

هنگامی که یکی از والدین بیمار می شود
راهنمایی به والدین و دیگر بزرگسالان



بیماری یکی از والدین بر همه خانواده اثر می‌گذارد، هم از جنبه عاطفی و هم از جنبه عملی. کودکان دارای امکاناتی هستند تا رویدادها و تجارب دشوار را از سر بگذرانند. آنها اغلب این توانایی را دارند که وضعیتی که در آن به سر می‌برند را بپذیرند. اگر ما به کودکان اجازه بدهیم که در کارهایی که در مدت بیماری در جریان است مشارکت داشته باشند به آنان کمک کرده ایم تا از پس رویارویی با وضعیت موجود بآیند.

کودکان چه چیزهایی را بایستی بدانند؟

بیشتر از این مردم چنین گمان می‌کردند که بایستی چیزهای دشوار را از کودکان پنهان نگاه داشت، اما اکنون ما می‌دانیم که این رفتار یک وضعیت دشوار را باز هم دشوارتر می‌کند. کودکان متوجه می‌شوند که بزرگسالان دچار یک مشکل هستند، و اگر در آن مورد اطلاعاتی به آنها داده نشود با کمک تخیل خودشان پاسخ‌هایی برای آن پیدا می‌کنند تا بتوانند در تنهایی آن نگرانی خودشان را بر دوش بکشند.

شما که پدر یا مادر هستید بهتر از هر شخص دیگری کودک خودتان را می‌شناسید و می‌توانید موضوع را به گونه‌ای برای او بازگو کنید که مناسب او باشد. همه کودکان گذشته از سن و سال خود بایستی بدانند که نام آن بیماری چیست، چه کار می‌توان انجام داد تا بهتر شد، و آن کودک چه کمکی می‌تواند بکند و در آینده نزدیک چه چیزی روی خواهد داد، از جمله در زندگی روزمره آن کودک.

زمانی با کودک صحبت کنید که خودتان توان کافی برای این کار را داشته باشید. بهتر است این کار را همراه با آن دیگر والد یا والد که تندرست است انجام دهید. اگر شما توان انجام این کار را ندارید از والد یا والد دیگر که تندرست است و یا از فرد بزرگسال دیگری که کودک با او احساس امنیت و آرامش دارد کمک بخواهید.

کوشش کنید رفتارها و روتین روزمره خودتان را حفظ کنید. این کار نشان می‌دهد که شما به کودک توجه می‌کنید و در ضمن کارهای معمول روزمره احساس امنیت و آرامش پدید می‌آورند. کودکان می‌خواهند که پدر و مادر همچنان دقیقاً پدر و مادر باشند. نیاز به فضای لازم برای زندگی عادی کودک هست، و در آن صورت تماس با دوستان اغلب یک کمک و حمایت خوب است. در بیشتر موارد ممکن است مناسب باشد که به کارکنان دبستان و کودکستان نیز اطلاع دهید.



اطلاعات متناسب با سن و سال

کودکان و نوجوانان در همه سن ها به اطلاعاتی نیاز دارند که متناسب با سن و سال آنها باشد، به گونه ای که بتوانند آنچه را که روی می دهد درک کنند و روی آن فکر کنند. کودک را ترغیب کنید که پرسش های خودش را مطرح کند.

کودکان کودکستانی که بین ۲ تا ۶ سال سن دارند در زمان حال زندگی می کنند. آنها خود را در کانون جهان می پندارند و از این رو ممکن است تصور کنند که آن بیماری تقصیر آنهاست. تغییر رفتارها و روتین های روزانه ممکن است برای آنها بسیار هراس آورتر باشد تا بیمار شدن مادر یا پدر. به یک شکل ساده و قابل فهم به کودکان بگویند که چه چیزی روی داده است و یا قرار است روی بدهد.

کودکان ۷ تا ۱۲ ساله بسیار به واقعیات مشخص پیرامون علاقمند هستند. برای آنان می توان موضوع را مفصل تر توضیح داد و همراه با خود آنها اطلاعات بیشتری در این مورد جستجو کرد. ممکن است آنها نتوانند به خوبی احساسات را بیان کنند اما می توانند به پرسش هایی پیرامون آنچه که بدان فکر می کنند پاسخ بدهند. کودکان در سن دبستان درباره خطرهایی که در زندگی ما وجود دارد آگاهی بیشتری به دست می آورند. از اینرو ممکن است اهمیت داشته باشد تا توضیح داده شود که هر چند که یکی از والدین بیمار شده است اما این بسیار غیر عادی است که دیگر نزدیکان بزرگسال و یا خود کودک دچار مشکل شوند.

نوجوانان و جوانان معنا و پیامد مبتلا شدن به یک بیماری دشوار را کاملاً درک می کنند. درباره بیماری و درمان ها به آنان اطلاعات بدهید. به تمامیت نوجوانان احترام نهید. یک نوجوان ممکن است به غایت وابسته به خانواده بشود و یا انتخاب کند که از خانواده فاصله بگیرد. بگذارید نوجوان خود تعیین کند که آیا مایل است همراه شما به بیمارستان بیاید و در این صورت چه هنگام.

ابتلای به یک بیماری دشوار در والدین می تواند روند آزاد و مستقل شدن نوجوان را دشوارتر کند. بسیاری از نوجوانان و جوانان اطلاعات چندانی درباره واکنش های عادی پس از شنیدن خبر بیماری و دیگر خبر های بد و یا در زمان بیماری ندارند. اگر کسی نداند که چه چیزی عادی است ممکن است چنین تعبیر کند که واکنش های خود او عجیب و غیر عادی هستند. نوجوانانی که از خانه نقل مکان کرده اند را هم به یاد داشته باشید.



اگر بخواهید اطلاعات بیشتری داشته باشید

اطلاعات بیشتر، فیلم، راهنمایی و توصیه ها را می توانید در وبگاه مشترک شورای های استان و شوراهای منطقه ای بیابید: 1177.se

در وبگاه صندوق سرطان cancerfonden.se هم اطلاعات خوبی در این باره زیر این عنوان ”Vad säger jag till barnen?” وجود دارد.

این مطلب توسط یک مددکاران اجتماعی و کارگروه های خدمات درمان سرطان در "شورای استان اوستریوتلند" Landstinget i Östergötland تهیه و بازنگری شده است

شورای استان اوستریوتلند، مرکز اطلاعات، نوامبر ۲۰۱۲