

حرف زدن با کودکان در باره‌ی بیماری والدین

وقتی یکی از والدین بیماری شدیدی داشته باشد روی همه افراد خانواده تأثیر می‌گذارد. تغییرات بسیاری به وجود می‌آید، تغییرات روحی، مالی، اجتماعی و وجودی.

کودکان متوجه می‌شوند که وضعیت خانواده مثل سابق نیست. آنها سعی می‌کنند بفهمند چه اتفاقی می‌افتد و اگر اطلاعات واضحی دریافت نکنند، قوه تخیل می‌تواند غالب شود. در اینصورت تخیلات آنها از واقعیت بدتر خواهد بود. حرف زدن با کودکان در باره‌ی اتفاقاتی که در خانواده می‌افتد، آنها را به مشارکت وادار می‌کند و می‌توانند بفهمند که اوضاع عادی نیست.

از اینرو حرف زدن با کودکان مهم است، ولی می‌تواند گاهی اوقات مشکل باشد. برخی از والدین نمی‌دانند چه باید بگویند و می‌ترسند آنچه که تعریف می‌کنند بیشتر صدمه ایجاد کند تا فایده برساند. برخی از کودکان سوال می‌کنند که چه اتفاقی می‌افتد و برخی دیگر سکوت می‌کنند و خود را کنار می‌کشند.

در اینجا کمی بیشتر اطلاع حاصل می‌کنید که کودکان چگونه واکنش نشان می‌دهند، شما چگونه می‌توانید برای فرزندتان سهولت ایجاد کنید و کودکان در سنین مختلف چگونه فکر می‌کنند.

شیوه‌های مختلف واکنش کودکان

وقتی یکی از والدین بیمار می‌شود

کودکان اغلب به شیوه‌ی بزرگسالان دچار بحران می‌شوند. کودکانی که دچار بحران می‌شوند ممکن است از طریق مشکلات خواب، کم شدن اشتها، علائم جسمانی مانند شکم درد، سردرد، مغمومیت، نگرانی و خشم واکنش نشان دهند. برخی از کودکان می‌ترسند که والدین خود را تنها بگذارند و نمی‌خواهند به مدرسه بروند. برخی دیگر از کودکان تمرکز حواس خود در مدرسه را از دست می‌دهند و خیلی راحت با دوستان خود دعوا می‌کنند. احساس گناه و شرمگینی امری عادی است. کودکان ممکن است فکر کنند که بیماری والدین تقصیر آنهاست.

در خانواده چه اتفاقی می‌افتد؟

تغییرات

وقتی یکی از والدین بیمار شود وضعیت خانواده دیگر عادی نیست. کودکان ممکن است دچار موارد زیر شوند:

- نگرانی برای والدین
- پدر یا مادری که مریض است ممکن است در بیمارستان بستری باشد
- تغییر نقش اعضای خانواده
- تغییر برنامه روزمره
- وضع وخیم مالی
- صرف وقت کمتر یا توان کمتر برای فرزندان

ایجاد سهولت برای کودکان

وقتی موردی وجود داشته باشد کودکان متوجه آن می‌شوند

اتفاقاتی که در خانواده می‌افتد را تعریف کنید. اگر غمگین، نگران یا خشمگین هستید اینگونه احساسات را با کلام به همراه فرزندان بیان کنید و به آنها توضیح دهید که آن بیماری به آنها هم مربوط می‌شود. برای فرزندان بزرگتر بیماری و مراحل درمان آنرا تعریف کنید. به فرزندان اطلاع رسانی کنید که تغییراتی بوجود می‌آید. اگر مطلبی را نمی‌دانید صادق باشید، بگویید "من بعضی از چیزها را نمی‌دانم". با فرزندان کوچکتر هم حرف بزنید و احساس خود را بیان کرده و اتفاقاتی را که برای خانواده می‌افتد را تعریف کنید.

بگذارید مکالمه با سوالات کودک و میزان بلوغ وی مدیریت شود

ترجیحاً مکالمه را با این مطلب شروع کنید که کودک از اتفاقی که افتاده چه می‌داند. به سوالات کودک گوش کنید و مکالمه را بر مبنای سوالات او ادامه دهید. موضوع را کم کم تعریف کنید و اطمینان حاصل کنید که کودک مطلب را درک کرده باشد. توضیح دهید که آن بیماری مفسری نیست و بیماری پدر یا مادر تقصیر هیچکس نیست.

در باره‌ی مرگ حرف بزنید

از واژه‌هایی مانند "خواب رفتن" یا "سفر کردن" استفاده نکنید، چون در اینصورت در درجه نخست افکار واقعی کودکان پیش دبستانی ممکن است هنگام خواب رفتن یا وقتی کسی می‌خواهد جایی برود، آنها را بترساند. در عوض از واژه‌ای مانند "مردن" استفاده کنید. اگر پدر یا مادر قرار است بمیرد به سوالات فرزندان صادقانه پاسخ دهید.

نشان دادن احساسات خود

اینکه کودکان به شیوه‌های مختلفی واکنش نشان می‌دهند امری عادی است. به کودکان امکان بدهید که احساسات خود را نشان بدهند، بطور مثال نشان بدهند که خشمگین، غمگین یا نگران هستند. به آنها بگویید که نشان دادن هر نوع احساسی مجاز است. کودکان راحت‌تر دچار احساسات می‌شوند و راحت‌تر از احساسات را رها می‌کنند. کودکان ممکن است لحظه‌ای غمگین باشند و پس از آن دوباره به بازی کردن ادامه دهند.

روند های روزمره

سعی کنید برنامه‌های عادی روزمره را در خانه، مدرسه و فعالیت‌های اوقات فراغت را حفظ کنید. حتی اگر از لحاظ وقت و توان دشوار است سعی کنید مناسبت‌های بخصوص مانند روزهای تولد، عید کریسمس و تعطیلات تابستان را مورد توجه قرار دهید. کودکان را در فعالیت‌های مختلف مشارکت دهید. مشارکت داشتن در امور ساده یک احساس مورد نیاز بودن و تعلق خاطر داشتن ایجاد می‌کند.

بگذارید کودکان در رفتن به بیمارستان همراهی کنند

اگر کودکان آگاهی یا تجربه نداشته باشند دچار افکار تخیلی می‌شوند. پیش از رفتن به بیمارستان برای کودک تعریف کنید که وضعیت پدر یا مادر بستری متفاوت است و چگونگی بخش بیمارستان را برای او تعریف کنید. به کودک کمک کنید که سوالات خود را برای کارکنان خدمات درمانی مطرح کند. اگر کودک مایل باشد یک عکس از خود بگیرد یا یک نقاشی بکشد و به پدر یا مادر بستری بدهد. امروزه خدمات درمانی مسئولیت ویژه‌ای دارد که به کودکان و جوانان در باره بیماری پدر یا مادر آنها حمایت و اطلاعات ارائه کند. از کارکنان خدمات درمانی کمک بگیرید تا ملاقات در بخش را برای او توضیح دهند و سهولت ایجاد کنند.

با سایر بزرگسالان صحبت کنید

با پیش دبستانی/مدرسه و خانه اوقات فراغت صحبت کنید و بگویید که پدر یا مادر کودک بیمار است. اگر کودک واکنش متفاوتی نشان بدهد، چنانچه افرادی که با کودک سر و کار دارند بدانند که چه اتفاقی افتاده می‌توانند کودک را درک کنند و به او حمایت بیشتری ارائه کنند. کسب اطلاع کنید که آیا بزرگسالان دیگری، بطور مثال همسایه‌ها و دوستانی وجود دارند که بتوانند به کودک کمک و حمایت ارائه کنند.

رشد و نمو کودک

۰ تا ۲ سال

کودکان خردسال با احساسات خود زندگی می‌کنند. آنها حرف ما را نمی‌فهمند ولی اتفاقاتی که در خانواده می‌افتد را احساس می‌کنند. اگر والدین غمگین و نگران باشند، کودک می‌فهمد.

۳ تا ۶ سال

کودکان در این سنین زبان باز می‌کنند. کودک از زبان خود برای درک اتفاقی که می‌افتد، استفاده می‌کند. فکر کردن او واقعی است و کودک به مثابه علت و معلول فکر می‌کند. کودک سعی می‌کند نظم و ترتیبی ایجاد کند، از طریق اینکه برای چیزی که اتفاق می‌افتد یک دلیل بترشد، بطور مثال با خود فکر کند که اگر بدون کلاه بافتنی بیرون بروی سرما می‌خوری. مرگ برای کودکان خردسال پیش دبستانی امری موقتی است، ولی مرگ برای کودکان بزرگتر پیش دبستانی امری غیرقابل بازگشت است و اغلب با ترس آمیخته است. در این سنین ممکن است تغییر روند روزمره زندگی کودکان را بیشتر از بیماری پدر یا مادر نگران کند.

۷ تا ۱۲ سال

کودکان در این سنین می‌خواهند بیشتر بدانند و ترجیحاً مایل هستند حتی‌الامکان اطلاعات هرچه بیشتری کسب کنند. کودک می‌فهمد که پدر یا مادر بیمار است و زندگی خانوادگی او با زندگی دوستانش متفاوت است. کودک ممکن است بابت والدین خود شرم‌منده باشد که باعث می‌شود احساس گناه کند. کودکان متوجه می‌شوند که زندگی مخاطراتی دارد و می‌ترسند که خودشان مریض شوند و در مورد مرگ خود فکر می‌کنند. کودک عواقب فوت پدر یا مادر را درک می‌کند.

۱۳ تا ۱۸ سال

نوجوانان مفهوم یک بیماری شدید و مفهوم واقعی موارد ارثی را می‌فهمند. نوجوانان به شیوه‌های مختلفی واکنش نشان می‌دهند. برخی از نوجوانان می‌خواهند اطلاعات بیشتری در باره بیماری کسب کنند و برخی دیگر خود را کنار می‌کشند و نمی‌خواهند با خانواده باشند. فعالیت‌های خارج از خانه می‌تواند رهایی بخش باشد. نوجوان می‌تواند در اینگونه فعالیت‌ها پسر یا دختر سابق باشد و دوستان خود را ملاقات کند.

وقتی یک پدر یا مادر بیمار باشد ممکن است مسیر یک زندگی مستقل نوجوان موقتاً آهسته شود. گاهی اوقات ممکن است بازگشت به خانواده دشوار باشد و نوجوان به دوستان و سایر بزرگسالان پناه می‌برد. نوجوانان گاهی اوقات به موارد ارثی فکر می‌کنند.

متن: “کودک بعنوان خویشاوند”، خانه دال‌هیمرش، اداره منابع اجتماعی، کمون یوتبوری.