

السادة أولياء الأمور ومقدمي الرعاية،

إن مرض طفلك الدارج أمرٌ صعب للغاية. قد تشعر بالخوف أو الحزن ولا تدري ما تفعل. يأتي بعض الأطفال إلى المستشفى لتلقي علاج طبي مخطط له، بينما يأتي آخرون بعد الإصابة بالمرض أو التعرض لإصابة. وفي كلتا الحالتين، يمكن أن تكون التجربة صعبة على الطفل وعائلته.

عندما يكون الأطفال الدارجون في المستشفى، لا يستطيعون دائمًا التعبير بالكلمات عما يشعرون به، لكنهم يُظهرون ذلك من خلال تصرفاتهم. قد يُظهر بعض الأطفال الدارجون ما يلي:

- القدرة على التعبير بكلمات قليلة عندما يشعرون بالألم أو الخوف أو الغضب أو الحزن.
- البكاء، والصراخ، ونوبات الغضب، أو صعوبة التهدئة حتى مع مساعدتك.
- النوم لفترات أطول من المعتاد أو صعوبة النوم.
- التشبث بنا أكثر من المعتاد، أو عدم اللعب بالألعاب، أو عدم الاستجابة كالمعتاد.
- تغيير أنماط تناول الطعام (مثل نوع الطعام، وكميته، ومواعيد تناوله).

هذه كلها طرق طبيعية يُظهر بها الأطفال الدارجون التوتر والضغط النفسي. تعامل بلطف مع طفلك الدارج ومع نفسك. حبك لطفلك يحدث أثرًا أكبر مما تتخيل.

يريدك فريق **Early Connections** أن تعرف أنك لست وحدك. نود أن نقدم الدعم وبعض النصائح للمساعدة خلال هذا الوقت العصيب.

كيف يمكن أن تكون المستشفيات تجربة صعبة على الأطفال الدارجين؟

قد يشعر الأطفال الدارجون بالخوف أو الارتباك في المستشفى بسبب:

- الإجراءات المؤلمة
- الابتعاد عن الأسرة
- الأماكن والأشخاص الغريبين والجدد
- عدم القدرة على الحركة بحرية
- الأجهزة ذات الأصوات العالية والروائح غير المألوفة
- التغييرات في روتينهم اليومي
- قلة الخيارات المتاحة للعب
- تقديم أطعمة لم يروها أو يتناولوها من قبل



ماذا يمكنك أن تفعل لمساعدة طفلك؟

حبك لطفلك مؤثر للغاية. فهو يساعد طفلك على الشعور بالأمان ويمنحه بداية نحو التعافي. إليك بعض الطرق لدعم طفلك الدارج:

- راقب تصرفات طفلك. إذا بدا عليه الخوف، فيمكنك أن تقول «كان هذا الصوت مخيفًا، أليس كذلك؟ كان صوت الجهاز. نحن بأمان».
- أخبر طفلك الدارج أنك ستساعده. على سبيل المثال، «ستضع الممرضة سوارًا حول ذراعك. وعندما تنتهي ستكون مستعدًا للعب. سأبقى معك».
- غنّ أو اقرأ أو العب. قم بنشاط هادئ مع طفلك أثناء العلاج أو أثناء وجودك بجانب سريرته.
- لا تقيد حركة طفلك بالقوة. جرّب أوضاع الاحتضان والراحة لمساعدته أثناء الإجراءات الطبية: [دليل أوضاع الراحة والاحتضان](#)
- تحدث مع طاقم المستشفى. أخبرهم بما يحبه طفلك وما قد يساعده على الشعور بالراحة. على سبيل المثال، «هذا [اسم الطفل]. مشاهدة فيلم موانا تساعده على الهدوء. ويحب أن يعد بصوت عالٍ عندما يضغط جهاز قياس الضغط على ذراعه».
- سمّ المشاعر. تحدث مع طفلك عن مشاعره. يمكنك أن تقول: «كنت شجاعًا عندما وضعت الممرضة الأكسجين تحت أنفك».
- اترك شيئًا مميزًا معه. إذا اضطرت إلى الابتعاد عنه، فاترك معه شيئًا خاصًا، مثل بطانية تحمل رائحتك أو صورة له مع الأشخاص الذين يحبهم.
- حافظ على الروتين. حاول الاستمرار في القراءة والغناء والرسم واللعب. فهذا يساعد طفلك على الشعور بالأمان ويمنحه فرصة للتعبير عن مشاعره.
- ا طرح الأسئلة. اسأل عن رعاية طفلك. عندما تعرف ما يحدث، قد يساعدك ذلك على الشعور بمزيد من الاطمئنان.
- أحضر الأشياء المألوفة. أحضر من المنزل الأشياء التي تساعدك أنت وطفلك على الشعور بالراحة، مثل لعبته المفضلة أو اللهاية أو كتاب أو ملابس أو وجبات خفيفة. ولا تنسَ احتياجاتك أنت أيضًا، مثل شاحن الهاتف، والوجبات الخفيفة، ونشاط مهدئ مثل الحياكة، وملابس إضافية.

ما علامات تعرض طفلك الدارج للتوتر؟

بعض العلامات أكثر وضوحًا، مثل:

- قول «لا!»
- الضرب
- البكاء أو الصراخ وصعوبة تهدئته حتى بمساعدتك
- التصرف بتسلط أو عدم الاستماع
- الرغبة في البقاء بالقرب منك طوال الوقت
- عدم القدرة على الابتعاد عنك ولو لفترة قصيرة

وهناك علامات أقل وضوحًا، مثل:

- التصرف بطريقة أصغر من عمره
- حدوث حوادث تبول أو تبرز رغم أنه تعلم استخدام الحمام
- البكاء دون سبب واضح
- عدم الرغبة في تناول الطعام
- صعوبة النوم أو رؤية كوابيس
- طرح الأسئلة نفسها مرارًا وتكرارًا
- الشعور بالتعب الشديد دون سبب واضح
- البقاء في حالة تأهب أو توتر شديد



كيف تعتني بنفسك وبعائلتك؟

أنت مهمة أيضًا. عندما تعتني بنفسك، يمكنك رعاية طفلك بشكل أفضل.

جربي هذه النصائح:

- خذي فترات راحة قصيرة. اذهبي في نزهة، وتناولي شيئًا، أو تحدثي إلى شخص تثقين به.
- تنفسي. إذا شعرت أن الأمور أصبحت فوق طاقتك، خذي أنفاسًا عميقة. فالتنفس الهادئ يساعد طفلك على الشعور بالهدوء أيضًا.
- تحدثي إلى أشفاء طفلك الدارج. قد يشعرون بالارتباك أو القلق. دعيهم يعرفون ما يحدث واسألي كيف يشعرون.
- دؤني الملاحظات. لا بأس من تدوين ما يقوله الأطباء وطرح الأسئلة. قد يكون هناك الكثير من المعلومات التي تستغرق وقتًا لفهمها.
- شاركي المعلومات عندما تكوني مستعدة. يمكن للعائلة والأصدقاء طرح أسئلة. لك حرية اختيار كيفية مشاركة المعلومات ومتى. شاركي ما تشعرين بأنه مناسب مع الأشخاص الذين يقدمون لك الدعم. ولا بأس أيضًا من عدم مشاركتها مع أي شخص.
- أنت لست وحدك. يمكن لفريق الرعاية توصيلك بالأشخاص الذين يساعدون العائلات. هؤلاء هم أخصائيو حياة الأطفال أو الأخصائيون الاجتماعيون أو القساوسة أو الأخصائيون النفسيون.
- أنت تقومين بعمل رائع! يشعر طفلك بحبك حتى وهو في المستشفى. استمري في الحضور إلى جانبه، وطرح الأسئلة، والاعتناء بنفسك. نحن هنا للمساعدة في كل خطوة على الطريق.

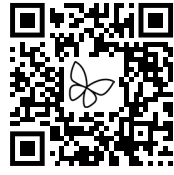


أين يمكنني العثور على موارد عبر الإنترنت للحصول على مزيد من الدعم؟

في المستشفى: مساعدة طفلي على التأقلم - ما يمكن للوالدين القيام به

المصدر: الشبكة الوطنية لضغوط الأطفال والصدمات النفسية

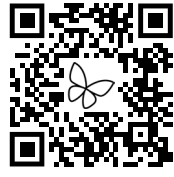
<https://www.nctsn.org/resources/hospital-helping-my-child-cope-what-parents-can-do>



بعد المستشفى: مساعدة طفلي على التأقلم - ما الذي يمكن للوالدين فعله؟

المصدر: الشبكة الوطنية لضغوط الأطفال والصدمات النفسية

<https://www.nctsn.org/resources/after-hospital-helping-my-child-cope-what-parents-can-do>



مؤسسة Meg Foundation

<https://www.megfoundationforpain.org/>



STEIN TIKUN OLAM EARLY CONNECTIONS PROGRAM CHILDREN'S HOSPITAL LOS ANGELES

4650 Sunset Blvd., Los Angeles, CA 90027 • CHLA.org

يفشترسم ءاربخ نم ءركبملا ءلوفطلاب ءلعتملا دراوملا نم ديزم ىلع لوصحلل ءعيرسلا ءباجتسال زمر حسم (CHLA) لافطال سولجن سول

