



حقایقی که هر خانواده ای که فرزند بیمار دارد باید بداند

درک نیازهای خواهر / برادر بیمار

این نوشته برای والدین و کسانی است که با کودکانی سر و کار دارند که سلامتی آنان با یک بیماری تهدید شده است. این متن به والدین کمک خواهد کرد که چگونه با دیگر فرزندان سالم خود در خصوص فرزند بیمار صحبت کنند و چگونه بر روی رفتار آنان تاثیرگذار باشند. امیدواریم پس از مطالعه، نگرانی‌ها و دلوایس‌های شما در خصوص صحبت با دیگر اعضای خانواده درباره فرزند بیمار از بین برود.

مواجهه با شرایط فکری دیگر فرزندان

شنیدن این خبر که سلامت فرزند شما مورد تهدید واقع شده، به خودی خود ویرانگر است. شاید کنار آمدن با احساسات خودتان به سادگی تحمل مشکلات عملی، فیزیکی و چالش برانگیز نباشد و با تفکر به اینکه باید این موضوع را به دیگر فرزندان نیز بازگو کنید نیز غافلگیر شوید. بعضی والدین تصور می‌کنند که بهتر آن است که دیگر فرزندان چیزی ندانند و این روش نیز توسط اقوام و دیگر دوستان نیز پیشنهاد می‌گردد. صحبت کردن در این خصوص هرچه در سن پایین‌تری صورت پذیرد در بلند مدت به نتیجه بهتری خواهید رسید.

اعتماد سازی

گاهی فرزندان به اتفاقاتی که رخ می‌دهد اطمینان ندارند و یا احساس می‌کنند چیزی از آنها مخفی شده است در اینصورت سعی می‌کنند حقیقت را از روش‌های دیگری کشف کنند. فرزندان ممکن است از طریق استراق سمع و شنیدن قسمتی از صحبت‌های شما به اطلاعات کمی دست پیدا کنند و برای یافتن جواب با دوستان خود صحبت کنند و یا آن موضوع را در اینترنت جستجو کنند. بچه‌ها می‌خواهند براحتی به اطلاعات برسند و ممکن است در این خصوص اشتباهاتی را نیز مرتکب گردند. در اغلب موارد بهتر آن است که حقیقت را از والدین بشنوند؛ کسانی که آن‌ها را دوست دارند و قابل اعتماد هستند. در اینصورت بچه‌ها عکس‌العمل و رفتار بهتری از خود نشان خواهند داد.

بچه های سالم در خصوص خواهر/ برادر بیمار خود چگونه فکر می کنند؟

شما بعنوان پدر یا مادر بطور غریزی می دانید که چه زمانی و چه چیزی موجب ناراحتی و اضطراب فرزندان می شود. همچنین فرزندان نیز به احساسات شما آگاه هستند و حتی اگر ندانند چه اتفاقی در حال افتادن است از روی نشانه ها متوجه میشوند که شما خوشحال نیستید و یا به اصطلاح یک جای کار می لنگد. فرزندان سالم ممکن است هر احساس و یا واکنشی را بعد از شنیدن خبر بیماری خواهر/ برادر خود نشان دهند. شاید غمگین، عصبانی و گیج شوند و یا احساس گناه کنند و یا از آینده بترسند و شاید بخواهند از خواهر/ برادر بیمار خود حمایت و حفاظت کنند. شاید هم نگران تغییرات آتی هستند و بترسند از اینکه شاید آن ها هم بیمار شوند.

بسیار مهم است که به آنها کمک کنیم تا احساسات خود را بیان کنند. آنان به کمک و پشتیبانی زیادی برای کنار آمدن با این موضوع نیاز دارند. صحبت کردن و اختصاص زمانی خاص برای این موضوع بسیار کمک کننده می باشد. اغلب بچه ها، خصوصا فرزندان بزرگتر متوجه این موقعیت جدید شده و می فهمند که زمان بسیار ارزشمند است. بعضی از فرزندان واقعا نمی خواهند شما را اذیت کنند و زمانی که شما مشغول هستید کاری کنند که شما به آنها توجه کنید چون در اینصورت احساس بدی خواهند داشت. اما گاهی اوقات در زندگی خود احساس گناه می کنند.

نگرانی در خصوص صحبت کردن با فرزندان

بسیاری از والدین از اینکه چگونه می توان در خصوص فرزند بیمار خود با دیگر فرزندان صحبت کنند، نگران هستند. شاید دلیل نگرانی شما نوع عکس العمل آنها باشد. شاید بخواهید حقیقت را پنهان کنید و شاید آن قدر قوی نیستید که بتوانید منظور خود را بیان کنید یا ممکن است در مقابل فرزندان خود گریه کنید و یا حتی نگران یافتن کلمات مناسبی هستید که با کمک آن بتوانید شرایط خواهر/ برادر بیمارشان را توضیح دهید.

در این مواقع اتفاقات زیادی شکل می گیرد. ممکن است جلسات منظم ویزیت و ملاقات های زیادی با متخصصینی که از مشکل فرزند بیمار شما آگاه هستند، داشته باشید. هماهنگ کردن این امور با کار و زندگی، سخت است و پیدا کردن زمانی برای صحبت کردن با دیگر فرزندان نیز مشکل به نظر میرسد. اما توجه کردن به همه فرزندان می تواند اعتماد و اطمینانی دوباره به آنها ببخشد. اگر فرزندان بدانند که چه چیزی در حال رخ دادن است، بهتر می توانند خود را با تغییرات زندگی وفق دهند.

همه این احساسات عادی ست. حتی ممکن است زمانی که شروع به صحبت با فرزندان می کنید ترس هایتان کمتر و کمتر شود.

یافتن کلمات مناسب

صادق بودن کار راحتی نیست اما از بسیاری از سوء تفاهم ها و مشکلاتی که ممکن است در آینده بوجود آید جلوگیری می کند و مستقیماً به سراغ نگرانی های فرزندان شما می رود و موجب اعتماد بین شما و آنان می گردد. فرزندان سالم شما نگران هستند که شرایط جسمانی شبیه خواهر/برادر خود پیدا کنند.

اگر نگران چگونگی شروع صحبت و پیدا کردن کلمات هستید باید بدانید که افراد زیادی وجود دارند که می توان با آنها گفتگو کرد (در پایان این نوشته به برخی از آنها اشاره خواهد شد). اگر فرزند بیمار شما در مرکز خاصی نگهداری میشود می توانید در این خصوص از افراد متخصص آن مرکز کمک بگیرید. برای راهنمایی می توانید از پزشک خود و دیگر افراد متخصص نیز که از مشکل شما آگاهی دارند درخواست کمک کنید. حتی صحبت کردن با بزرگان مذهب، مشاوران و روانشناسان و یا دیگر والدینی که تجربه ای مشابه شما را دارند می تواند راهگشا باشد.

شما همیشه پاسخ سوالات فرزندانتان را نمی دانید. اما در هر شرایطی صادق باشید و اعلام کنید که نمی دانید. برخی والدین ترجیح می دهند با فرزندانشان در حضور یک شخص حرفه ای قابل اعتماد، مانند یک درمانگر یا مددکار که جواب اینگونه سوالات را می داند صحبت کنند زیرا آنان، پشتیبانی های عاطفی و احساس خوبی را پیشنهاد می دهند. با این وجود هستند والدینی که ترجیح می دهند در خلوت با فرزندانشان صحبت کنند جایی که شخص دیگری حضور نداشته باشد.

یافتن زمان مناسب

زمانی را به صحبت اختصاص دهید که هم برای شما و هم برای فرزندتان مناسب باشد. زمانی که هم وقت کافی و هم فضای مناسب داشته باشید و تحت هیچ استرسی نباشید و ذهنتان درگیر چیزی نباشد. ممکن است زمان های خاص و منظمی را برای صحبت کردن با خانواده در خصوص موارد مهم در نظر بگیرید. اگر دارای همسر، دوست و یا اقوامی هستید که از شما حمایت می کند زمانی را صرف صحبت با یکدیگر نمایید. هنگام این گفتگو ها می توانید کلمات بهتری را برای زمانی که با فرزندانتان صحبت خواهید کرد، پیدا کنید. در اینصورت می دانید که چه حرفی را خواهید زد و هیچ موضوعی از دست نمی رود و گیج نخواهید شد.

یافتن شیوه مناسب

هر بچه ای به شیوه خود با مسائل برخورد می کند. به شیوه آنان پیش روید و اجازه دهید در جریان امور قرار گیرند. موضوعات را برایشان باز کنید تا هر زمان که خواستند بتوانند سوالات خود را از شما بپرسند. صادقانه آنها را پذیرا باشید تا برای صحبت کردن ترغیب شوند. با بچه های کوچک تر و کودکان باید زیرکانه گفتگو کرد. شاید هر اتفاقی را برایشان باید توضیح داد. برای مثال زمانی که فرزندتان چنین سوالاتی می پرسد: چرا برادرم مثل من شام نمی خورد؟ چرا خواهرم همیشه مریض است؟ به

آنان اطمینان دهید گرچه باید با این اتفاقات کنار بیاید اما زندگی آنها ادامه دارد و چیزهای زیادی در خانواده است که نمی توان آنها را تغییر داد.

همه اعضای خانواده در کنار هم می توانند سفر منحصر به فردی با هم داشته باشند. داشتن یک خواهر/برادری که به شدت بیمار می باشد می تواند به ایجاد روابط خواهر/برادری قوی کمک کند. راه های بسیاری وجود دارد تا فرزند سالم خود را در مراقبت از خواهر/برادر بیمار مشارکت دهید. آنان نقش خاص خود و احساس مشارکت و مسئولیت را درک می کنند. شاید بازی های وجود داشته باشد که فرزندان سالم بتوانند با خواهر/ برادر بیمار خود انجام دهند و یا به شما در نگهداری فرزند بیمار کمک کنند. تلاش کنید سایر فرزندان در امور فرزند بیمار همراه باشند، درباره تغییرات و مراقبتی که خواهر/برادر بیمارشان نیاز دارند به آنها توضیح دهید.

به سایر فرزندان حق انتخاب دهید تا خودشان تصمیم بگیرند تا چه حد می توانند در امور خواهر/برادر بیمار خود دخیل باشند و از آنها بابت مشارکت شان قدردانی نمائید. اگر مطمئن باشید که فرزندان شما افراد مهمی در زندگی هستند و بدانید چه کاری باید در خانه انجام دهند به فرزندان کمک زیادی کرده اید. با معلمان و پرستاران فرزندان خود و همچنین دوستان خانوادگی صمیمی تان صحبت کنید. ایده خوبی است که جلسات منظمی در مهدکودک، مدرسه و ... فرزندان خود با معلمان و افراد متخصص داشته باشید مخصوصاً آنهایی که متوجه هر تغییری در فرزند شما خواهند شد.

عکس العمل فرزندان

فرزندان سالم با توجه به سن و شخصیت خود، عکس العمل های متفاوتی را هنگام شنیدن و سوءبرداشت خود از مشکل خواهر/برادر بیمار شان نشان خواهند داد. بعضی آرام می شوند و می خواهند با خودشان تنها باشند، بعضی ها می پرسند می توانند بروند بیرون و بازی کنند و بعضی ها هم ناراحت و عصبانی می شوند و گریه می کنند. با رویت تغییرات منفی در رفتار فرزندان، والدین احساس می کنند جایی از کار را اشتباه انجام داده اند گرچه این موضوعات عادی است و در کوتاه مدت شاید به نظر بسیار بد به نظر برسد اما به مرور بهتر خواهد شد.

مترجم: هانیه ضیائی

هرگونه کپی برداری از این مقاله با ذکر منبع و نویسنده مجاز می باشد.