

تقديم الدعم لطفلك خلال فترة رعاية شقيقه

توضح هذه المعلومات كيفية مساعدة طفلك خلال رحلة تشخيص مرض شقيقه وعلاجه.

عندما يمرض أحد أطفالنا، تتأثر العائلة برمتها بذلك. وقد يشكل ذلك صعوبة على الأطفال الآخرين. فقد يساورهم القلق بشأن شقيقهم، ويشعرون بالضييق بسبب التغييرات التي تطرأ على الأنشطة الروتينية اليومية للعائلة، أو يشعرون بتدني الاهتمام بهم. قد تنطوي مساعدة طفلك على بعض التحديات فيما تحاول التغلب على مشاعرك والاضطلاع بمسؤولياتك.

يمكن أن تساعدك المعلومات الواردة في هذا المورد في فهم مشاعر طفلك. كما تقدم لك إستراتيجيات الدعم التي تتيح لك إعانة أطفالك. ويمكنك أيضًا الاستفادة بطلب الدعم من شخص يمكنك أنت وطفلك الاعتماد عليه. يمكنك العثور على قائمة بخدمات الدعم في قسم “موارد لك ولعائلتك” في هذا المورد.

فهم مشاعر طفلك

تبدد ردود أفعال مختلفة من الأطفال تجاه تشخيص إصابة أشقائهم بالأمراض. ونسرد فيما يلي بعض المشاعر التي قد تتاب طفلك وما يمكنك فعله لمساعدته.

- **الحزن:** قد يشعر طفلك بالوحدة والحزن. وقد يرجع ذلك إلى التغييرات التي تطرأ على الأنشطة الروتينية للعائلة وانفصاله عنك وعن شقيقه/شقيقته خلال مواعيد الرعاية الطبية أو العلاج. قد يكون من المفيد القيام ببعض الأشياء التي تُشعر طفلك بالخصوصية والاهتمام. عندما تُذكره أنك تفكر فيه وتجبه، فإن ذلك يساعده في التغلب على تلك المشاعر.
- **القلق:** قد يساور طفلك القلق بشأن صحة شقيقه/شقيقته بوجه عام. تحدّث معه بصراحة وصدق عن صحة شقيقه/شقيقته. أفسح له المجال للتعبير عن مخاوفه وطرح الأسئلة. فيمكن أن يمنحه ذلك الشعور بالدعم النفسي والثقة في الإجابة عن أي أسئلة لديه.
- **القلق:** قد يشعر طفلك بالقلق بشأن الأزمة التي تخوضها العائلة. فقد تطرأ الكثير من التغييرات غير المتوقعة على حياته وروتينه اليومي. حاول المحافظة على روتينه المعتاد قدر استطاعتك

ولكن أيضًا قم بإعداده لأي تغييرات متوقعة. أوضح له كيف يمكن أن يختلف الأمر وما يجب عليه فعله خلال الأسابيع المقبلة. فهذا يساعد في خفض حدة الشعور بالقلق وعدم اليقين بشأن المستقبل.

• **الغضب:** يلجأ الأطفال في كثير من الأحيان إلى التعبير عن مشاعرهم عن طريق الغضب. فقد يشعر طفلك بالغضب إذا لاحظ أن شقيقه يستحوذ على انتباه أكثر. وقد يشعر بالغضب أيضًا إذا كنت تمضي وقتًا أقل معه وتوجه جل انتباهك لتلبية احتياجات شقيقه الطيبة. شجّع طفلك على التعبير عن مشاعره. حيث يمكن أن يساعده ذلك في التغلب على غضبه منك أو من أحد البالغين الذين يثق بهم بطريقة صحية.

• **الألم:** قد يكون من المؤلم بالنسبة لطفلك أن يشهد التغييرات الطارئة على عائلته أو يشاهد شقيقه يتعرض للأعراض الجانبية للعلاج. قد يلاحظ أيضًا ردة فعلك عند تشخيص إصابة شقيقه بالمرض وخضوعه للعلاج، وهو ما قد يؤثر على مشاعره. من الطبيعي أن تتجنب إجراء المحادثات الصعبة مع طفلك. غير أن الحديث معه عما تخوضونه جميعًا يساعده في التعبير عن مشاعره الخاصة.

• **الغيرة:** قد يشعر الطفل بأنه مُهمَل أو أن شقيقه يمضي وقتًا أطول معك. وقد يكون من المفيد تخصيص بعض الوقت لإمضائه مع كل طفل على انفراد. وبذلك يحظى كل طفل بالفرصة لإمضاء الوقت معك بمفرده ولا يشعر بالمنافسة للاستحواذ على انتباهك.

• **الذنب:** قد يشعر طفلك بالذنب لأنه يُكن مشاعر سلبية تجاه شقيقه أو عائلته. تحدّث معه حول المشاعر المختلفة التي قد تنتابه. واحرص على تذكيره بأن هذه المشاعر طبيعية، حيث يساعد ذلك في تخفيف شعوره بالذنب.

• **الحيرة:** يشعر الأطفال غالبًا بالحيرة عند مرض أشقائهم. وقد يتساءل لماذا يمرض شقيقه ولا يمرض هو. أو يتساءل عما إذا كان هو نفسه سيُصاب بنفس المرض. وقد يشعر أنه تسبب في مرض شقيقه. احرص على طمأنته وإخباره أن ذلك ليس صحيحًا. إن توخي الصراحة والوضوح مع الطفل يساعده في فهم ما يحدث بشكل أفضل ويخفف شعوره بالحيرة.

• **الإحباط:** قد تتغير الأنشطة الروتينية للعائلة ومسؤولياتها مع بدء تلقي الطفل العلاج. ويتعين على جميع أفراد العائلة التأقلم مع هذه التغييرات. قد يشعر الأشقاء بالإحباط بسبب هذه التغييرات ويتمنون لو أنهم بذلوا جهدًا أكبر لمساعدة أشقائهم. ساعد أطفالك في التأقلم مع التغييرات والتحديات. لأن ذلك يساعدهم في التغلب على الإحباط ومشاعر عدم اليقين.

فهذه المشاعر طبيعية. ولكن هناك أوقات قد يكون من المفيد أو حتى من اللازم الحصول على الدعم من معالج أو مقدم رعاية آخر. راقب طفلك لمعرفة ما إذا كانت مشاعره تؤثر على صحته وسلامته على الصعيد الاجتماعي أو العاطفي أو البدني. فقد يخبرك أنه يشعر بصداع أو بألم في المعدة. وقد يأتي بسلوكيات أطفال أصغر سنًا، مثل التبول اللاإرادي أو مصّ إصبعه. إذا كانت لديك شواغل أو لم

تكن متأكدًا بشأن الخطوات التي يجب عليك اتخاذها، فتحدث إلى الاختصاصي الاجتماعي الخاص بك أو فريق رعاية الأطفال في مركز ميموريال سلوك كيترينج (MSK).

تقديم الدعم لطفلك

تتوقف كيفية استجابة طفلك لتشخيص مرض شقيقه وعلاجه على عمره ومدى تفهمه للوضع. وسيستجيب لطريقة تعامل الأشخاص المُقربين منه مع ذلك. فيما يلي بعض الطرق التي من شأنها مساعدة طفلك في تفهم إصابة شقيقه بالمرض والتأقلم مع ذلك.

تحلّ بالصراحة والوضوح

قد ترغب في حماية طفلك ومنحه الشعور بأن شقيقه على ما يرام. ولكن يجدر بك التخلي عن الكذب أو تقديم الوعود التي لا يمكنك الوفاء بها. فقد يسبب له ذلك المزيد من الحيرة. يساعد التواصل الصادق والصريح مع الطفل في كسب ثقته. كما يساعده في الشعور بعزلة أقل في أفكاره ومشاعره خلال هذه الفترة المشوبة بالحيرة والاضطراب. لا بأس ألا يحصل الطفل على إجابات عن كل أسئلته، ويمكن أن تكون صادقًا إذا أخبرته أنك لا تعلم.

التحقق من مشاعره

أخبر طفلك أنه لا بأس بتلك المشاعر الذي تساوره. وساعده في التعبير عن مشاعره عن طريق الرسم أو اللعب أو أي نشاط آخر. حيث يعينه ذلك على التعامل مع مشاعره. تحدث مع طفلك بشأن مشاعرك أيضًا. وأخبره أنك أيضًا تشعر بالحزن والخوف. ووضح له كيف تتغلب على هذه المشاعر. قد يخبرك طفلك أنه “بخير” أو لا تتنابه أي مشاعر بخصوص مرض شقيقه على الإطلاق. واصل إخبار طفلك بأنك موجود دومًا لتقديم الدعم له.

شجّع طفلك على طرح الأسئلة والتحدث بصدق

ربما تدور في خلد طفلك بعض الأسئلة بشأن التجربة التي يخوضها شقيقه والسبب في إصابته بذلك المرض. قد يساورك القلق بشأن ردة فعل طفلك عند إخباره بمرض شقيقه. يجدر بك إعلامه أن بإمكانه طرح أي سؤال لديه. وابدل قصارى جهدك للإجابة عنها بصدق. إن إعطاء الطفل الفرصة لطرح الأسئلة سيمنحه الشعور بالراحة في التحدث معك. وتساعد الإجابة بصدق على فهم ما يحدث بالفعل. وسيمنعه ذلك من تصوّر أفكار مغلوطة عن هذا الوضع. يمكن أن يساعدك فريق الرعاية في الاستعداد للتحدث مع طفلك.

اقض وقتًا معه

إن التغيير قد يُشعر طفلك بالحزن والوحدة. حاول إمضاء بعض الوقت معه بمفردكما حتى يشعر بالأمان والدعم. يمكنكما استقلال السيارة أو المشي معًا، أو يمكنك ممارسة لعبة معه. وقد تكون لدى طفلك أفكار خاصة بشأن ما يجب فعله.

اطلب منه المساعدة

ساعد طفلك على الشعور بالمشاركة والتقدير بطلب المساعدة منه. فيمكنه مساعدتك في اختيار الدُمل لاصطحابها إلى المستشفى من أجل شقيقه. وسيساعده ذلك أيضًا في البقاء على اتصال بشقيقه إذا لم يكن بوسعه وجوده معه. اجعل طفلك يزور شقيقه في المستشفى إن أمكن ذلك. فقد يساعده ذلك في معرفة طبيعة المستشفى وما يتم بها.

تحدّث إلى معلميه ومدربيه

إذا كان طفلك في المدرسة، فأخبر معلميه بمرض شقيقه. حيث يمكن أن يمنحه ذلك الدعم هناك أيضًا. وقد يتمكن المعلم أو المستشار من مساعدة طفلك في التعبير عن مشاعره على مدار اليوم. ويمكنك أيضًا التحدث إلى أعضاء المجموعات الاجتماعية التي يعتبر طفلك جزءًا منها، مثل المدربين أو المعلمين أو الشخصيات الدينية. وتجدر معرفة أنه سيجد صعوبة في التكيف مع التغيير الطارئ. وسيستفيد من بناء شبكة داعمة له.

اعتنِ بنفسك

إن أفضل ما يمكنك القيام به لطفلك هو الاعتناء بنفسك. اختر شخصًا تشعر بالارتياح تجاه الحديث معه، حتى لو لم تكن متأكدًا بشأن ما ستقوله. من المهم إنشاء نظام دعم لك ولعائلتك.

موارد لك ولعائلتك

دعم مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)

يقدم مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) موارد عديدة لدعمك أنت وأفراد عائلتك. للحصول على المزيد من المعلومات حول البرامج المدرجة في هذا القسم، تحدث إلى اختصاصي الخدمة الاجتماعية أو اختصاصي حياة الأطفال.

خدمات دعم الأطفال في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)

www.mskcc.org/pediatrics/experience/life-pediatrics/support-services-care-teams

يمكن أن توفر لك خدمات دعم الأطفال وفرق الرعاية في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) المساعدة في توجيه عملية تشخيص وعلاج طفلك خلال رعايته. وهم مستعدون لتوفير الدعم لعائلتك وبوسعهم مد يد العون لك، فضلًا عن توفير الاستشارات والموارد. تحدث إلى فريق الرعاية الخاص بك بشأن الحصول على الدعم لك ولعائلتك.

مساعدة مقدمي الرعاية (Help for caregivers)

www.mskcc.org/caregivers

إن الاعتناء بنفسك يجعلك في وضع أفضل لرعاية عائلتك. تتوفر الموارد والدعم لمساعدتك في تدبير

مسؤولياتك المرتبطة برعاية طفلك الذي يخضع للعلاج. للاطلاع على موارد الدعم والمعلومات، اقرأ
A Guide for Caregivers (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers).

برنامج مخاطبة الأطفال حول السرطان (Talking with Children About Cancer)

www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/talking-with-children

يهدف برنامج مخاطبة الأطفال حول السرطان (Talking with Children About Cancer) لتقديم الدعم للبالغين الذين يتلقون علاج السرطان أثناء رعاية أبنائهم الأطفال والمراهقين. وبالإضافة إلى ذلك، بوسعهم أيضًا مساعدتك في التحدث مع طفلك بشأن علاج شقيقه. يوفر اختصاصيون الاجتماعيون مجموعات لدعم العائلات، والاستشارات الفردية والجماعية، وروابط إلى الموارد، إلى جانب توجيه المتخصصين في المجتمع ومن بينهم الاختصاصيون الاجتماعيون في المدارس، والأطباء النفسيون في المدارس، ومستشارو التوجيه، والمعلمون، وموظفو المدارس.

موارد إضافية

فيما يلي بعض الموارد التي قد تساعد طفلك خلال رحلة علاج شقيقه.

كتب مفيدة

A Day with Dr. Waddle (يوم مع دكتور وادل)

المؤلف: مركز بحوث السرطان الأساسية

الأعمار 7 إلى 10 سنوات

Because...Someone I Love Has Cancer (لأن هناك شخص أحبه مصاب بالسرطان)

المؤلف: جمعية السرطان الأمريكية

الأعمار 5 إلى 11 سنة

Drums, Girls & Dangerous Pie (الطبول، والفتيات والفطيرة الخطرة)

المؤلف: جوردان سونينبليك

الأعمار 10 إلى 13 سنة

Oliver's Story- For "Sibs" of Kids with Cancer (قصة أوليفر - لأشقاء الأطفال المصابين

بالسرطان)

المؤلف: مايكل دود

الأعمار 3 إلى 8 سنوات

Sort of Forever (حتى آخر العمر)

المؤلف: سالي وارنر
الأعمار 8 إلى 12 سنة

(الصمود) Staying Afloat

المؤلفون: سوزان كورنبلات، اختصاصية اجتماعية رئيسية معتمدة وجوانا فورمونت، مستشارة صحة عقلية معتمدة مع آرلين بيزنر، ماجستير الآداب، جوان بيركيل، أخصائية اجتماعية سريرية معتمدة، وديان سيلفر، ماجستير في الآداب
كل الأعمار. يعد هذا الكتاب دليلاً لأولياء الأمور والأشقاء يمكنهم الاستعانة به معًا للتغلب على المشاعر الأليمة.

What About Me, When Brothers and Sisters Get Sick (ماذا عني، عندما يصاب الأشقاء
والشقيقات بالمرض)
المؤلف: الطيبة ألين بيتركين
الأعمار 3 إلى 8 سنوات

الدعم المجتمعي

CancerCare

800-813-4673

www.cancercare.org

تقدم هذه المنظمة المشورة ومجموعات الدعم وورش العمل التثقيفية والمنشورات والمساعدة المالية.

Gilda's Club

www.gildasclubnyc.org

مكان يقدم الدعم الاجتماعي والعاطفي للرجال والنساء والأطفال المصابين بالسرطان عن طريق التواصل وورش العمل والمحاضرات والأنشطة الاجتماعية.

Alex's Lemonade Stand

www.alexlemonade.org/childhood-cancer/for-families/supersibs

مؤسسة غير ربحية تقدم العديد من خدمات الدعم للأطفال المصابين بالسرطان وعائلاتهم. وهي تقدم برنامجًا خاصًا بالأشقاء باسم SuperSibs!

Sunrise Day Camp

<https://sunrisedaycamp.org>

مُخيم يومي للأطفال والبالغين الياfeين من عمر 3 سنوات ونصف إلى 16 عامًا المصابين بالسرطان وأشقاتهم.

® SIBS PLACE

516-374-3000

<https://sibsplace.org>

برنامج مجاني للأطفال في عمر 5 إلى 17 سنة ممن لديهم والد أو شقيق مصاب بالسرطان. وهو يوفر دعم النظراء وأنشطة الفنون الإبداعية.

.For more resources, visit www.mskcc.org/pe to search our virtual library

Supporting Your Child Through Their Sibling's Care - Last updated on August 20, 2021
All rights owned and reserved by Memorial Sloan Kettering Cancer Center



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center