سكار ستوريز · رفقة في الطريق

ماذا تقول لأطفالك؟ حسب العمر

أخبرهم بالحقيقة بقدر ما يستطيع عمرهم استيعابها — لا أكثر ولا أقل. الأطفال يقرؤون القلق في وجوهكم قبل أن يفهموا الكلمات.

الاستعداد والانتظار

> محتوى تثقيفي.

أن تخبر أطفالك عن مرض قلبك أو إجراءك القادم من أصعب المحادثات — لأنك تحمي قلوبهم بينما قلبك نفسه يحتاج إلى رعاية. الخبر السار: الأطفال لا يحتاجون كل التفاصيل، يحتاجون ثلاث رسائل فقط: «أنا مريض، والأطباء يساعدونني، وأنت بأمان ولست السبب».

المبادئ التي تنطبق على كل الأعمار

- قُل الحقيقة بمستوى الطفل: لا تخفِها، ولا تُحمّلها أكثر من طاقته.
- كرر الرسالة الجوهرية: «لست أنت السبب». الأطفال الصغار يظنون أنهم سبب المرض.
- اطمئنهم على روتينهم: من سيوصّلهم، ومن سيبقى معهم، ومتى تعود الأمور إلى طبيعتها.
- اسمح بالأسئلة، وأجب بصدق: «لا أعرف» إجابة مقبولة، ثم «لكن الفريق الطبي يعرف وسيخبرنا».
- أخبر معلماً أو شخصاً بالغاً قريباً منهم، ليراقبهم في المدرسة.

حسب العمر

من الولادة إلى ٤ سنوات

في هذا العمر الكلمات أقل أهمية من الحضن والروتين. يحتاجون إلى أن يبقى جدولهم اليومي كما هو، وإلى شخص بالغ هادئ. «بابا تعبان والأطباء يساعدونه» تكفي. لن يفهموا التفاصيل، لكنهم سيلتقطون خوفك — فحافظ على هدوئك بقدر ما تستطيع.

من ٥ إلى ٨ سنوات

يفهمون المرض كفكرة بسيطة. اشرح بجمل قصيرة: «في قلب بابا شيء يحتاج إصلاحاً، والطبيب سيصلحه، وسيبقى في المستشفى أياماً ثم يعود». خفف عنهم: «لست أنت السبب، ولا أحد غضب منك». قد يسألون «هل ستموت؟» — لا تهرب من السؤال، وطمئنهم بصدق: «الأطباء سيفعلون كل شيء لمساعدتي، وهذا ما يعملون من أجله».

من ٩ إلى ١٢ سنة

يستوعبون معلومات أكثر ويلاحظون التناقضات. أعطهم الحقائق الأساسية: اسم الحالة ببساطة، وماذا سيحدث، وكم ستغيب تقريباً، ومن سيعتني بهم. اسألهم ماذا سمعوا، فقد التقطوا أشياء خاطئة من الكبار. دعهم يشاركون: رسمة للمستشفى، أو سؤال «كيف حالك اليوم» — المشاركة الصغيرة تهدئهم.

من ١٣ إلى ١٧ سنة

كبار بما يكفي ليعاملوا كبالغين صغار. اشرح بصدق كامل تقريباً: التشخيص، والخطة، والمخاطر بلغة هادئة، ولماذا هذا الإجراء أفضل خيار. قد يظهرون انشغالاً أو برودًا — هذا غالباً قناع. امنحهم دوراً: مساعدة في البيت، مرافقة في موعد، حمل الملف. ووجودهم في الصورة يعني أنهم لن يُفاجؤوا في المدرسة أو من أقارب متحفظين.

بعد المحادثة

راقب تغيرات صغيرة: نوم، شهية، انسحاب، أو عودة إلى سلوك أصغر من عمرهم. غالباً مؤقتة وتستجيب للحضن والروتين. إن استمرت أسابيع، أو ظهر خوف يمنعهم من الذهاب للمدرسة، أخبر فريقك أو طبيب الأطفال — فهم يعرفون من يساعد.

> **خذها إلى فريقك الطبي**
>
> اسأل: هل هناك كتيب أو موقع موثوق أشرح به الأمر للأطفال؟ وهل يمكن أن يتحدث أحد أفراد الفريق مع ابني أو ابنتي لو سألوا؟ بعض العيادات لديها مختصون في التواصل مع الأطفال — اسأل قبل أن تحتاج.

> **اطلب المساعدة إذا**
>
> هذه الحالات تستحق عناية سريعة: طفلك يرفض الأكل أو النوم لعدة أيام، أو يتحدث عن إيذاء نفسه، أو يرفض المدرسة لأسبوعين، أو يظهر خوفاً شديداً من أنك ستختفي. أخبر فريقك أو طبيب الأطفال مباشرة.

> قلت لابنتي ذات التسع سنوات: «قلبي يحتاج إصلاحاً مثلما نصلح السيارة». قالت: «وهل سيعود مثل الجديدة؟» قلت: «هذا ما يعمل الأطباء من أجله». ثم عادت إلى لعبتها. اكتشفت أنها كانت تنتظر فقط أن تطمئن.

كلمة أخيرة

لا توجد كلمات مثالية. يوجد حضور صادق. الأطفال يغفرون الكلمات الناقصة، ويذكرون أنك جلست معهم وقلت الحقيقة بلطف. وقرارات علاجك تبقى مع فريقك الطبي — أما رسالة «أنت بأمان ولست السبب» فهي ملكك أنت، مهما كانت السن.

أسئلة آخذها إلى فريقي

- ☐ هل يساعدنا أحد في شرح العملية لأطفالنا بما يناسب أعمارهم؟

للنقاش والرجوع الشخصي. الأولوية لتعليمات فريقك المعالج المناسبة لحالتك. في الطوارئ اتصل بالطوارئ المحلية ولا تنتظر رد المجتمع.