağa qabaqcadan məlumat vermək vacibdir ki, uşaq buna psixoloji hazır olsun. Bir gün səhər bir ovuc saçla oyanan və bundan xəbərsiz olan uşaq üçün bu, olduqca travmatikdir. (qəzəb tutması, ağlama krizisi, özünə qapanma). Bunun baş verəcəyindən uşaq xəbərdar olsa qəzəbli və ya kədərli ola bilər ,lakin buna hazırlıqlı olacaqdır və bu onda her hansı bir ağır travma yaratmayacaqdır.



NƏ ETMƏK OLAR?

1. Birincisi, uşaq kiçikdirsə, oyunlar, hekayələr, cizgi filmləri vasitəsilə; Böyükdürsə, birbaşa deyərək məlumat verilməlidir. Hekayə və animasiya nümunəsi kitabçanın sonundadır. (Əlavə 3, 4)

2. Yaxşı olar ki, bu prosesə əvvəlcədən uşağı məlumatlandırasınız və qabaqcadan uşaqla hazırlıq üçün bandana, papaq, parik alasınız.

3. Saç çox uzundursa, tədricən və birlikdə kəsə bilərsiniz. Daha yaxşı olar ki, tökülməmişdən əvvəl kəşəsiniz. Uzun saçlı uşaqlara saç düzümü və ya saçlarından parik taxmaq olar.

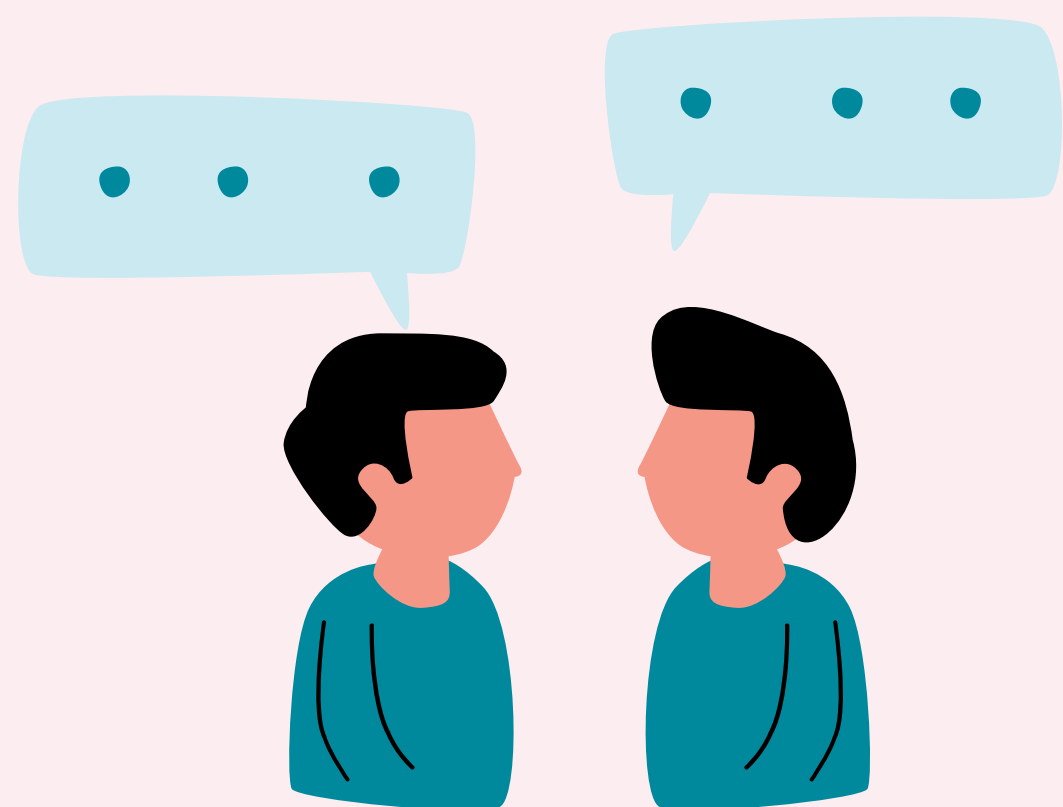
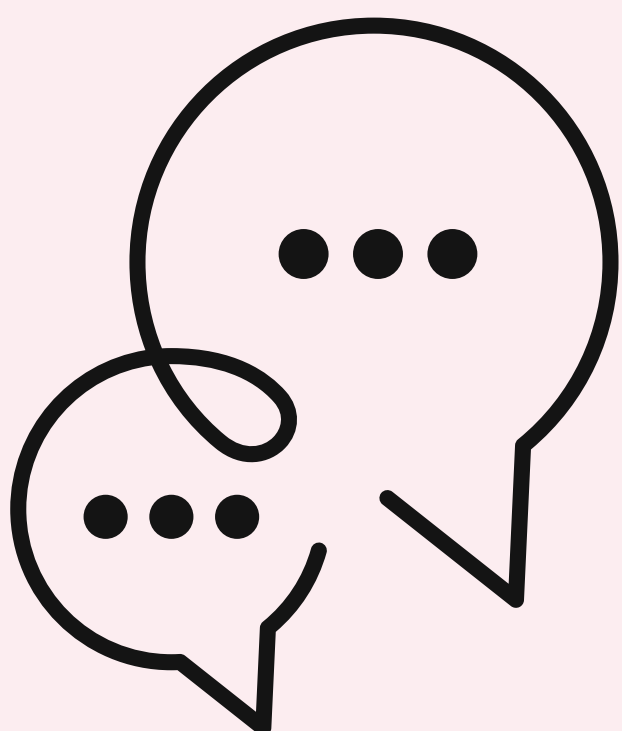
4. Onun kədərini, qarşılıqlı hisslərinizi bölüşə bilərsiniz.



XƏSTƏLİK VE SAÇ TÖKÜLMƏSİ UŞAĞA NECƏ İZAH EDİLİR?

Kiçikdirsə uşağınıza hekayə və ya rəngləmə şəklində başa izah edə bilərsiniz. Növbətə səhifədə baxa bilərsiniz. (səh. 15-23)

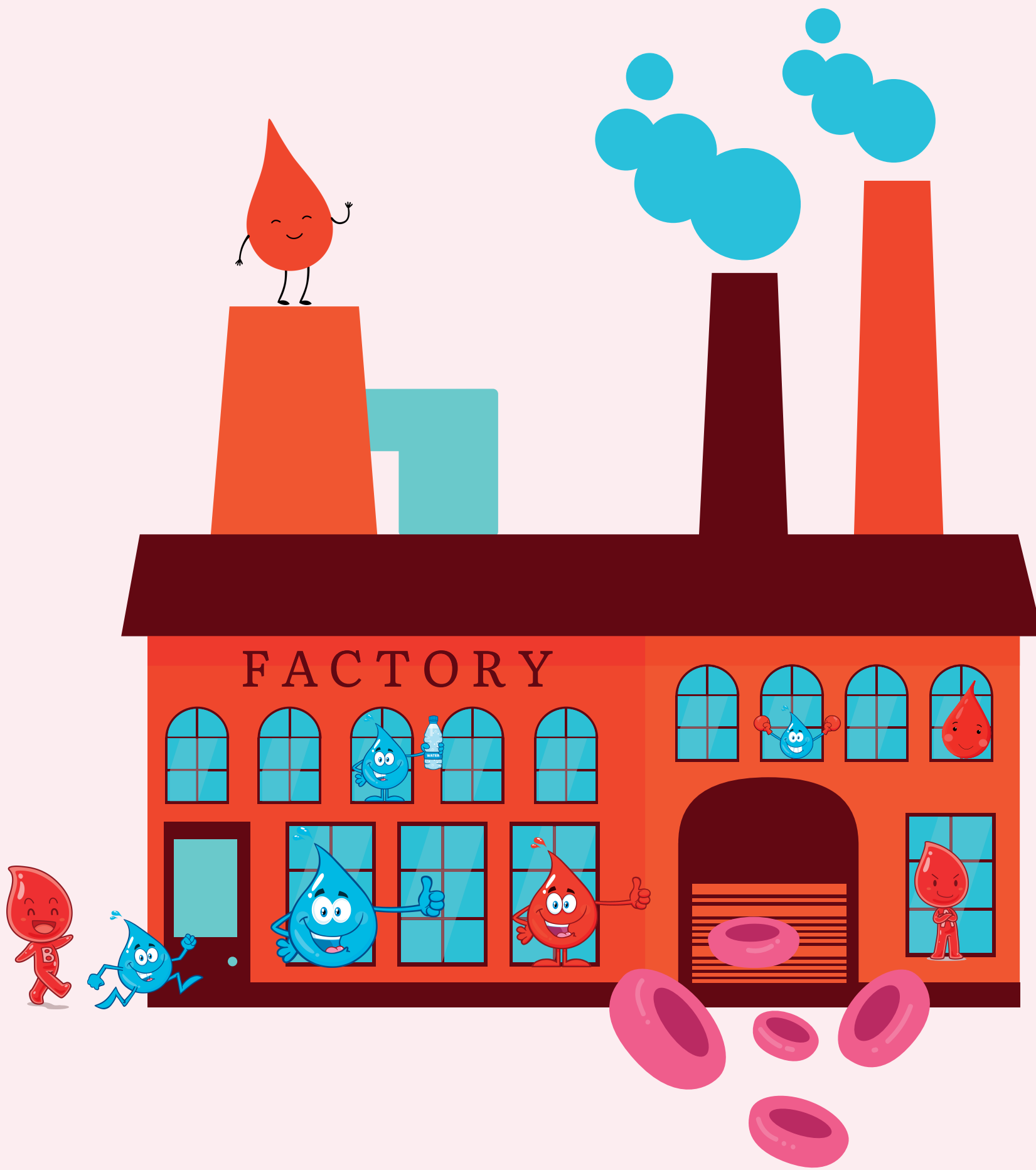
Böyükdürsə bir-başa məlumat verə bilərsiniz. (səh. 24)





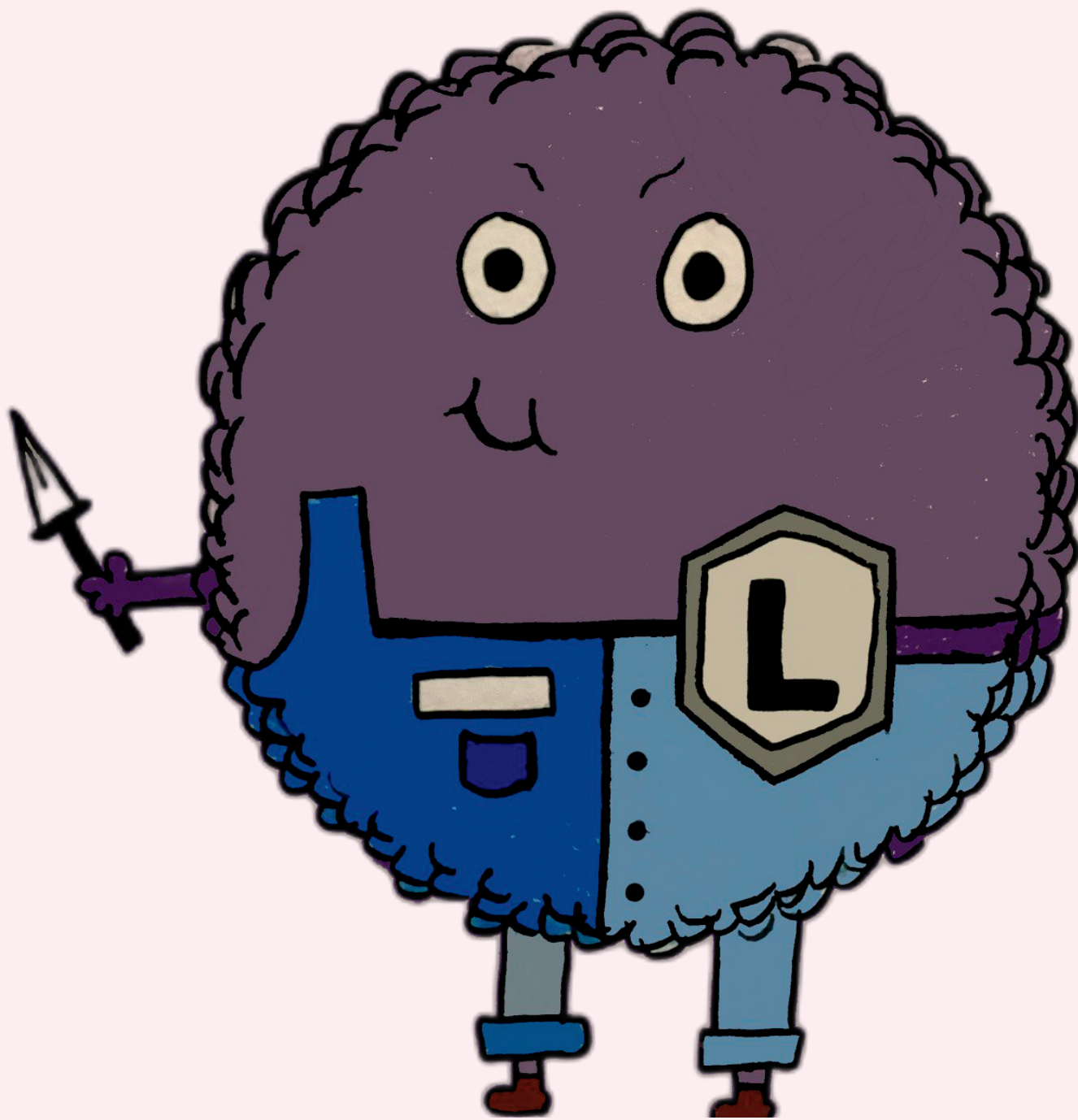
UŞAĞA XƏSTƏLİK NECƏ İZAH EDİLİR (HEKAYƏ VƏ RENQLƏMƏ)

QAN FABRİKİ

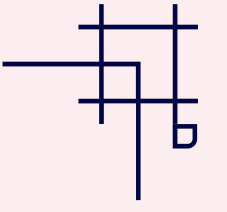
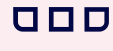
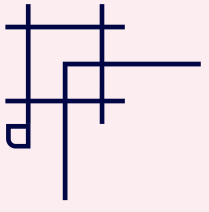


Qanımızın formalaşması üçün üç növ hüceyrə var.

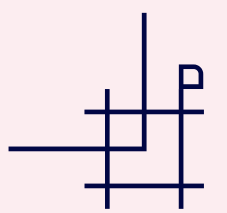
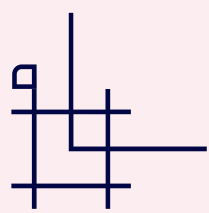
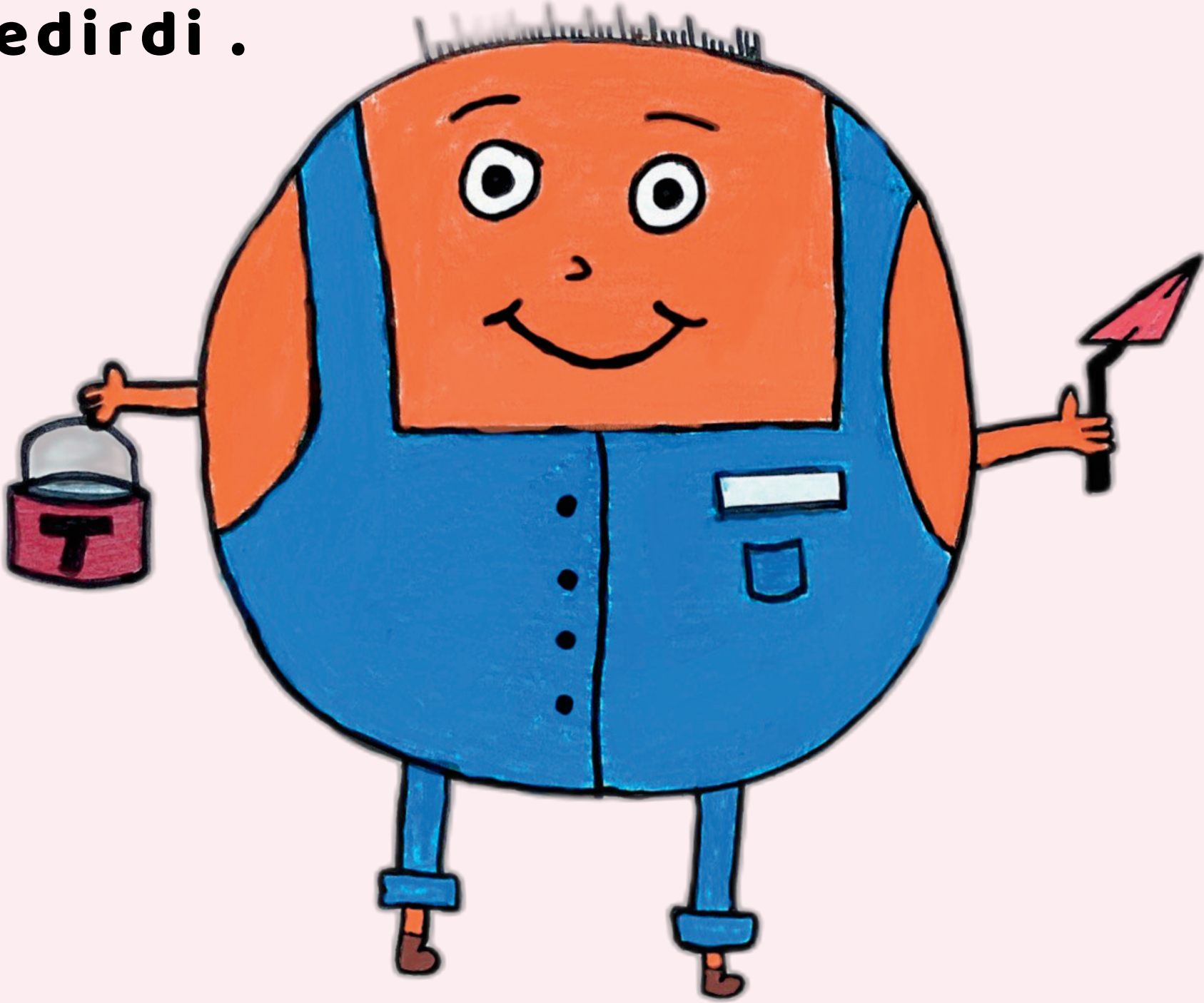
Gəlin onları birlikdə xarakter adlandıraraq və simvollarla işarə edək. Xarakterlərdən birinin adı **L..... (leykosit), o birinin adı **T..... (trombosit)**, digəri isə **E..... (eritrosit)** hərfi ilə başlayır. Bunlar səni qan zavodunda səlahiyyətli işçilər idi. Onların hər birinin fərqli vəzifələri var idi.**

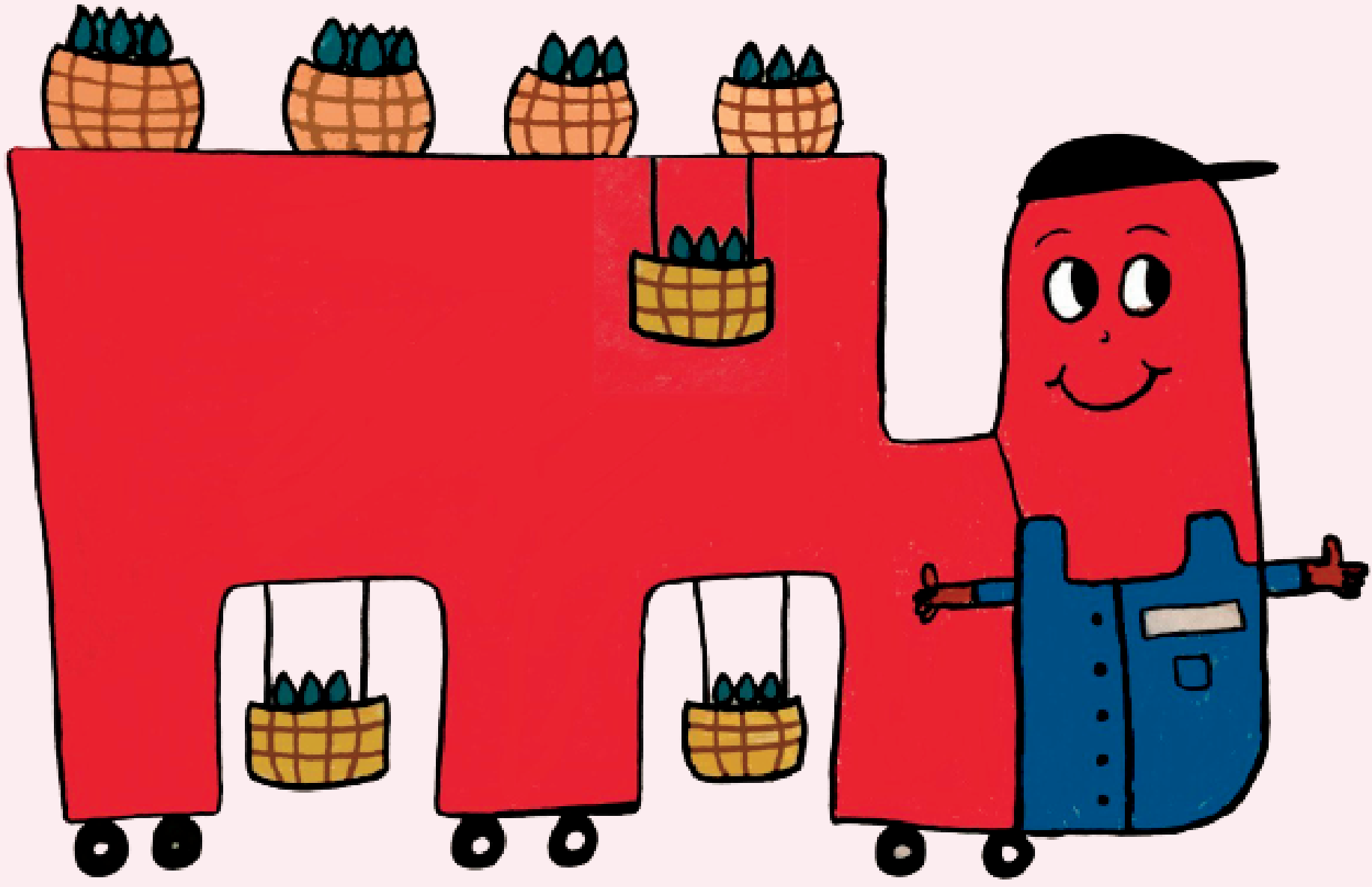


L..... kənardan gələn təhdidlərdən qorunur. İstəsən üzərinə qılinc və ya qalxan çəkə bilərsən. Yanına öz qəhrəmanını da əlavə edə bilərsən.

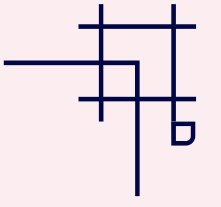
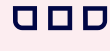
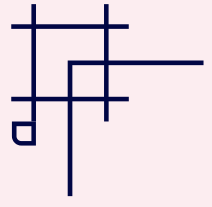


**Bir yerdən yaralananda qanayırsan, bu T.....
o, öz komandasındaki digər işçilərlə
birlikdə zavodda oraya gəlib kərpic hörür
və yerin bağlanmasını, qanın dayanmasını
təmin edirdi .**

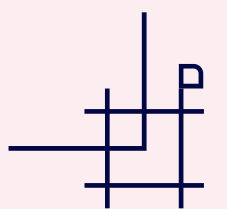
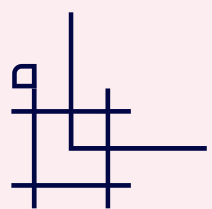
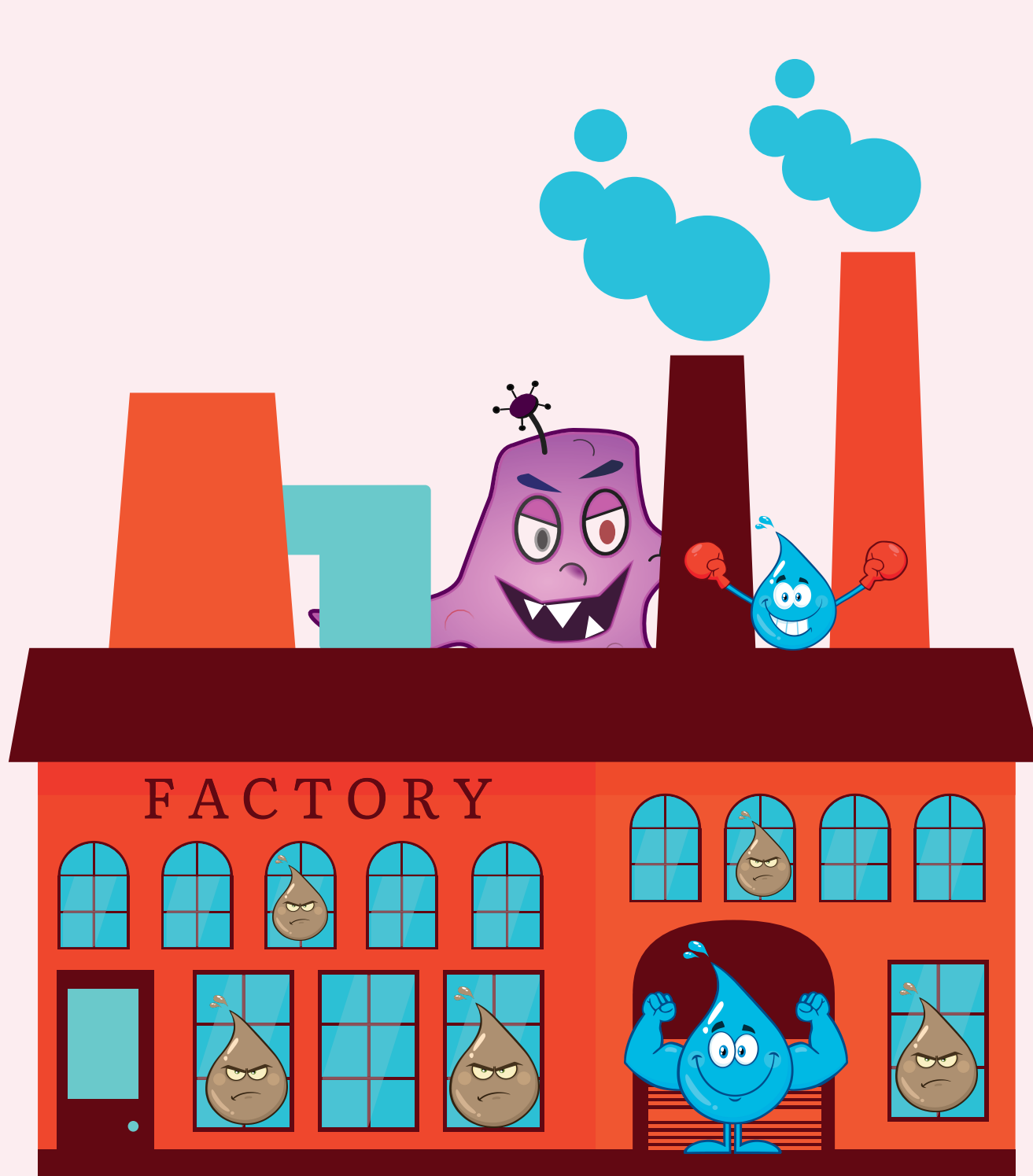


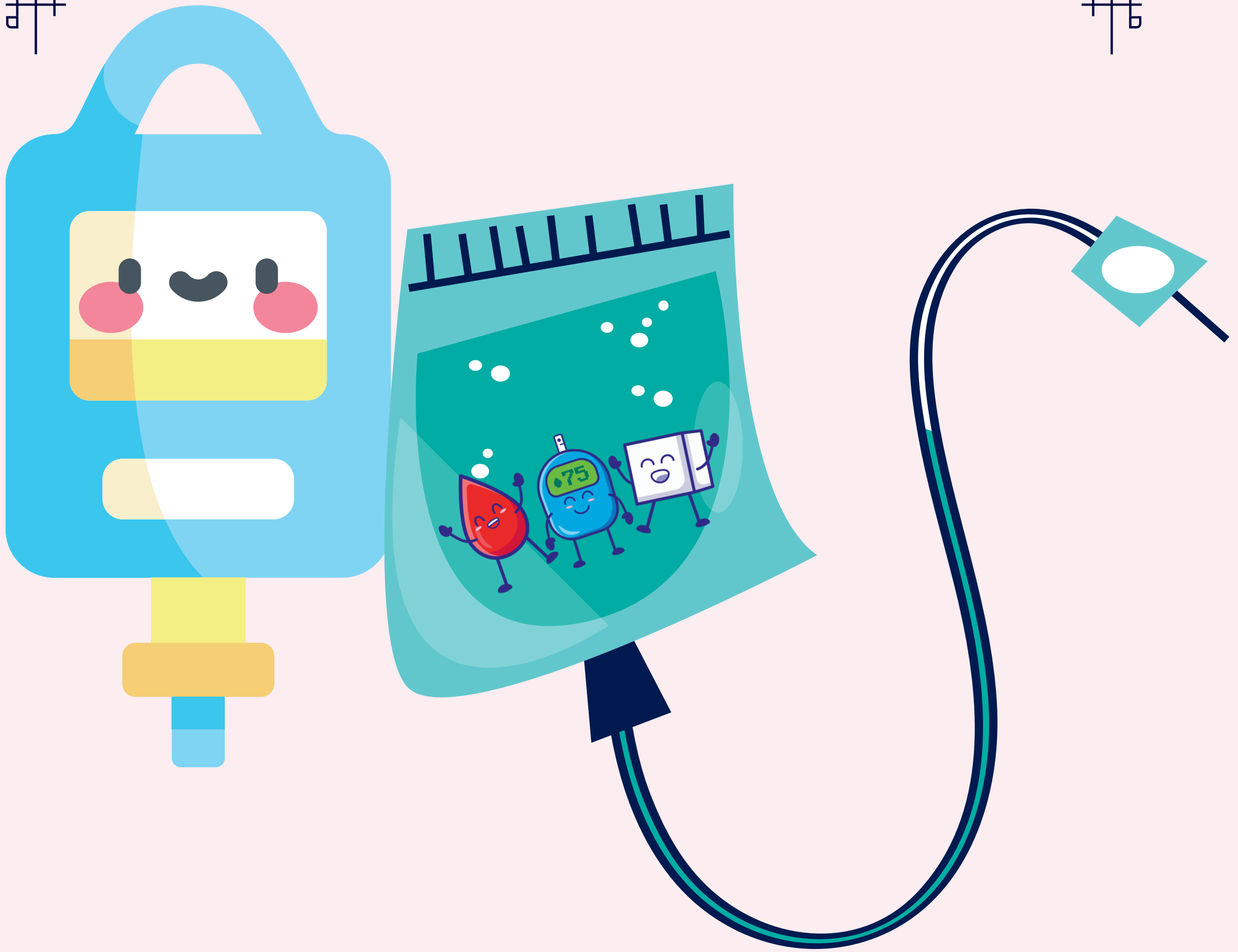
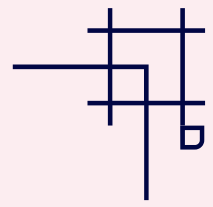
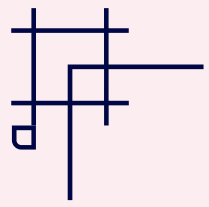


Nəfəs aldığımız zaman biz havanı qəbul edirik .Bu oksigen bədənimizin hər yerinə daşınmalıdır. Bunu da E.... oksigeni dərhal götürür, səbətinə qoyur, digər işçilərə aparır və onların çoxalmasına kömək edir.

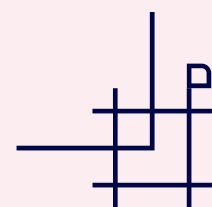
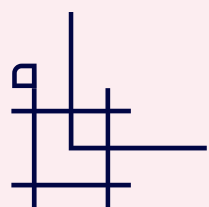


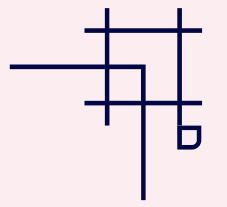
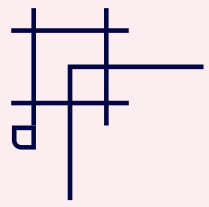
Bəzən nədənsə işlər düz getmir və fabrikdəki bu səlahiyyətli şəxslər öz işlərini düzgün görə bilmirlər. Zərərli işçilər meydana çıxırlar. **L.....**, **T.....** və **E.....**-nin dostlarını incidirlər. **E....** azaldıqda qanın azalır və rəngin solğunlaşır, iştahın azalır. **L....** azaldıqda tez xəstələnirsən, mikroblara qarşı həssas olursan, həttdə qızdırman da ola bilər. **T.....** azaldıqda isə bədənimizdə göyərmələr və qanaxmalar ola bilər.



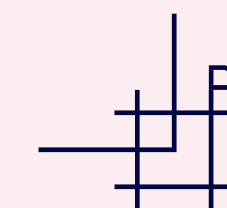
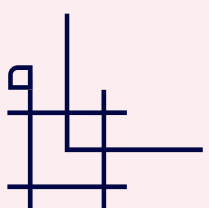
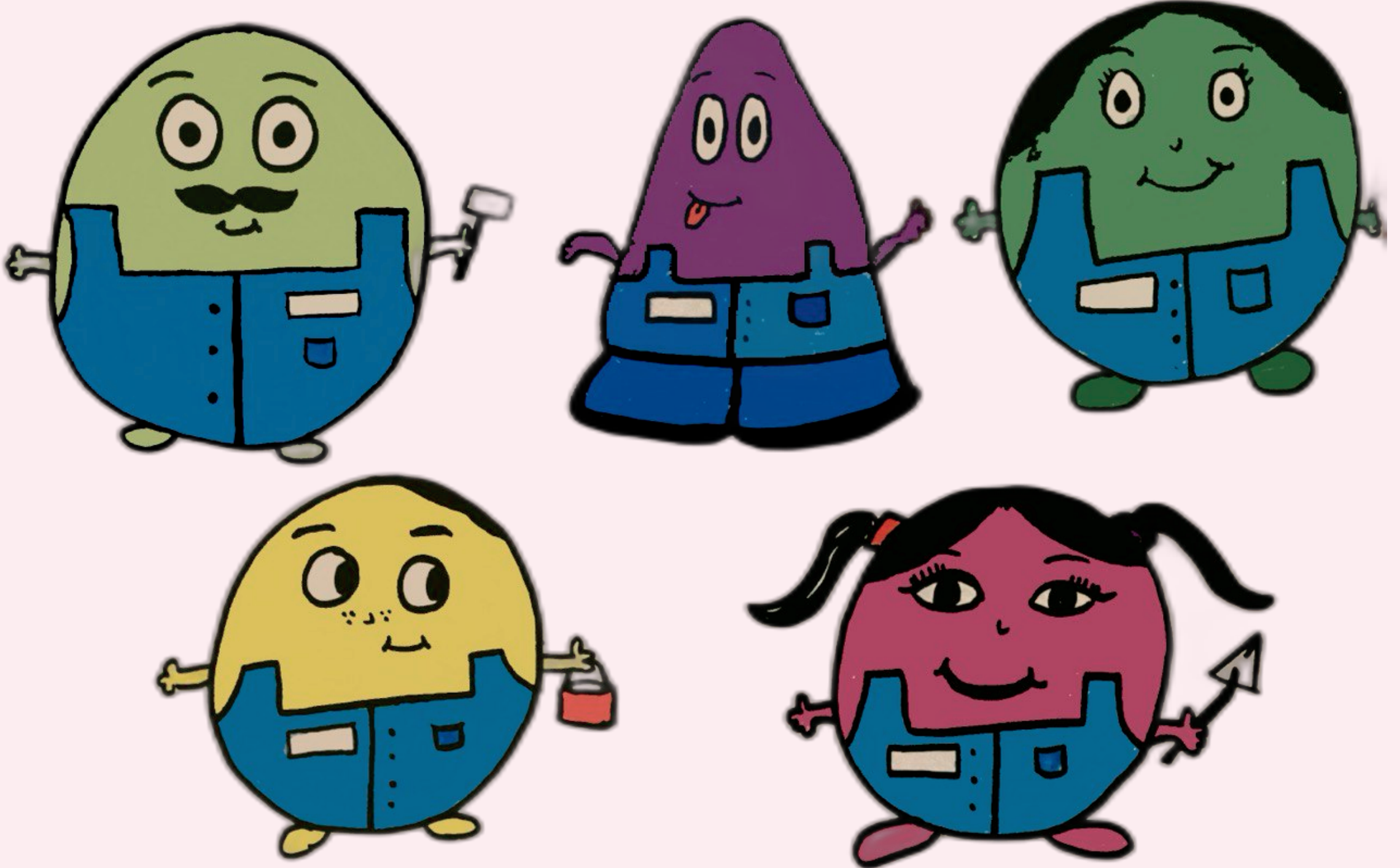


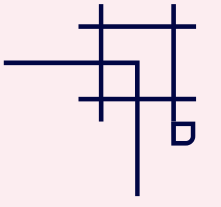
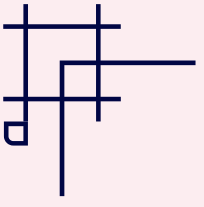
Bela olduqda orqanizmin fəaliyyətini tənzimləyən fabrik artıq düzgün işləyə bilmir və bu halda biz xəstələnirik. Elə ustalar var ki, onlara fabrikin fəaliyyətini bərpa etmək, təmir etmək tapşırılıb. Bu ustalar arasında məxfi agentlər də var. Ustalar onu (dərmanlar, vitaminlər, analizlər) düzəldərkən, agentlər saqlam olmayan hüceyrələri tapmaq və onları məhv etmək üçün məsuliyyət daşıyırlar. Bunlara kimyəvi maddələr deyilir.



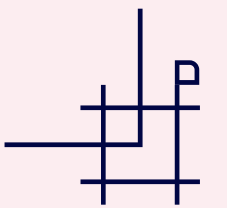
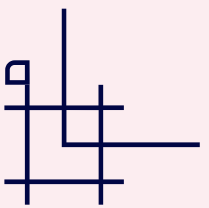


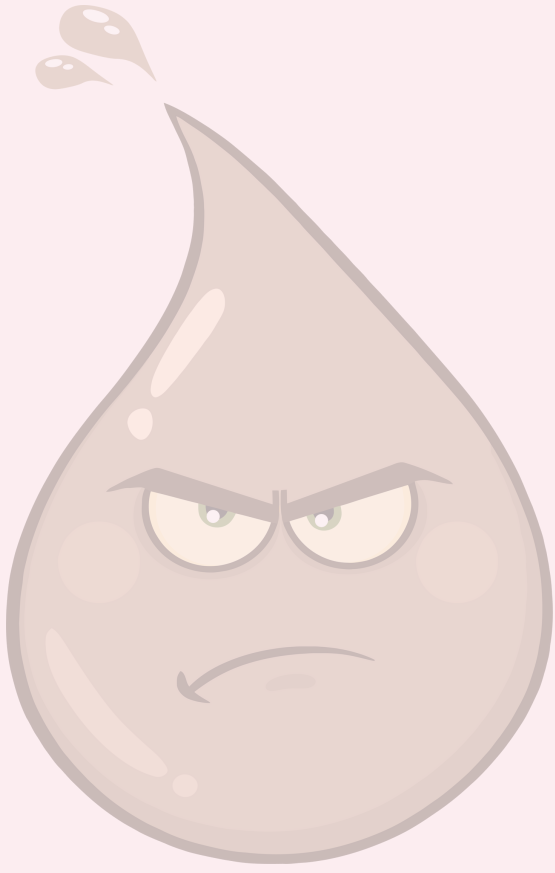
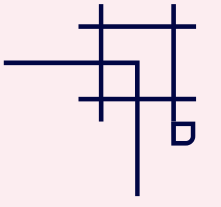
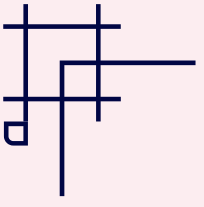
**Gəlin kimya agentinizi çəkək və onun
üçün usta komandası yaradaq.**



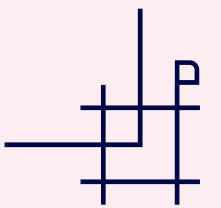
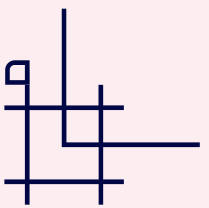


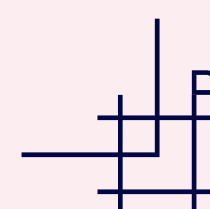
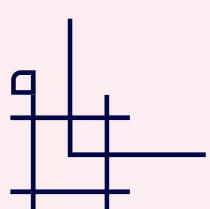
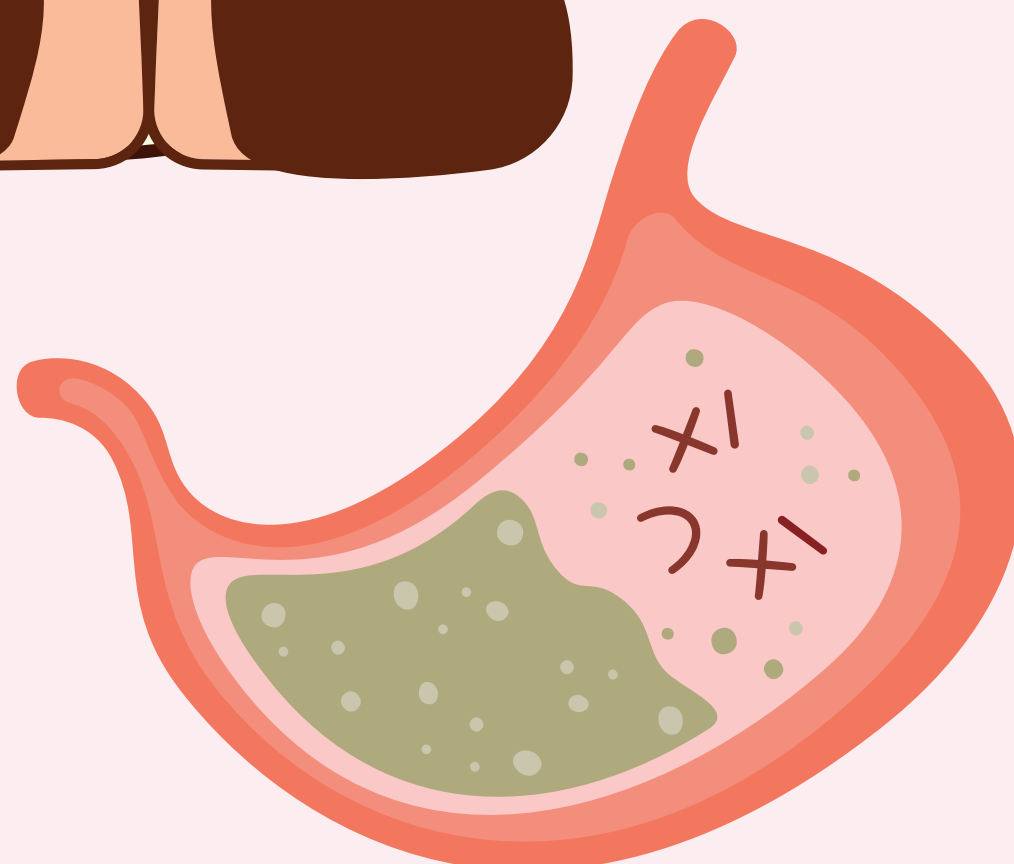
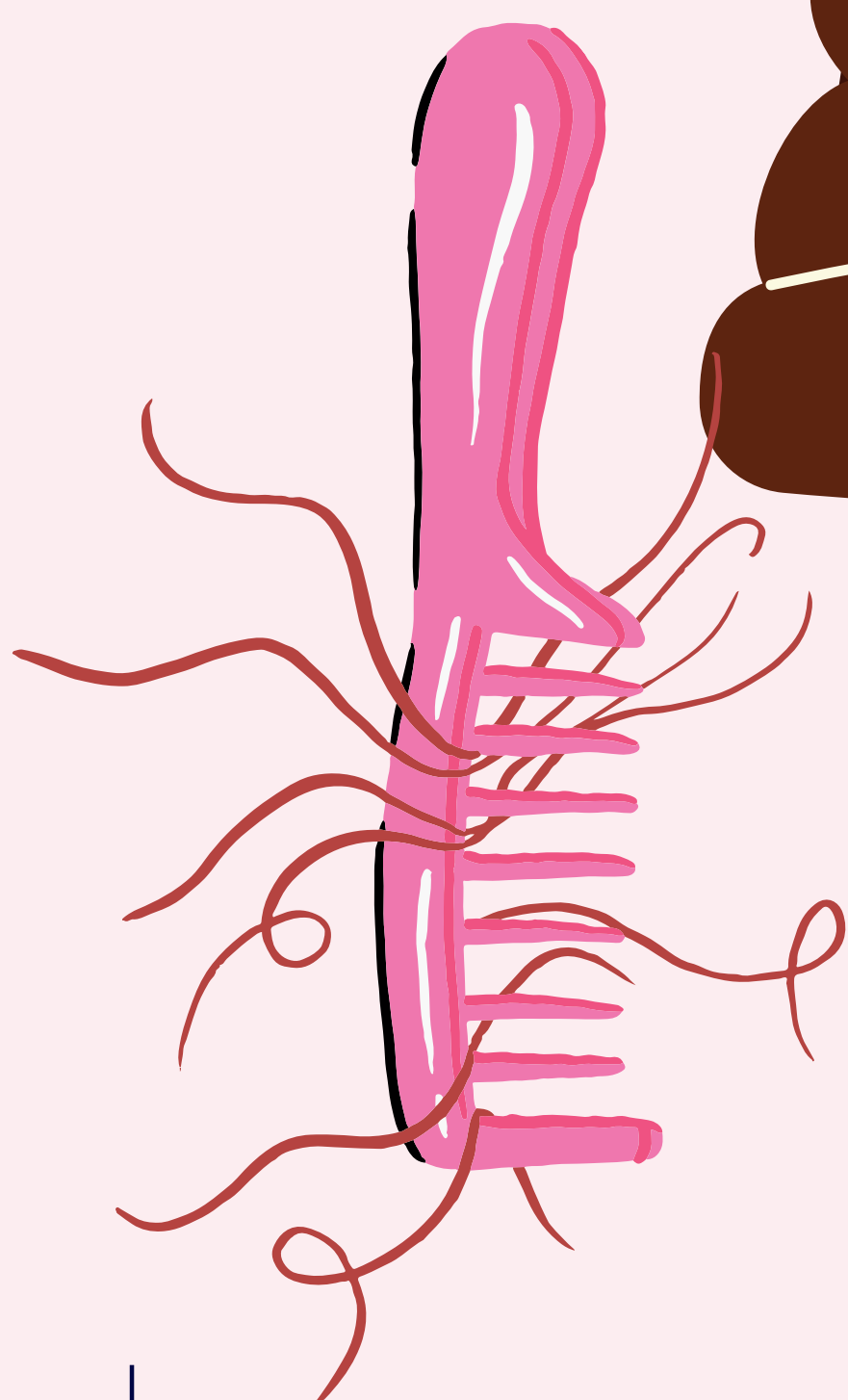
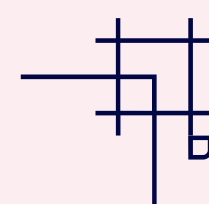
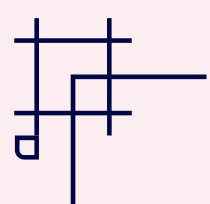
Həkimlər bu usta komandasını bədənimizə müxtəlif üsullarla göndərirlər. Bəzən bu yollar bizi incidə bilər bəzən də xoşumuza gəlməyə bilər. Amma bütün bunlar bitdikdən sonra fabrik yenidən işə başlayacaq. Bunun üçün həkimlərə və tibb bacılarına icazə versən fabrikin işləməsinə sən də kömək etmiş olarsən. icazə verdikdən sonra ustalar gəlib fabriki gücləndirdikdə agentlər işə başlayırlar. Ancaq bu agentlər çox sərtidirlər.

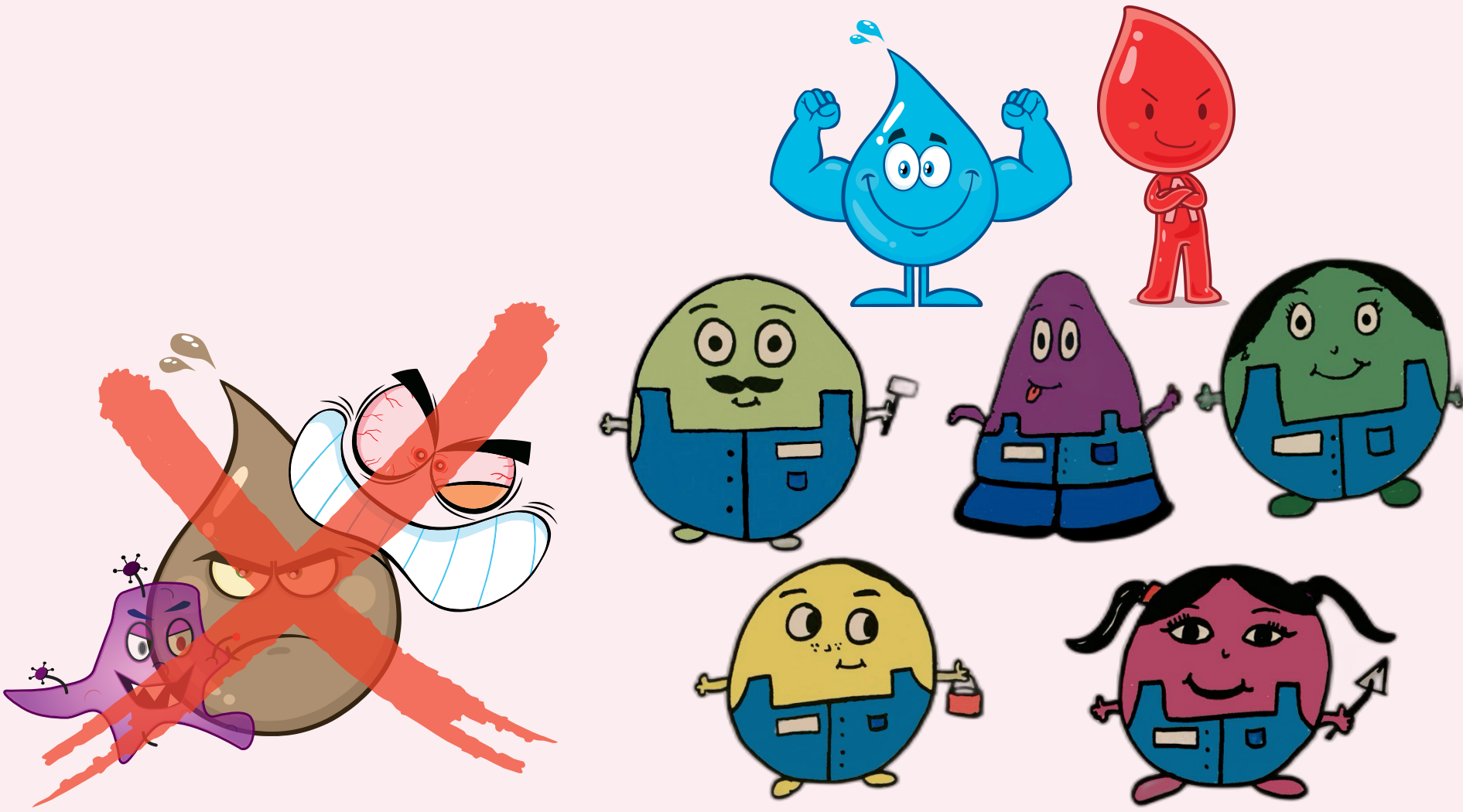
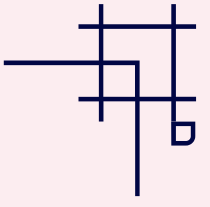
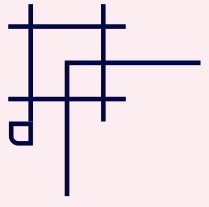




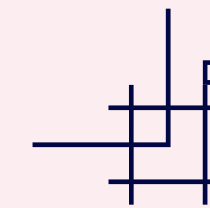
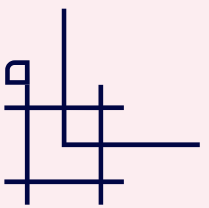
Axtarış apararkən bəzi yerləri xarab edirlər. Məsələn ilk axtardıqları saç hüceyrələrinin olduğu yerdir buna görə saçlarımızın tökülməsi baş verə bilər. Daha sonra ağzımızda yaralar yarana bilər və ya həzm prosesində problemlər yaşaya bilərik. Bəzən agentlər iş zamanı qızdırma, ürəkbulanma, baş ağrısı, zəiflik, iştahsızlıq, kilo itkisinə səbəb ola bilirlər. Tibb komandası bunları minimuma endirmək üçün bədəninizə əlavə usta komandası göndərəcəklər.

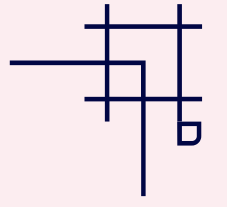
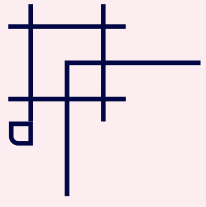






Bütün bunlar sadəcə yan təsirlərdir. Agentlər işini bitirdikdən sonra saçların yenidən uzanacaq, iştahın qayıdacaq, kökələcəksən. Bundan əlavə, fabrikin işləməyən hissələri də bu agentlər sayəsində zaman keçdikcə işləməyə başlayacaq. Hər şey yaxşılaşdıqdan və agentlər gedəndən sonra bədənini sağlam, zədələnmiş hissələri isə normal vəziyyətinə qayıdacaq.

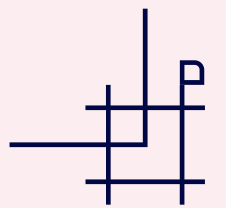
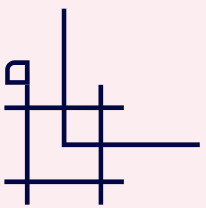




**Bu hekayə
haqqında
soruşmaq istədiyin
bir sualın varsa,
həm məndən, həm
də həkimlərdən
soruşa bilərsiniz**



**Sənin kimi qan
fabrikində problemi
olan çox uşaqla
rastlaşa bilərsiniz, bu
prosesdə tək
deyilsən.**



Böyük uşaqlar üçün nümunə:

"Bilirsən ki, sağlamlığınla bağlı bir neçə müddətdir ki, narahatsan və bu da hamımızı, xüsusən də səni incidir. Gah qorxursan, gah da dostlarından geri qaldığına görə əsəbiləşir, hirslənirsən. Bu vəziyyətinin səbəbini öyrəndik, indi istəsən səninlə paylaşa bilərəm. İstəyirsənsə, mən sənə dedikdən sonra həkiminlə də danışa bilərsən. Qanında leykositlər, trombositlər və eritrositlər adlanan qan hüceyrələri var. Bunlar sümük iliyində qan istehsalından məsul olan hüceyrələrdir. Leykositlər ağ qan hüceyrələri kimi tanınır və orqanizmi mikroblardan qoruyur. Eritrosit qırmızı qan hüceyrəsi kimi tanınır və ağciyərlər və digər orqanlar arasında maddələr daşıyır. Trombositlər qanın laxtalanmasına imkan verir.

Sümük iliği naməlum səbəbdən ağ qan hüceyrələrinin funksiyalarının pozulması nəticəsində normal hüceyrələr istehsal etmək əvəzinə orqanizm üçün yararsız olan qeyri sağlam hüceyrələr əmələ gətirir. Normal hüceyrələrin inkişafı dayanır və ya normal hüceyrələr həddindən artıq istehsal olunur. Nəticədə, kifayət qədər eritrosit istehsal edilmədikdə, qan azlığı, yorğunluq, zəiflik, dərinin rənginin dəyişməsi; trombosit istehsal edilmədikdə, bədəndə qanaxma və göyərmələr; leykosit olmadıqda isə qızdırma, infeksiya riski, immunitetin zəifləməsi kimi əlamətlər görünür. Bütün bu hadisələrə leykemiya deyilir. Leykemiya uşaq xərçəngləri arasında sağalma nisbəti ən yüksək olan xərçəng növüdür.



Böyük uşaqlar üçün nümunə:

... Bəs müalicə prosesi necə olacaq? Bu proses sənə və mənə meydan oxuyacaq, amma birlikdə olduğumuz bu müddətdə bunun öhdəsindən gələcəyik. Kimyəvi terapiya və müxtəlif dərmanlar alacaqsan. Kimyaterapiyanın bəzi yan təsirləri olacaq.. baxmayaraq ki, bu sənə həm fayda verəcək həm də eyni zamanda bəzən zərər də verəcəkdir. Kimyəvi terapiya bu xəstəlikdə ən təsirli üsuldur Kimyaterapiyada kimyəvi agent adlanan maddələr zərərli hüceyrələri hədəfə alarkən, sürətlə böyüyən və çoxalmaqda olan sağlam hüceyrələrə də zərər verə bilər. Məsələn, tük hüceyrələri, ağızdakı hüceyrələr, bağırsaq hüceyrələri və s.. Buna görə də saçların tökülə bilər, ağız boşluğunda yaralar yarana bilər və ya mədə bağırsaq problemi yaşaya bilərsiniz. Bəzən kimyəvi terapiya qızdırma, ürəkbulanma, baş ağrısı və zəifliyə səbəb ola bilər. Tibb komandası sənə bu mübarizədə dəstək olmaq üçün əlavə dərmanlar da verəcək. Bütün bunlar sadəcə yan təsirlərdir. Kimyəvi terapiya kursların bitdikdən sonra saçların yenidən uzanacaq, iştahın qayıdacaq və itirdiyin cəkiləri geri alacaqsan. Bu proses təxminən 2 il çəkəcək və ondan sonra nəzarət üçün yoxlamalara gələcəksən. Bu prosesdə sən tək deyilsən sənin kimi leykemiyaadan əziyyət çəkən bir çox uşaqlara rast gələ bilərsiniz. Biz hər zaman sənin yanında olacağıq. Soruşmaq istədiyiniz nəşə varmı?"



AĞRILARIN İDARƏ EDİLMƏSİ

Leykemiylı uşaqıar xəstəliyin ilk özünü göstərdiyi gündən , müalicənin son gününə qədər bədəninin müxtəlif nahiylələrində müxtəlif ağrılara məruz qalırlar. Müalicə prosesi başlayanda müayinə üçün götürülən sümük iliyi aspirasiyası,lumbal punksiya,qan almaq,kəpənəyin qoşulması, , kimyaterapiya, orqanlarda yaranan deformasiyalar bəzən uşaqda dözülməz ağrılara səbəb olur.

Xüsusiylə uşaq punksiya və iynə ilə həyata keçirilən bütün prosedurlara hazırlıqsız və bilmədən gedərsə; Həm iynələrə qarşı fobia yarana bilər, həm də ağrıları həddən artıq hiss etməsinə səbəb ola bilər.

Müalicə prosesində ağrı çox gözlənilən və normaldır . Bu ağrıları azaltmaq üçün bir sıra psixoloji texnikalar var. Gəlin bu texnikalar haqqında danışaq. Unutmayaq ki, bu texnikalar təkclə uşaqıarınız üçün deyil, müalicə dönəmində stres yaşayan hər bir kəs üçün istifadə edilə bilər.



1- Məlumatlandırma: Uşağa bu ağrının niyə baş verdiyini izah etmək və ya ağrıya səbəb olacaq hər hansısa bir prosedurun əvvəlcədən demək.

2- Nəfəs alma məşqləri: normal həyatda gün ərzində gərgin, stresli və ya qorxu keçirdiyimiz zaman əzələlərimiz yığılır. Bu uzun müddətli olduqda ağrıya səbəb ola bilər. Əzələlərimizin rahatlaması üçün daha çox oksigen lazımdır. Nəfəs alma əzələlərimizi rahatlaşdırır, bu zaman əzələlər oksigeni qəbul edir. Stresli uşaq iynə vurulduqda əzələləri gərginləşdirdiyindən ağrını daha çox hiss edir. Məsələn, iynəni daşa sancmaq, yoxsa pambığa sancmaq daha asandır? Əzələləri o anda və ya əvvəlcədən pambıq halına salmaq daha yaxşı olardı. Eyni zamanda, nəfəs almaq uşağın diqqətini ağrıya və ya gedən prosedura deyil, nəfəsə yönəltməsinə kömək edir. Bunun sayəsində diqqəti nəfəs məşqinə yönələcək və əzələləri rahatlaşacaq, buna görə də daha az ağrı hiss edəcəkdir. (Bunu kitabın əlavələrində, **ƏLAVƏ 5-də** tapa bilərsiniz)

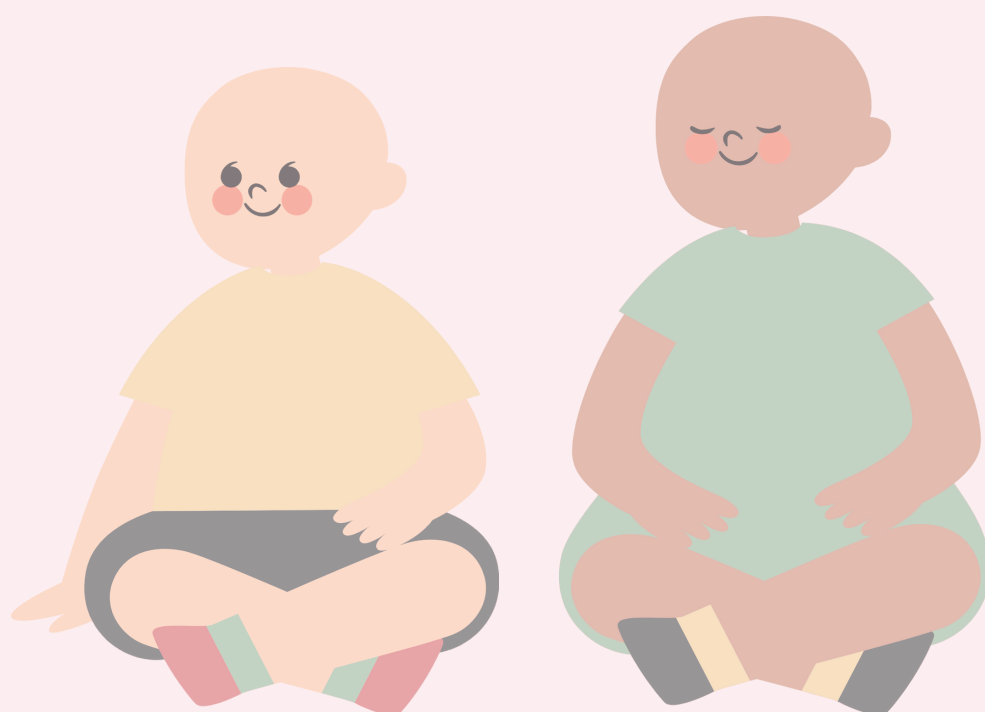
3- Əzələ məşqləri: Müalicə müddətində uşağın hərəkəti məhdudlaşdığına görə əzələlərinin hərəkətə ehtiyacı vardır. Yığılan enerji əzələlərdə gərginliyə səbəb ola bilər. Əzələ məşqləri nəticəsində uşaq öz bədənini, aqrılarını tanıyır və şüurlu şəkildə ağrının öhdəsindən gəlməyi bacarır. (Bunu kitabın əlavələrində, **ƏLAVƏ 6-də** tapa bilərsiniz)



4- Masaj: Əzələ məşqləri ilə eyni köməyi olan masajın uşaqla valideyn arasındakı emosional bağı gücləndirir. Xüsusən kiçik uşaqlarda masajı valideynin etməsini tövsiyə edirik. (Bunu kitabın əlavələrində, ƏLAVƏ 7-də tapa bilərsiniz)

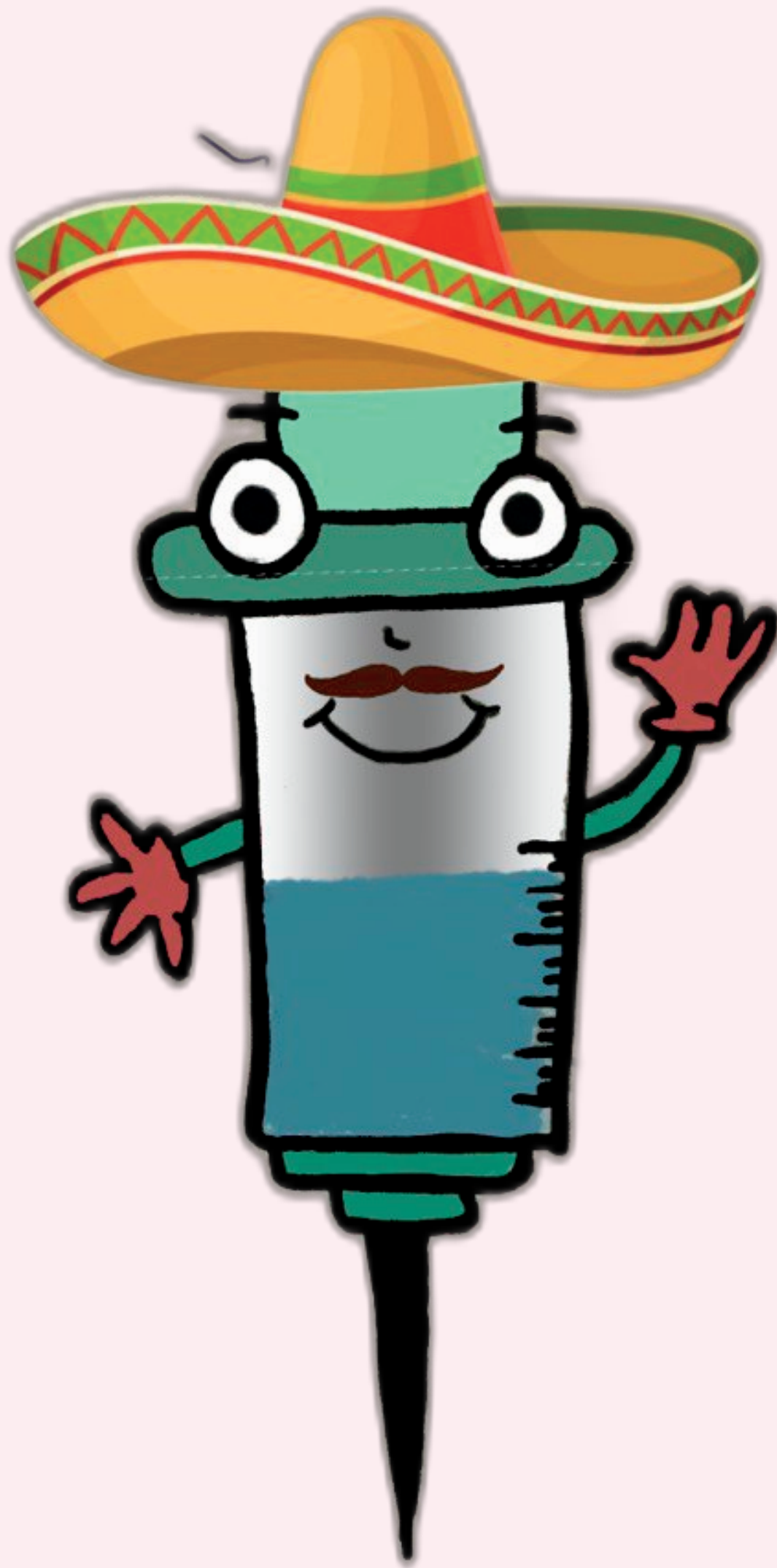
5- Düşüncə məşqləri: Stresli anlarda fərqli bir şeyə fokuslanmaq, həmin vəziyyətdə stresin və gərginliyin azalmasına kömək edə bilər. Özünüzü yaxşı hiss etdirən anlarınız,(xəyallarınız, ən xoşbəxt anlarınız, təhlükəsiz hiss etdiyiniz yerlər)fantastik yerlər,(filmlər, super qəhrəmanlar, konfet hovuzu, kosmos) meşə, dəniz və s. kimi şeylər haqqında düşünə bilərsiniz . Siz hətta bu fikirləri uşağınızla birlikdə təsəvvür edə, çarpayınızın üstündən asa və ya xəyali bir qutu düzəldib hamısını içinə qoya və istədiyiniz zaman o qutudan birini seçə bilərsiniz.

6- Meditasiya və ya sakitləşdirici təbiət səsli musiqilər: Kitabın əlavələrində tapa bilərsiniz. (Bunu kitabın əlavələrində, ƏLAVƏ 8 de tapa bilərsiniz)



İYNƏ QORXUSU

İynə qorxusu olan uşaqlara iynə şəklinin çəkdirilməsi və bu şəkil vasitəsilə öz hisslərindən danışması və sonra şəkildəki iynəni gülməli hala gətirməsi (bığ çəkmək, eynək etmək, dilini çıxarmaq, yanında başqa bir güclü personaj çəkmək və s. .) uşağınızın bu prosesi sağlam şəkildə keçməsinə kömək edə bilər. *Məsələn aşağıdakı kimi şəkil çəke bilərsiniz. Ona paltar çəke bilərsiniz, sac , baska gülməli nə isə çəke bilərsiniz.*



MÖVCUD MƏŞQƏLƏLƏR

Bu məşqəlləri siz istər xətəxanada, istər evdə uşağınız və ya digər ailə üzvləri ilə keçirə bilərsiniz. Bunun sayəsində uşaqla aranızdakı bağ güclənəcək, uşağın özgüvəni artacaq, motor bacarıqları inkişaf edəcək. Bu zaman uşağın diqqəti bu məşqəllərə fokuslanır bu da müalicə prosesinə müsbət təsir edir.



0-24 AY ARASI KİÇİK MOTORİKA (ƏL BACARIQLARI) MƏŞQƏLƏLƏR

4-cü Aydan

1. Bilək və ovuc üçün yumşaq masaj
2. Masaj və bütün barmaqlar arasında yüngül hərəkət
3. Əlləri bədənə ön hissəsinə çatdırmaq və bir-birinə yaxınlaşdırmaq
4. Əl və ayaq barmaqlarını hər hansı bir yumşaq parçaya sürtmək

6-cı Aydan

1. Barmaqları bir-bir masaj etmək, , hər tərəfə əymək
2. Plastik qaba düyü, noxud , lobyə və s.töküb əlləri ilə toxunmaq

8-ci aydan

1. Ayrı-ayrı barmaqlarla şer söyləmək
2. Barmaqlara gips, barmaq qapağı və s. taxmaq ilə hisslərini oyatmaq

10-cu aydan

1. Barmaqların bir-bir dəliyə(üzük, hər hansı bir yumru dəlik) daxil edilməsi
2. Üzüm və ya oxşar kiçik əşyanı tutmaq (baş və şəhadət barmaqları ilə)

12-ci Aydan

1. Şəhadət barmağını yalamaq və qırıntıları yemək
2. Barmaqları birlikdə oynamaq (çırtma çalmaq)
3. Hər iki əlin barmaqlarını birləşdirib sıxmaq və çəkmək

14-cü Aydan

1. Qarşılıqlı yumruq vurmaq və əl açmaq
2. Əlini aktiv şəkildə rahatlaşdırmaq və barmaqları hərəkət etdirmək

16-cı Aydan

1. Bütün barmaqları ilə yerdə gəzən hörümçək kimi tutub gəzişdirmək
2. Hər hansı bir dağılan meselen peçenye ,quru çörək qırıntılarını barmaqları arasında əzmək

18-ci Aydan

1. İtələyici hərəkətlər: Əl topunu, barmaqların ucu ilə itələmək və çəkmək
2. Uşaq və valideyni birlikdə bir-birinin əllərinin yumruqlarını açır

20-ci Aydan

1. Barmaqları bir-birinə birləşdirib bağlamaq

22-ci Aydan

1. Barmaqları irəli çəkərək bir-bir göstərmək
2. Barmaqların alt hissələri ilə uşaqla valideyn bir-birinin buruna toxunmaq

24-cü Aydan

1. Barmaqların bir-bir əyilməsi-uzatılması
2. Ayrı-ayrı barmaqlarla baş barmağa toxunmaq



KÖRPƏ YAŞLI UŞAQLAR ÜÇÜN MƏŞQƏLƏLƏR



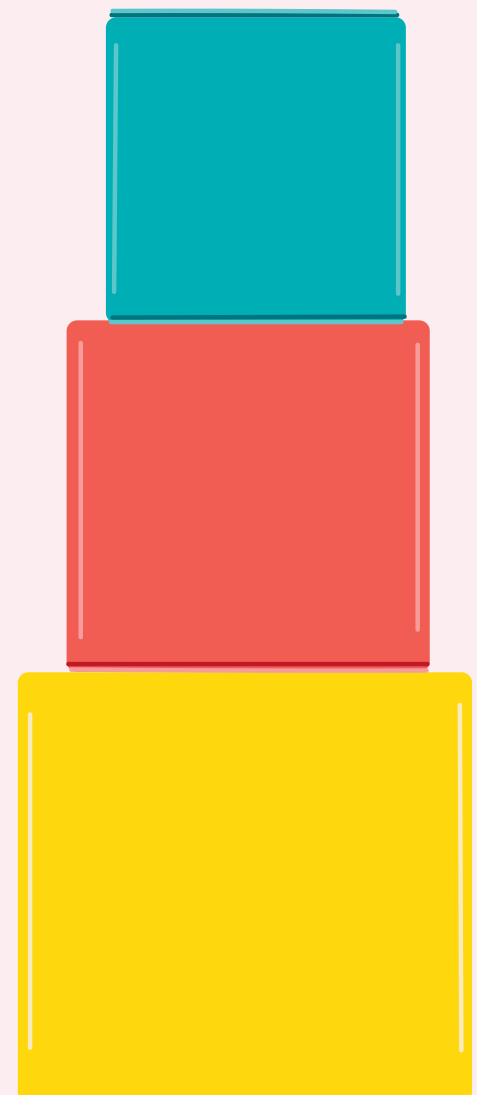
Yapışqanı birləşdimə:

Uşağın və özünüzün üzərinə eyni nahiyyəyə rəngli stiker yapışdırın. Stikerlər yapışdırıldıqdan sonra bir-birinə toxunmasını və stikerlərin biləşməsini xahiş edin. Məsələn, burundan buruna, dirsəkdən dirsəyə, yanaqdan yanağa.



Əllər, Ayaqlar və ya Bədən ətrafında rəsm çəkmək:

Uşağın əlinin və ya ayağının şəklini bir vərəqə çəkin (qələmlə əlin və ya ayağın qələmi ətrafında gəzdirərək). Siz həmçinin bütün bədəninizi çəkə bilərsiniz (qələmsiz barmağınızı gəzdirərək). Mütəmadi olaraq uşağın üzünə baxaraq, uşağın reaksiyasını yoxlayın. Rəsm çəkərkən uşaqla şifahi ünsiyyət qurun. (Məsələn, “İndi mən sənə biləyinə yaxınlaşıram, qolunun altı qıdqlanacaq”).



HƏR YAŞ ÜÇÜN MƏŞQƏLƏLƏR



Mənə Doğum Hekayəni Danış.

Başqa bir məşğələ uşağınıza doğum hekayəsini danışmaqdır. Təbii ki, məqsədiniz sizin uşağı nə qədər dünyaya gətirmək istədiyinizi və onun sizin həyatınızda olduğuna görə nə qədər sevindiğiniz mesajını verməkdir . Uşaq bilməlidir ki, onun varlığı valideynlərinin həyatına bir yük deyil , əksinə onların həyatına gözəllik qatmışdır. Bunu sözlə ifadə etmək və hiss etdirmək vacibdir. Bunu nağıl şəklində danışmaq yaxşı olar, çünki uşaqlar nağıllara qulaq asmağı sevirlər, xüsusən də söhbət onlar haqqındadırsa.

Məni tanıyırsan?

Evdəki hər kəsin qarşılıqlı bir- birini tanıması, vaxtın birlikdə səmərəli keçirilməsi və arlarındakı ünsiyyətin artırılması üçün bu məşğələni edə bilərsiniz. Bir-birimizi dinləmədən, hekayələrimizi bilmədən bir-birimizi necə öyrənə və tanıya bilərik? Ailə üzvləri bir-birinə suallar versin.

Təlimat: Kiçik kağızlara Bir –birinizə vermək istədiyiniz sualları yazıb bir qaba qoyursunuz. Bu sualları evin sakinləri növbə ilə çəkib oxuyurlar. Meselen,

1. Sizin həyat yoldaşınızın sevimli rəngi, sevimli yeməyi hansıdır?
2. Uşağınızın sevimli dostu kimdir?
3. Həyat yoldaşınızın həyatda ən böyük peşmançılığı nədir?
4. Uşağınız nə vaxt sizdən çox küsüb?

Bu prosesdə valideynlərin özünü tanıması da mühüm rol oynayır.

Çəkilən Rəsmi Tap

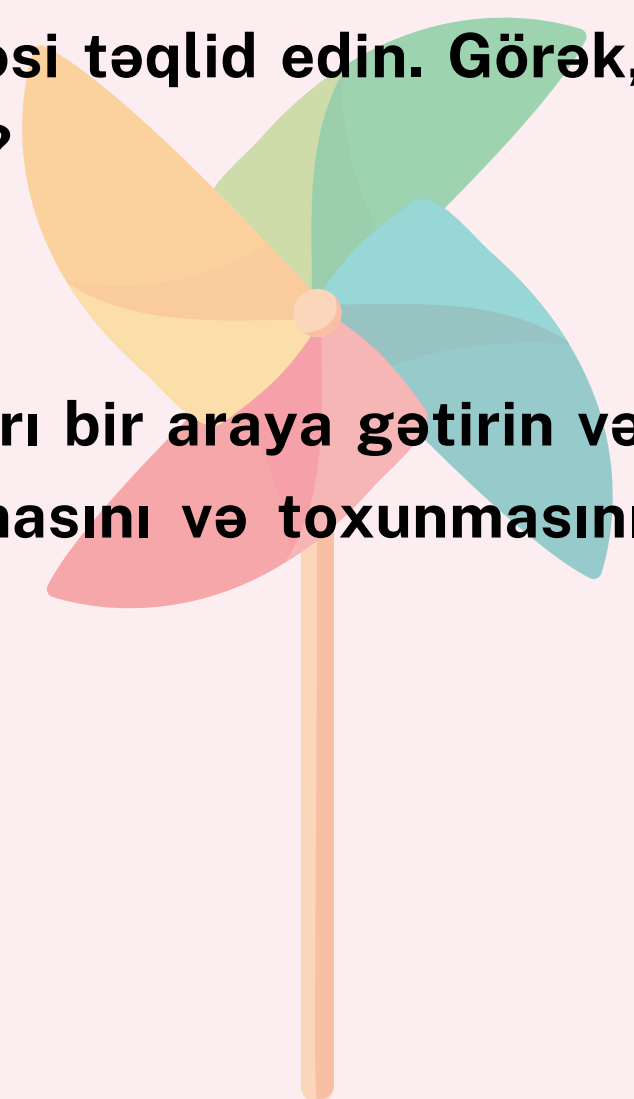
Oyun iştirakçıları bir obyekt haqqında düşünəcək, onun şəklini çəkəcək və digər oyun iştirakçısının tapmasını istəyəcəksiniz.

Səsi tanıyın

Bir avtomobil, maşın və ya heyvan seçin. Çıxardığı səsi təqlid edin. Görək, digər oyun iştirakçısı da bunun nə olduğunu biləcəkmi?

Toxun və bilin

Müxtəlif səthlərə və istiliyə malik parçalar və əşyaları bir araya gətirin və uşağın gözlərini bağlayın. Barmaqları ilə onun formasını və toxunmasını hiss etsin və bunun nə olduğunu tapsın.



Xəyali top

Top oynamaq üçün həmişə topun olmasına ehtiyacınız yoxdur. Bir az təxəyyül kifayət edər. Top və halqanız varmış kimi oynamağa başlayın, onu rəqibinizə atın! O, rəqib topun ölçüsünü və məqsədini dəyişə bilər. Məsələn, sizə göndərilən basketbol topunu kiçiltədikdən sonra, onu qolf topuna çevirib, xəyali qolf dəyənəyi ilə ata bilərsiniz!

Kürəyə şəkil çək.

Bir oyunçu digərinin kürəyinə zəhnində bir obyektin şəklini çəkir, (barmaqla, cubuqla və s.) digəri isə onun nə olduğunu təxmin etməyə çalışır.

Sözlərlə oynayın

Sözlərin sonunda gələn hərfə uyğun yeni söz oyunu. (məsələn armud.....dəvə..... əncir)

Numbers Boom ilə oynayın!

Rəqəm ritmini təyin edin(hər 5 dən bir, 5, 10, 15, 20... hər 3 dən bir 3, 6, 9, 12, 15..... vəs.) və bu rəqəmin qatlarına gəldikdə, növbəti oyun iştirakçısı, nömrəni demək əvəzinə "bum!" deməlidir. Məsələn, nömrəniz beşdirsə; bir, iki, üç, dörd, bum!, altı, yeddi, səkkiz, doqquz, bum!

Mahnılarla Oynayın!

Bir mahnı oxumağa başlayın və müəyyən bir sözdə dayanın. Digər oyunçu dayandığınız sözlə başlayan yeni mahnı oxumasını gözləyin.

Kayakda ailə

Ailənizlə birlikdə xəyali bir qayıqdасınız. Arxa arxaya oturub birlikdə qayıqı sürürsünüz. Dalğalara və köpək balıqlarına qarşı birlikdə mübarizə apara bilərsiniz?

Spagetti Ailəsi

Təsəvvür edin ki, hamınız spagettisiniz. Dik olaraq qazana qoyulursunuz, sonra yavaş-yavaş qaynar su ilə ərilyirsiniz. Sizi kiminsə boşqabına qoyurlar və üstünüzdə sous tökürlər. O zaman kimsə səni üfəldəyirmiş kimi yeyir! Spagetti olsaydın vücudun necə olardı necə səslər çıxarardı?

Evdə keçirdiyiniz müddətdə həkimin icazə verdiyi yeməkləri birlikdə bişirib, ev işləri ilə məşğul ola bilərsiniz. Evdə vaxtınızı keyfiyyətli keçirə bilərsiniz.



QİDALANMA

Həkiminiz müalicənin başlanğıcında kimyaterapiya prosesində uşaqlara qadağan olunan qidalar haqqında məlumat verəcək. Ancaq bəzən uşaqlar bu qadağan olunmuş qidaları yemək istəyirlər, ağlayırlar və acığa yeyə biləcəkləri digər qidalardan da imtina edə bilərlər.

Heç bir halda həkimin qadağa qoyduğu yeməkləri verməməlisiniz. İcazə olmayan qidalar qısa müddətdə uşağı sakitləşdirsə də, uzun müddət uşağa zərər verə bilər. Bu vəziyyətə dəqiq bir sərhəd çəkmək və xəstəliyin tələblərini və müalicəsini izah etmək lazımdır. Gələcək planları qurarkən yemək istədiyi şeyləri qeyd edir və planlara əlavə edilir.



XƏSTƏ YAXINININ ÖZÜNƏ QULLUĞU

Bu dönəm uşaqdan başqa uşaqla birlikdə qalan şəxs üçün də vacib və həssas döndür. Ona görə də xəstə yaxını üçün psixoloji möhkəmlilik çox vacibdir. Bəzən o, özünü yorğun, günahkar, kədərli, səliqəsiz, narahat, çaşqın hiss edə bilər. Bütün bu hisslər normaldır. Leykemiya həyatınızda yeni bir səhifədir və zaman keçdikcə onunla tanış olacaqsınız və nisbətən həyəcanınız azalacaqdır. Ətrafınızdakı tibb işçilərinə hər zaman müraciət edə bilərsiniz, onlar, bu dövrdə sizi gedən proseslərlə məlumatlandıracaq və kömək edəcəklər. Həmçinin sizinlə eyni prosesdən keçən, bununla yaşayan və ya yeni başlayan insanlarla ünsiyyət ağlınızda yaranan qeyri-müəyyənliyi sualları azaldacaqdır.

Bu prosesdə çox insanlarla təmasda olacaqsınız və bu enerjinizin tükənməsinə səbəb ola bilər. Xüsusən də birinci dərəcəli yaxın olduğunuz qohumlarınız sizinlə çox tez-tez əlaqə saxlamaq istəyə istəyəcəkdir. Özünüzü yaxşı hiss etmədiyiniz və ya danışmaq istəmədiyiniz vaxtlar da ola biləcəkdir. Belə vaxtlar üçün "WhatsApp" qrupu yaradıb və ya lap əvvəldən uşağın yaxınlarına məlumat verə bilərsiniz. Bu qrup yalnız uşağın müalicə kursunu məlumatlandırmaq üçün yaradılmalıdır. Beləliklə, sizi yoracaq telefon zənglərindən qaçacaqsınız.



XƏSTƏ YAXINININ ÖZÜNƏ QULLUĞU

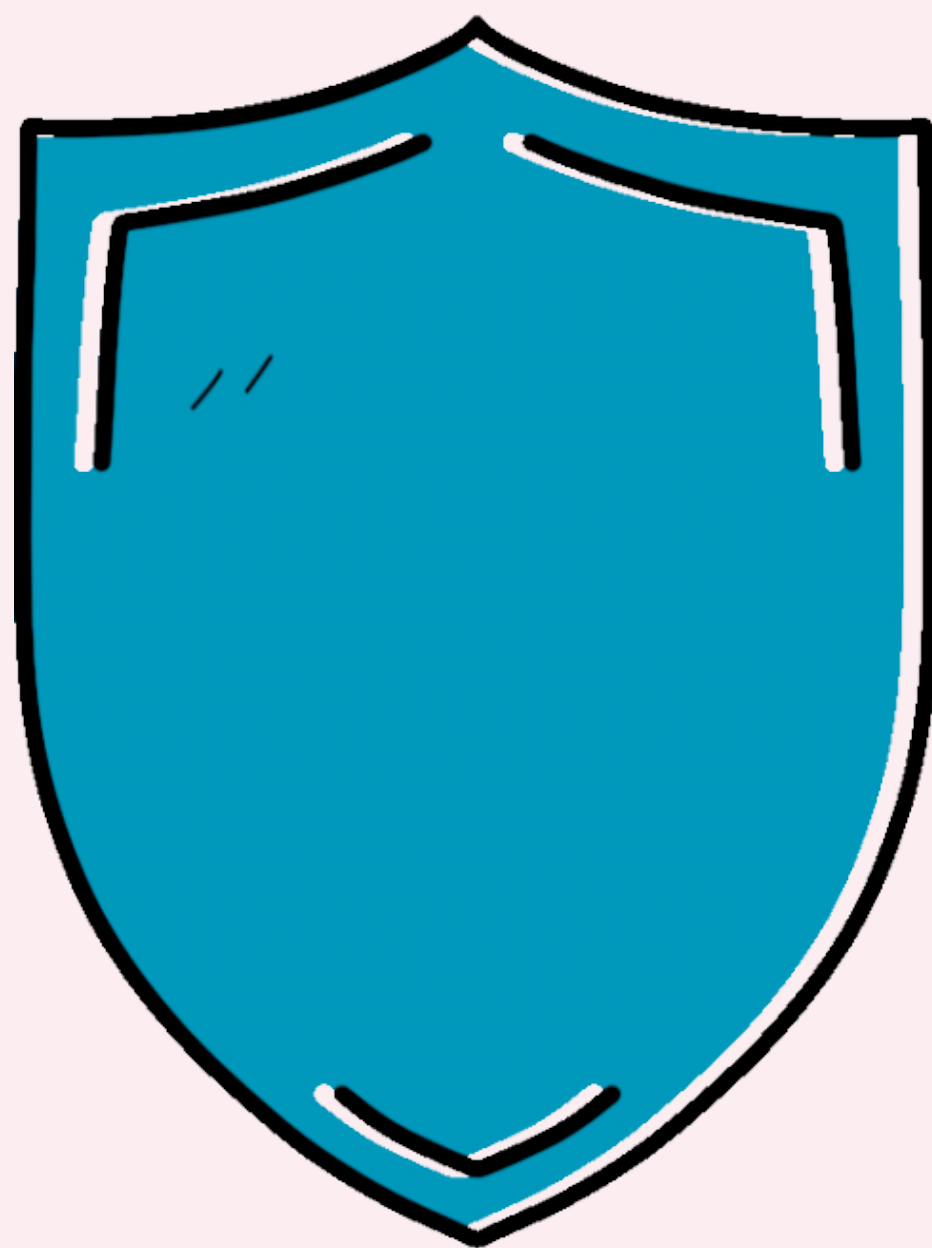
Bəzən müalicə prosesi və uşağın vəziyyəti ilə bağlı suallarınız yarandıqda və həmin anda həkimə eliniz çatmadıqda kiçik dəftərinizə qeyd etməyiniz yaxşı olar. Siz ağılınızda olan sualları qeyd edə və ya həkimin dediyi bəzi xırdalıqları xatırlaya bilərsiniz. Leykemiya yüksək sağalma dərəcəsi olan bir xəstəlik olsa belə, bəzən ümitsizliyə qapıla bilərsiniz. Bu da stresə, narahatlığa, unutməqlığa, çaşqınlığa səbəb ola bilər və dəyişən həyat sizi qarışıq hisslərə sövq edə bilər. Hisslərinizi yazmaq və gündəlik tutmaq bu qarışıq rejimdə fikirlərinizi cəmləməyə kömək edəcəkdir.

Özünüə diqqət yetirmək, gündəlik sevdiyiniz rutinlərinizi xəstəxana mühitinə uyğunlaşdırmağa çalışın, sizə uğur gətirən hansısa əşyanızı özünüəzlə gətirin, əvvəlki səhifələrdə qeyd etdiyimiz məşqləri edin, internetdə meditasiya videolarına və ya musiqilər dinləyin. Bu prosesdə bütün bu edəcəkləriniz sizə dəstək ola biləcək amillərdir.



MÜDAFİƏ PROSESİ

Leykemiya xəstəliyinin müalicə prosesindən keçən uşaq qorunma mərhələsinə keçir. İndi həkimin təyin etdiyi vaxtlarda nəzarətə gəlib getməyə başlayır. Yavaş-yavaş köhnə həyatına qayıdır. Uzun müddət öz sosial mühitindən geri qalan və stimulun olmaması səbəbindən uşaq zehin sayəsində geriləyir. Bunlara baxmayaraq o, normal həyata uyğunlaşmağa başlayır. Bu mərhələlərin əsas problemlərindən bir neçəsi məhz müalicə prosesində alınan travmalar, xəstəliyin təkrarlanma qorxusu, sosial koqnitiv bacarıqların zəifləməsi, valideynlərin həddindən artıq qoruyucu münasibət bəsləmələkdir. Bunun üçün psixoloqdan dəstək ala bilərsiniz. Materialla əlavədə tanış ola bilərsiniz. (ƏLAVƏ 9)



DİSTANT TƏLİM

Uşaqlar xəstəlik səbəbindən təhsil həyatından geri qala bilər. Bunun qarşısını almaq üçün xəstəxananın və ya məktəbin müvafiq şöbələri ilə əlaqə saxlamaq və distant təhsil dəstəyi tələbi ilə müraciət edə bilərsiniz. Distant təhsil uşağın idrak qabiliyyətini dəstəkləməklə yanaşı, həmyaşıdlarından geri qalmamağa kömək edir. Eyni zamanda, valideyn və uşaq xəstəxana mühitində təlim-təhsil işləri görə bilərlər. Məsələn, məktəbəqədər yaşlı uşaqlar öz sinfinə və yaşına uyğun , hərf, qələm tutmaq, rəsm çəkmək və rəqəmlərlə məşğul ola bilərlər. Kitabçanın əlavəsində siz bu məşqəllərlə bağlı internet sahifəsində sinif üzrə məşqəllərə daxil ola bilərsiniz.

(ƏLAVƏ 10,11)



***SƏN TƏK DEYİLSƏN!
EHTİYACINIZ OLANDA
TİBB PERSONALINDAN VƏ
PSİXİ SAĞLAMLIQ
QRUPUNDAN KÖMƏK
İSTƏYƏ BİLƏRSİNİZ.***



ƏLAVƏLƏR

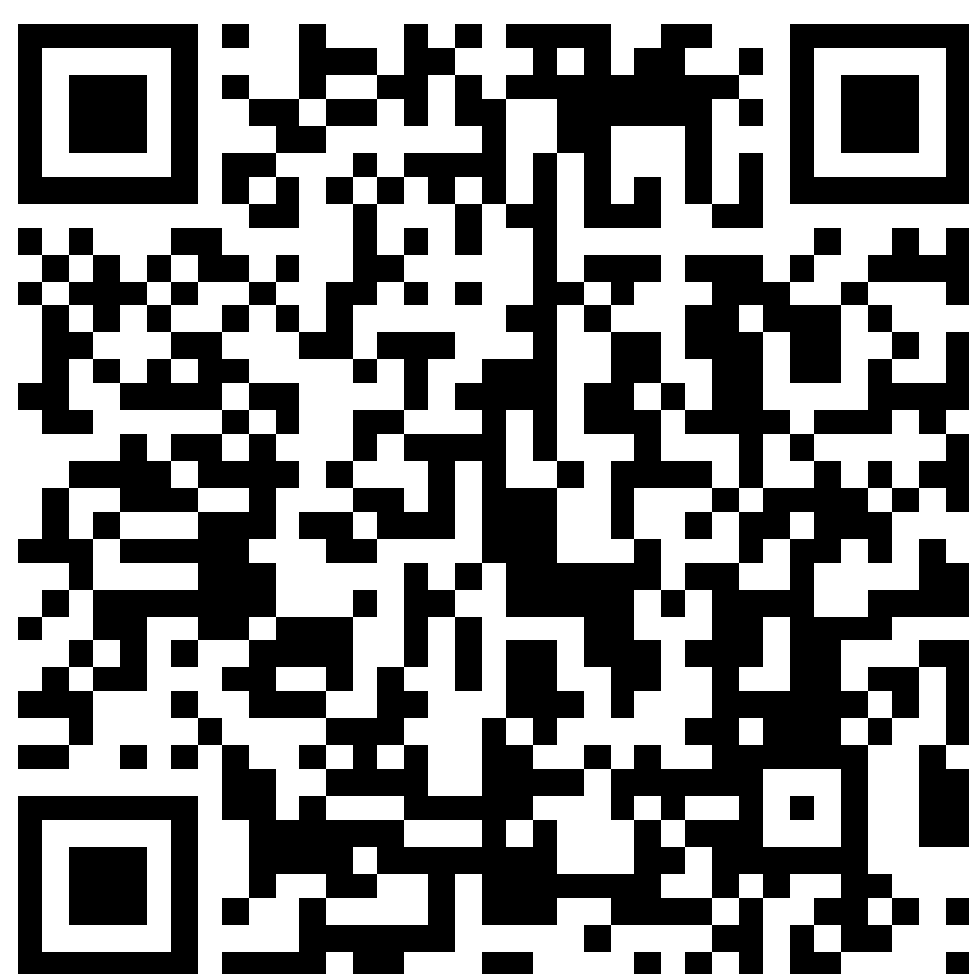
ƏLAVƏ 1

HASAN LEYKEMİYA MÜALİCESİ ALIR / HEKAYƏ



ƏLAVƏ 2

ÜMÜDLÜ BİR BULUD HEKAYƏSİ / HEKAYƏ



ƏLAVƏLƏR

ƏLAVƏ 3 MƏN SUPER QƏHRAMANAM / HEKAYƏ



ƏLAVƏ 4 ƏJDAHA VE PAUL / CİZGİ FİLMİ



ƏLAVƏLƏR

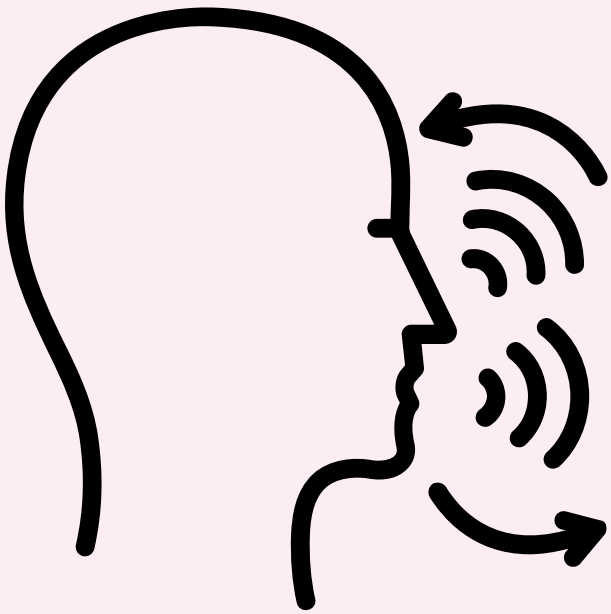
Əlavə 5 NƏFƏS MƏSQLƏRİ

Dərin nəfəs almada ən vacib məqam qarın boşluğundan dərin nəfəs alaraq ağciyərləri mümkün qədər təmiz hava ilə doldurmaqdır. Qarın boşluğundan dərin bir nəfəs yuxarı sinədən alınan tez-tez və qısa nəfəslər deyil, daha çox oksigen qəbul etməyə imkan verir. Bu nəfəs modeli ilə gərginlik, narahatlıq və qısa nəfəslər azalır.

1. Kürəyinizi düz tutaraq rahat oturun və bir əlinizi göğsünüzə, digərini isə qarnınıza qoyun.



2. Burnunuzdan nəfəs alın. Qarnınızdakı əlin yüksəldiyini hiss edin. Sinə üzərindəki əliniz bir az yüksələ bilər.



3. Ağızınızdan nəfəs alarkən, ağciyərlərinizdəki havanı tam boşaltmaq üçün qarın əzələlərini sıxışdırın. Qarın üzərindəki əl aşağı hərəkət edərkən, sinədəki əl bir az aşağı düşə bilər.

4. Burundan nəfəs almağa və ağızdan nəfəs verməyə davam edin. Mədənizin yuxarı və aşağı hərəkət etdiyinə əmin olmaq üçün kifayət qədər dərinə nəfəs alın. Nəfəs alarkən yavaş-yavaş sayın.

ƏLAVƏLƏR

Əlavə 5 NƏFƏS MƏSQLƏRİ

5. Oturarkən qarnınızdan nəfəs almaqda çətinlik çəkirsinizsə, bu məşqi uzanaraq da edə bilərsiniz. Qarnınıza kiçik bir kitab qoyun. Nəfəs alarkən onun yüksəldiyini və nəfəs alarkən aşağı düşdüyünü görün.



6. Ağzınızdan nəfəs alarkən, ağciyərlərinizdəki havanı tam boşaltmaq üçün qarın əzələlərini sıxışdırma bilərsiniz. Qarın üzərindəki əl aşağı hərəkət edərkən, sinədəki əl bir az aşağı düşə bilər.

7. Burundan nəfəs almağa və ağızdan nəfəs almağa davam edin. Mədənizin yuxarı və aşağı hərəkət etdiyinə əmin olmaq üçün kifayət qədər dərinlən nəfəs alın. Nəfəs alarkən yavaş-yavaş sayın.

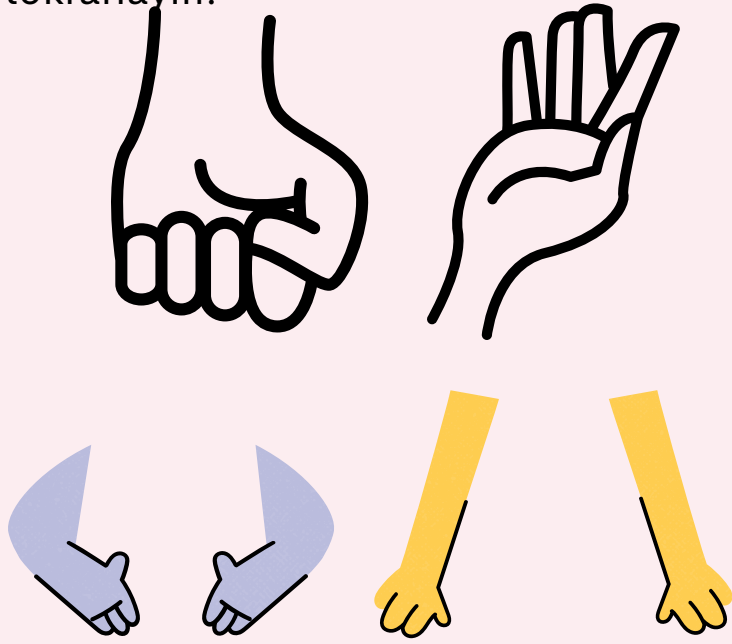
8. Oturarkən qarnınızdan nəfəs almaqda çətinlik çəkirsinizsə, bu məşqi uzanaraq da edə bilərsiniz. Qarnınıza kiçik bir kitab qoyun. Nəfəs alarkən onun yüksəldiyini və nəfəs alarkən aşağı düşdüyünü görün.



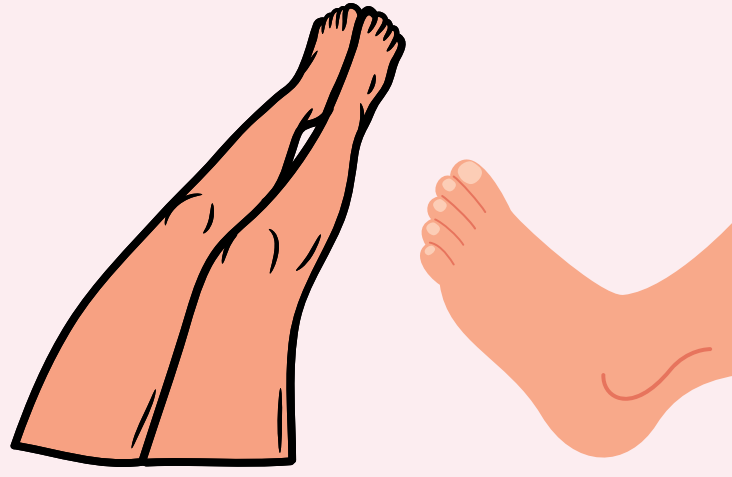
ƏLAVƏLƏR

ƏLAVƏ 6 ƏZƏLƏ MƏŞQLƏRİ

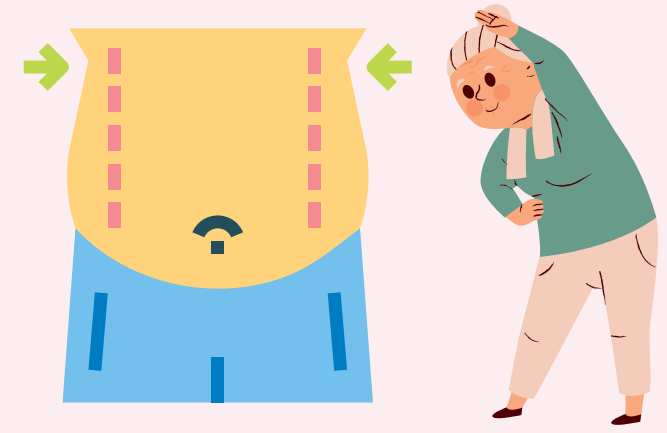
1. Sağ yumruğunuzu sıxın. Gərginliyi hiss edin. Və sonra gevşetin. Üst qolunuzdakı əzələləri gərginləşdirin. Gevşetin. Qolunuzu uzadın və rahatlayın. Əllərinizi və qollarınızı rahatlayın. Eyni şeyi sol əl və qol üçün təkrarlayın.



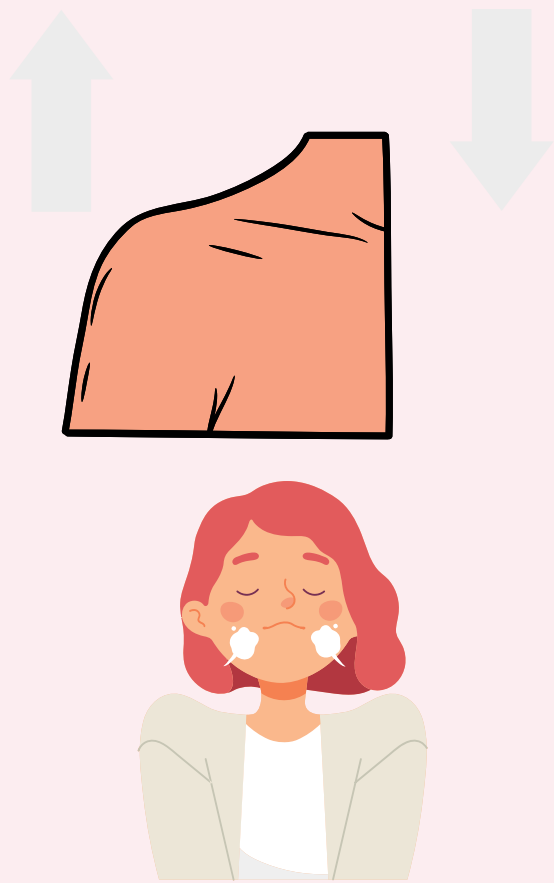
2. Ayaqlarınızı irəli uzatın və dabanlarınızı yerə doğru basdırın. Kalçanızı və yuxarı budlarınızı büzün, tutun və rahatlayın. Ayaq barmaqlarınızı aşağı əyin, tutun və rahatlayın. Dabanlarınızı yerdən qaldırmadan, barmaqlarınızı yuxarı qaldırın, uzadın və buraxın. Özünüzü rahat hiss edirsiniz.



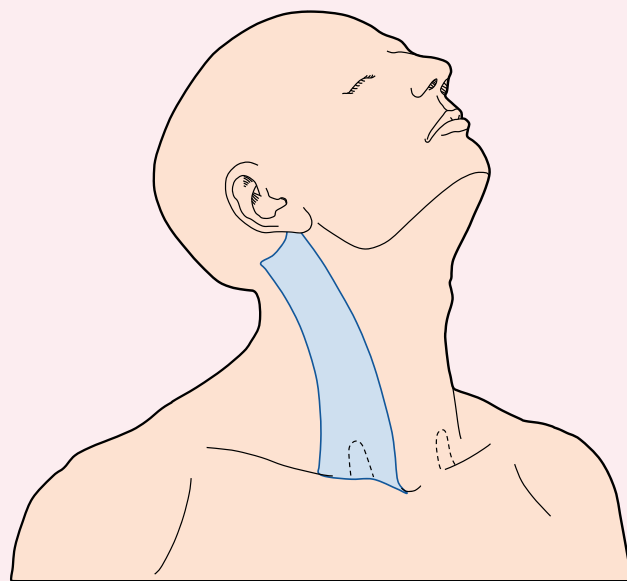
3. Mədə və qarın içinə çəkərək əzələlərinizi dartın. Gevşetin. Bu istirahətin bütün qarnınıza yayıldığını hiss edin. Sırtınızı düzəldin və sonra rahatlamaq üçün kürəyinizi düzəldin. Çiyinlərinizi geri çəkin, çiyin bıçaqlarınızı bir-birinə yaxınlaşdırın, uzanın və əzələlərinizdə gərginliyi hiss edin. Sonra gevşetin.



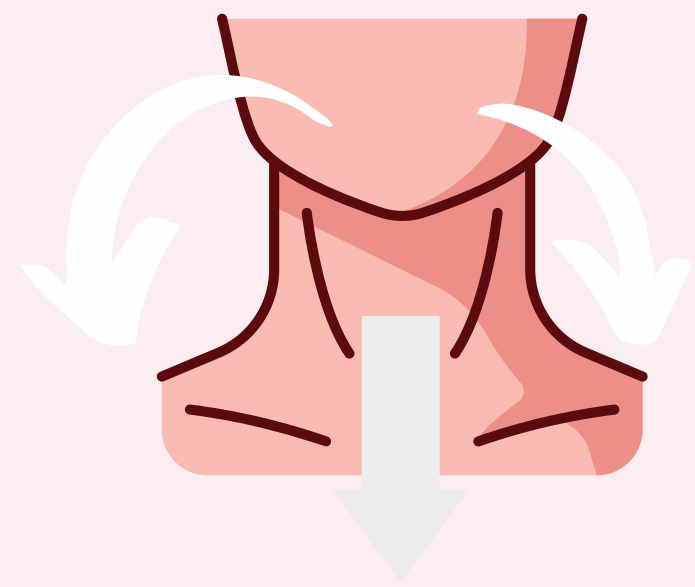
4. Çiyinlərinizi qulaqlarınıza doğru qaldırın. Bu şəkildə tutun, uzanın və rahatlayın. Dərin nəfəs alın və sinə əzələlərini gərginləşdirin, sonra rahatlayın.



5. Başınızı belinizə dəyəcəkmiş kimi arxaya əyərək boyun əzələlərini uzadın və rahatlayın.



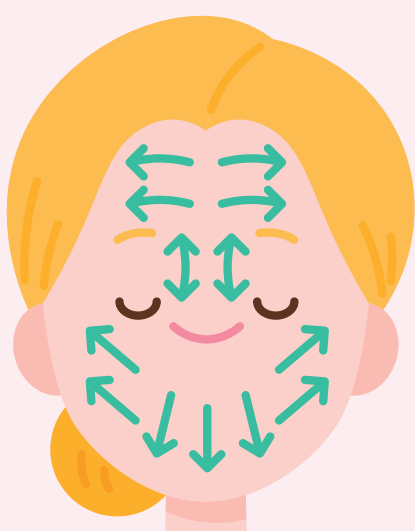
6. Çənənizi sinənizin üstünə qoyun, gözləyin və rahatlayın. Başınızı sola əyin, sanki sol qulağınız çiyininə toxunacaq, fasilə verin və rahatlayın. İndi sağa əyilin, tutun və rahatlayın.



ƏLAVƏLƏR

ƏLAVƏ 6 ƏZƏLƏ MƏŞQLƏRİ

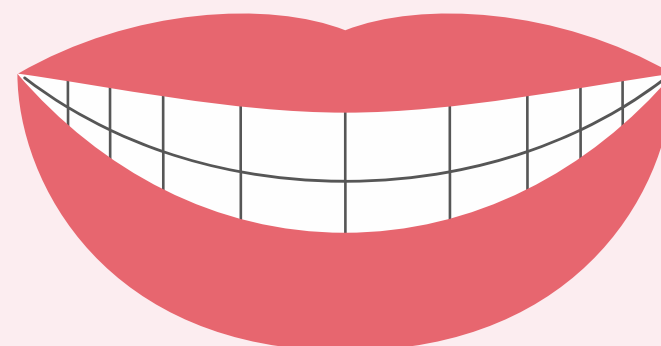
7. Qaşlarınızı yuxarı qaldıraraq alnınızı qırışdırın və uzadın. Gevşetin. Qaşlarını çat, gözlə.



8. Gevşetin. Gözlərinizi sıx bağlayaraq göz əzələlərini sıxın və rahatlayın.



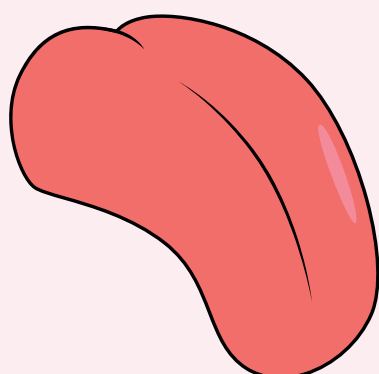
9. Dişlərinizi möhkəm sıxaraq çənə əzələlərinizi sıxın və gevşetin.



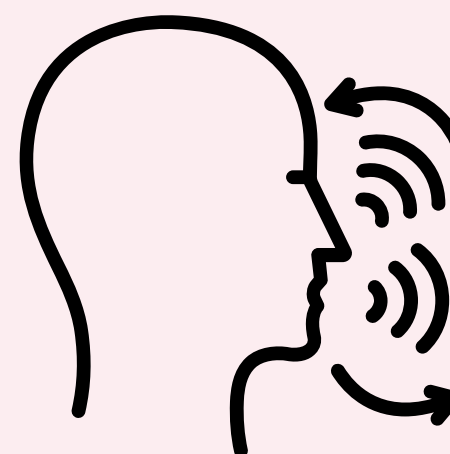
10. Ağızınızı bacardığınız qədər geniş açın, gözləyin və rahatlayın. Dişlərinizlə gülümsəyin və yanaqlarınızdakı gərginliyə diqqət yetirin. İndi boşaldın.



11. Dilinizi damağınıza qədər uzatın və boğazınızdakı gərginliyi hiss edin və rahatlayın. Dodaqlarınızı bağlayın və sıxın, sonra rahatlayın. İndi üzünüzdəki əzələlər daha rahat və yumşaqdır.



12. Diafraqmadan sakit nəfəs alın. Ağciyərlərinizi hava ilə doldurmaq üçün dərinədən nəfəs alın (3 saniyə), nəfəsinizi tutun (3 saniyə) və nəfəs alın (6 saniyə).



13. İndi vücudunuz dincəlidir, hər nəfəs aldığınız zaman gərginliyinizi buraxın və nəfəs alın. Əlləriniz, qollarınız və çiyinləriniz rahatlaşdı. Ayaqlarınız və ayaqlarınız istirahət edir.



14. Mədə, sinə və kürəyiniz rahatdır. Üzünüz rahat və yumşaqdır. Hazırda bütün vücudunuz rahat şəkildə dincəlidir. Bu rahatlığı hiss etməyə davam edin, hazır olduğunuzda məşqi bitirə bilərsiniz.

ƏLAVƏLƏR

Körpenin qol masajı:
Körpenin qolları bilekdən çiyinə qeder bir-bir sığallanır. Sonra körpenin barmaqları, ovucuları və alləri sığallanır. Nəhayət, körpenin qolları yuxarıdan aşağıya doğru dairəvi hərəkətlərlə ovuşdurulur.



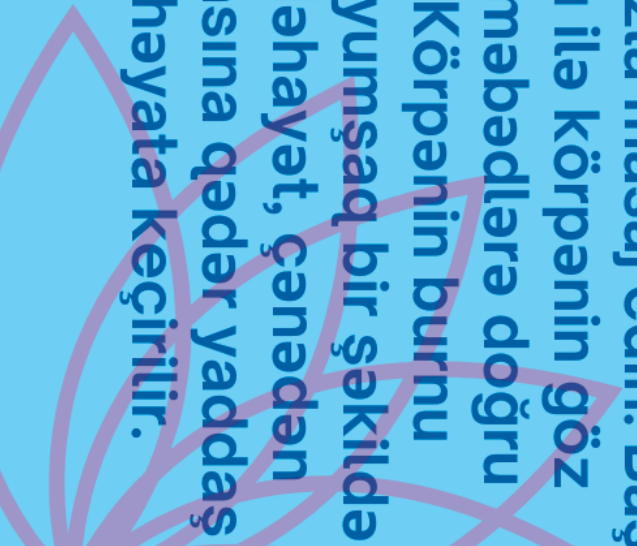
Körpenin ayaq masajı:
Körpenin ayağı yuxarı qaldırılır və ombadan topuğa qeder sürtülür. Hərəkət ayaqla yuxarı və aşağı davam etdirilə bilər. Bu masaj sayəsində necis masajı da körpələrdə edilən sayılır.



Qarın masajı: Hər şeydən əvvəl qarın masajı körpəni sakitləşdirməyə kömək edir, həmçinin qaz ağrıları və qəbizliyə kömək edir. Körpəni qarından ayağına qeder sığallayın. Körpenin qarını barmağınızın ucu ilə soldan sağa yumşaq bir şəkildə hərəkət etdirin.

Körpenin küreyi üçün masajı:
Körpə rahat şəkildə üzünə yatırılır. Körpenin küreyi yuxarı və aşağı hərəkətlərlə, sağ və sol hərəkətlərlə sığallanır. Daha sonra körpenin küreyində barmaq ucları ilə kiçik dairəvi hərəkətlər edilir. Nəhayət, körpenin küreyi boyundan ombasına qeder sığallanır.

Üz üçün körpə masajı: Körpenin alından başlayaraq məbd və yanaqlara qeder barmaqlarınızla masaj edin. Baş barmaqları ilə körpenin göz qapaqları məbdələrə doğru sürtülür. Körpenin burnu yanaqlarına yumşaq bir şəkildə sürtülür. Nəhayət, çənədən qulağın arxasına qeder yaddaş nəvazişi həyata keçirilir.



- Qaz ağrılarını azaltmağa və ötürməyə kömək edir. Qəbizliyə yaxşı gəlir.
- Körpələrdə necis masajı üçün ayaqları masaj etmək olar.
- Yuxu problemlərini həll etməyə kömək edir.
- İmmuniteti gücləndirməkdə təsirliidir.
- Motor-əzələ sisteminin inkişafı üçün faydalıdır.
- Ağrıları və krampları aradan qaldırmağa kömək edir.
- Gərginliyi aradan qaldıran və sakitləşdirici təsire malikdir.
- Kontaktı artıraraq, doğuşdan sonrakı depressiyanın qarşısını alır.
- Bu, baxıcı ilə körpə arasında sağlam bir əlaqə yaratmağa kömək edə bilər.



ƏLAVƏLƏR

ƏLAVƏ 8 MEDITASIYA VƏ YA TƏBİƏT MUSIQISI

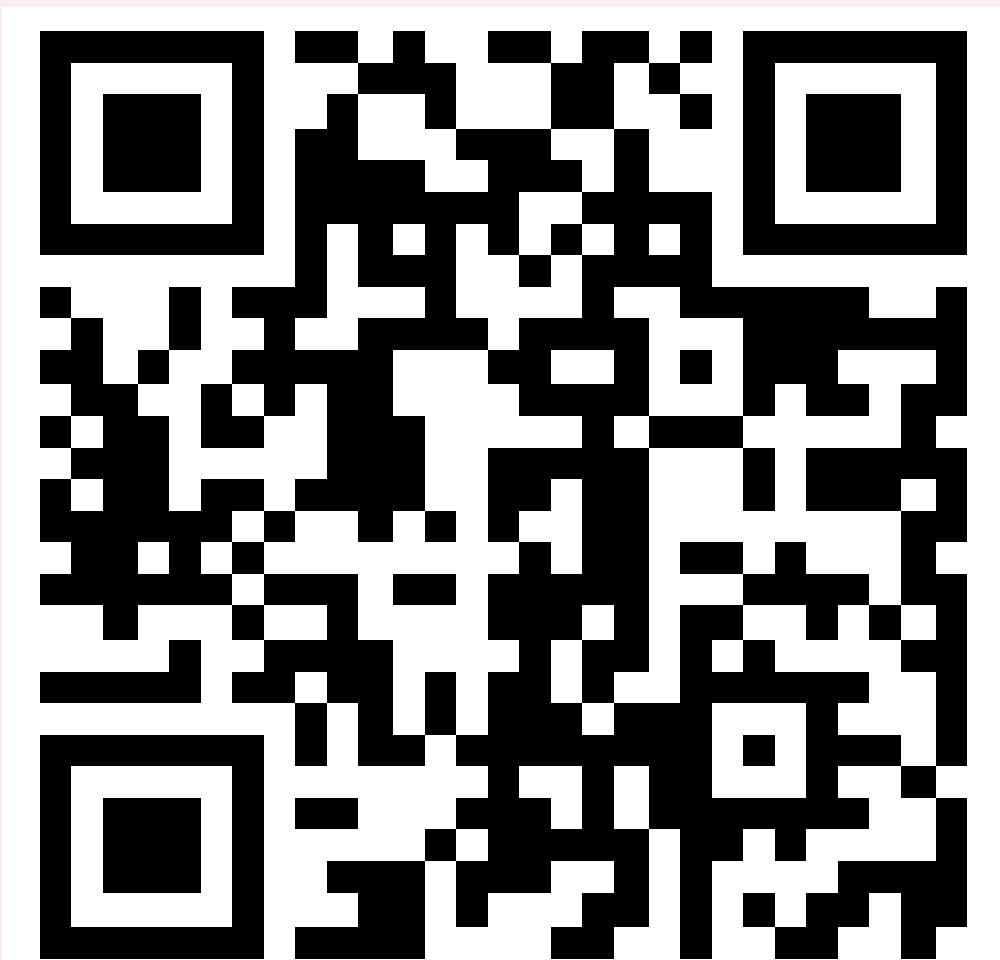


ƏLAVƏ 9 MÜALİCƏM BİTDİ / KİTABCA



ƏLAVƏLƏR

**ƏLAVƏ 10, II
TƏLİM, IQ MƏSQLƏRİ**



**DİGƏR ƏLAVƏLƏR
QARDAŞIM LEYKEMİYA MÜALİCESİ ALIR / HEKAYƏ**



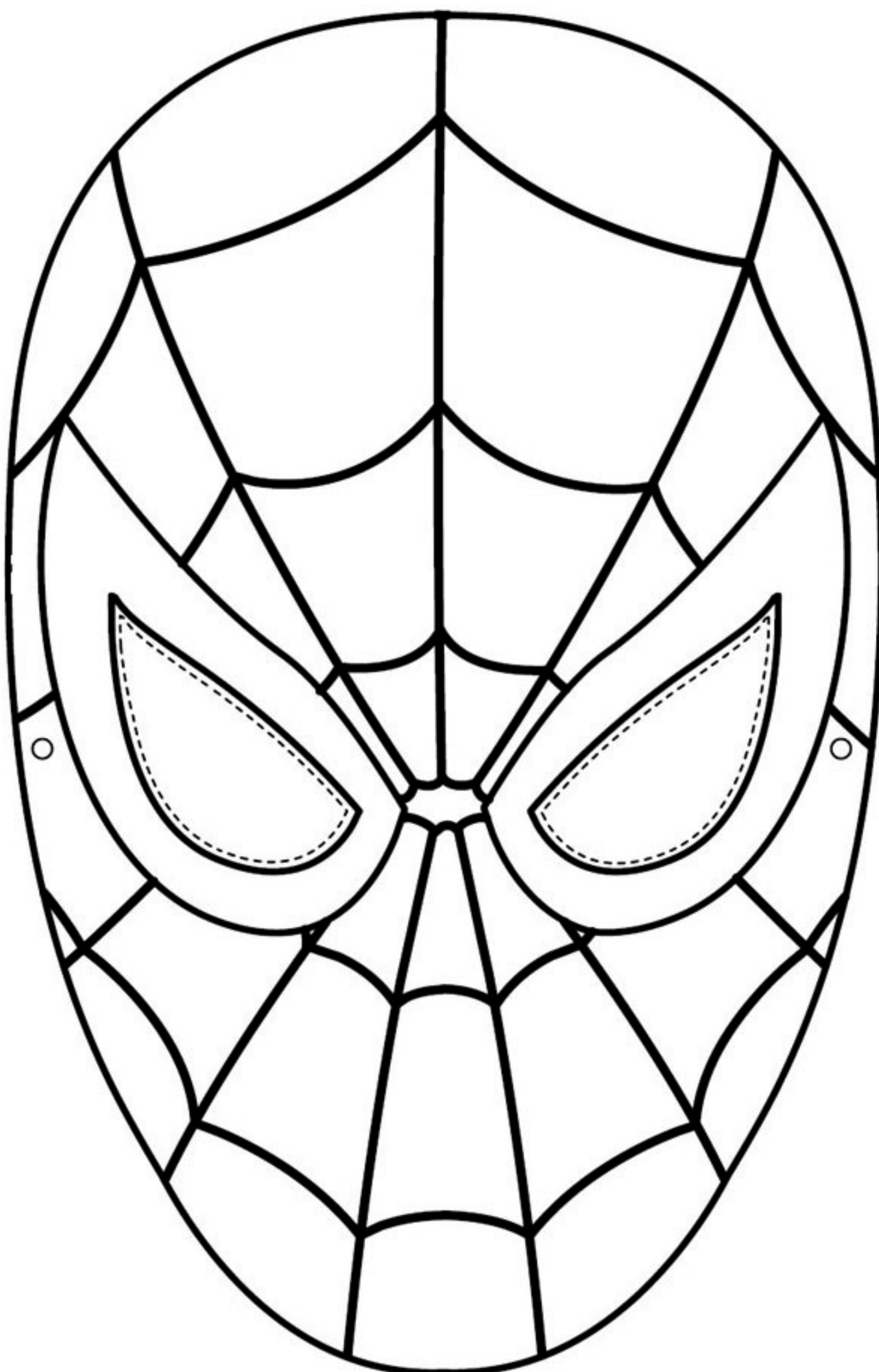
ƏLAVƏLƏR

DİGER ƏLAVƏLƏR
RƏNQLƏMƏLƏR / MASKA



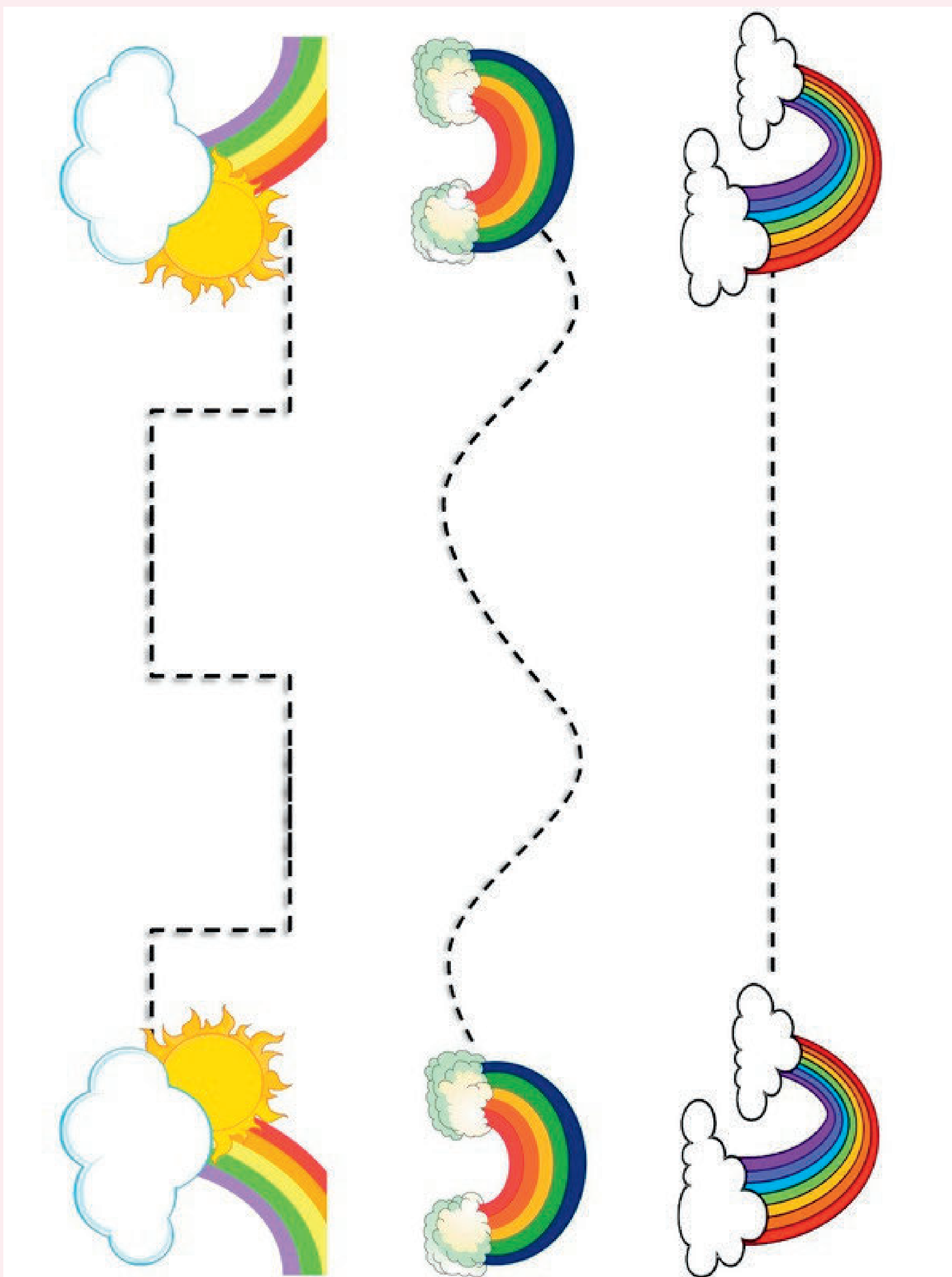
ƏLAVƏLƏR

DİGER ƏLAVƏLƏR
RƏNQLƏMƏLƏR / MASKA



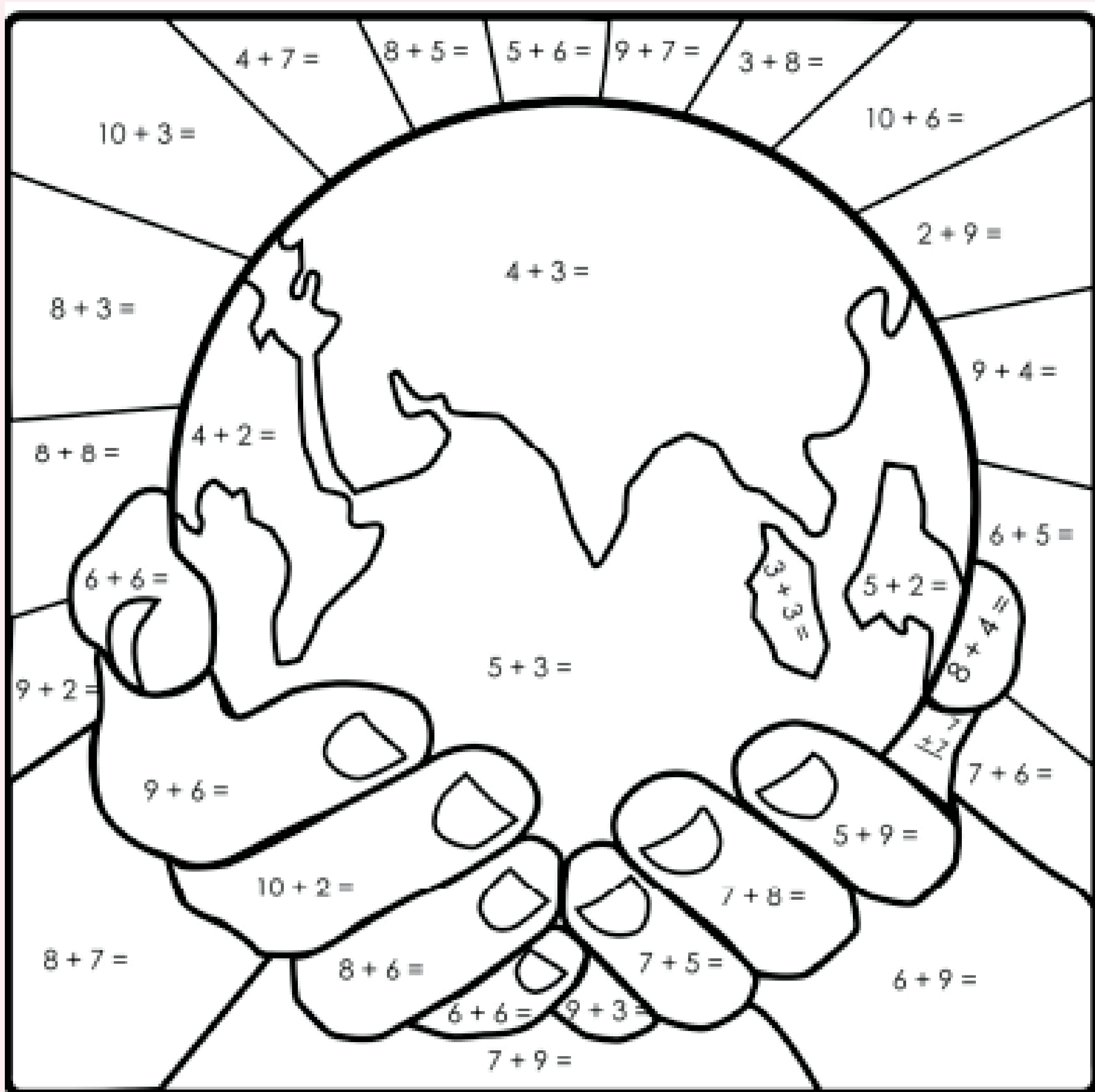
ƏLAVƏLƏR

DİGER ƏLAVƏLƏR RƏNQLƏMƏLƏR



ƏLAVƏLƏR

DİGER ƏLAVƏLƏR RƏNQLƏMƏLƏR



Turuncu 11

Sarı 16, 13

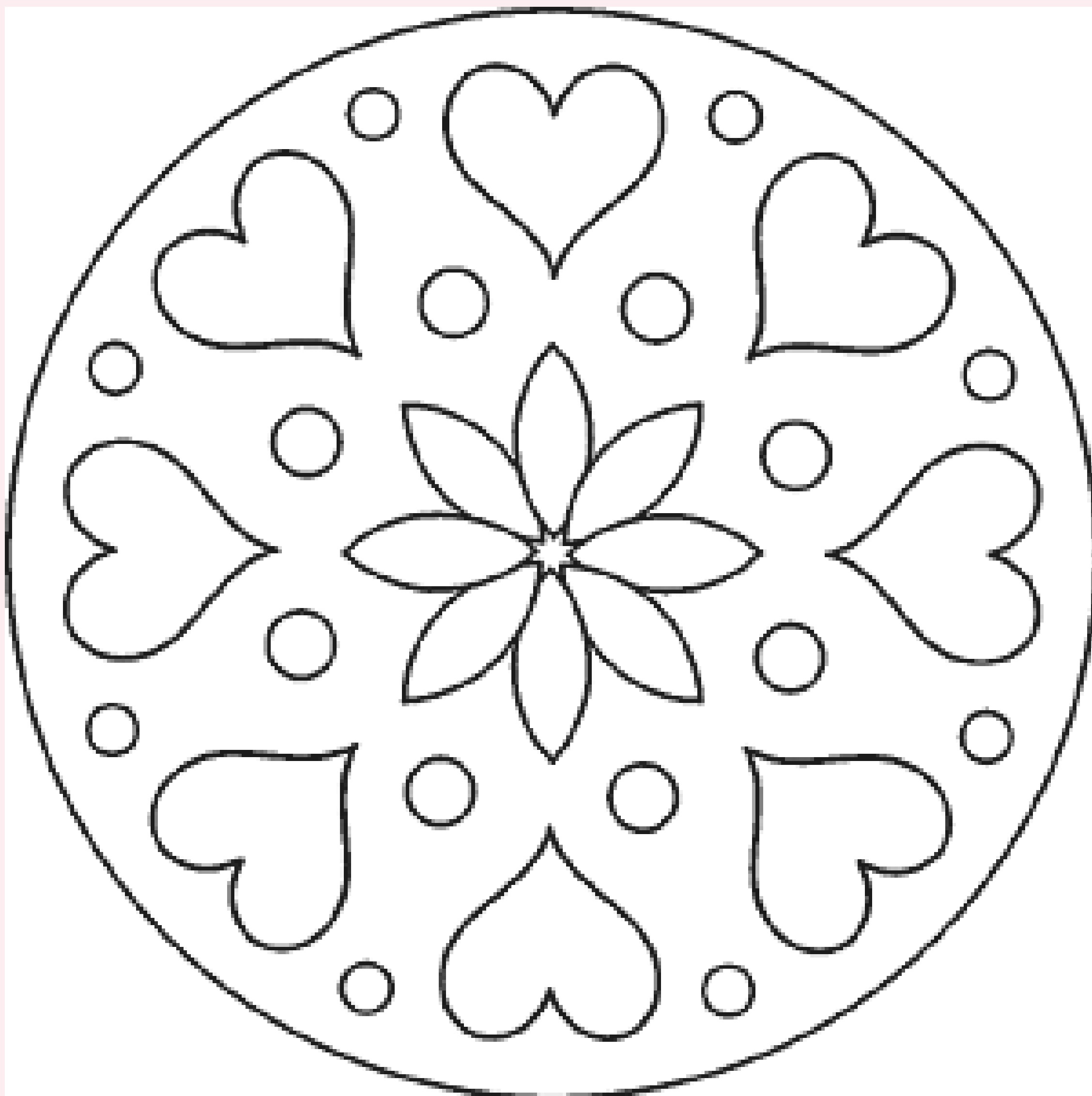
Ten rengi 15, 14, 12

Mavi 8

Yeşil 6, 7

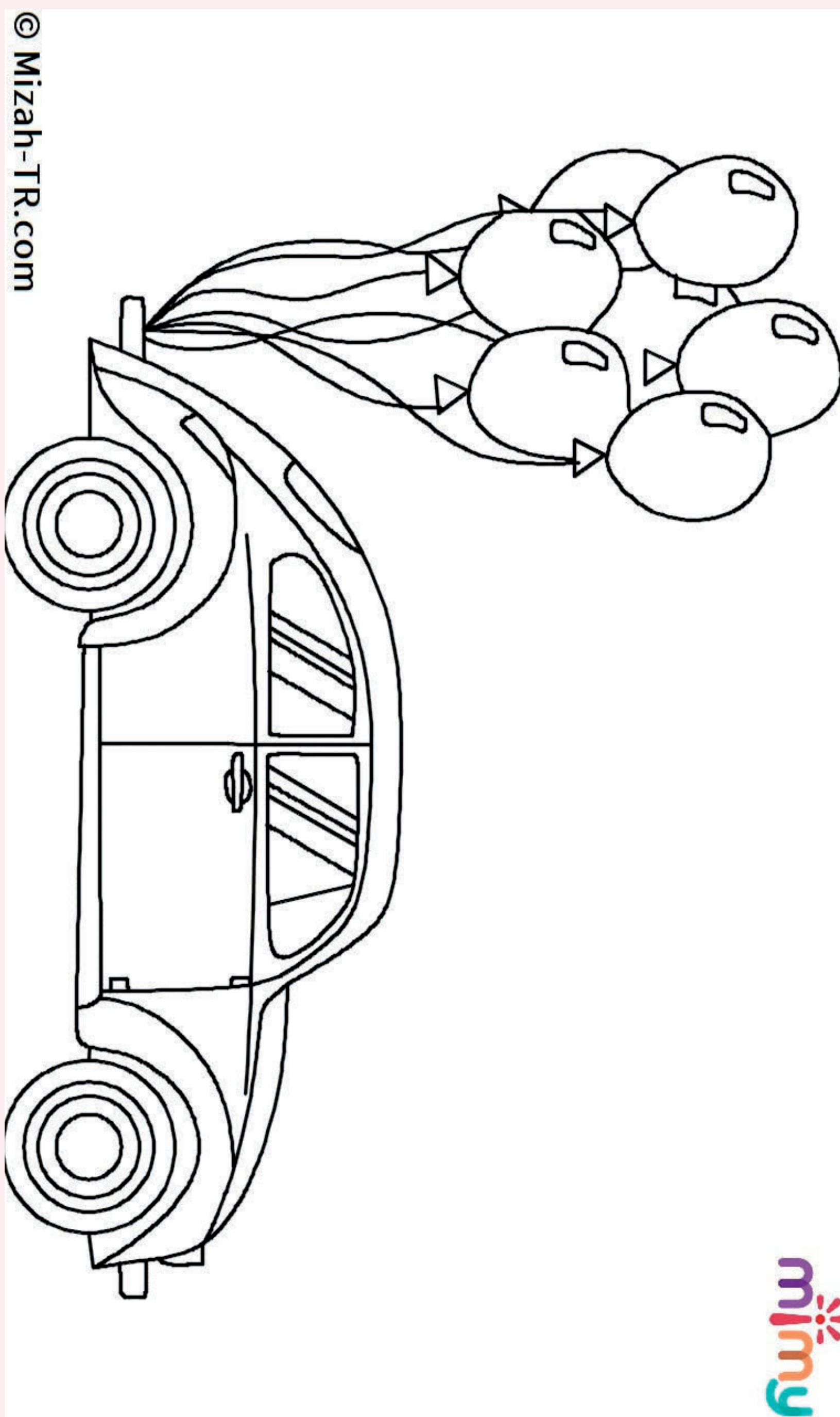
ƏLAVƏLƏR

**DİGER ƏLAVƏLƏR
RƏNQLƏMƏLƏR**



ƏLAVƏLƏR

DİGER ƏLAVƏLƏR RƏNQLƏMƏLƏR





BONUS



ƏDƏBİYYAT

Lösemili Çocuklar Vakfı (LÖSEV)

Kanserli Çocuklara Umut Vakfı (KAÇUV)

Amrican Childhood Cancer Organization (ACCO)

Kinderen en Kanker (VOKK)

Milli Hematologiya, Leykemiya Uşaqlar ve Valideynleri Üçün Kitabça

**Theraplay I. Kitap Bağlanma Temelli Oyun Aracılığıyla Ebeveynlere ve Çocuklara
Daha İyi İlişkiler Kurmakta Yardım Etmek - Phyliss B. Booth, Ann M. Jernberg**

MentalUP Akıl & Zeka Oyunları

egitimhane.com

**Güleç, G., & Büyükkınacı, A. (2011). Kanser ve psikiyatrik bozukluklar. Psikiyatride
güncel yaklaşımlar, 3(2), 343-367.**

**MƏN SUPER QƏHRAMANAM / HEKAYƏ, Dost Psikologlar Grubu, Psixoloq Mert
Malazgirtli, 2021**

əzələ məşqləri, Dost Psikologlar Grubu, Psixoloq Oğuzhan Soruc, 2021

