



مهارت دادن خبر بد

تعریف خبر بد

► به هر گونه اطلاعات که اثرات منفی و جدی بر نگرش فرد از خود و آینده اش دارد خبر بد گفته می شود



▶ نمونه هایی از خبر بد:

▶ دادن خبر فوت عزیزان به يك شخص
بزرگسال

▶ دادن خبر فوت والدین به کودک

▶ اطلاع دادن از يك بیماری خطرناك و یا
دادن خبر به يك بیمار مبنی بر عارضه
دار شدن بیماری



▶ دادن خبر یک تکلیف رایج و استرس
زاست



➤ سالهاست که در سیر بیماری درمانگران اطلاعات ناخوشایندی راجع به بیماری را به بیماران می دهند .
دادن خبر بد اساسا ناخوشایند بوده و در مورد ان اکراه وجود دارد.

➤ زمانی که درمانگر با تجربه نباشد در بیماران جوان
یامواردیکه امیدهای کمی برای موفقیت وجود دارد
خبر بد استرس زا است



► از دهه 1970 به بعد درمانگران در مورد دادن خبر بد به افراد بازتر عمل کرده اند. با این حال مطالعات نشان داده اند که افراد و بیماران خواهان اطلاعات بیشتر هستند.

پیامدهای بالینی

- ▶ اینکه چگونه خبر بد بگوییم میتواند بر موارد زیر تاثیر گذار باشد :
- ▶ درک بیمار از اطلاعات
- ▶ رضایت بیمار از مراقبت های پزشکی
- ▶ سطح امیدواری
- ▶ سازگاری روان شناختی بعدی



▶ درمانگرانی که در بیان خبر بد مشکل دارند
ممکن است بیمار را در معرض درمان های
سخت قرار دهند، بدون آن که مشخص باشد
این درمان تا چه اندازه مفید است و بدون آن
که بیمار آمادگی پذیرش این درمان را داشته
باشد .



► این عقیده که دریافت اطلاعات ناخوشایند پزشکی از نظر روانی آسیب زاست صحیح نیست.

► بسیاری از بیماران خواهان اطلاعات صحیح در مورد شرایط بیماری هستند تا بتوانند تصمیمات مهمی در خصوص کیفیت زندگی و آینده خود بگیرند.

موانع دادن خبر بد

- ▶ اضطراب
- ▶ بار ناشی از پذیرش مسئولیت خبر
- ▶ ترس از ارزیابی منفی

مراحل گفتن خبر بد

- ▶ Step 1:
- ▶ s-setting up the interview
- ▶ تمرین ذهنی روش مناسب آمادگی برای انجام تکالیف استرس زاست که می تواند با مرور کردن ذهنی برنامه نحوه ی گفتن خبر بد پیش بینی کننده پاسخ های هیجانی و سوالات سخت والدین باشد



► قابل انتظار است که فرد گوینده خبر بد احساسات منفی احساس ناکامی و یا مسئولیت پذیری بیشتر داشته باشد .

باید به خاطر داشت که اگر چه گفتن خبر بد برای بیماران یا نزدیکان ناخوشایند است اما این اطلاعات به آنها کمک می کند که برای آینده تصمیم و برنامه ریزی بهتری بگیرند.



▶ زمانی که لازم است در مورد موضوعات
حساس بحث شود فراهم نمودن شرایط مناسب
ضروری است.

▶ محیطی باید فراهم شود که به اندازه کافی
خصوصی بوده و عوامل حواسپرتی در آن کم
باشد به طوری که بتوان روی موضوع اصلی
تمرکز نمود.

Some helpful guideline

► اتاق مصاحبه برای این منظور مناسب

است در

صورت فراهم نبودن می تواند گوشه ای از

فضای بخش را با پاراوان جدا نموده وبه

این امر اختصاص داد.

- 
- ▶ بهتر است در صورت اجازه والدین افراد دیگری از خانواده حضور داشته باشند.
 - ▶ چنانچه افراد زیادی از خانواده حضور دارند از والد بخواهید یک یا دو نفر را انتخاب کند.



► در وضعیت نشسته به طوریکه وسیله ای
بین شما و میز حایل نباشد گفتگو کنید.

- 
- ▶ با والد ارتباط برقرار کنید
 - ▶ تماس چشمی را ادامه دهید
- هرچند ادامه تماس چشمی، گاهی ناخوشایند است اما روشی برای حفظ ارتباط است.

- 
- ▶ گذشت زمان را مدیریت کنید و اجازه قطع مکالمه را در اثر عوامل مزاحم ندهید.
 - ▶ تلفن همراه خود را خاموش کنید.

Step 2: p-assessing the patients

Perception

- ▶ قبل از گفتن بپرسید،
- ▶ قبل از ارائه اطلاعات پزشکی با طرح سوالات باز مشخص کنید که والد چه درکی از وضعیت دارد و چقدر آن را جدی می داند.



► بر اساس این اطلاعات شما می توانید
اطلاعات غلط را شناسایی کنید و واکنش
های والد را پیش بینی نمایید.

- 
- ▶ می توانید مشخص کنید که :
 - ▶ چه اندازه والد در انکار به سر می برد یا تا چه اندازه امیدواری دارد.
 - ▶ چه انتظارات غیر واقعی دارد (برای پرسنل درمان بسیار مهم است).

Step 3: obtaining the patients invitation

- ▶ هر چند بسیاری از والدین مایلند اطلاعات کافی در مورد بیماری داشته باشند اما برخی تمایل چندانی ندارند.



► وقتی درمانگر از میزان تمایل والد برای دریافت اطلاعات آگاه شود، اضطرابش برای بیان خبر بدکاهش می یابد.



▶ پرهیز از داشتن اطلاعات یک روش
سازگاری با استرس است و هر چه شدت
بیماری و خبر بد بیشتر باشد پرهیز بیشتر
افزایش می یابد.



► اگر دادن اطلاعات در زمان درخواست
تست های تشخیصی با یک توالی مشخص
باشد می تواند کمک کند که درمانگر برای
مرحله بعد برنامه ریزی داشته باشد.



► اگر والد تمایل ندارد جزییات را بداند به
سوالاتی که ممکن است در حال حاضر یا
در آینده داشته باشد بپردازید و با یکی از
بستگان یا دوستانش صحبت کنید.

Step4:k-giving knowledge and information to the patient

► پیشاپیش والد را آگاه کنید که قرار است به او خبر بدی بدهید این مساله شوک بعدی را کاهش می دهد.

مثلا: متاسفانه من مجبورم اخبار نه چندان خوبی را به شما بدهم. متاسفم که مجبورم این اخبار را به شما بدهم.

نکاتی که باید رعایت شود

- ▶ در سطح درک بیمار صحبت کنید.
- ▶ از عبارات علمی استفاده نکنید.
- ▶ رک صحبت نکنید. مثلاً فرزند شما توده بزرگی دارد و اگر جراحی نشود بزودی می میرد.
- ▶ اطلاعات را جزء به جزء ارائه دهید و بعد از اطمینان که مرحله اول را فهمیده است به مرحله بعدی بروید.
- ▶ اگر پیش آگهی ضعیف است از عباراتی مثل اینکه دیگر دیر شده است و نمی توان کاری انجام داد اجتناب کنید.

Step 5: addressing the patient's

Emotion with empathic responses ▶

- 
- ▶ مواجه شدن و پاسخ به هیجانات یک مساله مهم و دشوار در دادن خبر بد است.
 - ▶ والد ممکن است انواعی از واکنش ها را داشته باشد از سکوت تا گریه و خشم.



► وقتی والد با خبر بد مواجه می شود واکنش
های شوک انزوا و سوگ را نشان می
دهد.

در این شرایط پزشک می تواند از طریق
همدلی به والد کمک کند.

یک پاسخ همدلانه چهار مرحله دارد

► به حالت های هیجانی والد توجه کنید حالت گریه غمگینی سکوت و شوک هیجانات را شناسایی کنید : اگر والد در سکوت فرو رفته است از او در مورد هیجانش سوال کنید.

دلیل بروز این هیجان را مشخص کنید : معمولاً با خبر بد مرتبط است چنانچه مطمئن نیستید سوال کنید مدت کوتاهی به والد اجازه دهید هیجانش را بروز دهد با یک پاسخ همدلانه نشان دهید که احساساتشان را فهمیده اید و این احساس را به خبر بد مرتبط می دانید.

Step 6:s-strategy @summary

- ▶ افرادی که برای آینده شان برنامه های مشخصی دارند اضطراب کمتری را متحمل می شوند.
- قبل از گفتگو در مورد آینده مطمئن شوید که والد آمادگی برای چنین گفتگویی دارد.



▶ انتخابهای درمانی را با والدین
مطرح کنید.

▶ مسئولیت پذیری برای تصمیم
گیری را مطرح کنید.



► سوء تعبیرهای والدین را در مورد موارد مطرح شده مشخص و اصلاح نمایید.

توجهات لازم

▶ اطلاع رسانی مناسب
برخورد صادقانه
ارزیابی به موقع
حمایت
پیگیری
استحکام خانواده

پروتکل 6 مرحله ای

kason and
buckman

- 1- آغاز صحیح :
- استفاده از ارتباطات صحیح و مهارت های تسهیل کننده.
- تنظیم جنبه های فیزیکی مصاحبه اطمینان بخشی نسبت به محرمانه بودن استفاده صحیح از فن زبان بدن.
- برقراری تماس چشمی.



2- آگاهی از اطلاعات قبلی بیمار
پرسش از بیمار درباره ی این که چه می
داند یا حدس و گمان او درباره ماجرا
چیست (برداشت شما چیست یا به شما چه
گفته اند).



➤ 3- آگاهی از این که اکنون بیمار چه می خواهد :

➤ دعوت شفاف برای مشارکت اطلاعاتی اگر بیمار خواستار آن است (با پرسش از سوالاتی که با آیا شما نگران هستید که ... آغاز میشود).

➤ عبور از توضیحات مربوط به اطلاعات عمومی درباره ی بیماری اگر تمایلی برای دانستن آن ها نیست.

► 4- بیان اطلاعات

تنظیم: شروع صحبت در سطح فهم بیمار و استفاده از کلمات و واژه ها و اصطلاحات غیر تخصصی.

آموزش دادن: بیان اطلاعات در قطعات کوچک و به زبان ساده و قابل درک بیمار.

- 
- ▶ 5- پاسخ به واکنش های بیمار یا همراهان :
تایید تمام واکنش ها و احساسات.
استفاده از فن همدلی (درک هیجان و علت
هیجان و پاسخ بیمار).
 - ▶ همراهی با گریه و خشم و دیگر هیجانات
قدرتمند بیمار.

6- اتمام

جمع بندی حوزه های عمده ی بحث
پرسش از بیمار درباره ی این که آیا
سوالات یا موضوعات مهم دیگری
باقی است که او الان بخواهد راجع به
آن بحث کند. تنظیم یک قرارداد روشن
برای ملاقات بعدی



10 اصل مهم در دادن خبر بد ▶



► 1- این پیش فرض که بسیاری از بیماران با شنیدن خبر بد مانند ابتلا به سرطان ممکن است از فرط تشویش و اضطراب قالب تهی کنند درست نیست. مطالعات و گزارش های آماری نشان نمی دهد که کسی پس از شنیدن خبر بد سگته کرده یا در گذشته باشد.



2- هنگام گفتن خبر بد باید تمام توجه خود را معطوف به بیمار کنیم .
بیماران نسبت به استفاده پزشکان از تلفن همراه یا کامپیوتر حساس اند و با این اوضاع احساس می کنند، جدی گرفته نمی شوند. بهتر است قبل از دادن خبر بد تلفن

3- مهارت زبان بدن در زمان گفتن خبر بد
بیش از آن که فکر می کنیم به کار می آید .
توصیه می شود که در محیطی آرام و به
دور از مراجعات مکرر سایرین رو به
روی بیمار و هم سطح او بنشینیم و با او
تماس چشمی برقرار کنیم . الگوهای حمایت
گرانه در زبان بدن همچون نگاه دقیق و
استفاده از دست ها در پذیرش بهتر و
راحت تر بیمار موثر است . دست های
خیمه ساخته یا به هم پیوسته حس همدلانه
بهتری القا می کند .



► 4- همدردی به کار ما نمی آید. بیمار بیشتر
محتاج حمایت علمی درمانگران است و
بعد از آن همدردی طلب می کند. همدردی
از طرف ما عموماً غیر واقعی نشان داده
می شود.

5- خبر بد را باید به تدریج و قطره چکانی داد .
به تعبیر دیگر باید خبر را بشکنیم و سپس
بگوییم. البته این به معنای زجر کش کردن بیمار
نیست. در هنگام شنیدن خبر بد سوالاتی به پهنای
یک زندگی در ذهن و ضمیر بیمار ایجاد می
شود . هنر پزشک آن است که سوالات بیمار را
هدایت کند تا او در گیر و سواس در بیماری یا
حواشی آزار دهنده نشود. از کلی گویی پرهیز
کنید و بیماران امروزی آمار و ارقام می
خواهند.

► 6- خبر بد را به خود بیمار بدهیم. نه به اطرافیان او. بزرگترین مشکل بیماران مبتلا به سرطان و بیماری های مشابه بحران اعتماد است. گفتن خبر بد به اطرافیان پیش از اطلاع خود بیمار به طرزی ناخواسته این امر را تداعی می کند که همیشه چیزهایی وجود دارد که به او گفته نشده و او نمی داند. حتی گفته شده وظیفه گفتن خبر بیماری را به اطرافیان به دوش خود بیمار بگذاریم. وقتی بیمار جایگاه گوینده خبر بد به اطرافیان قرار می گیرد بر خلاف تصور استحکام بیشتری پیدا می کند.



7- پس از شنیدن اطلاعات مربوط به بیماری اگر بیمار تمایل داشت که سخن بگوید و حتی مباحثی غیر پزشکی را مطرح کند به او مجال دهیم. سعی نکنیم متکلم وحده باشیم و بیمار را بمباران کلامی کنیم. اتفاقاً توصیه می شود در برابر شکایت بیمار از زندگی انکار بیماری پرخاشگری و یا اظهار ناتوانی او شنونده ای ساکت باشیم و سوالات او را هدایت کنیم قرار نیست در بیمارستان بحث فلسفی راه بیندازیم. یا او را مجاب کنیم که مثلاً زندگی همین است .



8- لحظه ای که به بیمار خبر بد را می شنود
هرگز فراموش نمی کند و از ذهنش پاک نمی
شود. احترام یا ترحمی که در این لحظه ابراز
می کنیم بر تمامی دوران بیماری سایه می افکند.
حواسمان باشد حتی اگر حس ترحم به ما دست
داد آن را ابراز نکنیم بلکه در گفتن خبر بد از
مسیر احترام به بیراهه ترحم نرویم. احترام
مرهمی درونی بر درد بیمار است.



► 9- برای آرام کردن بیمار هرگز دروغ نگوییم .
امید واهی دادن آزاردهنده تر از بیماری است .
دسترسی به اطلاعات در روزگار جدید چنان
است که هر کس با جستجویی در اینترنت می
تواند حقیقت را بیابد و بفهمد . حقیقت گویی
طبیبانه شرط لازم برای کنار آمدن با بیماری
است . جستجوگری معنا برای زندگی مستلزم
دانستن حقیقت است هرگز نباید حقیقت را در
پای درد و رنج بیماری قربانی کرد .

► 10- روز مرگی بعد از خبر بد کمرنگ می شود و انگار هر لحظه ای از زندگی تازه است. بیمار در عین حال که در دو راهی امید و ناامیدی قرار دارد روزگارش نو می شود و احساس می کند واجد احوالاتی شده که پیش از این تجربه نکرده است. این امر مهم برای همگان دست نمی دهد ولی می توان بیش یا کم بیماران را به سمت آن هدایت کرد. نگارش اتوبیوگرافی و مقایسه احوال پس و پیش از سرطان توسط خود بیمار توصیه ای است که نوربرت الیاس جامعه شناس مرگ کرده است. نوشتن ذهن و ضمیر بیمار را مرتب می کند و تا حدی از ابهام و ایهام و سرگشتگی در خیال می رهااند. بسیاری از بیماران جهان معنوی و معنای زندگی شان را با همین نوشتن احیا می کنند.



➤ اصول کلی در تمام موارد ذکر شده یکسان
میباشد و تفاوت در جزییات در هر قسمت
توضیح داده خواهد شد.

➤ این مهارت شامل دو جزء می باشد در قسمت
اول ارزیابی می کنیم که بیمار با دریافت خبر بد
چقدر دچار مشکل خواهد شد یعنی ریسک بد را
بررسی میکنیم و در قسمت دوم هنر دادن خبر بد
توضیح داده خواهد شد.



► در ابتدای مصاحبه لازم است پزشک خود را معرفی نماید.

► بررسی مشخصات گیرنده خبر شامل سن، جنس، تاهل، تحصیلات .

► عدم استفاده از لغات و اصطلاحات علمی حتی اگر شنونده پزشک باشد.



برقراي ارتباط مناسب در ابتدای مصاحبه الزامی می
باشد

بررسی محور I شامل:

A: بررسی از نظر افسردگی: خلق افسرده اختلال
تمرکز اختلال خواب و....

B: بررسی از نظر خودکشی

C: بررسی از نظر اضطراب: نگرانی مداوم اختلال
تمرکز تحریک پذیری و....

D: بررسی از نظر سایکوز: توهم هذیان و....

E: بررسی از نظر مصرف مواد

F: بررسی از نظر اختلال شناختی



➤ در محور II اختلالات شخصیت در حد امکان سوال شود

➤ تطابق و مکانیسم های دفاعی پرسیده شود :

➤ تا حالا شده اتفاق بدی برای شما بیفتد ؟ در آن زمان شما چه کردید ؟ چقدر طول کشید به حالت اول برگردید ؟

➤ چه علایمی پیدا کردید.



در محور III مشکلات جسمي سوال شود.

در محور IV فاکتورهاي محافظتي پرسیده
شود :

کسي هست در شرایط سخت به شما کمک
کند ؟

پول دارید ؟ بیمه دارید ؟ خانه دارید ؟

در محور V عملکرد اجتماعي و شغلي سوال
شود.



► بررسی های مربوط به خبر بد بصورت
جزیی مربوط به هر کدام از موارد ذکر شده
در ابتدا

نگرش ها و انتظارات غلط در مورد مرگ عزیزان در کودکان

► 1- بهتر است بچه ها در مراسم سوگواری شرکت نکنند :

با دیدن مراسم سوگواری کودکان می بینند که
بزرگتر ها چطور همدیگر را ارام می کنند و
چگونه خاطرات را حفظ و بازگو می کنند و به
متوفی افتخار می کنند. ضمن اینکه با حضور
در مراسم آمادگی مشکلات آینده را هم برایشان
فراهم میکنیم. بهتر است بچه ها را ازاد بگذاریم
که خودشان انتخاب کنند که شرکت کنند یا نه .



► مشارکت در قسمتی از خاکسپاری نگه داشتن یادگاری های شخصی از مرده حضور در مراسم و... راه های عینی و مشخصی هستند که بچه ها می توانند از طریق آنها در فرایند خداحافظی شرکت کنند .



➤ 2- بهتر است جلو کودک داغدیده راجع به مرگ صحبت نکرد :

➤ هر وقت که کودک داغدیده راجع به عزیز از دست رفته ای صحبت می کند یک لایه از درد وی برداشته می شود . هر زمان که کودک خواست صحبت کند بهتر است اطرافیان با علاقه به او گوش دهند و احساس او را درک کنند .



► 3- باید از صحبت هایی که در بچه ها

باعث گریه می شود پرهیز کرد :

سوگ از دست دادن بیمار شدن همه
این ها چرخه ای از زندگی هستند بهتر
است اجازه دهیم بچه ها با این مقوله ها
اشنا شوند حرف بزنند احساساتشان را
بگویند تا بتوانیم بهترین کمک را به
انها در تطابق انجام دهیم.



► 4- بچه های خردسال آنقدر کوچک هستند که سوگ را نمی فهمند :
اگر بچه ها آنقدر بزرگ هستند که عشق و محبت را می فهمند پس سوگ را هم می فهمند کودکان سوگ را شاید به زبان نیاورند ولی در رفتارشان نشان می دهند.

5- اگر خدا می خواست او را از ما نمی گرفت :
ممکن است این فکر برای کودک پیش بیاید: من که
بیشتر از خدا به مادرم نیاز داشتم این خودخواهی
است. چرا خدا مادرم را گرفت . این موضوع
منجر به خشم از خدا می شود . باید در زمان
سوگ روی عشق به خداوندو محبت و حمایت او
تاکید کنیم و بگوییم:خدا در این اندوه با توست خدا
کمکت می کند که بتوانی این اندوه را بهتر تحمل
کنی خدا در این زمان دشوار تو را راهنمایی میکند
و کمک خواهد کرد .



► 6- تو هنوز بچه ای بزرگ شوی همه
چیز را فراموش میکنی:

در آن لحظه هیچ چیز برای کودک
دردناک تر از آن نیست که فکر کند
روزی تصویر عزیز از دست رفته را
فراموش خواهد کرد. تمام تلاش خود را
خواهد کرد که تصویر او را در خاطر
حفظ کند و فکر فراموشی در او احساس
گناه و بی وفایی بوجود می آورد.

7- او به یک مسافرت طولانی رفته است :

امکان شکل گیری این سوالات در ذهن
کودک وجود دارد : چرا خدا حافظی نکرد
کجا رفته است کی بر می گردد آیا ممکن
است مادرم هم به مسافرت برود چرا من
را با خود نبرد . بنابر این مسافرت رفتن
هر کسی دیگری در کودک ایجاد
اضطراب می کند



► 8- خداوند او را از ما گرفت چون
او خیلی خوب بود.

این تفکرات را باعث می شود. آیا
ممکن است برای همه ادم های
خوب این اتفاق بیفتد. چرا خداوند
مرا با خودش نبرد من که خوب
هستم و یا اگر بد شوم ممکن است



► 9- او تو را از آسمان ها نگاه می کند، بنابر
این بهتر است که بچه خوبی باشی:
در این صورت با هر بدی کودک دچار
اضطراب می شود هم چنین این بدبینی
بوجود می آید که همیشه یک نفر شاهد و
ناظر اوست.



► 10- او به خواب رفت و بیدار نمی
شود:

باعث ترس از خواب در کودک
می شود.



➤ 11- تو مادرت را از دست دادی

➤ ممکن است این تفکر شکل بگیرد

من ما درم را از دست دادم. کجا چگونه این کار
را کردم!!! باید بیشتر مراقبش می بودم. حتی
ممکن است از عدم حضور والدین بترسد و
تلاش کند آنها را از دست ندهد



► 12-بزرگ تر ها می توانند توضیحات
کافی در مورد روح و مرگ به بچه ها
بدهند :

► باید بپذیریم که پاسخ همه سوالات را نمی دانیم .
هر جا اطلاعات صحیحی داریم به کودک
بگوییم و سعی نکنیم با مفاهیم انتزاعی کودک را
گیج کنیم باید بپذیریم که نمی توانیم در یک جمله
مرگ را برای وی تعریف کنیم.



► 13-سوگ بزرگ تر ها روی کودک تاثیر
نمی گذارد

► ما الگوی فرزندان هستیم اگر ما مرگ را انکار
نکنیم و معقولانه سوگواری کنیم به کودک نیز
آموزش داده ایم که چگونه سوگواری نماید .



14- یک کودک فعال یک کودک در حال
سوگ نیست.

الگوی سوگ در کودک متفاوت است و
ممکن است به اشکال مختلف بروز نماید.

► 15- او چون خیلی گریه می کند دچار حمله عصبی و مشکل عصبی می

شود. هشدار به اطرافیان مبنی بر اینکه
گریه زیاد مشکل ایجاد می کند باعث ترس از
بروز احساسات در کودک شده و اضطراب در
کودک ایجاد میکند که در صورت گریه دچار
عواقب وخیمی خواهد شد.

▶ 16- لازم است فعال تر باشی.

▶ گرچه تشویق کودک به حفظ روابط اجتماعی و عملکرد تحصیلی مفید است ولی مناسب نیست که کودک تحت فشار قرار گیرد و او را مجبور به فعالیت زیاد کرد. این باعث القا به کودک می شود که تنهاست و هیچ کس شرایط او را درک نمی کند. در حالی که در این شرایط برای کودک مهم ترین چیز این است که احساس کند دیگران درکش می کنند و تنهایش نمی گذارند .

دادن خبر فوت والدین به کودک:

در بررسی کودکان که دچار فقدان عزیزان شده اند حتماً مفاهیم زیر آموزش داده شود:

1 Irreversibility مرگ يك اتفاق دایمی است که برگشتی ندارد (به مسافرت رفته = جمله اشتباه

2. Finality: مرگ حالي است که تمام عملکردها متوقف می شود (در فهم ناکامل کودک نگران گرم بودن سرد شدن و گرسنه شدن متوفی می شود).



:Inevitability

حتمي بودن (در فهم ناکامل کودک نزدیکان خود را غیرقابل
مردن میداند)

:Causality

فهم واقع گرایانه از مرگ و عدم مقصر بودن دیگران



➤ نکات زیر در دادن خبر بد الزامي است:

- 1- اگر گفتن بيماري است پزشك معالج حتما حضور داشته باشد
- 2- نزديك ترين فرد به وي در جلسه حضور داشته باشد.
- 3- جملات ساده استفاده شود.
- 4- مهرباني خود را نشان دهيم.
- 5- محيط آرام و ساكت باشد.
- 6- ابهام در گفتار نباشد.
- 7- اطلاعات بي مورد داده نشود و در پاسخ به سوالاتي كه نمي دانيم واضحاً گفته شود كه پاسخ اين سوال را نمي دانيم.

کودک و خبر بد

- ▶ درمورد خبر بد هر چه کودک سن کمتری داشته باشد دوست دارد عینی تر و واقعی تر به جریان نگاه کند و وقتی سن بیشتر شد بچه ها درکشان نسبت به اتفاقات اندکی متفاوت تر است. مورد دیگر که باید توجه کنیم این است که کودک چقدر از آن واقعه مطلع است.. معمولاً وقتی می خواهیم به بچه ها خبر ناگواری بدهیم ابتدا باید میزان وابستگی کودک را با فرد گوینده خبر در نظر بگیریم و بر این اساس لازم است صددرد آن چیزی را که فکر میکنیم واقعیت است با توجه به مرحله درک کودک به او بگوییم. زمانی که ماجرا را تعریف می کنیم باید با آرامش و امیدواری زیادی این کار را انجام بدهیم.



▶ مهم ترین ضایعه های استرس زای زندگی
برای کودکان در درجه اول فوت والدین و
سپس طلاق والدین است.

▶ گاهی متناسب با درک کودک لازم است
از کشیدن نقاشی برای توضیح دادن فوت
عزیزی بر اثر بیماری استفاده کنیم.



► باید دقت کنیم در بیان واقعیت طلاق چیزی از عقیده و نظر خودمان به آن اضافه نکنیم. مثلاً نگوئیم چون پدر یا مادر آن اشتباه را کرده یا آن موضوع را پیش آورده از او جدا شده ام. کودک قرار نیست قضاوت کند. در غیر این صورت اگر عقیده خود را با ماجرا مخلوط کنیم صداقت بچه ها نسبت به والدین از دست می رود.



► در تعریف ماجرا طبیعی است کودک احساساتی مثل غم و خشم را از خود بروز می دهد. با کودک همدردی کنید . از او نخواهید احساسات خود را سرکوب کند و گرنه پس از مدت این احساسات با شدت بیشتری نمود پیدا خواهد کرد و ممکن است دچار افسردگی حاد شود . باید به کودک اطمینان داد او را درک میکنید و بروز احساساتش بجاست و سعی می کنید آینده شرایط بهتری داشته باشد.



► وقتی می خواهیم خبر ناگوار به کودک بدهیم بهتر است در حضور شخص سومی مثل خواهر یا برادر بزرگ تر یا مثلا خاله یا عمو انجام شود . انتخاب زمان مناسب برای این کار مهم است . مثلا آخر شب یا بعد از ظهر که کودک خسته است زمان مناسبی برای این کار نیست . پس از صرف صبحانه یا پس از بیدار شدن از خواب عصر و سر حال شدن زمان مناسبی است .



► با احساسات خودمان چه کنیم:

طبیعی است فرد گوینده خبر نیز دچار احساسات شود و حتی گریه کند. این طبیعی است که کودک این موضوع را درک کند. بعد از این که چند ساعتی از گفتن ماجرا گذشت بهتر است او را به بهانه رفتن به پارک بیرون ببریم و به نوعی حواسش را پرت کنیم کودکان حافظه بلند مدت خوبی ندارند و با این کار وقفه ای در هضم آن واقعه ناگوار ایجاد می شود به این ترتیب آن جزییات که تعریف کرده بودیم در ذهن کودک کم رنگ تر می شود .

► عواقب نگفتن واقعیت :

گفتن هر گونه دروغ به کودک موجب می شود وقتی کودک بزرگ تر میشود و واقعیت را بفهمد حس اعتماد در او نسبت به کسی که دروغ گفته از بین برود. خصوصا اگر یکی از والدین باشد چون نماد اعتماد در ذهن کودک والدین میباشند و وقتی خلافش ثابت شد حس اعتماد کودک حتی به دیگران نیز از بین می رود .

گفتن خبر بیماری به کودک

► قبل از 7 سالگی

در کودکان زیر 7 سال کودک درک درستی از بیماری صعب العلاج ندارد بهتر است والدین خیلی وارد جزییات بیماری نشوند تا سطح اضطراب کودک بالا نرود . کودک در این سن نمی تواند بیماری را حتی به عنوان اختلالی که می تواند برگشت پذیر باشد درک کند . وقتی دست یا پای کودک زخم می شود ممکن است حس کند پا یا دستش را بری همیشه از دست داده است .



► پس توضیح اضافی به کودک هیچ کمکی نمی کند و تنها اضطراب او را بالا می برد . به کودک بیمار در این سن کافی است بگویید باید این مرحله را طی کنی و شاید لازم باشد آمپول بزنند یا دارو مصرف کند . والدین باید به کودک امید دهند که هرچه سریع تر بهبود پیدا خواهد کرد.

بعد از 7 سالگی

► برای کودک بالای 7 سال مساله تا حدودی متفاوت است و کودک با توجه به رشد تفکر متوجه بسیاری از مسایل است. والدین باید از پیچ کردن و زمزمه جلوی کودک پرهیز کنند و از مشکل جلو کودک صحبت نکنند. در این شرایط معمولاً کودکان پی میبرند اتفاق بدی در حال رخ دادن است.



► بعد از هفت سالگی باید اطلاعاتی راجع به بیماری داد ولی لازم نیست اطلاعات کامل باشد. اگر والدین می دانند در خصوص بیماری باید توضیح دهند ولی حس میکنند نمی توانند احساسات خود را کنترل کنند بهتر است اطلاعات را روانپزشک به بیمار بدهد. پزشک میتواند اطلاعات مختصری در مورد بیماری و شیوه درمان بدهد مخصوصا اگر کودک به شیمی درمانی نیاز دارد باید در مورد عواقب آن و ریزش مو صحبت کند.



► در جامعه و فرهنگ ما خانواده به قدری برای کودک دلسوزی و ترحم می کند و رفتار غیر عادی دارند که کودک دچار مشکلات رفتاری عمیق می شود کودک بیمار به دلسوزی نیاز ندارد . والدین باید احساسات عمیق خود را کنترل نمایند و با کودک عادی رفتار کنند .



► کودکانی که به بیماری سرطان دچار می شوند خیلی مهم است که سریع به مدرسه برگردند. هر چه مدت غیبت از مدرسه به دلیل درمان بیشتر باشد کودک خود را جداتر از دیگران حس می کند و این موضوع او را آزار می دهد. کودکی که در دوران درمان یا پس از آن به مدرسه باز گردد به خصوص اگر تغییری در اعضای بدنش ایجاد شده باشد دچار اضطراب خواهد شد و نگران برخورد سایر کودکان می باشد



► مشاوران و مسولان مدرسه باید به حضور
کودک در مدرسه کمک کنند و باعث تقویت
ارتباط کودک با همسالان خود شوند. معلمان
نباید نسبت به قبل رفتار متفاوتی نسبت به کودک
داشته باشند. نباید به خاطر بیماری امتیاز ویژه
ای داده شود. در کل رفتار عادی با کودک داشته
باشید.



► وقتی کودک دچار بیماری سخت می شود
تغییرات زیادی در سیستم خانواده ایجاد
میشود. خواهر ها و برادر ها تا حدودی در
جریان بیماری قرار می گیرند. میزان
اطلاعات به سن آنها بستگی دارد. والدین
باید به اطرافیان نزدیک بیمار اطلاعات
کافی درباره نحوه رفتار با او بدهند.



▶ گاهی اطرافیان از جمله هایی استفاده می کنند که به هیچ وجه به کودک بیمار کمکی نمی کند مثلاً (چه حسی داری) یا بیان حوادث مشابه در مورد افراد مشابه که در فامیل داشته اند مشکلی را حل نکرده بلکه سطح اضطراب کودک را زیاد می کند

آیا با کودکان در مورد مرگ هم حرف بزنیم

► زیر 7 سال اصلاً لازم نیست. اما در سنین بالاتر باید از از خود بیمار نظر خواست که آیا دوست دارد در مورد بیماری اش بیشتر بداند یا خیر البته فرهنگ ما شاید اجازه این نوع توضیحات را نداده و بهتر است بر حسب مورد تصمیم گیری کرد.

طلاق

- ▶ گرفتن تصمیم به طلاق آسان نیست و دادن خبر طلاق به کودکان اصلاً آسان نیست. صحبت کردن با فرزند راجع به طلاق در فرایند جدایی از همسر ضروری است و باید جدی گرفته شود. شیوه شروع کردن مکالمه و گفتن خبر طلاق به بچه ها در نحوه برخورد و واکنش کودک شما تاثیر زیادی دارد.



► شاید برای کسی که قرار است از همسرش جدا شود وقت گذاشتن با همسر سخت باشد اما لازم است تا برای حمایت از فرزند مثل یک تیم عمل نمود. نکات مهم این مکالمه رو یادداشت کنید تا هر دوی شما بدونید که نظرات دو نفر یکسان است و در مقابل سوالات احتمالی کودک پاسخ یکسان بدهید.

کی و کجا کودکان را برای طلاق آماده کنیم

- ▶ باید به بچه ها فرصت کافی داد تا سوالات ذهنشان را از شما بپرسند و درباره تغییراتی که قرار است در زندگیشان اتفاق بیفتد از شما سوال بپرسند. پس انتخاب محیط آرام و ساکت با حریم خصوصی مناسب است. بهترین زمان برای دادن خبر طلاق دو تا سه هفته قبل از جدایی کامل است. نباید بعد از دادن این خبر به کودک همسر شما خانه را ترک کند. بچه ها برای هضم این موضوع نیاز به زمان دارند.



► اگر در روز تعطیل آخر هفته که کودک مدرسه ندارد این خبر رو به او بدهید بهتر است چون زمان برای فکر کردن به موضوع را دارد.

خبر طلاق را به چه فرزندی بدهیم

▶ اگر چند تا بچه دارید بهتر است همزمان خبر را به همگی بدهید. شاید وسوسه شوید خبر را به کودک کوچک تر بدهید اما این کار پنهان کاری از فرزند بزرگتر تعبیر می شود و به او آسیب می زند.

چطور راجع به طلاق صحبت کنیم

این مکالمه زمان کینه جویی و پرداختن به جزییات مشکلاتتون با همسر نیست. سرزنش کردن در این مکالمه جایی ندارد. پیامتون را واضح و صریح بگویید مثلاً ”ما به این نتیجه رسیده ایم که دیگه نمیتونیم با هم زندگی کنیم. این تصمیم اصلاً آسان نبود ولی باید گرفته می شد. هر دوی ما شما رو دوست داریم خیلی خیلی زیاد و تصمیم به جدایی به هیچ وجه به خاطر شما نبوده است.“



► تاکید کنید که تقصیر هیچ کس نیست مخصوصا
فرزندان و هر اتفاقی که بیفتد باز هم یک
خانواده هستید و به بچه ها بفهمونید که هر دوی
شما تمام تلاشتون رو می کنید که برای آنها کم
نگذارید و آنها هر دوی شما رو می بینند .

چطور با تردید در مورد مسایل کنار بیاییم

▶ کودک ممکن است سوالات زیادی داشته باشد که جوابش را نمیدانید. برای جواب دادن به بعضی سوالات ممکنه زود باشد مثل من کجا باید زندگی کنم یا چند روز در هفته با کی هستم در مواقعی که جواب سوالی را نمی دانید به او بگویید. ما مطمئن نیستیم هنوز چه تصمیمی در رابطه با شرایط بگیریم. اما با همفکری بهترین تصمیم رو برای شما می گیریم .

برای احساسات فرزندان ارزش قایل شوید

► از جمله هایی مثل نگران نباش همه چیز درست می شه یا گریه نکن ما به خانواده میمونیم استفاده نکنید . اجازه بدهید کودک ناراحتیش را بروز دهد و بجایش بگوییم میدونیم خیلی چیزا تغییر میکنه و الان احساس ترس و ناراحتی میکنی . یا ناراحت بودن عیبی نداره اما دیگه هممون زیر به سقف زندگی نمی کنیم.



► اگر کودک شما جوری رفتار می کند که انگار اتفاقی نیفتاده تعجب نکنید . بعضی از بچه ها برای پذیرش موضوع طلاق نیاز به زمان دارند . بچه ها با سوگ و ناراحتی با شیوه خودشان با مساله طلاق روبرو می شوند . ممکن است ناراحت شوند و افسرده اما روز بعدش سر حال و خوشحال باشند چون که میفهمند که دو تا اتاق خواب و دو تا خانه دارند . به کودک بفهمانید داشتن احساسات بد نیست و مراقب احساسات و حس های ناراحت کننده و شدید باشید .

به مربیان و سایر بزرگترها اطلاع دهید

- ▶ جریان جدایی را قبل از گفتن به کودک به معلم ها و مربیان کودک بگویید تا آماده رفتارهای غیرمنتظره کودک باشند و درکش کنند.

در صورت نیاز از کمک روان درمانگر استفاده کنید

▶ **جدایی پدر و مادر** می تواند بار روانی برای کودک داشته باشد پس در رفتار کودک دنبال نشانه های زیر باشید :

پیش دبستانی: افسردگی خشم و عصبانیت ضعف در یادگیری بیدار شدن در نیمه های شب

ابتدایی: ترس افسردگی رفتارهای غیر متعارف عدم علاقه به درس خواندن و حضور در مدرسه

نوجوان: رفتار تهاجمی و جنجالی رفتار جنسی نامناسب مصرف مواد و عملکرد تحصیلی ضعیف

► نظر و پیشنهاد شما چیه؟؟؟