



رعاية ملطفة  
للأطفال

# دعم الإخوة



PalliativeCare  
AUSTRALIA

غالباً ما يعبرّ الوالدان عن مخاوفهما حول كيفية التحدث مع أطفالهما عن التشخيص لمرض يحد من الحياة. في الوقت الذي يوجد فيه العديد من الأمور للتفكير بها عند أخذ القرار في كيفية مناقشة التشخيص، فإن النقاش المنفتح يمكنه أن يجعل الأطفال يشعرون بأنهم مشمولين ومحترمين ومُستمع لهم. قد يكون من المهم التحدث مع عضو من فريق رعايتكم والذي يمكنه المساعدة في الإجابة على الأسئلة وتوفير الدعم.

## كيف يشعر الإخوة بخصوص أخيهم أو أختهم؟

تعلمان كوالدين بالغريزة عندما يكون هناك شيئاً مزعجاً أو مقلقاً لأطفالكما. وبالمثل يمكن لأطفالكما إلتقاط ما تشعران به بسهولة. حتى وإن كانوا لا يعرفون ما يحدث يمكنهم إلتقاط الإشارات ومعرفة متى لا تكونان سعيدين أو عندما تبدو الأمور وكأنها ليست على "ما يرام". قد يعاني الإخوة من كافة أنواع العواطف والمشاعر عندما يسمعون عن صحة أخوهم أو أختهم. قد يشعرون بالحزن أو بالغضب أو بالارتباك أو بالذنب أو بالخوف بخصوص المستقبل. قد يشعرون بالحماية أو الولاء تجاه أخوهم أو أختهم. قد يقلقون حول كيفية تبدل الأمور أو يقلقون بأنهم قد يمرضون أيضاً.

الأطفال بحاجة إلى الدعم ليتصلحوا مع الأخبار ومن المهم مساعدة الأطفال في التعبير عن مشاعرهم. التحدث معهم وإيجاد وقت خاص لهم سيساعد. غالباً ما سيفهم الأطفال وخاصة الأكبر سناً بأن هناك مطالب جديدة وبأن الوقت هو ثمين. بعض الأطفال لن يريدوا ازعاجكما أو يشعروا بالسوء بخصوص أخذ انتباهكما عندما يعلمون بأنكما منشغلان. يمكنهم أحياناً أن يشعروا بالذنب إزاء قدرتهم على القيام بأمور يعجز آخاهم أو تعجز أختهم عن القيام بها.

## التصالح مع تشخيص طفلك

إن سماع الأخبار بأن طفلك يعاني من مرض يحد من الحياة والذي سيقصر عمره هو مدّمر. التعامل مع مشاعرك بالإضافة إلى التأقلم مع قضايا جديدة متسمة بالتحدي وعملية يمكن أن تكون صعبة. التفكير بمشاركة هذه الأخبار مع أطفالك يمكن أن يكون ساحقاً. قد يظن بعض الوالدين بأنه من الأفضل للإخوة أن لا يعلموا عن المرض، وأفراد العائلة الأوسع والأصدقاء غالباً ما يشجعون هذه المقاربة. ولكن التحدث مع الأطفال مبكراً سيساعدهم على التأقلم بشكل أفضل على المدى الطويل.

## بناء الثقة

أحياناً، الأطفال الغير متأكدين مما يحصل أو الذين يشعرون بأن هناك شيئاً أخفي عنهم قد يحاولون معرفة الحقيقة بطريقة أخرى. ربما قد سمعوكما تتحدثان وإلتقطوا قليلاً من المعلومات. قد يذهبوا للبحث عن أجوبة لهم — يتحدثون مع أصدقائهم أو يبحثون على الانترنت. سهل على الأطفال الحصول على بقية المعلومات لأنفسهم والمحتمل أن يفهموا الأمور خطأ. من المفضل دائماً لو أن أطفالكما يسمعون الأشياء منكما كوالدين، الشخصين الذين يحبونهما ويثقان بهما. يتأقلم الأطفال أفضل بكثير عندما يحصل هذا الأمر.

## القلق بخصوص التحدث مع أطفالكما

يقلق العديد من الوالدين حول كيفية مشاركة تشخيص طفلهم مع أطفالهما الآخرين. ربما أنتما قلقين من كيفية ردة فعلهم. قد ترغبان بحمايتهم من الحقيقة. قد لا تشعران من الناحية العاطفية بالقوة الكافية لقول الكلمات الواجب قولها أو القلق من البكاء امام أطفالكما. قد تكونا قلقين بخصوص استخدام الكلمات المناسبة لوصف ما يحدث لأخيهم أو أختهم.

غالباً ما يوجد الكثير مما يحدث في هذا الوقت. قد يكون لديكما العديد من مواعيد المستشفى الدائمة والكثير من المواعيد مع المختصين المرتبطين بدعم طفلكما. إن تحقيق التوازن بين هذا وبين حياة العائلة والعمل وكذلك إيجاد وقت للتحدث مع أطفالكما هو أمر صعب. إعطاء الإنتباه بالقدر الممكن لأطفالكما جميعاً سيساعدهم على اللطمئنان. إن كانوا يعلمون بما يحصل يكون سهلاً عليهم التكيف مع التغييرات في حياة العائلة. هذه مشاعر طبيعية. قد تجدان بعض مخاوفكما تتلاشى عند البدء بالانفتاح على أطفالكما.

## إيجاد العبارات المناسبة

قد يكون الصدق مؤلماً ولكن يمكن أن يجنب الكثير من الألم وسؤ الفهم في المستقبل. كما أنه يبني الثقة بينك وبين أطفالك. بعض مخاوف الإخوة يمكن معالجتها بسهولة. يمكن أن يشعروا بالقلق من إمكانية أن "يصابوا" بنفس الحالة الصحية أو يقلقوا من الموت من دون داعي. إذا كنت قلقاً بشأن كيفية بدء المحادثة أو العبارات التي يجب استخدامها، فهناك الكثير من الأشخاص الذين يمكنك التحدث معهم. لقد شملنا بعض جهات الاتصال الرئيسية في نهاية هذه النشرة.

إذا كنت على تواصل مع الدار المحلي للعناية بطفلك يمكنك التحدث معهم بخصوص شرح الأمور لأطفالكم. يمكنك أيضاً التحدث مع طبيب العائلة أو أي مختص آخر يدعمكم. قد تجد التحدث مع مستشارك الروحي أو الزعيم الديني مساعداً أو مع والدين آخرين عانا من تجارب مشابهة. قد لا تعرف دائماً الأجوبة على الأسئلة التي يطرحها أطفالكما ولكن لا بأس إن كنت صادقاً وتجنب بأنك لا تعرف. بعض الوالدين يجدونها سهلة عند التحدث مع الإخوة أمام مختصين موثوق بهم كمستشار أو ممرضة رعاية ملطفة التي يمكنها الإجابة على أسئلة صعبة وتعرض دعماً عاطفياً. وبعض الوالدين الآخرين سيبريدان فعل هذا الأمر في سرية في منزلهم من دون حضور أي أحد آخر.

## إيجاد الوقت المناسب

حاول أن تجد الوقت المناسب لك ولطفالك. في اللحظة التي تعلم فيها أنه لديك الوقت والمكان ولن يزجك شيء أو عندما تعلم بأنك لن تتعرض للإلهاة بواسطة إلتزامات أخرى. قد تختار وقتاً منتظماً تتحدث عادة فيه مع عائلتك حول أمور هامة. إن كان لديك شريك حياة، زوج أو زوجة أو صديق أو قريب يدعمك، خذ وقتاً للحديث معاً. قد يساعدك هذا بإيجاد العبارات المناسبة، والتفكير من خلالها ببعض المسائل التي قد تطرأ. وما يساعد أيضاً هو لو كنتما تعرفان بما ستقولانه، بهذه الطريقة لن يكون هناك رسائل مختلطة.

## إيجاد المقاربة الصحيحة

جميع الأطفال يتعاملون مع الأمور بطرق مختلفة. تماشى معهم على حسب وتيرتهم ووفر لهم الوقت ليعتادوا على الأخبار. حافظ على الإنفتاح في التعامل مع الأمور ليتسنى لهم طرح الأسئلة حالما يكونون جاهزين. كن منفتحاً وصادقاً وشجعهم على التحدث. إن التحدث مع الأطفال الصغار والأطفال في مرحلة تعلم المشي قد يكون صعباً. قد تفضل شرح الأمور فور حصولها. على سبيل المثال عندما يسألك طفلك أسئلة مثل: "لماذا لا يستطيع أخي تناول العشاء مثلي؟" أو "لماذا أختي دائماً مريضة؟" طمئنهم بأنه على الرغم من وجود أمور جديدة للإعتياد عليها، ستستمر الحياة العائلية وهناك الكثير من الأمور الخاصة العائلية التي لن تتبدل.



## تذكر بأنك لست وحدك

هناك منظمات ودعم متوفرين:

### Siblings Australia (منظمة الإخوة أستراليا)

منظمة الإخوة أستراليا هي منظمة وطنية تلتزم بتوفير الدعم لإخوة وأخوات الأشخاص من ذوي الاحتياجات الخاصة والتي تشمل الإعاقة والأمراض المزمنة وقضايا الصحة العقلية. يُؤمنون ورش عمل ومطبوعات وموارد مصدرها مواقع شبكة الانترنت وفرص التواصل للعائلات و مقدمي الخدمات في جميع أنحاء أستراليا والخارج.

[siblingsaustralia.org.au](http://siblingsaustralia.org.au)

### طبيب العائلة/خدمة الصحة في المنطقة

طبيب عائلتكم (GP) وخدمة الصحة في منطقتكم سيساعدون على وصلكم بخدمات الدعم.

### Headspace (منظمة هيد سبايس)

توفر خدمات الصحة العقلية للتدخل المبكر للأعمار ما بين 12 – 25 سنة

[headspace.org.au](http://headspace.org.au)

### Canteen (منظمة كانتين)

تدعم الإخوة بين عمر 12 و 25 سنة والذين لديهم أخ أو أخت تأثروا بالسرطان. توفر معلومات، موارد ودعم على الانترنت.

[canteen.org.au](http://canteen.org.au)

### Redkite (منظمة ريد كايت)

توفر معلومات ودعم عاطفي ومالي للوالدين والعوائل الذين لهم طفلاً مصاباً بمرض السرطان.

[redkite.org.au](http://redkite.org.au)

### Children's Hospice (دار العناية بالأطفال)

قد يكون لدى الدار المحلي للعناية بالأطفال خدمة دعم شامل لإخوة الأطفال الذين يعانون من مرض يحد من الحياة والذين حصلوا على الخدمة.

سيكون لدى الإخوة علاقة فريدة مع أختهم أو أختهم، إن وجود أخ معاق أو مريض جداً أو أخت معاقة أو مريضة جداً يمكن أن يساعد في بناء علاقات أخوية قوية. يوجد طرق كثيرة لإشراك أطفالك في رعاية أختهم أو أختهم. تأمين دور خاص يمكن أن يجعلهم يشعرون بأنهم مشمولين. قد يوجد هناك ألعاباً ويمكنهم اللعب مع أختهم أو أختهم أو ربما يساعدونك في رعايتهم. حاول أن تُشرك جميع أطفالك في رحلة رعاية أختهم أو أختهم، التحدث معهم عن التغييرات وشرح الرعاية أو العلاج الذي بحاجة إليه. إعطاء الخيار للإخوة حول المقدار الذي يودون فيه بالمشاركة والإقرار بالأشياء التي يريدون فيها دعم أختهم أو أختهم. ستساعد أطفالك لو تأكدت أن الأشخاص الرئيسيين في حياتهم يعرفون ما الذي يحصل في المنزل. تحدث مع معلمي أطفالكم أو موظفة الحضانة أو مركز الرعاية النهارية وأصدقاء العائلة المقربين. تعتبر فكرة جيدة الحصول على إجتماعات منتظمة في الحضانة أو مركز الرعاية النهارية أو المدرسة أو المعهد بأن معلمي أختهم وموظف الدعم أن يفهموا أي تغييرات من الممكن أن تؤثر عليهم.

### كيف يمكن أن يستجيب الإخوة

عند سماع الأخبار أو التأكد من الشكوك حول صحة أختهم أو أختهم، تكون ردة فعل الإخوة بطرق مختلفة حسب عمرهم وشخصيتهم. يصبح بعضهم هادئ ويودون البقاء لوحدهم، والبعض الآخر يسألون إن كانوا يقدرّون على الخروج واللعب، وآخرون ينزعجون جداً ويكون أو يغضبون. التغييرات السلبية في تصرفاتهم قد تجعل الوالدين يشعران بأنهما تصرفا بصورة خاطئة ولكنه من الطبيعي للأمر أن تسؤ على المدى القصير وتتحسن فيما بعد.

”لو كنت قلقاً حول كيف تبدأ المحادثة أو ما هي العبارات الممكّنة إستخدامها، يوجد اللّيد من الأشخاص يملكك التحدث معهم.“

[palliativecare.org.au/children](http://palliativecare.org.au/children)

Sibling Support (Arabic)

Palliative Care Australia is funded by the Australian Government  
[الرعاية الملطفة أستراليا] مؤلّتها الحكومة الأسترالية