

مساعدة طفلك على مواجهة نظرات التحديق والأسئلة والإغاظة والتتمر بسبب علته الطبية أو اختلافه

دليل عملي لتجهيز طفلك



FMCI
Family Medical
Coping Initiative

تُكرس مبادرة التكيف الأسري مع الحالات الطبية (Family Medical Coping Initiative) جهودها لتحسين مهارات التكيف لدى المرضى والأسر الذين يتعايشون مع الحالات الطبية والرعاية الطبية. نحن نوفر برامج تثقيفية لطاقتهم العمل ومُقدمي الرعاية لمرضى مستشفى Boston Children's Hospital، ونتيح معلومات عن موارد التكيف مع الحالات الطبية للأخصائيين السريريين والأسر. وعلى الرغم من عدم قدرتنا على مقابلة المرضى وأسرهم فيما يخص العلاج النفسي، فإننا نهدف إلى تقديم الدعم من خلال عقد ندوات عبر الإنترنت وتوفير موارد واستشارات لطاقتهم العمل.

نؤمن بقدرة الأطفال والأسر على النمو وإجراء التغييرات التي تدعم صحتهم وسلامتهم النفسية عند مواجهة التحديات الطبية—طوال حياة الطفل والأسرة.

نؤمن أن المرضى ومُقدمي الرعاية وطاقتهم العمل بإمكانهم العمل سوياً ك فريق واحد لتحسين التجارب الطبية التي يمر بها الأطفال وأسرهم.

امسح رمز الاستجابة السريعة (Quick Response, QR) هذا باستخدام كاميرا هاتفك لمشاهدة ندوة للأسرة حول هذا الموضوع مُقدمة من مبادرة التكيف الأسري مع الحالات الطبية (Family Medical Coping Initiative, FMCI).



Boston Children's Hospital

Where the world comes for answers

ساعد طفلك في صياغة قصة إيجابية عن نفسه.

لبناء هذه القصة، تناقش مع طفلك حول مرضه أو أسباب اختلافه. اجعله يفكر في:

- ما المختلف بي؟
- ما الذي أتشابه فيه مع الجميع؟
- هل حدث شيء معين تسبب في جعلي مختلفاً؟
- إن لم يكن الأمر كذلك، فلم لديّ هذا الاختلاف؟
- كيف يمكنني أن أشرح للآخرين ما يرونه؟

ساعد طفلك على التفكير في نفسه بصفته شخصاً كاملاً. خذ بعض الوقت للتفكير في هذه الأسئلة مع طفلك:

- ما الأمور التي تهمني؟
- ما الذي أبرع فيه؟
- ما الذي يجعلني أشعر بالفخر؟
- ما صفاتي ومميزاتي الخاصة؟

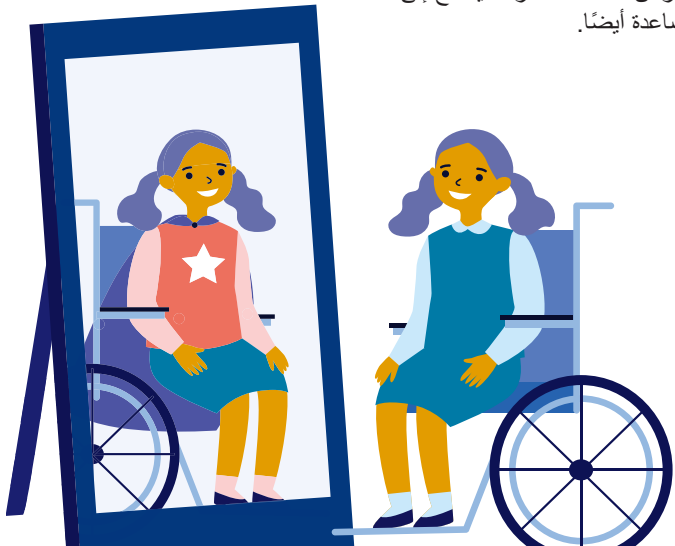
متى ينبغي للوالد أن يتدخل أكثر؟

- إذا كان التمر مشكلاً أكبر من أن يتعامل معها طفلك وحده.
- إذا كان طفلك يعاني من الحرمان من النوم ليلاً.
- إذا ظهرت على طفلك إصابة غير مبررة.
- إذا أصيب طفلك بصداق أو مغص بصورة متكررة.
- إذا تغيرت عادات طفلك الغذائية.
- إذا كان طفلك يرفض الذهاب إلى المدرسة أو الأماكن الأخرى التي يزورها بانتظام.



ما الأمور الإضافية التي يمكن أن يفعلها الوالد؟

- اصطحب طفلك للحصول على المساعدة من طبيبه أو طاقم العمل في مدرسته أو رجل الدين أو البالغين الداعمين الآخرين من أجل وضع خطة عمل.
- طالب بإحداث تغيير في البيئة القاسية أو أخرج طفلك منها.
- ابحث عن معالج نفسي لمساعدة طفلك في التعامل مع مشاعره بخصوص هذه التجارب.
- تذكر أن الطفل المتمتم قد يحتاج إلى مساعدة أيضاً.



الرد على الأسئلة

قد يطرح الناس أسئلة بسبب شعورهم بالفضول. يمكن لطفلك تحضير إجابات للرد على الأسئلة المعتادة والتدريب عليها:



التعامل مع الإغظة والتمر

الإغظة عادة ما يكون الغرض منها المزاح. لكنها قد تكون مزعجة ويمكنها أيضاً إيذاء مشاعر الناس.

التمر يتضمن تكرار نمط سلوكي معين يُقصد به التسبب بأذى أو جعل شخص آخر يشعر بالضيق أو العجز. نذكر طفلك بأن المتمتمين يبحثون عن رد فعل. فمن شأن ذلك أن يساعد في تحديد كيفية استجابته أو عدمها.

ساعد طفلك في تجهيز استجابة للسلوكيات السلبية والتدريب عليها. يمكنه:

- التفكير في: "رأي من أكثر أهمية رأي الشخص الآخر أم رأيي؟"
- تشكيل درع. يمكن للأطفال تخيل أنفسهم كأنهم يرتدون درعاً ليشعروا بأنهم أقوى.
- تجهيز ردود على التعليقات المؤذية، مثل: "أجل، لدي شامة" أو "أجل، يساعدني الكرسي المتحرك على التجول في الأنحاء."
- الاستدارة والسير مبتعداً.



في حال كان طفلك يبدو مختلفاً بسبب علة طبية أو مرض أو استخدام جهاز طبي أو امتلاك مظهر غير نمطي، فقد يكون محط فضول وأحياناً يتعرض لأفعال فظة على يد أقرانه والبالغين. وقد يتضمن سلوك الآخرين التحديق فيه وطرح الأسئلة وإغاظته والتمر عليه. هذا الكتيب يقدم اقتراحات عملية لمواجهة هذه المواقف الصعبة.

ماذا تفعل إذا حدق فيك شخص ما

التحديق هو أن ينظر شخص ما إلى طفلك نظرة مطولة لمدة أطول من المعتاد. وعادة ما يتسبب ذلك في شعور الطفل بالانزعاج. اشرح لطفلك أن التحديق عادة ما يحدث حين ينتاب الناس الفضول. وفي معظم الأحيان لا يقصد الناس التصرف بطريقة مؤذية.

ساعد طفلك في وضع خطة. يمكنه:

- الحفاظ على ثقته بنفسه إذا حدق فيه شخص ما.
- مبادلته التحديق. (قد يكون التحديق في أنف الشخص الآخر بدلاً من عينيه أسهل، ولن يتمكن من ملاحظة الفرق!)
- النظر إليه والتبسم.
- الاستدارة والسير مبتعداً رافعاً رأسه.