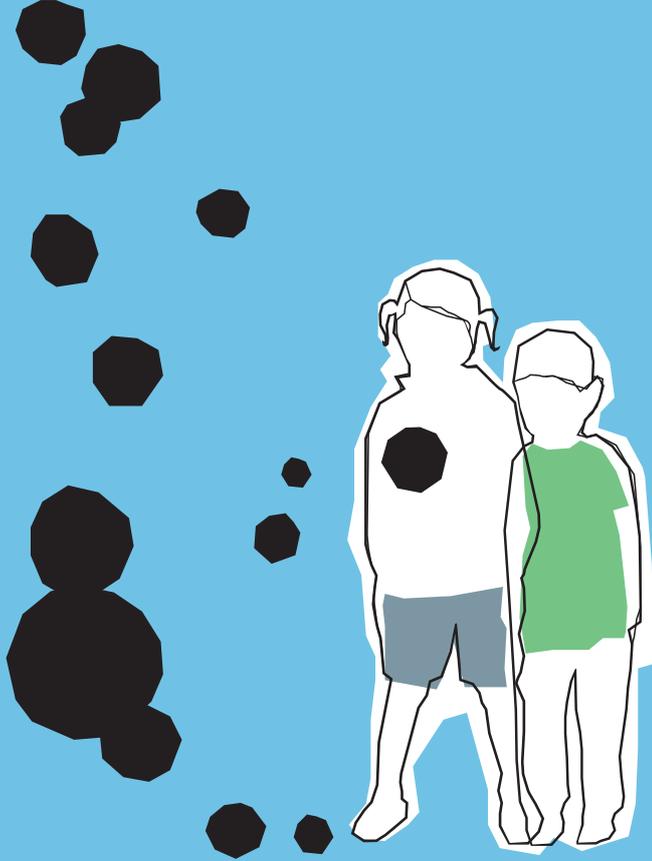


# الأطفال والمرض

أطفال لأحد الوالدين في حالة مرضية مستعصية



في أسر حيث أحد الوالدين أو أحد أعضائها البالغين يعاني من إصابة أو مرض مستعص يصعب الوضع بالنسبة للأبناء أكثر صعوبةً. يصبح فيه الانتباه لهؤلاء الأبناء أكثر أهمية كي يشعروا بالطمأنينة وبالاحتضان دائماً. وفقاً لقانون الصحة والرعاية المرضية، للأبناء حق الحصول على المعلومات والدعم عندما يصاب أحد أفراد العائلة بمرض ما. ويتوفر ضمن الرعاية المرضية دعمٌ يتم الحصول عليه من مرشدين اجتماعيين أو أطباء أو ممرضات أو أخصائيين نفسانيين.

إن طلبك المساعدة كبالغ قد يُخفّف من قلقك الذاتي ويجعل مواجهة أفكار الأطفال وتساؤلاتهم أكثر سهولةً.

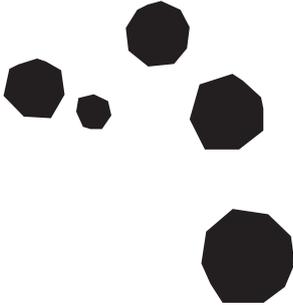
## دع الأطفال يشاركون

وحيث أن الأطفال يلاحظون أن الأمور ليست على ما يرام فمن الأهمية بمكان إيضاح ما يجري، وسوى ذلك يجعلهم يحملون قلقهم وتصوراتهم شخصياً. إن قدرة الأطفال على استيعاب الموقف ومعالجته متفاوتة حسب اختلاف الأعمار، لذا يجب إدراك ذلك عند التحدث إليهم. فالأطفال في كافة الأعمار يخافون من وفاة أحد المقربين منهم ومن فقدانهم الطمأنينة التي توفرها العائلة. لذلك يجب أن يشعر الأطفال بإستمرارية الاحتضان ويحسّوا أن الوضع سيستمر

المعتاد. ويحتاج الأطفال أيضاً إلى معرفة أن باستطاعتهم الوثوق بالبالغين، وأن البالغين يستمرون في شرح ما يحدث، ويصغون إلى تساؤلات الأطفال وأفكارهم وأحاسيسهم.

المعالجات وزيارات المستشفى تؤدي إلى غياب أكثر لأحد الوالدين ونقصان قدرته على معايشة الأطفال كما كان معتاداً عليه سابقاً. يتمكن الأطفال من معالجة الموقف بطريقة أفضل إذا أشركتهم فيما يحدث ومنحتهم الفرصة في المساعدة بما في وسعهم.

بالمقابل يجب ألا تزيدهم عبئاً بمهام الكبار.



## متى يجب إعلام الأطفال ومن قبل من؟

يمكن الشعور بالإرتياح أحياناً بوجود طبيب أو أحد العاملين في الرعاية المرضية أثناء الحديث مع الأطفال. أثناءها يتمكن الأطفال من طرح الأسئلة مباشرة عما يراودهم من تساؤلات عن جوّ المستشفى أو حول المرض.

إن الشعور بالحزن ليس مخيفاً أثناء رواية ما يجري. أخبر الأطفال أنه من الممكن أن تكون حزيناً ومع ذلك يتم الاعتناء بهم. أعلمهم أنك ستخبرهم المزيد حالما تعرف المزيد.

عند وقوع مرض مستعصٍ أو إصابة شديدة من المستحسن التحدث إلى الأطفال في أقرب فرصة ممكنة. لا حاجة إلى الإدلاء بكثير من المعلومات بدايةً، بل شرح ما حصل وما سيحصل في الوقت القريب. ومن الأفضل تواجد الأفراد البالغين الأكثر قرباً حين إعلام الأطفال عن الوضع. فكّر جلياً: من هو الأنسب لإجراء الحديث معهم.





## ماذا سأقول وكيف؟

- فكّر ملياً كيف ستُعلم الأطفال. ومن الأفضل إعلام الأطفال جميعاً في نفس اللحظة، ولو كانوا بأعمار مختلفة.
- وإن إستعصى الأمر فلا تدع الوقت يمر طويلاً بين الحديث والآخر إليهم.
- تكلم بإستقامة وببساطة.
- أخبر من هو المريض وما هو المرض.
- لاتستخدم لغة الرموز.
- ليس من الضرورة أن تُخبر كل ما تعرفه إذا لم تكن متأكداً من قدرة الطفل على الفهم أو الحاجة إلى معرفته، لكن كل ما تقوله يجب أن يكون صادقاً.

- لاتستخدم كلمات كثيرة ولاتطل الحديث.
- انتبه إلى مدى تحمل الأطفال. إمنحهم فترات استراحة وأعطهم الفرصة لعمل شيء آخر. خاصة أن الأطفال بأعمار متدنية يحتاجون الحصول على المعلومات بجمل قصيرة جداً.
- انتظر أسئلة الأطفال. كن منفتحاً ومُصغياً أيضاً لالتقاط الأسئلة ولو لم يكن بإمكان الأطفال التعبير عنها بوضوح.
- دع الأطفال الأدنى سنّاً يرسمون أشكالاً يشرحونها بعدئذ. ربما يُهدّد ذلك إلى معرفة ما يشعرون به.

- لاتتردد من طرح الأسئلة على الأطفال الأكبر سنّاً عما يحسّون ويفكرون به. إن الأسئلة والأجوبة في جو حيث فيه يشعر الأطفال أنه مسموح لهم التكلم وأن هناك وقت لطرح أسئلتهم له مغزياً كبير عندهم.
- غالباً ما يريد الأطفال معرفة ما يحسّ به البالغون ومن الأهمية بمكان أن نكون صادقين معهم. إنهم يلاحظون أن البالغين قد تغيروا. أخبرهم أنه ليس مخيفاً أو غريباً أنك حزين وقلقي.

## ردّات فعل الأطفال

ليست ردة الفعل الأولى هي التي تتوقعه دائماً. إنك كبالغ لديك الأسبقية، كونك تعرف ماهية المرض وإن مقدرتك على التفهم وتحمل الضغوط تفوق مقدرة الأطفال. يُظهر بعض الأطفال عدم تأثرهم أو يرفضون تقبل النباء المؤلم. وقد تستغرق المعلومات وقتاً لاستقرارها لديهم. والبعض لم يدرك ما يعنيه المرض الخطير أو الإصابة، والآخرين قد لا يريدون إظهار مشاعرهم. احترم ذلك لوقت ما إن كنت تعتقد أنه الأفضل للطفل.

لدى بعض الأطفال أسئلة عديدة. لاتأخذ بالحسبان أن باستطاعتك الإجابة عنها كافة و دفعة واحدة. ليس من الضرورة أن يكون سلبياً التفكير بالسؤال أو المصارحة بعدم إمتلاك الإجابة. بعض الأطفال لايطرحون أية أسئلة. قد تأتي الأسئلة مؤخراً أو قد حصل الأطفال على المعرفة التي يحتاجونها. طالما حالة الأطفال جيدة ولم يغيروا تصرفاتهم كثيراً، فليس ثمة سبب لمحاولة حث طفل صامت على طرح أسئلة إضافية.

قد يبدأ الأطفال بالتفكير بالمسائل الوجودية عندما يمرض أحد الوالدين. لماذا نعيش وماذا يحدث بعد الموت؟ فمن الأهمية بمكان أن يكون أحد البالغين حاضراً للشرح، يمكن الاستعانة بالكتب والأفلام لتوضيح الحالة.



## زيارة المستشفى

دع الأطفال يرافقونك إلى المستشفى. ساندتهم في تجرؤهم على عناق المريض وأن يكونوا بجانبه، دعهم يتسلقون السرير إذا كان ذلك سانحاً. وإذا تردد الطفل في المرافقة إلى المستشفى إبحث عن السبب. فقد يمكن التغلب على تلك الأسباب بسهولة.

وَصَّح مسبقاً كيف هي أجواء المستشفى وغرفة المريض. ووضَّح أيضاً مظهر المريض ولماذا يَرى بهذا الشكل. إلتقط أسئلة الأطفال وأجب عليها، على الأقل بعيد الزيارة.

حبذا لو طلبت من عاملي الرعاية أن يصفوا للأطفال الأمور المختلفة الموجودة في غرفة المريض ولماذا يُعمَل بالشكل الذي يُعمَل به.



## إذا ساءت الحالة المرضية

سيحتني بهم عند وفاة أحد الوالدين. يحتاج الأطفال إلى أجوبة ملموسة وأن يشعروا بأن أغلب الأمور ستستمر كما كانت فيما يتعلق بالمدرسة التمهيدية والمدرسة والأصحاب.

المهم في المواقف الأكثر صعوبة أن تجد ما يمنح الأمل. حتى ولو أيقن الأطفال الجدية فإنهم سيحتفظون بالأمل حتى الرmq الأخير وهكذا يجب أن يكون الأمر. وازن بين شرط الحقائق والنزاهة وبين حاجة الطفل إلى الأمل.

الأطفال الذين يحصلون على معلومات متواترة وملائمة لأعمارهم حول مرض أحد الوالدين قلّما يُباغتون إذا توفي أحد الوالدين. فالأطفال يكونون قد بدأوا بالتعامل مع الحزن. فإذا شارفت العائلة على فقدان أحد الأبوين، فيكون أكثر أهمية إمضاء الكثير من الوقت سويةً.

فالأطفال يحتاجون إلى معرفة كيف ستكون الحالة مستقبلاً إذا توفي أحد الوالدين. إذا كان الأطفال يعيشون مع والد منفرد ومريض فإنه من الأهمية الخاصة أن يعرف الأطفال من

# كَيْفَ المَعْلُومَاتِ حَسَبِ الأَعْمَارِ

## الأطفال الرضع

يشعر الطفل الصغير بتبدل المزاج لدى الوالد/الوالدة. فالأطفال لا يدركون شيئاً، فالأهم لهم هو الاحتفاظ بالطمأنينة ورتابة العيش. إن صوتك وحدته وكيفية حملك للطفل والإمساك به يدل على وجودك لأداء ذلك. احمل الطفل وغني له أو تكلم معه بهدوء. كن حريصاً على إبقاء الأمور العادية كما هي فيما يتعلق بالطعام والنوم وتبديل الحافظات.

## أطفال المرحلة التمهيديّة

أطفال المرحلة التمهيديّة يعيشون الحاضر ويرون أنفسهم أنهم محور العالم. وإن قدرتهم على فهم الواقع وترجمته ما يجعلهم يعتقدون بسهولة أنهم سبب المرض أو الحوادث. العائلة هي أساس الطمأنينة في حياتهم فهم يرتابون لفقدانها. فالخلل في الرتابة اليومية قد يكون أكثر رعباً من أن يكون مصاباً بمرض عضال. اشرح بطريقة بسيطة ما حدث وكن واضحاً بأن المرض ليس خطأ أحد الأفراد.

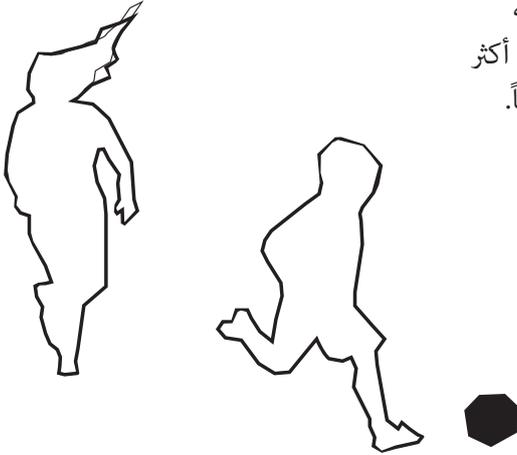
## أطفال المدارس

إن الأطفال في سن الدراسة هم أكثر اهتماماً بالواقع الملموس ويرغبون الحصول على إيضاحات ملموسة حول المرض. ويتعلق الكثير بإيجاد النظام والترتيب والإدراك في هذا الوجود. ويفكر الأطفال كثيراً بما هو صائب أو خطأ. لقد بدأوا يفهمون أن ثمة مخاطر في الحياة ويصبح الموت أكثر واقعية لهم. ويشعر الأطفال بالخوف أيضاً من أن يصاب فرد آخر من العائلة أو هو شخصياً بذلك وقد تحتاج لمرات عديدة إيضاح أن الأمراض الخطرة ليست مألوفة.

## الأطفال في سن المراهقة

إن المراهقين يدركون المضمون التام  
لمعنى أن يصاب المرء بمرض عضال  
ويدركون أيضاً مايعنيه الموت. يمكن  
للمراهقين أن يكونوا شديدي التعلّق  
بالعائلة أو أن يديروا للعائلة ظهورهم،  
احترم خصوصيتهم لكن في نفس الوقت  
أريهم أنك موجود لأجلهم. إشرح المرض،  
وكيف سيتم معالجته. دع المراهقين  
يقررون إذما ومتى يرغبون بالمرافقة إلى  
المستشفى، ولكن حاول دعمهم للذهاب  
إليها. لاتغصبهم على تقبلهم المعلومات  
والمواساة وتجنب الخلافات ذات الصلة  
بالمرض.

إن مرض أحد الوالدين قد يكون صعب  
التقبل. فالمراهقون يدركون أنهم ليسوا  
أهلاً لتدبير أمرهم بعد، و «إنتفاضة  
المراهقة» والتحرر من الأهل يصبح أكثر  
صعوبة بوجود أحد الوالدين مريضاً.



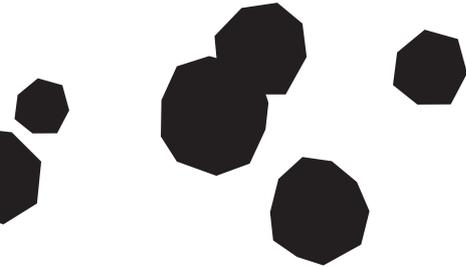
## علامات التنبيه

غالباً ما يُظهر الأطفال مشاعرهم بالسلوك أكثر مما بالكلمات. بالرغم من أن الأطفال يتغلبون على الموقف، عليك أن تكون يقظاً تجاه تبدل السلوك وعوارض مثلًا تكرار آلام المعدة، الصداع، أو جاع العضلات، صعوبة التركيز، اضطراب في النوم ومشاكل في المدرسة أو الروضة. بعض الأطفال يصبحون منزويين وغير مكترثين والبعض الآخر يصبح أكثر انفعالاً وعدوانيةً. لانتربي في الاستعانة ببعض المحترفين إذا رأيت أن الطفل بحاجة إليها.

الحياة أوسع من أن تكون المرض فقط. الاستمرار بالروتين اليومي يساعد الأطفال في الشعور بالطمأنينة. فالأطفال يريدون إستمرار الأهل أن يكونوا أهلاً بالذات. لذلك لاتترك جانباً القواعد المتبّعة عادة واستمر في فرض الشروط.

شجّع الأطفال على ممارسة نشاطاتهم وعلى لقاء الأصدقاء. فثمة منطقة حرة وعون على الاستمرار في الحياة والنمو. مازال هناك متسع للمرح.

لاتنسى أن تستفيد بما هو جيد، أن تكون سعيداً وأن تبتسم حيث بالمعيّة تعمّ البهجة!





## طلب المساعدة

في حالة المرض العضال قد يشعر المريض بوحداية حادة على المستوى الوجودي. لذا يكون من الأهمية بمكان تبيان وجود امكانية المساعدة لك ولأبنائك. ونحن العاملين في الرعاية المرضية علينا مسؤولية الانتباه للأطفال ذوي الصلة بالمريض. ناقش الأمر مع طبيبك أو مع المرضة.

إبحث مع الطفل واتفقا عن سيحصل أو لا على المعلومات. قد يكون مهماً للمدرس أن يكون على معرفة بذلك.

## كتب مقترحة

«الحزن لدى الأطفال، *Sorg hos barn*: إشراف للبالغين» للمؤلف آتليه ديرغروف.

«حزن، افتقاد، صلات *Sorg, saknad, sammanhang*: كتب عن الأطفال واليافعين في ظروف حياتية صعبة» - مجموعة كتب جيدة عن أطفال في ظروف حياتية صعبة للمؤلفة غونيلأ برينك وأنا لينديبرغ.

الأدبيات متوفرة في مكتبة المستشفى.

يمكن للممرضة والمرشد الاجتماعي أو الخبير النفسي في المدرسة تقديم الدعم أيضاً. إستعن بمحيطك الخاص حيث بالغون آخرون أو رفاق للطفل قد يكونون عوناً حسناً.



رئيسة المشروع KERSTIN ÅKERLUND، وحدة الاستشارات والدعم.

الرسوم من إعداد: TOVE HENNIX.

التصميم من إعداد: KATARZYNA DUCHNOWSKA، صور طبية MEDICINSK BILD

يمكن طلب المنشور من Kvalitet och patientsäkerhet :kontaktaKP@karolinska.se





Karolinska Universitetssjukhuset  
[www.karolinska.se](http://www.karolinska.se)