

# مساعدة طفلك على مواجهة نظرات التحدي والأسئلة والإغاظة والتنمر بسبب علته الطبية أو اختلافه

دليل عملي لتجهيز طفلك



نُكرس مبادرة التكيف الأسري مع الحالات الطبية (Family Medical Coping Initiative) جهودها لتحسين مهارات التكيف لدى المرضى والأسر الذين يتعاشرون مع الحالات الطبية والرعاية الطبية. نحن نوفر برامج تثقيفية لطاقم العمل ومقدمي الرعاية لمرضى مستشفى Boston Children's Hospital، ونتيجًا 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 لطاقم 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 ومقدمي الرعاية وطاقم العمل بإمكانهم العمل سوياً كفريق 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 مقدمة 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 يذكر في:

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

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

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





## 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 المتنمر قد يحتاج إلى مساعدة أيضاً.



## متى ينبغي للوالد أن يتدخل أكثر؟

- إذا كان التنمّر مشكلة 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 بصداع أو مغص بصورة متكررة.
- إذا تغيرت عادات طفلك الغذائية.
- إذا كان طفلك يرفض الذهاب إلى المدرسة أو الأماكن الأخرى التي يزورها بانتظام.

## الرد على الأسئلة

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



## التعامل مع الإغاظة والتنمّر

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

التننمّر يتضمن تكرار نمط سلوكى معين يقصد به التسب بأى أو جعل شخص آخر يشعر بالضيق أو العجز. تذكر طفلك بأن المتنمّرين يبحثون عن رد فعل. فمن شأن ذلك أن يساعد في تحديد كيفية استجابته أو عدمها.

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

- التفكير في: "رأي من أكثر أهمية رأي الشخص الآخر أم رأيي؟"
- تشكيل درع. يمكن للأطفال تخيل أنفسهم كأنهم يرتدون درعاً ليشعروا بأنهم أقوىاء.
- تجهيز ردود على التعليقات المؤذية، مثل: "أجل، لدى شامة" أو "أجل، يساعدني الكرسي المتحرك على التجول في الأحياء."
- 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 مهبط قضول وأحياناً يتعرض لأفعال فظة على يد أفراده والبالغين. وقد يتضمن سلوك الآخرين التحديق فيه وطرح الأسئلة وإغاظته والتنمّر عليه. هذا الكتيب يقدم اقتراحات عملية لمواجهة هذه المواقف الصعبة.

## ماذا تفعل إذا حدث فيك شخص ما

التحديق هو أن ينظر شخص ما إلى طفلك نظرة مطولة لمدة أطول من المعتاد. وعادة ما يتسبّب 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 حدث 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.

