

كيف نتحدث مع الأطفال في حال مرض أحد الوالدين

عندما يُصاب أحد الوالدين بمرض خطير تتأثر العائلة بأكملها. وتنتابها تغيّرات من عدة نواح؛ نفسياً واقتصادياً واجتماعياً ووجودياً.

يلاحظ الأطفال أن أمور العائلة ليست كما كانت عليه في العادة. ويحاولون أن يفهموا ما الذي يحدث، وإذا لم يحصلوا على معلومات واضحة فسوف يستحوذ الخيال عليهم. وغالباً ما يكون خيالهم أسوأ من الواقع. ومن خلال التحدث عمّا يجري في العائلة، يشعر الأطفال بأنهم مشاركون ويستطيعون أن يفهموا لماذا لم تعد الأمور كما كانت عليه.

لذلك من المهم الحديث مع الأطفال، ولكن ذلك قد يكون صعباً في بعض الأحيان. بعض الآباء والأمهات لا يعرفون ما الذي سيقولونه، ويخافون من أن يُسبب ما يقولونه مزيداً من الضرر بدلاً من الفائدة. بعض الأطفال يطرحون أسئلة عمّا يجري، والبعض الآخر يصمت وينعزل.

وفيما يلي نعرض لبعض الأمور المتعلقة بردود الأفعال لدى الأطفال، وكيف يمكنك أن تُسهّل الأمور على طفلك، وكيف يفكر الأطفال في مختلف الأعمار.

ردود الأفعال لدى الأطفال

عندما يمرض أحد الوالدين

غالباً ما يعايش الأطفال الأزمات كما الكبار. والأطفال الذين يعيشون أزمة قد يتجلى ردّ فعلهم من خلال وجود مشاكل في النوم وفقدان الشهية وأعراض جسدية كالآلم في المعدة وفي الرأس، والحزن والقلق والغضب. ويشعر بعض الأطفال بالخوف من مفارقة الوالد المريض ولا يريد الذهاب إلى المدرسة. وبعضهم يجد صعوبات في التركيز في المدرسة، وسرعان ما يدخل في مشاجرات مع رفاقه. ومن الشائع أن يشعر الطفل بالذنب والعار. وقد يعتقدون أن الذنب ذنبهم في أن يكون أحد والديهم مريضاً.

ماذا يحدث في العائلة؟

التغييرات

عندما يمرض أحد الوالدين، فإن الأمور لا تكون كالمعتاد في العائلة. وبالنسبة للأطفال فقد يعني ذلك ما يلي:

- قلق على الوالد المريض
- قد يطرأ تغيّر على الوالد المريض وينتقل إلى المستشفى
- تغيّرات في الأدوار ضمن العائلة
- تعديلات على الإجراءات الروتينية
- سوء الوضع الاقتصادي
- قلة الوقت/القدرة على التعامل مع الطفل

تسهيل الأمور على الأطفال

يلاحظ الطفل عندما يكون هناك خلل ما

صِف له ما يحدث في العائلة. وإذا كنتم تشعرعون بالحزن أو القلق أو الغضب، فاستخدم أنت والطفل كلمات تصف تلك المشاعر، وشرح له أن هذه المشاعر مرتبطة بالمرض. تحدث مع الأطفال الأكبر سناً عن المرض وتطوره وعلاجه. احرص على أن تبلغ الأطفال في حال حدوث تغيّرات. كن نزيهاً، وإذا كنت لا تدري فقل "هناك أمور لا أعرفها".

تحدّث أيضاً مع الأطفال الأصغر سناً، وصِفْ لهم ما تشعر به وما الذي يجري في العائلة.

دع مجريات الحديث تسير وفق أسئلة الطفل ودرجة نضجه

حبّذا لو تبدأ الحديث بسؤال الطفل عمّا إذا كان يعرف ما الذي حدث. أصغ إلى أسئلة الطفل، واجعلها منطلقاً لحديثك. اذكر معلومات قليلة في كل مرة، وتأكد من أن الطفل قد أدرك ما ذكرته من خلال طرح الأسئلة عليه. واذكر له أن المرض غير مُعدّي، وأن مرض الوالد/الوالدة ليس بسبب خطأ ارتكبه أحد.

تحدّث عن الموت

لا تستخدم كلمات من قبيل "ينام بدون أن يستيقظ" أو "يغادر"، لأن التفكير الحسي لدى أطفال دار الحضانة قد يجعلهم يخافون عند النوم أو عندما سيغادر شخص ما. وبدلاً من ذلك استخدم كلمة "يموت". أحبّ بصدق على أسئلة الأطفال إذا كان الوالد المريض سيموت.

إظهار المشاعر

من الطبيعي أن تختلف ردود الأفعال لدى الأطفال. افسح المجال للأطفال كي يُفصحوا عن مشاعرهم وكي يصفوها بالكلمات؛ كالغضب والحزن والقلق. وأكّد لهم أن كل المشاعر مسموح بها؛ فالأطفال يستطيعون أن يدخلوا في المشاعر ويخرجوا منها بسهولة. فمن الممكن أن يكون الطفل حزينا لفترة وجيزة ثم ينتقل بعدها إلى اللعب.

الأمر الروتينية

حاول أن تُبقي على الأعمال الروتينية في البيت وفي المدرسة وفي نشاطات أوقات الفراغ. وعلى الرغم من صعوبة إيجاد الوقت والمقدرة، حاول أن تولي اهتماماً خاصاً ببعض الأحداث؛ مثل أعياد ميلاد أفراد العائلة وعطلة عيد الميلاد المجيد والعطلة الصيفية. دع الأطفال يشاركون في الحدث، فالسماح للطفل بتقديم المساعدة في بعض المهمات البسيطة يجعل الطفل يشعر أنه شخص مطلوب ويشعر بالانتماء.

اسمح للطفل بالذهاب معك إلى المستشفى

يجوب الأطفال في خيالهم في الأمور التي لا يعرفونها أو التي ليست لديهم خبرة بها. اذكر له قبل زيارة المستشفى ما إذا طرأ تغيير على الوالد المريض، وصِفْ له شكل القسم. ساعد الطفل على صياغة الأسئلة التي يريد طرحها على كادر الرعاية. ويمكن للطفل، إذا أراد، أن يأخذ معه صورة له أو أن يرسم أي لوحة يريدها للوالد الذي سيُزوره.

تتحمل جهات الرعاية الصحية اليوم مسؤولية خاصة حيال إعطاء الأطفال والشباب الدعم والمعلومات عن الوالد المريض. اطلب من كادر الرعاية مساعدتك في الشرح وتسهيل الزيارة على الطفل.

تحدّث مع الكبار الآخرين

تحدّث مع دار الحضانة/المدرسة/دار أوقات الفراغ عن أن الوالد الآخر مريض. وإذا ما عرف الأشخاص المحيطون بالطفل بما يجري، فسيجعلهم ذلك يفهمون السبب وراء ردود أفعال الطفل إن اختلفت، وبالتالي يمكنهم أن يقدموا له المساعدة. تحقق من وجود أشخاص كبار آخرين في محيط الطفل يمكنهم أن يقدموا له المساعدة، مثل الجيران والأصدقاء.

تطور الأطفال

منذ الولادة وحتى عمر سنتين

هذا الطفل الصغير يعيش على المشاعر. وهو لا يفهم ما نقول، ولكنه يشعر بما يجري في العائلة. وإذا ما كان الوالدان حزينين أو قلقين، فإن الطفل يشعر بذلك.

في هذا العمر تتطور اللغة. ويستخدم الطفل اللغة كي يفهم ما يجري. ويكون تفكيره حسياً، وهو يفكر وفق طريقة السبب - النتيجة. يحاول الطفل أن يجد نظاماً في الأمور من خلال ربط ما يحدث بمسبب ما؛ على سبيل المثال أن الإنسان يُصاب بالزكام إن هو خرج بدون قبعة. وبالنسبة لأطفال دار الحضانة الصغار، فإن الموت أمر مؤقت، أما بالنسبة لمن هم أكبر منهم سناً فإن الموت أمر غير قابل للإلغاء وهو غالباً ما يرتبط بالخوف. وفي هذا السن يمكن أن تسبب التغيرات في الروتين اليومي قلقاً لدى الأطفال أكثر من إصابة أحد الوالدين بمرض.

12-7 سنة

في هذا السن يريد الأطفال أن يعرفوا الكثير، ويريدون أن يتعلموا أكبر قدر ممكن من الحقائق. يبدأ الطفل يدرك أن أحد والديه مريض وأن وضعهم العائلي يختلف عن أوضاع رفاقه. وأحياناً قد يشعر الطفل بالعار من والده المريض، وهذا ما يجعله يشعر بتأنيب الضمير. يبدأ الأطفال يدركون أن هناك مخاطر في الحياة، ويخشون من أن يصابوا هم بالمرض، وتبرز لديهم أفكار تتعلق بموتهم. ويبدأ الطفل يدرك عواقب موت أحد والديه.

18-13 سنة

يبدأ الفتيان والفتيات يدركون معنى أن يُصاب الإنسان بمرض خطير، ويدركون المفاهيم المجردة؛ كالعامل الوراثي مثلاً. ويختلف رد فعل المراهقين من شخص لآخر. البعض يريد أن يعرف الكثير عن المرض، والبعض الآخر يعزل نفسه ولا يريد أن يتواجد مع العائلة. ويمكن أن تتحول النشاطات خارج البيت إلى ملاذ آمن؛ حيث يستطيع المراهق أن يستمر في كونه نفس ذلك الشاب أو الفتاة كما كان سابقاً وأن يلتقي أصدقاءه كالمعتاد. قد يعترض مسار المراهقين نحو حياة مستقلة بعض التوقف المؤقت عندما يصاب أحد الوالدين بمرض خطير. وأحياناً قد يكون من الصعب العودة إلى العائلة، ويبحث المراهق عن المساندة والدعم لدى الأصدقاء أو لدى الكبار الآخرين. وفي بعض الأحيان يفكر المراهقون بالعامل الوراثي.

النص: "الأطفال بوصفهم أقرباء/Barn som anhöriga"، دار دالهيمير/Dahlheimers hus، إدارة الموارد الاجتماعية، مدينة يوتيبوري.