تعليم المريض/ مقدم الرعاية

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 بالضيق 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

تبدر ردود أفعال مختلفة من الأطفال تجاه تشخيص إصابة أشقائهم بالأمراض. ونسرد فيما يلي بعض المشاعر التي قد تنتاب 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 وتحبه، فإن ذلك يساعده في التغلب على تلك المشاعر.

- **القلق:** قد يساور طفلك القلق بشأن صحة شقيقه/شقيقته بوجه عام. تحدَّث 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 الطبية. شجِّع 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 عم ّ تخوضونه جميعًا يس ّعده 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 للا ّستحواذ على انتباهك.
- **الذنب:** قد يشعر طفلك بالذنب لأنه يُكن مشاعر سلبية تجاه شقيقه أو ع ّائلته. تحدَّث معه حول المشاعر المختلفة التي قد تنتابه. واحرص على تذكيره بأن هذه المشاعر طبيعية، حيث يس ّعد ذلك في تخفيف شعوره بالذنب.
- **الحيرة:** يشعر الأطفال غالبًا بالحيرة عند مرض أشقائهم. وقد يتس ّءل لم ّاذا يمرض شقيقه ولا يمرض هو. أو يتس ّءل عم ّ إذا ك ّان هو نفسه سيُص ّاب بنفس المرض. وقد يشعر أنه تسبب في مرض شقيقه. احرص على طم ّأنته وإخباره أن ذلك ليس صحيحًا. إن توخي الصراحة والوضوح مع الطفل يس ّعده في فهم م ّ يحدث بشكل أفضل ويخفف شعوره بالحيرة.
- **الإحباط:** قد تتغير الأنشطة الروتينية للع ّائلة ومسؤولياتهم ّ مع بدء تلقي الطفل العلا ّج. ويتعين على جميع أفراد الع ّائلة التأقلم مع هذه التغييرات. قد يشعر الأشقاء بالإحباط بسبب هذه التغييرات ويتمنون لو أنهم بذلوا جهدًا أكبر لمس ّاعدة أشقائهم. س ّاعد أطفالك في التأقلم مع التغييرات والتحولات. لأن ذلك يس ّاعدهم في التغلب على الإحباط ومشاعر عدم اليقين.

فهذه المشاعر طبيعية. ولكن هناك أوقات قد يكون من المفيد أو حتى من اللا ّزم الحصول على الدعم من مع ّالج أو مقدم رع ّاية آخر. راقب طفلك لمعرفة م ّ إذا ك ّانت مشاعره تؤثر على صحته وسلا ّمته على الصعيد الاجتم ّاعي أو

العاطفي أو البدني. فقد يخبرك أنه يشعر بصداع أو بألم في المعدة. وقد يأتي بسلوكيات أطفال أصغر سنًا، مثل التبول اللا إرادي 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.

تحلَّ 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 تنتابه أي مشاعر بخصوص مرض شقيقه على الإطلاق. واصل إخبار طفلك بأنك موجود دومًا لتقديم الدعم له.

شجِّع 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. وابذل قصارى جهدك للإجابة عنها بصدق. إن إعطاء الطفل الفرصة لطرح الأسئلة سيمنحه الشعور بالراحة في التحدث معك. وتساعده الإجابة بصدق على فهم ما يحدث بالفعل. وسيمنعه ذلك من تصوِّر أفكار مغلوطة عن هذا الوضع. يمكن أن يساعدك فريق الرعاية في الاستعداد للتحدث مع طفلك.

اقضِ 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 يحب فعله.

اطلب منه المساعدة

ساعد طفلك على الشعور بالمشاركة والتقدير بطلب المساعدة منه. فيمكنه مساعدتك في اختيار الدُمى 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.

تحدَّث 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 مسـاعدة طفلك في التعبير عن مشاعره على مدار اليوم. ويمكنك أيضًا التحدث إلى أعضاء المجموعـات الاجتمـاعية التي يعتبر طفلك جزءًا منهـ، مثل المدربين أو المعلمين أو الشخصيات الدينية. وتجدر معرفة أنه سيجد صعوبة في التكيُّف مع التغيير الطـارئ. وسيستفيد من بناء شبكة داعمة له.

اعتنِ بنفسك

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

موارد لك ولعـائلتك

دعم مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)

يقدم مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) موارد عديدة لدعمك أنت وأفراد عـائلتك. للحصول على المزيد من المعلومـات حول البرامج المدرجة في هذا القسم، تحدث إلى اختصـاصي الخدمة الاجتمـاعية أو اختصـاصي حياة الأطفال.

خدمـات دعم الأطفال في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)

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

يمكن أن توفر لك خدمـات دعم الأطفال وفرق الرعـاية في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) المسـاعدة في توجيه عملية تشخيص وعلاج طفلك خلال رعـايته. وهم مستعدون لتوفير الدعم لعـائلتك وبوسعهم مد يد العون لك، فضلاً عن توفير الاستشارات والموارد. تحدث إلى فريق الرعـاية الخاص بك بشأن الحصول على الدعم لك ولعـائلتك.

مسـاعدة مقدمي الرعـاية (Help for caregivers)

www.mskcc.org/caregivers

إن الاعتناء بنفسك يجعلك في وضع أفضل لرعـاية عـائلتك. تتوفر الموارد والدعم لمسـاعدتك في تدبير مسؤولياتك المرتبطة برعـاية طفلك الذي يخضع للعلاج. للاطلاع على موارد الدعم والمعلومـات، 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 رعـاية أبنائهم الأطفال والمراهقين. وبالإضافة إلى ذلك، بوسعهم أيضًا مسـاعدتك في التحدث مع طفلك بشأن علاج شقيقه. يوفر اختصـاصيونا الاجتمـاعيون مجموعـات لدعم العـائلات، والاستشارات الفردية والجمـاعية، وروابط إلى الموارد، إلى جانب توجيه المتخصصين في المجتمع ومن بينهم الاختصـاصيون الاجتمـاعيون في المدارس، والأطباء النفسيون في المدارس، ومستشارو التوجيه، والمعلمون، وموظفو المدارس.

موارد إضافية

فيمـا يلي بعض الموارد التي قد تسـاعد طفلك خلال رحلة علاج شقيقه.

كتب مفيدة

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

المؤلف: مركز بحوث السرطان الأسـاسية

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

Staying Afloat (الصمود)
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 عنّي، عندما يصاب الأشقاء والشقيقات بالمرض)
المؤلف: الطبيبة 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.

Red Door Community

212-647-9700

www.reddoorcommunity.org

مكان يقدم الدعم الاجتماعي والعاطفي للرجال والنساء والأطفال المصابين بالسرطان عن طريق التواصل وورش العمل والمحاضرات والأنشطة الاجتماعية. كانت منظمة Red Door Community في السابق تتخذ اسم Gilda's Club.

Alex's Lemonade Stand

www.alexslemonade.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 نهٰري للأطفال والبالغين اليافعين من عمر 3 سنوات ونصف إلى 16 عٰامًا المصٰابين بالسرطٰان وأشقائهم.

SIBS PLACE®
516-374-3000
https://sibsplace.org
برنامج مجاني للأطفال في عمر 5 إلى 17 سنة ممن لديهم والد أو شقيق مصٰاب بالسرطٰان. وهو يوفر دعم النظراء وأنشطة الفنون الإبداعية.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركزMemorial Sloan Kettering لعلاج السرطٰان

Memorial Sloan Kettering Cancer Center