



# نصائح للأباء والأمهات

قد تكون هناك أسباب مختلفة لتردد الماء في الإخبار عن مرضه أو عن حاله كشخص بالغ. لكن الأبحاث تظهر بوضوح أن الأطفال الذين يُسمح لهم بالمشاركة فيما يحدث لك وللآخرين في محيطهم يشعرون بحال أفضل من الأطفال الذين يتم إبعادهم عن ذلك. وينطبق هذا حتى في المواقف الصعبة جداً.

- أخبر الطفل في أقرب وقت ممكن عن مرضك أو عما حدث. فهذا يغريك أنت والطفل. اطلب المساعدة من شخص بالغ آخر إذا احتجت.
- أخبر الطفل أن المرض غير معدٍ وأنه ليس خطأه أنت مريض.
- حاول الحفاظ على روتينكم واهتماماتكم قدر الإمكان. يجب أن يذهب الطفل إلى المدرسة وتتاح له الفرصة لقضاء الوقت مع أصدقائه والقيام بأشياء ممتعة والاستمرار في الأنشطة كالمنتاد.
- أخبر أحد الموظفين المهمين للطفل في الروضة أو المدرسة. وحينها يمكنهم أن يكونوا متنبهين لحال الطفل. وقد يكون أيضاً مريحاً للطفل أن أحد ما عرف. قرر سوياً مع الطفل من سيتم إبلاغه بالمعلومات.
- يحتاج الطفل إلى معرفة ما إذا كانت هناك تغييرات مهمة ومتى ستحدث.
- كن صادقاً إذا سألك الطفل كيف تشعر. فالأطفال يلاحظون تغير الكبار. أخبره أنه ليس خطراً إذا كنت حزيناً أو قلقاً وأنه ليس خطأ الطفل. لا تخف من إظهار الحزن، ولكن حاول دائماً أن تكون متفانياً عندما تتحدث مع الطفل.
- كن صادقاً وحاول أن توضح سبب ردود أفعالك وتصرفاتك. وضح أن هذا سبب المرض. يحتاج الطفل أن يفهم ويعرف أنه ليس السبب إذا كنت متعباً ولا تستطيع التواجد معه.
- غالباً ما يفيد الطفل أن يكون مشاركاً. على سبيل المثال إذا كنت تتردد كثيراً على المستشفى فدع الطفل يرافقك إذا أراد.