

Sibling support resources for caregivers



ARTICLES

See online links to English articles that provide parent/guardians useful information to support siblings.



SCHEDULE CHECK-IN TIMES

Try to set time aside where you and your child can touch base. This will offer your child a chance to ask questions as well as demonstrate that their needs are still important, despite their sibling's health challenges.



GO EASY ON YOURSELF

Go easy on yourself and your child. Members of the same family can have very different reactions and need time to adjust to the changes. Seek support from your loved ones and healthcare team to help you navigate this experience.

SUPPORT EMOTIONAL EXPRESSION AND QUESTIONS

Help siblings name their feelings, such as being sad, scared, angry, jealous, or guilty.

Share your own feelings and be a good listener even if what they have to say is hard to hear. Encourage siblings to share their feelings and ask questions.



COMMUNICATE

Serious illness or injury can be confusing and scary for a sibling. Children have active imaginations and they can get the wrong idea about what is happening. Ask questions to figure out what your child knows and give information in clear, age-appropriate ways.



HELP SIBLING'S FEEL INVOLVED

Allow them to be a part of their sibling's care. Plan visits to the hospital and introduce them to the healthcare team. If visiting is not possible, find ways to help them keep in touch with their sibling.



Ressources de soutien aux frères et sœurs pour les aidants



ARTICLES

Consultez les liens en ligne vers des articles en anglais qui fournissent aux parents/tuteurs des informations utiles pour soutenir les frères et sœurs.



PLANIFIEZ DES MOMENTS POUR FAIRE LE POINT

Essayez de réserver du temps pour que vous et votre enfant puissiez vous parler. Cela donnera à votre enfant l'occasion de poser des questions et de montrer que ses besoins sont toujours importants, malgré les problèmes de santé de son frère ou de sa sœur.

SOYEZ INDULGENT AVEC VOUS-MÊME

Soyez indulgent avec vous-même et avec votre enfant. Les membres d'une même famille peuvent avoir des réactions très différentes et ont besoin de temps pour s'adapter aux changements. Cherchez le soutien de vos proches et de votre équipe soignante pour vous aider à traverser cette épreuve.



SOUTENEZ L'EXPRESSION ÉMOTIONNELLE ET LES QUESTIONS

Aidez les frères et sœurs à définir leurs sentiments, comme la tristesse, la peur, la colère, la jalousie ou la culpabilité.

Partagez vos propres sentiments et sachez écouter, même si ce qu'ils ont à dire est difficile à entendre. Encouragez les frères et sœurs à partager leurs sentiments et à poser des questions.



COMMUNIQUEZ

Une maladie ou une blessure grave peut être déroutante et effrayante pour un frère ou une sœur. Les enfants ont une imagination débordante et peuvent se faire des idées fausses sur ce qui se passe.

Posez des questions pour savoir ce que votre enfant sait et donnez-lui des informations de manière claire et adaptée à son âge.



AIDEZ LES FRÈRES ET LES SŒURS À SE SENTIR IMPLIQUÉS

Autorisez-les à participer aux soins de leur frère ou sœur. Planifiez des visites à l'hôpital et présentez-les à l'équipe soignante. S'il n'est pas possible de rendre visite à l'enfant, trouvez des moyens de l'aider à rester en contact avec son frère ou sa sœur.



为照护者提供的 支持患儿兄弟姐妹的资源



相关文章

请查阅以下在线英文文章链接，这些文章为父母/监护人提供了支持患儿兄弟姐妹的实用信息。



设定交流时间

尝试留出一些时间让您和孩子能够互相交流。这不仅使孩子有提问的机会，同时也可以向他们表明，尽管兄弟或姐妹正面临着健康问题，但他们自己的需求也依然重要。



别太苛求自己

别太苛求自己和孩子。家人之间也可能有截然不同的反应，都需要时间来适应变化。您可以向亲友和医护团队寻求支持，帮助您应对并度过这段经历。

支持情感表达与提问

帮助患儿的兄弟姐妹说出自己的感受，例如悲伤、恐惧、愤怒、嫉妒或内疚。

您也可以分享自己的感受，并耐心倾听，即使他们的话让您感到难以接受。鼓励兄弟姐妹分享自己的感受并提出问题。



沟通

严重的疾病或受伤可能会让患儿的兄弟姐妹感到困惑和害怕。孩子们想象力丰富，可能会对正在发生的事情产生错误的想法。通过提问了解孩子知道哪些，并用清晰且符合其年龄的表达方式提供信息。



让兄弟姐妹有参与感

允许他们参与到对患病兄弟或姐妹的照护中。安排他们来医院探望，并将他们介绍给医护团队的成员。如果无法探望，也请想办法帮助他们与患病的兄弟或姐妹保持联系。



موارد دعم الأثقاء لمقدمي الرعاية



المقالات

اطلع على الروابط عبر الإنترنت لقراءة المقالات باللغة الإنجليزية والتي توفر للوالدين/الأوصياء معلومات مفيدة لدعم الأثقاء.



وفر وقت للاطمئنان عليهم

حاول تخصيص وقت حيث يمكنك أنت وطفلك معرفة أحواله وما يدور بداخله. سيوفر هذا لطفلك فرصة لطرح الأسئلة بالإضافة إلى إظهار أن احتياجاته لا تزال مهمة، على الرغم من التحديات الصحية لأخيه/أخته.



كن رؤفاً بحالك

كن رؤفاً بحالك وبحال طفلك. يمكن أن يكون لأفراد نفس العائلة ردود فعل مختلفة تماماً ويحتاجون إلى وقت للتكيف مع التغييرات. اطلب الدعم من أحبائك وفريق الرعاية الصحية لمساعدتك في اجتياز هذه التجربة.

ادعم التعبير العاطفي والأسئلة

ساعد الأثقاء على تسمية مشاعرهم، مثل الحزن أو الخوف أو الغضب أو الغيرة أو الذنب.

شارك مشاعرك معهم وكن مستمعاً جيداً حتى لو كان من الصعب سماع ما يقولونه. شجع الأثقاء على مشاركة مشاعرهم وطرح الأسئلة.



التواصل

يمكن أن يكون المرض أو الإصابة الخطيرة مربك ومخيف للأثقاء. يتمتع الأطفال بخيال نشط ويمكنهم أن يكونوا فكرة خاطئة عما يحدث. اترح أسئلة لمعرفة ما يعرفه طفلك وقدم المعلومات بطريقة واضحة ومناسبة للعمر.



ساعد الأثقاء على الشعور بالمشاركة

اسمح لهم بأن يكونوا جزءاً من رعاية أشقائهم. خطط لزيارات للمستشفى وعرفهم بفريق الرعاية الصحية. إذا لم تكن الزيارة ممكنة، فابحث عن طرق لمساعدتهم على البقاء على تواصل مع أشقائهم.



Mga mapagkukunan ng mga caregiver ng impormasyon para masuportahan ang mga magkakapatid



MGA ARTIKULO

Tingnan ang online links sa mga artikulong nakasulat sa Ingles na nagbibigay sa magulang/guardians ng magagamit na impormasyon para masuportahan ang mga magkakapatid.



MAG-ISKEDYUL NG MGA PANAHOON PARA MAG-CHECK IN

Subukang maglaan ng panahon para makapag-usap kayo ng inyong anak. Bibigyan ito ng inyong anakng pagkakataong magtanong, at ipinapakita rin nito na ang kanilang mga pangangailangan ay mahalaga pa rin kahit na may mga paghahamon sa kalusugan ng kanyang kapatid.



PAGBIGYAN MO ANG IYONG SARILI

Pagbigyan mo ang iyong sarili at ang iyong anak. Ang mga miyembro ng isang pamilya ay maaaring magkaroon ng mga lubos na magkakaibang reaksyon at kailangan nila ng panahon para mag-adjust sa mga pagbabago. Humanap ng suporta mula sa iyong mga minamahal sa buhay at sa healthcare team para tulungan kang maunawaan ang karanasang ito.

SUPOORTAHAN ANG PAGPAPAKITA NG MGA DAMDAMIN AT ANG MAGTANONG

Tulungan ang mga magkakapatid na ipahayag kung ano ang nararamdaman nila, halimbawa, lungkot, takot, galit, selos, o nakokonsiyensiya.

Ibahagi ang iyong mga sariling nararamdaman at makinig nang mabuti kahit na mahirap pakinggan ang sinasabi nila. Hikayatin ang mga magkakapatid na ibahagi ang kanilang mga nararamdaman at na magtanong.



MAKIPAGKOMUNIKA

Ang malubhang sakit o pinsala ay maaaring makalito at maaaring nakakatakot para sa isang kapatid. Aktibo ang mga imahinasyon ng mga bata at maaaring mali ang isipin nila tungkol sa kung ano ang nangyayari. Magtanong para malaman kung ano ang nalalaman ng inyong anak at bigyan siya ng impormasyon na malinaw at naaangkop sa kanyang edad.



TULUNGAN ANG MAGKAKAPATID NA MARAMDAMANG SILA'Y KASALI

Hayaan silang maging bahagi ng pangangalaga sa kanilang kapatid. Magplano ng mga bisita sa ospital at ipakilala siya sa healthcare team. Kung hindi posibleng bumisita, humanap ng mga paraan para tulungan silang magbalitaan.



ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਰੋਤ



ਆਰਟੀਕਲ

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਲੇਖਾਂ ਦੇ ਔਨਲਾਈਨ ਲਿੰਕ ਵੇਖੋ, ਜੋ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਚੈੱਕ-ਇਨ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ

ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।



ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਨਰਮੀ ਵਰਤੋ

ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਰਮੀ ਵਰਤੋ। ਇੱਕੋ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

ਸਹਾਇਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸੀ, ਡਰ, ਗੁੱਸਾ ਈਰਖਾ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।

ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਾ ਬਣੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ। ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।



ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ

ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ ਇੱਕ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਲਈ ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ, ਉਮਰ-ਅਨੁਕੂਲ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।



ਭੈਣ ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਓ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਦਿਓ। ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਾਓ। ਜੇ ਮਿਲਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ।

