



تثقيف المرضى ومقدمي الرعاية

## مساعدة أبنائكم على التكيف مع فقدان أشقائهم

تشرح هذه المعلومات الطريقة التي يمكنكم بها مساعدة أبنائكم على التعامل مع وفاة أشقائهم. ونأمل أن تكون هذه المعلومات مفيدة لكم ولأسركم.

### فهم الحزن الذي ينتاب أبنائكم

تتغير الأسرة إلى الأبد بوفاة أحد أبنائها. ويمكن تصور قسوة الألم الأكبر الذي اضطررتم إلى المرور بتجربته كأباء وأمهات. ويشعر ابنكم أو أبنائكم بهذا الألم كذلك. ومثلهم مثل الكبار، قد يحتاج الأطفال إلى المساعدة في الفهم والتكيف مع الحياة بعد الفقدان.

يعبر الأطفال عن حزنهم بطرق مختلفة. قد يمر جميع الأطفال، بغض النظر عن سنهم، بعواطف جياشة وحادة بعد وفاة أشقائهم. وقد يواجهون كذلك ردود فعل جسدية، مثل الألم والأوجاع في جسمهم أو تغييرات في مواعيد نومهم. قد يعبر بعض الأطفال عن حزنهم من خلال تغييرات في سلوكهم. وقد يمرون بأوقات عصيبة تتمثل في المهام الروتينية أو التصرف بطرق لم يتصرفوا بها من قبل. وقد لا يظهر الأطفال الآخرون أي علامات على الأسى أو الحزن. وستعتمد الكيفية التي يحزن بها أطفالكم على عمرهم وفهمهم للوفاة والأمثلة التي يضربها من حولهم.

يكون لدى الأطفال في سن المدرسة فهم أكثر نضجاً لمفهوم الموت، على عكس الأطفال الأصغر سنًا الذين قد لا يفهمون الموت بصورة كاملة. قد يشعرون بالذنب لأنهم لم يموتوا بدلاً من أشقائهم. كما قد يشعرون بالقلق إزاء أنفسهم أو حتى موتكم. وقد يشعر بعض الأطفال بأن هويتهم داخل الأسرة قد تغيرت وقد يضطلعون بمسؤوليات الكبار.

سيستغرق الحزن والتكيف مع وفاة أشقائهم وقتاً لدى أبنائكم. ولن يكون لدى جميع الأطفال رد فعل فوري عند علمهم بوفاة أشقائهم. تذكر أن كل شخص يحزن بشكل مختلف عن الآخر. إن أفضل طريقة لفهم آلام أطفالكم هي أن تكونوا منتبهين للكيفية التي يختارون التعبير بها. أنصتوا إلى ما يقولونه وكيف يقولونه.

### دعم أبنائكم

قد تكون مساعدة أبنائكم صعبة عليكم في الوقت الذي تحاولون فيه التكيف مع أحزانكم. لا بأس إذا لم تكونوا مستعدين لمواجهة هذا التحدي. قد تجدون أنه من المفيد أن تطلبوا شخصاً ما يمكنكم أنتم وأبنائكم الاعتماد عليه للحصول على الدعم. يمكنكم معاً مساعدة أبنائكم على الشعور بالحب والأمان والشمول بالرعاية عندما تعملون جميعاً معاً على إيجاد حياة "طبيعية جديدة".

إليك بعض الطرق التي يمكنكم بها مساعدة أبنائكم على التكيف مع مصابهم في الفقدان.

## أبقوا أبناءكم على علم

قد يكون لدى طفلك تساؤلات حول كيف مات أشقاؤهم وما يعنيه ذلك. من الضروري إعلامهم بأنه بإمكانهم طرح هذه الأسئلة. ابدلوا قصارى جهدكم للإجابة على أسئلتهم بصراحة. لا بأس أن تخبروهم عن عدم معرفتكم للجواب.

ومع نمو الأطفال سنًا ونضجًا، قد يكون لديهم أنواع مختلفة من الأسئلة. أجبوا على هذه الأسئلة عند طرحها. تعاملوا مع كل سؤال من أسئلتهم على أنه فرصة لاستمرار المحادثة عن مصابهم في الفقدان.

حاولوا أن تحافظوا على روتين أبنائكم العادي على أفضل وجه ممكن، ولكن يمكنكم إعدادهم لأي تغييرات يجب أن يتوقعوها. اشرحوا لهم كيف يمكن أن تكون الأمور مختلفة وما قد يحتاجون إلى القيام به في الأسابيع المقبلة. فهذا يمكن أن يساعد على الحد من مشاعر الشك لديهم بشأن المستقبل.

## تحدثوا إلى معلمهم ومربيهم

إذا كان أبنائكم في المدرسة، دعوا معلمهم يعرفون عن فقدانهم عزيزًا عليهم؛ فهذا يمكن أن يساعدهم على الشعور بالدعم هناك أيضًا. قد يكون المعلم أو الاستشاري قادرًا على توفير مساحة لأبنائكم للتعبير عن مشاعرهم طوال اليوم. قد ترغبون أيضًا في التحدث إلى أعضاء آخرين من المجموعات الاجتماعية التي يكون أبنائكم جزءًا منها، مثل المدربين أو المعلمين أو الشخصيات الدينية. سيكون من الصعب عليهم التكيف مع الحياة دون أشقائهم ولكن قد يكون بناء شبكة من الدعم مفيدًا لأبنائكم.

## اقضوا وقتًا معهم

يمكن للحنن حمل أبنائكم على الشعور بالأسى والوحدة. حاولوا قضاء بعض الأوقات من كل يوم معهم حتى يشعروا بالأمان والدعم. يمكنكم إتاحة وقت للتواصل معهم من خلال الفن أو اللعب أو أي نشاط آخر يختارونه.

عندما تكونوا مستعدين، يمكنكم مساعدة أبنائكم على احترام ذكرى أشقائهم من خلال استحداث طقوس جديدة أو إعادة النظر في أحد الطقوس القديمة. تزرع بعض الأسر حديقة تكريمًا لشخص ما. يمكنكم أيضًا مساعدة أبنائكم على إنشاء صندوق للذكريات مليء بالأشياء التي تنتمي إلى أو تمثل أشقائهم. يمكن أن تساعدكم مثل هذه الطقوس على التواصل مع أبنائكم ومساعدتهم على التعبير عن مشاعرهم وأسئلتهم.

## لا تُهملوا في الاستماع لهم وقبول مشاعرهم

اجعلوا أبنائكم يعلمون أن مشاعرهم تهمكم؛ فحاولوا دعم المحادثات الصادقة عندما تكونوا على استعداد للتحدث. لكل شخص ردود فعل مختلفة للموت في أوقات مختلفة.

قد لا تكونون دومًا على علاقة بالطريقة التي يتكيف بها أبنائكم مع الفقدان. قد يكون لديهم تغييرات في سلوكهم، مثل وجود صعوبة في إرضائهم أو أن ينتابهم نوبات غضب شديدة. تذكروا أن سلوك أبنائكم قد يكون إشارة على أنهم يكافحون المشاعر الصعبة. على الرغم من أنه قد يكون من الصعب القيام بذلك، حاولوا اكتناف عواطف أبنائكم بالحب والقبول. فهذا سيساعدهم على الشعور بمزيد من الراحة عند تقاسم مشاعرهم معكم.

قد لا يتفاعل أبنائكم مع الحزن إلا بعد مرور أسابيع أو شهور أو حتى سنوات. عند حدوث ذلك، دعهم يعرفون أنكم دائماً معهم وإلى جوارهم للاستماع والإجابة على أي أسئلة. تذكروا أنه يمكنكم دائماً إشراك صديق موثوق به أو استشاري لتقديم المساعدة.

## اعتنوا بأنفسكم

إن أفضل شيء يمكنكم القيام به لأبنائكم هو الاعتناء بأنفسكم. لقد واجهتم فقداناً لا يمكن تصوره. حددوا شخصاً تشعررون بالراحة في التحدث إليه، حتى إذا لم تكونوا متأكدين مما يجب قوله. اسمحوا للأسرة والأصدقاء أن يساعدوكم في مهامكم اليومية. إن إنشاء نظام دعم لكم ولأسركم أمر مهم. وتذكروا أن الناس موجودون هناك من أجلكم مثلما أنكم موجودون هناك من أجل أبنائكم

## موارد لكم ولأسركم

### موارد مركز ميموريال سلون كيترينج

بغض النظر عن مكان وجودكم في العالم، هناك دعم متاح لكم ولأسركم. يقدم مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) مجموعة من الموارد للأسر والأصدقاء الذين أصابهم الحزن. يمكنكم التعرف على المزيد عن هذه الموارد على [www.mskcc.org/experience/caregivers-support/support-grieving-family-friends](http://www.mskcc.org/experience/caregivers-support/support-grieving-family-friends)

### برنامج نحو الغد (Towards Tomorrow Program)

يقدم برنامج نحو الغد (Towards Tomorrow Program) الدعم والموارد للأسر المكلومة، بما في ذلك:

#### اللقاءات الشخصية

يقود أخصائي اجتماعي أو ممرض مجموعة الدعم للآباء والأمهات المكلومين بشخصهم. نوجه الدعوة لجميع الآباء والأمهات المكلومين الذين فقدوا ابناً بسبب السرطان في مركز ميموريال سلون كيترينج للانضمام.

#### التواصل بين الآباء والأمهات (Parent-to-Parent Outreach)

التواصل بين الآباء والأمهات "Parent-to-Parent Outreach" هو برنامج بإمكانه ربطكم بالآباء والأمهات عبر الدولة الذين مروا بتجربة فقدان ابن بسبب السرطان.

لمزيد من المعلومات عن هذه البرامج أو للاشتراك بها، اتصلوا ببرنامج نحو الغد "Towards Tomorrow" على الرقم

212-639-6850 أو عبر البريد الإلكتروني [towardstomorrow@mskcc.org](mailto:towardstomorrow@mskcc.org)

#### مركز الإرشاد بمركز ميموريال سلون كيترينج

646-888-0200

تجد بعض الأسر المكلومة المشورة مفيدة. يقوم الأطباء النفسيون وعلماء النفس لدينا بإدارة العيادة الخاصة بعلاج فقدان الأبناء التي من شأنها تقديم المشورة والدعم للأفراد والأزواج والأسر المتألمة حزناً، وكذلك الأدوية لمساعدتكم في حالة شعوركم بالاكتئاب.

#### الخدمات الكهنوتية

212-639-5982

رجال الدين لدينا متاحون للاستماع أو المساعدة في دعم أفراد الأسرة أو الصلاة أو الاتصال برجال الدين في المجتمع أو المجموعات الدينية أو ببساطة الأشخاص الذين يستطيعون مواسة المكلومين أو يتمتعون بالحضور الروحي. ويمكن لأي شخص طلب الدعم الروحي، بغض النظر عن انتمائه الديني الرسمي.

## موارد إضافية

هناك الكتب والموارد التعليمية، وبرامج الدعم المجتمعي المتاحة للآباء والأمهات والأخوة. لمزيد من المعلومات حول هذه البرامج أو للحديث عن فقدك، اتصلوا بالأخصائي الاجتماعي الخاص بكم.

### مخيمات منطقة الراحة (Comfort Zone Camps)

866-488-5679

[www.comfortzonecamp.org](http://www.comfortzonecamp.org)

مخيمات للأطفال الذين عانوا من وفاة شخص محبوب لهم.

### SIBSPLACE®

516-374-3000

[www.sibsplace.org](http://www.sibsplace.org)

برنامج مجاني للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 17 سنة الذين يعيشون مع أحد الوالدين أو شقيق مصاب بالسرطان. ويقدم أنشطة دعم الأقران والفنون الإبداعية.

إذا كانت لديكم أي أسئلة أو استفسارات، فتحدثوا مع أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بكم. يمكنكم التواصل معهم من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9:00 صباحًا إلى 5:00 مساءً على الرقم \_\_\_\_\_ .  
أما بعد 5:00 مساءً، خلال عطلة نهاية الأسبوع، وفي أيام العطلات، يُرجى الاتصال على الرقم \_\_\_\_\_ . إذا لم يكن هناك رقم موضح، أو كنتم غير متأكدين، اتصلوا بالرقم 212-639-2000.

مساعدة أبنائكم على التكيف مع وفاة أشقائهم

©2017 Memorial Sloan Kettering Cancer Center - Generated on June 15, 2017