

التحدث مع الأطفال عن الأمراض الخطيرة

سي و 3 دبليو 6



ال 6 سي

ال 6 سي هي مخاوف وأسئلة شائعة لدى الأطفال عندما يكون لديهم أو لدى أي شخص يهتمون به مرضًا خطيرًا. وهي كالتالي:

- ماذا يسمى؟
- هل يمكن إصابتي به؟
- هل تسببت به؟
- هل بإمكانني علاجه؟
- من سيتولى رعايتي؟
- كيف يمكنني التواصل مع الأشخاص الذين اهتم بهم؟

من المهم التحدث عن هذه المخاوف حتى لو لم يقم طفلك بإثارة هذه المخاوف. يتساءل الكثير من الأطفال عن هذه الأشياء ولكن لا يشاركون دائمًا أفكارهم ومخاوفهم مع الآخرين. يمكن معالجة هذه الأمور بأي ترتيب وفي أي وقت. قد يكون من المفيد مراجعة ذلك مع اطفالك حول تساؤلات السي في أوقات مختلفة من مراحل تطورهم وطوال رحلة المرض.

ماذا يسمى؟

من المهم تسمية الحالة أو المرض أو الحدث الذي يسبب المرض الخطير. مجرد وصف الوهن بأنه "مريض" يمكن أن يكون مربكًا ومخيفًا للأطفال الصغار. قد يتساءلون عما إذا كانوا هم أو أي شخص يهتمون لأمرهم يمكن أن يصابوا بمرض خطير في المرة القادمة التي "يمرضون فيها". تسمح تسمية الحالة بفهم أكبر وتتيح فرصة للأطفال لطرح الأسئلة. إن تزويد الأطفال والشباب بمعلومات حقيقية وفي الوقت المناسب ومناسبة لأعمارهم ومرحلة نموهم يمكن أن يساعدهم على بناء الثقة والشعور بأنهم أكثر قدرة على التعامل مع الوضع.

هل يمكن إصابتي به؟

معظم الأطفال على دراية بنزلات البرد والإنفلونزا - التي ربما "يصابون بها". إذا كان طفلك مريضًا بمرض غير معدي، فتأكد من تجنب إصابة الأطفال الآخرين به أو نشره. من المهم أيضًا مشاركة هذه المعلومات مباشرة مع طفلك المريض، حتى لا يصابوا بالقلق بشأن إصابة الأشخاص المحيطين به بالمرض. اشرح بوضوح أنه بإمكانهم لمس الأشياء ومشاركة المساحة بأمان مع الآخرين.

هل تسببت في ذلك؟

غالبًا ما يعتقد الأطفال أن أفكارهم وسلوكهم و/ أو رغباتهم يمكن أن تؤثر على العالم من حولهم. في حين أن هذا الاعتقاد هو جزء طبيعي من تطورهم، إلا أنه قد يجعلهم أحيانًا يشعرون بالمسؤولية عن المرض.

يتساءل معظم الأطفال عن سبب المرض. عندما لا يتم إعطاؤهم معلومات أو شرحًا مناسبًا لتطورهم، فقد يتخيلون أنهم مسؤولون بطريقة ما. على سبيل المثال، قد يعتقد الطفل المريض أنه إذا تصرف بشكل أفضل، فلن يحدث هذا له. إذا كان لديهم تأثير على المرض فأبلغهم أنه في بعض الأحيان يمكن أن تحدث أشياء رغما عنا ولا نرغب في حدوثها. من المهم السماح لهم بالتحدث عن مشاعرهم واهتماماتهم مع التأكيد على معرفتهم بأنهم محبوبين دون قيد أو شرط.



هل يمكنني علاجه؟

غالبًا ما يشعر الأطفال أن تحسين الأمور جزء من عملهم. على سبيل المثال، قد يشعرون بالمسؤولية عن ضمان تعافي الأخ الأصغر. أو قد يعتقد الطفل المريض أنه لا يبذل جهدًا كافيًا لتحسين نفسه إذا لم ينجح العلاج. طمئنتهم أن هناك العديد من مقدمي الرعاية الصحية الذين هم جزء من الفريق ويحاولون قصارى جهدهم لتقديم المساعدة. يساعد إعطاء وظائف للأطفال على الشعور بأنهم مشمولين. على سبيل المثال، يمكنهم أن يعانقوا، ويأخذوا دواءهم، ويرسموا صورة، ويصلوا ويشاركوا مشاعرهم. تأكد من أن الأطفال يعرفون أنهم يمكن أن يكونوا مفيدين ولكن ليس من مسؤوليتهم تحسين كل شيء

من سيعتني بي؟

عندما يكون الطفل مريضًا، غالبًا ما يقلق الأطفال بشأن من سيعتني بهم وبعائلاتهم. من الطبيعي القلق بشأن سلامتهم وسلامة الأشخاص المهمين في حياتهم. قد يشعر الطفل المريض بالقلق من أنه في مرحلة ما قد يصبح مريضًا جدًا بحيث لا يمكن رعايته. أكد لأطفالك بأنه سيتم الاعتناء بهم دومًا. ساعد أطفالك في التعرف على البالغين الذين سيهتمون بهم وسيقدمون لهم الدعم خلال هذا الوقت. يمكن أن يشمل هؤلاء الأشخاص العائلة والأصدقاء ومقدمي الرعاية الصحية والمدرسين والزعماء الدينيين وأفراد المجتمع. دع أطفالك يعرفون أنهم مرحب بهم أيضًا للتحدث إلى هؤلاء الأشخاص وطرح الأسئلة ومشاركة مشاعرهم معهم

كيف يمكنني التواصل مع الأشخاص الذين أهتم بهم؟

ذكر الأطفال بأنهم سيكونون دائمًا على تواصل مع الأشخاص الذين يهتمون بهم. حتى إذا انفصل الأطفال عن أفراد عائلاتهم بسبب المرض، ذكرهم أنهم سيقفون على تواصل من خلال الصور، ووسائل التواصل (كل شخص لديه الأشياء ذاتها مثل مطابقة دمي الحيوانات المحشوة أو الأساور)، الرسائل، ورواية القصص، ومحادثات الفيديو وما إلى ذلك. بالنسبة للطفل المصاب بمرض خطير، شاركه بطرق سيظل من خلالها دائمًا جزءًا من الأسرة، حتى لو غيّر مرضه الأمور

بالنسبة للأطفال الذين يعانون من مرض خطير ولأشقائهم، يمكن أن يكون هذا وقتًا مرهقًا ومربكًا. حيث يحتمل حدوث الكثير من التغيير وعدم اليقين. حيث سيكون لكل طفل احتياجاته الخاصة وطريقة لمعالجته وطلب الدعم. للمساعدة في تعزيز فرص التحدث مع W يمكن استخدام 3 الأطفال حول مشاعرهم وأفكارهم، مع توفير مساحة للاستماع والتحقق من الصحة والشعور معًا. وهم

التساؤل القلق الأمنيات

خصص وقتًا للتحقق مرارًا من تساؤلات أطفالك، وهمومهم، وأمانيتهم. تجنب إصدار الأحكام أو محاولة التقليل من شأن الموضوعات أو الاهتمامات الصعبة. من الطبيعي أن يرغب أحد الوالدين في قول شيء مثل "لا داعي للقلق بشأن ذلك" عندما يشاركه الطفل أنه كان يفكر في شيء صعب أو مخيف. إذا كان طفلك يذكر موضوعًا، فهذا يعني أنه في ذهنه ويريد التحدث عنه. إخبارهم بعدم **القلق** لا يجعل **القلق** يختفي. إلا أنه، يمكن أن يقود الطفل عن غير قصد إلى الاعتقاد بأن هذا شيء لا ينبغي التحدث عنه علانية.

لا تحتاج أن يكون لديك كل الإجابات. من الجيد أن تتساءل عن الأشياء معًا، وأن تمنى الأشياء التي قد تكون أو لا تكون ممكنة، وأن تقلق بشأن الأشياء الصعبة. غالبًا بصفقتنا مقدمي رعاية، نحاول تقليل التوتر والقلق من خلال قول أشياء مثل "كل شيء على ما يرام" أو "أنت قوي، لا تبكي". يشعر الأطفال حين لا تكون الأمور "على ما يرام"، وهم يعرفون أن الحياة ليست دائمًا مثالية. اغتنم هذه الفرص لمشاركة أطفالك ودعمهم فيما يجري. يمكن أن يساعد تضمينهم في اكتساب السيطرة، وبناء الثقة، وتطوير مهارات التأقلم وزيادة المرونة.

يمكن أن يساعد قضاء الوقت في الحديث عن **التساؤلات والقلق** والأمانيات الأطفال على الشعور بالتواصل مع القائمين على رعايتهم، لذلك لا يحتاجون إلى التعامل مع كل أفكارهم ومشاعرهم الكبيرة بمفردهم

انت لست وحدك

بصفتك والد، فأنت أفضل من يعرف أطفالك. قد يكون تعلم كيفية إشراكهم ودعمهم أثناء المرض أمرًا جديدًا ومرهقًا في بعض الأحيان. فريق الرعاية الصحية الخاص بك متاح لمشاركتك في تقديم المساعدة أثناء استمرارك في دعم أطفالك في هذه الرحلة.

