

## كيف يمكنني مساعدة أطفالى على التخلص من حزنهم؟

يرى الأطفال الموت من منظورات مختلفة ويشعرون بالحزن أو الأسى خلال نموهم ونضجهم بطرق تتباين فيما بينهم. ولأن كل طفل فريد من نوعه، فإننا لذلك نحتك على قراءة المعلومات التالية حتى تتمكنى من التعرف على وسائل تساعدن بها طفلك.

### مساعدة أطفالك على التخلص من حزنهم

يصعب على كل من الآباء والأبناء التأقلم عند فقدان شخص عزيز عليهم. يغدو أغلب الأطفال على ما يرام في حال تلقوا الدعم اللازم، ولكنه لن يسهل عليك دعم أبنائك بينما يتخلك الحزن ذاته؛ وهذا أمر طبيعي.



#### فهم معنى الحزن

- الحزن هو شعور طبيعي ينتاب المرء عندما يفقد شخصًا يحبه.
- الحزن ليس شعورًا يُخجل منه أو يجب إخفاؤه.
- الحزن ليس سلوكًا يخطئ أو يصوب.
- للحزن طرق عدة يظهر فيها لدى الأطفال عنه لدى البالغين.
- مع الدعم المناسب، يمكن التئام هذا الجرح لدى الأطفال والتعافي منه.
- قد يستغرق نظام التعافي وقتًا طويلًا.

## التحدث مع أطفالك

- أخبري أطفالك عن الموت قدر المستطاع. إذ من الأفضل لهم سماع ذلك سواء منك أو من شخص يتقون فيه.
- أبقى توضيحاتك بسيطة. من خلال استعمال كلمات يمكنهم إدارتها. ومن الأفضل استعمال كلمة "ميت"، فقد يرتبك الأطفال أو يشعروا بالخوف إذا استعملتي معهم عبارات مثل: "لقد فقد فلان" أو "ذهب إلى النوم" أو "أخذ بعيداً".
- شاركهم مشاعرك واعتقاداتك بخصوص الموت. فهذا قد يساعدهم على التعبير عن مشاعرهم.
- طمئني أطفالك أن كل تلك المشاعر طبيعية. وأنه لا بأس إذا شعروا بالحزن أو الغضب أو الذنب، وليس عليهم أن يخافوا من تلك المشاعر مطلقاً أو يخفوها.
- أخبرهم أنه لا بأس من البكاء. فالدموع رد فعل طبيعي عند فقدان أحدهم. وأخبرهم أن تلك المشاعر المؤلمة التي يمرون بها الآن لن تدوم إلى الأبد.



- لا تجبرهم على التحدث بشأن الموت. فقط أعطهم الوقت الكافي ليستوعبوا مستجدات الأمور وينفّسوا عن مشاعرهم. وعندما يكونوا مستعدين لإجراء ذلك الحوار، حاولي استيعاب ماهية مشاعرهم واحتياجهم.
- أخبري أطفالك بأنه لا بأس في طرح الأسئلة. أجبي عن التساؤلات التي تراودهم، وكوني على استعداد أن تبقى أجوبتك بسيطة وصادقة، فقد يسألونك: "هل سيحدث هذا لي؟ هل أنا السبب في حدوث هذا؟ من سيعتني بي الآن؟".
- لا تقلقي إذا لم تتمكني من الإجابة عنها كلها. فعندما يسألوك "لماذا؟" أو "أين هم الآن؟"، فلا بأس بأن تقولي "لا أعرف". فمجرد إجابتك على تساؤلاتهم تظهر لهم مدى اهتمامك بهم ورعايتك لهم.
- قد يعيد عليك الأطفال الأسئلة ذاتها مجدداً. وهذا ليس لأنهم لا يستطيعون استيعاب الإجابة، بل لأنه يصعب عليهم للغاية تقبل تلك المعلومة. لذا، فإعادة الإجابات عليهم ستساعدتهم في التأقلم مع الوضع الجديد وفهم معنى



### التواصل بدون كلام

يمكنك إيصال معاني الشعور بالأمان والحب لأطفالك بدون قول كلمة واحدة حتى.  
من خلال قضاء بعض الوقت معًا ممسكة بهم بالقرب منك في سكينه وهدهوء، ولا بأس وقتها إذا تبادلتم بعض مشاعر الحزن والبكاء.

### ردود فعل الأطفال حيال الحزن

ينتاب كل طفل أو طفلة مشاعر فقدان مختلفة؛ يعبر عنها كل واحد منهم بأساليبه الخاصة.

فقد يبكي طفلك بسهولة بالغة لأنفه الأسباب وعلى نحو أكثر من المعتاد، وقد يُخالط ذلك تغيرات مزاجية ومشاعر مختلطة. كما أنه من المحتمل أيضًا أن يتعرضوا لتأثيرات بدنية.

كيف يمكنني مساعدة أطفالي على التخلص من حزنهم؟

## ردود فعل الأطفال حيال الأسى (متابعة)

كل ردود الفعل تلك طبيعية.

العواطف	التأثيرات البدنية
• الحزن	• فقدان الشهية
• القلق	• اضطراب المعدة
• الغضب	• ألم المعدة
• الذنب	• آلام صداع
• الخوف	• اضطرابات النوم
• الارتباك	
• فتور في المشاعر	



الشعور بالحزن حسب الأعمار المختلفة

الأطفال الصغار (تحت سن 3 سنوات)

كيف يمكنني مساعدة أطفالى على التخلص من حزنهم؟

- سيدركون أن شيئاً ما قد تغير وسيشعرون بقلّة الأمان. قد يصبحون أكثر "تعلقاً" بك أو سينتابهم إحساس بالخوف عند ابتعادك عنهم.
- قد تزيد حدة طباعهم ومشاكلهم. بالإضافة إلى تغير عادات أكلهم ونومهم، ولكن لن تدوم تلك التغيرات لمدة طويلة عادةً.
- يبدأ الأطفال، عند سن السنّتين بإدراك ما الذي تعنيه كلمة "انتهى"؛ مستوعبين بذلك مفهوم "النهايات".

### كيف يمكنك المساعدة؟

- حافظي على الأعمال الروتينية كما هي قدر الإمكان (وقت النوم والألعاب والوجبات ومقدمو الرعاية).
- وفري الراحة اللازمة له مع استعمال الكلمات المهدئة أو العناق أو تركيز الاهتمام أو توفير أشياء مثل اللعبة أو البطانية المفضلة.
- لا تترددي في الحصول على مساعدة للاعتناء بأطفالك من الأصدقاء والعائلة إذا احتجت لذلك. وأعلمي أطفالك من سيعتني بهم.



### الأطفال دون سن المدرسة (3 إلى 5 سنوات)

- ليس لديهم إدراك تام عن ماهية الموت. إذ قد يفكرون في الموت على أنه وحش أو شبح، وقد يتساءلوا عن موعد قدوم المتوفى ثانية.
- لا يظهرون دوماً الحزن أو البكاء. فمع أنه قد تتتابهم مشاعر حزن أو غضب أو خوف، ولكنها لا تدوم لوقت طويل، إذ يتغلبوا عليها بالرغبة في اللعب؛ والذي يساعدهم بدوره على التخلص من تلك المشاعر.
- قد يعانون من اضطرابات في الأكل أو النوم أو الذهاب إلى الحمام. قد يعاني الأطفال آلام معدة أو صداع، وقد يعودون لبعض العادات التي قد أفلعوا عنها مثل، مص الإبهام أو التبول اللاإرادي أو التشبث بالبالغين أو الإصابة

كيف يمكنني مساعدة أطفالي على التخلص من حزنهم؟

بنوبات غضب، بالإضافة إلى الشعور بالخوف ومشاهدة كوابيس. وكل تلك الأمور هي ردود فعل طبيعية من الأطفال الذي يتعرضون لضغط.

- لا يدركون أن الموت دائم وليس مؤقتًا. فقد يوجهون إليك أسئلة صادمة بخصوص المتوفى، مثل "كيف يأكل؟" أو "هل تحتاج إلى نظارتها؟".
- قد يخبرون الجميع، وحتى الغرباء بشأن موت الشخص العزيز عليهم. وربما قد يساعدهم ذلك على فهم ماهية ما حدث وكيف ينبغي لهم أن يشعروا.
- قد يعتقدون أنهم السبب وراء موت الشخص العزيز عليهم لأنهم غضبوا منه في بعض الأحيان.

### كيف يمكنك المساعدة؟

- أبقِ الأعمال الروتينية كما هي (الوجبات ووقت النوم ومقدمو الرعاية).
- أجبني على أسئلتهم بكل بساطة وصراحة. ووضحي لهم أن الموت ليس كالنوم، كما قد يلزمك إعادة تذكيرهم بتلك المعلومات عدة مرات.
- طمئنهم بأنه لا ذنبَ لهم في موت فقيدهم وأنهم لن يقدرُوا على إعادة الحياة إليه.
- كوني صبورة عندما يتصرف الطفل بطفولية زائدة.
- أخبري أطفالك بأنك تحبينهم وأنك ستعتنين بهم؛ احرصِي على حملهم واللعب معهم كلما سنحَ لكِ الوقت.



قد يعبر الأطفال عن حزنهم  
بصورة أفضل من خلال اللعب  
والرسم والقصص.

## الأطفال فى سن المدرسة (6 إلى 10 سنوات)

- يبدوون بإدراك معنى كلمة "ميت"، ولكن قد يظنون أن هذا يحدث للأشخاص الآخرين فقط.
- قد يوجهون إليك أسئلة صادمة، مثل: ما الذى يحدث للجسم تحت سطح الأرض أو كيف هو شعور بأن تكون ميت.
- قد لا يتوافقون مع أشقائهم أو الأطفال الآخرين.
- قد يصابون بالصداع أو آلام المعدة.
- قد يعانون من قلة التركيز ويعجزون عن أداء واجباتهم المدرسية.
- قد تتنابهم حالات غضب ورغبة فى لوم الآخرين على موت الشخص العزيز عليهم.

## كيف يمكنك المساعدة

- حافظى على العادات الروتينية كما هى قدر الإمكان (الوجبات والرعاية بعد الدوام المدرسى والأنشطة اللامنهجية والواجبات المنزلية وزيارات الأصدقاء ووقت النوم).
- أخبرهم أن شعور الألم أمر طبيعى وليس دائم.
- ساعديهم فى معرفة ما الذى يتوجب عليهم قوله عندما يسألهم الأطفال الآخرون عن هذا الأمر، وأخبرهم أنه يمكنهم فقط قول: "قلنا مات"، وأنه ليس عليهم شرح الموقف فى حال شعروا بالانزعاج من إلحاح الأطفال فى طرح الأسئلة، وكل ما عليهم قوله وقتها إنهم لا يودون التحدث فى هذا الأمر.
- تحدثى مع معلمى طفلك وأخبرهم بخصوص حالة الوفاة لديك. واطلبي منهم التواصل معك فى حال وقع طفلك فى أى مشكلة بالمدرسة.
- خصصى وقتاً يومياً للتحدث مع طفلك.
- ساعديه على إيجاد وسيلة للحفاظ على ذكرياته، فقد يرغب أو ترغب فى عمل صندوق ذكريات أو دفتر قصاصات.

## قبل سن المراهقة (10 إلى 13 سنة)

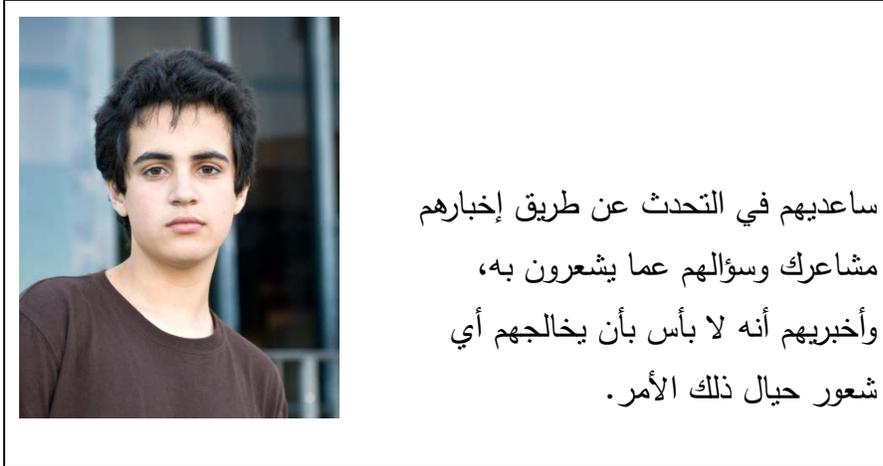
- إدراك أن الموت أمر حتمى وأن كل شخص سوف يموت.
- قد يحاولون إخفاء مشاعرهم.

كيف يمكنني مساعدة أطفالي على التخلص من حزنهم؟

- قد يعانون من عدم القدرة على التركيز وبالتالي عدم القدرة على أداء واجباتهم المدرسية.
- قد يبدوون التصرف بعنف ويوقعون أنفسهم في مشاكل بالمدرسة.

### كيف يمكنك المساعدة؟

- افض وقتًا مع أطفالك. قد يتحدثون معك أكثر عن مشاعرهم أثناء انشغالهم بفعل بشيء ما، مثل التسوق أو اللعب.
- من المهم مساعدتهم على فهم ما الذي يعنيه "قول الوداع" للمتوفى. وهناك عدة طرق لقول ذلك، وبعضها لا يحتاج إلى كلمات. وعليك مساعدة كل طفل على اكتشاف أنسب طريقة لقول الوداع. وقد يساعدك قراءة كتاب على كيفية التخلص من الحزن (مخصص لسن أطفالك) في ذلك.
- اشغليهم، إذا أمكن، بنشاطات بدنية.



### المراهقون (14 إلى 18 سنة)

- قد يتحدثون مع الآخرين حول مشاعرهم وليس معك. وهذا لا بأس به، لأنهم فقط يتخيرون من بإمكانه مساعدتهم، كما أنهم قد لا يودون في إيدائك عبر مصارحتك بحقيقة مشاعرهم.
- قد ينسحبون من أنشطتهم وصدقاتهم المعتادة.
- قد يعانون من عدم القدرة على التركيز وبالتالي عدم القدرة على أداء واجباتهم المدرسية.

كيف يمكنني مساعدة أطفالي على التخلص من حزنهم؟

- قد يناضلون لفهم معنى الحياة. وقد يبحثون عن طرق لتسكين ألم الحزن عبر تعاطي المخدرات أو شرب الكحول، وقد تراودهم الرغبة في الانتحار.
- قد يحاولون تقليد المتوفى والسير على خطاه.
- قد يشعرون بضرورة الاعتناء بك ورعايتك.



### كيف يمكنك المساعدة؟

- حاولي الحفاظ على العادات الروتينية كما هي متسقة قدر الإمكان. ولا تفرطي في اهتمامك بهم. وكوني على استعداد لوضع حدود معقولة للسلوك.
- أسأليه ما إذا كان يرغب في الحصول على المساعدة من آخرين أم لا (عبر الإنترنت أو من خلال مجموعة).
- على الرغم من بلوغهم من نواح عدة، لكنهم لا يزالوا في حاجة لك كي تتولي المسؤولية. أوكلي هم بعض المسؤوليات الجديدة، مثل الأعمال المنزلية، مع التأكد من عدم تقمصهم شخصية المتوفى على نحو مفرط.
- اسمحي لهم بالحزن والتفكير في احتياجاتهم الخاصة (وليس ما الذي يحتاجون للقيام به من أجلك). لا تخبرهم أن عليهم أن يكونوا عاقلين وأقوياء من أجل الآخرين.
- راقبي أي علامات اكتئاب مثل عدم ممارسة نفس النشاطات التي اعتادوا القيام بها أو عدم إظهار أي مشاعر أو حدوث تغيرات في مواعيد الأكل أو النوم أو حتى التحدث بخصوص الموت طوال الوقت.
- إذا شعرت بأن ابنك المراهق محبطاً أو تراوده فكرة الانتحار، سارعي إلى الحصول على المساعدة على الفور.

كيف يمكنني مساعدة أطفالي على التخلص من حزنهم؟



شجعي ابنك المراهق على  
البوح بمشاعرهم معك أو  
مع شخص آخر قريب لهم  
أو عبر كتابتها في دفتر  
يوميّات.

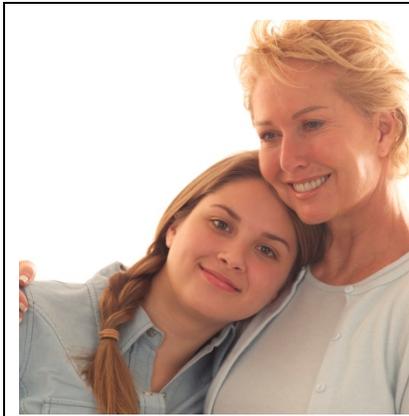
## إلى متى يدوم الحزن؟

أطفالك مثلك لا يمكنهم "التخلص من" حزنهم أبدًا، ولكن يمكنهم التأقلم معه.

يمكن للأطفال التأقلم مع الموت عندما:

- يعلمون أن الموت حتمي وأن ذلك المتوفى لن يعود مرة أخرى.
  - يتصرفون على نحوٍ يشبه إلى حد كبير ما اعتادوا أن يفعلوه أو بطريقة تبدو طبيعية لسنهم.
- تذكري أنه سيعاود الجميع مشاعر الحزن مجددًا في المناسبات الخاصة مثل أعياد الميلاد والعطل والذكرى السنوية، حتى بعد توالي السنين على موت المتوفى؛ وهذا أمر طبيعي.

ينتاب الأطفال الكثير من المشاعر التي مرت بهم وقت الوفاة عندما تطرأ تغييرات كبيرة أخرى مثل تغيير المدرسة أو الانتقال لمكان آخر أو فقدان صديق.



قد يستمر الحزن طوال العمر  
بأشكالٍ عدة.

ولكن يسهل التعايش معه بمرور  
الوقت.

كيف يمكنني مساعدة أطفالي على التخلص من حزنهم؟

## أين يمكنني الحصول على معلومات أكثر أو مساعدة؟

هناك العديد من الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك أنت وعائلتك، مثل:

- الأخصائي الاجتماعي
- أخصائي حياة الأطفال
- طبيبك
- ممرضة الصحة العامة
- مستشار حالات وفاة
- معلم أو مستشار التوجيه المدرسي
- مجموعات الدعم

يمكنك الاطلاع على العديد من الكتب التي تتحدث عن حزن الأطفال عند زيارة المكتبة العامة أو مكتبة تباع الكتب عبر الإنترنت.

إليك بعض المواقع التي قد تفيدك.

- موقع Parentbooks [www.parentbooks.ca](http://www.parentbooks.ca)، واضغط على "Children's room"
- موقع Beyond Indigo [www.beyondindigo.com/children](http://www.beyondindigo.com/children)
- موقع Winston's Wish [www.winstonswish.org.uk](http://www.winstonswish.org.uk)
- موقع The Miscarriage Association [www.miscarriageassociation.org.uk](http://www.miscarriageassociation.org.uk)، انظر دليل المعلومات "التحدث مع طفلك بخصوص فقدان الحمل"
- موقع Bereaved families of Ontario [www.bereavedfamilies.net](http://www.bereavedfamilies.net)،  
905-318-0070

ملاحظات



كيف يمكنني مساعدة أطفالي على التخلص من حزنهم؟

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---