



## التواصل مع الأطفال بشأن الموت، ومساعدتهم على التعامل مع حسرة الحداد

### ما هي حسرة الحداد؟

حسرة الحداد (أو الابتئاس لفقد عزيز) ويقصد بها المشاعر المؤلمة التي نشعر بها عندما يموت شخص نحبه أو نشعر أننا مرتبطون به. وتختلف هذه المشاعر بشكل كبير، ولكننا جميعاً نشعر بها بسبب الحب الذي نكته للآخرين. فإنَّ إحساسنا القويَّ بأننا مرتبطون بالآخرين هو الذي يمكنَّ البشر من البقاء. وهذا هو سبب شعورنا بالسوء عندما ننفصل عن أولئك الذين نحبهم، ولهذا فالانفصال الدائم الناتج عن الموت يسبب الألم الأكبر.

يمكن أيضاً أن نتحسّر على خسائر أخرى، مثل: الانفصال عن الأصدقاء، والعائلة، أو حيواناتنا الأليفة، أو منزلنا، أو فقدان القدرة على دخول مكانٍ مألوفٍ مثل المدرسة، أو مكان العمل، أو مكان العبادة الخاص بنا. ويمكن أن نتحسّر على خسائر غير ملموسة، مثل: إحساسنا بالأمان، وآمالنا، وثقتنا في المستقبل.

وقد كُتبت هذه النشرة لمساعدتك على فهم الطريقة التي يواجه بها الأطفال في أعمارٍ مختلفةٍ فقدان والخسارة؛ وكيف تحدثهم عن الأمر، وكيف تساعدهم على التعامل مع موت شخص عزيز خلال الوفاء.

### هل يتحسّر الأطفال؟

أجل، ولكن ردود أفعالهم تجاه الموت تختلف اختلافاً كبيراً حسب أعمارهم وتجاربهم الحياتية السابقة، وشخصياتهم، والطريقة التي تُفهم بها الحياة أو الموت في ثقافتهم. وتظهر الملاحظات التالية كيف تتغير ردود أفعال الأطفال وفهمهم للأمر مع تقدمهم في السن. وهذا مجرد دليل تقريبي على اعتبار أنَّ الأطفال الذين شهدوا الموت وتعرضوا لخسارات أكثر في سن مبكرة يمكن أن يفهموا أكثر.

### الأطفال في عمر من 0-2

إنَّ أيَّ انفصال لفترات طويلة عن شخص محبوب هو أمر مؤلم بالنسبة للرُّضع، ومن المحتمل أن يبكوا أو ينسحبوا أو يغضبوا. فهم لا يمكنهم أن يفهموا أنَّ الموت أمرٌ نهائيٌّ، وكلما طال الانفصال كلما كان الحزن أكبر. من المرجح أن يصبحوا أكثر تطلباً، وأكثر تشبثاً بمقدمي الرعاية الآخرين.

### الأطفال في عمر من 3-5

الأطفال الصغار، مازالوا لا يفهمون أنّ الموت أبديّ؛ ومن الممكن أن يسألوا بشكلٍ متكررٍ عمّا إذا كان الشخص العزيز سيعود. يبدأون بفهم تعابير بسيطة مثل: أمك لم يعد بإمكانها أن تتنفس أو تتكلم أو تتحرك. وأيضاً من الممكن أن يكون لديهم "تفكير تخيلي" كأن يفكروا بأنهم هم من كانوا سبباً للوفاة على سبيل المثال: أبي لن يعود لأنني كنت مشاكساً. يمكن أن يتصرفوا كأنهم أصغر سناً، وأن يرفضوا الانفصال عن مقدمي الرعاية الباقون على قيد الحياة، أو أن يلوثوا أو يبللوا أنفسهم. وعلى نحو معاكس؛ يمكن أن يستمر بعض الأطفال بالتصرف وكأنّ شيئاً لم يكن، وأن يُظهروا أنّهم لا يهتمون.

### الأطفال في عمر من 6-11

يبدأ الأطفال بهذا السن في فهم أنّ الموت نهائيّ، وأنّ الشخص العزيز لا يمكنه العودة، وأن الموت يمكنه أن يحدث لأي شخص. لذلك قد يشعرون بالقلق من أن يموت أحد آخر من أفراد عائلتهم أو أصدقائهم. الأطفال الأصغر سناً يمكن أن يكون لديهم أيضاً تفكير تخيلي، ولكنهم يمتلكون فضولاً متزايداً حول السبب والنتيجة، ويسألون أسئلة تميل إلى الواقعية مثل: ما الذي يحصل لجسد جدتي؟ يرغبون أن يفهموا ما حدث، ويمكنهم إظهار الاهتمام بالآخرين. الآلام والأوجاع الجسدية شائعة جداً، وكذلك الغضب. ويُمكن للطفل أن يوجه غضبه نحو الشخص العزيز الذي مات/ أو نحو نفسه. يمكن التعبير عنه بأنه سلوك صعب. في بعض الثقافات، سيكون الصبية قد بدأوا بالفعل يتعلمون أن عليهم إخفاء مشاعرهم.

### الأطفال من عمر 12 - المراهقة

يفهم المراهقون أنّ الموت أمرٌ لا رجعة فيه، ويحدث للجميع، بما فيهم هم أنفسهم. يهتم المراهقون بفهم سبب حدوث الأشياء، ولديهم اهتمامٌ متزايدٌ بالأفكار المُجرّدة كالعدالة والظلم، وهم حساسون تجاه التناقضات في المعلومات المقدمة. المراهقون في هذا السن يعانون من الصراع بين أن يصبحوا أشخاصاً مستقلين، يقيمون صداقاتٍ مقربة جداً مع أقرانهم، بينما يريدون البقاء على مقربة من أفراد الأسرة الذين يحبونهم. الصداقات مع أقرانهم مهمة للغاية، وخسارة أصدقائهم أو الانفصال عنهم ستؤثر عليهم أيضاً. تتباين ردود أفعالهم بشكل كبير، حيث تتراوح بين "التظاهر بعدم الاكتراث"، والغضب، أو الحزن الشديد، وضعف التركيز، وفقدان الاهتمام بالأنشطة اليومية. هم أيضاً يمكنهم أن يشعروا بالذنب، قد يشعرون أنّهم لم يفعلوا ما يكفي. سيشعر بعض المراهقين بمسؤولية كبيرة وسيُربون بتولي دور الناضجين في الأسرة، بعد وفاة أحد الوالدين.

**هل يجب أن أخبر أطفالي عند وفاة شخص يحبونه؟**

**أجل. لا تخفي الحقيقة ولا تؤخر قولها.**

من الطبيعي أن ترغب في حماية الأطفال من الحزن، ولكن حتى الأطفال الصغار جداً سوف يدركون أنّ شيئاً غير اعتيادي يحدث، وأنّ الأسرة قلقَةٌ ومستاءةٌ، وأنّ الروتين المعتاد قد تغيّر، وأنّ الناس يتصرفون بشكلٍ مختلفٍ. ربما مات الأقارب أو الأصدقاء في المنزل أو بالقرب منه، ولم يُسمح لهم بزيارتهم. ربما اختفى الناس بعد ذهابهم إلى المستشفى ولم يعودوا.

إنّ عدم فهم ما يحدث يسبب المزيد من الضيق. قد يكون ما يتخيلونه أسوأ من الواقع، وقد يلوم الأطفال أنفسهم على أحداثٍ خارجةٍ عن إرادتهم.

بالإضافة إلى ذلك، إذا قيل للأطفال أكاذيب بُغية حمايتهم، ثم اكتشفوا الحقيقة لاحقاً من شخص آخر، فإنّهم سيفقدون ثقتهم بأولئك الذين كذبوا عليهم.

يحتاج جميع الأطفال -بمن فيهم أولئك الذين يعانون من إعاقات جسدية وعقلية- إلى تفسيراتٍ واضحةٍ وصادقةٍ وملائمةٍ تتناسب مع أعمارهم وقدرتهم على الفهم، حتى يتمكنوا من قبول حقيقة الخسارة.

إخبار أطفالك بالحقيقة سيزيد من ثقتهم بك، وسيساعدهم على التعامل مع الخسارة بشكل أفضل.

## ما هي أفضل طريقة لإخبار أطفالنا؟

حاول أن تجد مكاناً آمناً وهادئاً أينما كنت تعيش. إذا كنت تتشارك منطقة المعيشة مع العديد من الأشخاص، اسأل إن كان بإمكانهم منحك بعض المساحة والهدوء، بينما تتحدث مع أطفالك.

أشعر بالراحة وفكر فيما ستقوله. من المحتمل أن يطرح الأطفال أسئلة صعبة وأن تشعر أنت وهم بالضيق. هذا طبيعي. إذا كان لديك أطفال صغار جداً وأطفال أكبر سناً، فقد ترغب في إخبارهم بشكل منفصل إذا كان ذلك ممكناً. سيكون لدى الأطفال الأكبر سناً أسئلة أكثر، وهذا قد يشدّد الأطفال الأصغر سناً. أطلب من أفراد العائلة أو الأصدقاء الراشدين الآخرين رعاية الأطفال الأصغر سناً أثناء التحدث إلى الأطفال الأكبر سناً.

أطلب من الأطفال أن يجلسوا معك. إذا كان طفل صغير ولديه شيء مفضل، لعبة أو شيء يبعث على الراحة يحب حمله، فدعه يصطحبه معه. تحدث ببطء وتوقف في كثير من الأحيان، لمنحهم وقتاً للفهم، ولإعطاء نفسك الوقت لإدارة مشاعرك الخاصة.

ابدأ بسؤال الأطفال عمّا يعرفونه بالفعل، أو ما يعتقدون أنّه حدث.

ثمّ اشرح ما حدث بالفعل باستخدام الكلمات المناسبة لعمر طفلك. استخدم الكلمة التي تستخدمها عائلتك للتعبير عن الموت، ولا تستخدم عبارات مثل: جدك في بلدٍ آخر، أو ذهب بعيداً، أو ذهب

للنوم، أو هو في الغيوم، لأنّ هذا سيربك الأطفال الأصغر سنّاً الذين قد يعتقدون أنّ الشخص يمكنه أن يعود.

بالنسبة للأطفال الأصغر سنّاً، ستحتاج إلى توضيح معنى الموت بعبارات محددة، على سبيل المثال: أنا آسف للغاية، لكنّ جسد وعقل أباك توقفا عن العمل بشكل كامل. لم يعد بإمكانه التحرك، لا يمكنه التنفس، لا يمكنه التفكير أو الشعور بأي شيء، لا يمكنه التحدث أو الأكل أو اللعب معك، ولن يتمكن من القيام بذلك مرة أخرى.

ستحتاج أن تمنح الأطفال الوقت لاستيعاب هذه المعلومات. قد تكون ردّة فعل الأطفال الصغار هي التظاهر بعدم الاستماع وباللعب. كن صبوراً وانتظر أن تحظى بانتباههم. أيضاً كن مستعداً لأن يطرح الأطفال الأصغر سنّاً الأسئلة ذاتها مراراً وتكراراً، في تلك اللحظة وعلى مدار الأيام والأسابيع القادمة أيضاً.

قد يرغب الأطفال الفضوليون في الحصول على معلومات ملموسة مثل: أين الجسد الآن، وماذا سيحدث له؟

قد يرغب الأطفال الأكبر سنّاً في الحصول على مزيد من التفاصيل وأن يطرحوا أسئلة مجرّدة مثل: لماذا حدث هذا لنا؟ أعطِ إجابات صادقة، وعندما لا تعرف الإجابة، قل أنّك لا تعرف.

قد يصاب بعض الأطفال بالصدمة ويرفضون تصديقك. قد يغضبون ويصرخون عليك. ابق هادئاً. اشرح لهم أنّك تفهمهم، وأنك أنت أيضاً لا تريد أن تصدق ذلك. ولكن للأسف، ذلك صحيح.

تحقق من أي تفكير تخيلي. سيقلق بعض الأطفال من أن يكونوا قد قالوا أو فعلوا شيئاً ما تسبب في الوفاة. قد يشعر الأطفال من جميع الأعمار بالذنب، خاصة لأنّ فيروس كورونا هو مرض معدٍ (مما يعني أنه يمكن أن ينتقل من شخص لآخر)، وقد يشعرون بالقلق من أن يكونوا قد تسببوا في مرض أو موت شخص آخر. لذا، تحقق لمعرفة ما إذا كانوا يشعرون بالمسؤولية بأيّ شكل من الأشكال. يمكن أن تسأل: هل أنت قلق من أنّ أبوك لن يعود بسبب أي شيء قلته أو فعلته؟ اشرح بعبارات بسيطة ما حدث وطمأنهم بأنهم ليسوا مسؤولين: أنت لم تفعل أي شيء خاطئ. كانت جرثومة جعلت أباك يمرض وأوقفته عن التنفس. كان يمكن أن يصاب بها في أي مكان. لم يكن هناك أي شيء يمكن لأي أحد فعله، ولا يقع اللوم على أي أحد.

قد يقلق الأطفال من موتك أنت والآخرين الذين يهتمون بهم، ومن احتمال أن يمرضوا هم أيضاً. اشرح كل الأشياء التي تفعلونها كعائلة كي يكون الجميع في مأمن: غسل اليدين، والحفاظ على

أكبر قدر ممكن من المسافة الجسدية بعيداً عن الآخرين. لا يجب أن تعدهم بأن لا أحد سيموت. يموت الجميع في النهاية. يمكنك أن تطمئنهم أنه سيكون هناك دائماً شخص ما يعتني بهم.

اسأل الأطفال بشكل مباشر إن كانت لديهم أسئلة أخرى، أو إن كان هناك أي شيء آخر يقلقهم أو يخيفهم. اشرح لهم أن مشاركة مشاعرهم ومخاوفهم وما يقلقهم يمكن أن يكون نافعاً، وأنك موجود للاستماع لهم وللإجابة على أي سؤال يطرحونه ولتهدئتهم في أي وقت من الأوقات.

### هل من الصحيح أن أظهر لأطفالي مشاعري الخاصة حول الخسارة؟

هذه ستكون مهمة صعبة، ومن المحتمل أن تُؤدّد لديك مشاعر عميقة. حاول أن تجهز نفسك قبل التكلّم معهم حتى لا تفقد السيطرة بشكل كامل. ولكن لا تقلق من أن يراك أولادك حزيناً وتبكي. أخبرهم بما تشعر به، واشرح لهم أنه لا حرج في أن يظهر الشخص مشاعره، وأن يخبر الآخرين بما يشعر به. هذا سيساعد الأطفال على تحديد مشاعرهم وإظهارها.

### كيف يمكن أن تكون ردّة فعل أطفالي؟

لا توجد طريقة "صحيحة" للحداد. لا يوجد ترتيب محدد أو مراحل "يجب" للمشاعر والتصرفات المختلفة أن تظهر بها. ستختلف ردود أفعال الأطفال بشكل كبير وفقاً لأعمارهم، ومزاجهم الخاص، وعلاقتهم بالشخص المتوفى، وكيف توفي ذلك الشخص، وطريقة تصرف الأسرة، والثقافة والمجتمع الذي يعيشون فيه.

من المحتمل أن ترى تغيرات في طفلك في النواحي التالية:

**المشاعر:** قد يشعرون بالحزن، والغضب، والخدر، والخوف، والوحدة، والذنب، والغضب، والقلق، والارتباك، وأن يظهروا الحنين للماضي. قد يشعرون بأكثر من شعور واحد في نفس الوقت، أو قد يشعرون ولا يظهرون شيئاً على الإطلاق لفترات طويلة، ثم يشعرون فجأة بأنّ المشاعر المختلفة قد طغت عليهم.

**الأفكار:** قد يجدون أنفسهم يفكرون باستمرار فيما حدث، يفكرون مراراً وتكراراً في الأحداث ذاتها. قد يجدون أفكاراً أو صوراً غير مريحة أو مخيفة تظهر فجأة في رؤوسهم دون سابق إنذار. قد يفكرون في المستقبل وما سيحدث. قد يصبحون كثيري النسيان ومشتتي الانتباه. قد يجدون صعوبة في التركيز والانتباه إلى المهام العادية مثل العمل المدرسي. قد يكون لديهم أيضاً صور وأفكار مريحة وذكريات سعيدة.

**السلوك:** قد يصبح الأطفال غير مباليين ولا يرغبون في فعل أي شيء على الإطلاق. يمكن الانسحاب وعزل أنفسهم. أو يمكن أن يستمروا في أنشطتهم الاعتيادية كما لو لم يحدث شيء غير عادي. قد "يتصرفون بطريقة سيئة" عبر: الدخول في معارك جسدية ولفظية، أو أن يصبحوا أشقياء أو مستفزين

عن عمد. قد يقومون ببعض التصرفات التي تشبه تصرفات الأطفال الأصغر سناً مثل: مص الإبهام، التبول في الفراش، ويطلبون منك البقاء بالقرب منهم. كما يمكن أن ينخرطوا في "اللعب التمثيلي التكراري" عبر إعادة تمثيل التجارب المزعجة التي عاشوها، على سبيل المثال: *أبي ذاهب إلى المشفى*.

**الحالة الجسدية:** غالباً ما تقل شهية الأطفال ويعانون من صعوبة في النوم أو من الاستمرار في النوم. قد يرون الكوابيس. وقد يعانون من الأوجاع والآلام الغير مفسرة.

كل ردود الفعل هذه تختلف اختلافاً كبيراً بين الأطفال، ولدى الطفل ذاته بمرور الوقت، وأحياناً تتغير بسرعة على مدار اليوم. في مرحلة ما، قد يكون الطفل مشغولاً بأنشطته العادية، وفي البداية التالية يبكي أو يصبح غاضباً جداً. ويمكن أن يحدث هذا بشكل متكرر.

يمكن أن يستمر الحداد لفترة طويلة عندما تكون ظروف الحياة صعبة. ويمكن أيضاً أن يعود بعد أشهر بشكل غير معلن، بعد أن يكون الطفل قد بدأ أنه ينسى أو يتعافى. قد يتم تأجيله بتذكير ما، مثل ذكرى سنوية، أو نشاط مفضل قام به الطفل مع الشخص المتوفي، أو أغنية معينة على الراديو استمتع لها كلاهما.

كل ردود الأفعال هذه طبيعية. ومع ذلك، لدى عدد قليل جداً من الأطفال، قد تكون ردود الفعل شديدة، وطويلة، ومعيقة للغاية للحياة اليومية. وأحياناً قد يعاني الطفل من أفكار أو سلوكيات انتحارية مثل إيذاء نفسه أو الآخرين. في مثل هذه الحالات، لا تتردد في طلب مساعدة إضافية من عامل صحي في مجتمعك.

## كيف لي أن أساعد طفلي على التعامل مع الحداد؟

الحداد هو أحد أهم الطرق التي نتقبل بها الموت، سواء نحن الراشدون أو الأطفال. وعلى الرغم من أن ّ الثقافات والأديان المختلفة يمكن أن تنعي بطرق مختلفة، فكل إجراءات الحداد تتضمن طرقات لتقبُّل الموت، والاحتفاء بحياة الشخص المتوفي، ومنحها اهتماماً، والوداع والاستمرار بإبداء الاهتمام تجاه الشخص المتوفي، بينما نتجاوز الأمر بعد ذلك ونبدأ بداية جديدة.

ستكون لدى كل عائلة معتقدات دينية وطقوس ثقافية مختلفة عن غيرها. إن كنت من مجتمع متدين، سيكون من المفيد أن تتواصل مع قائد روحي (عبر الهاتف إن كان ذلك ممكناً، أو مع المحافظة على المسافة الجسدية الملائمة)، وهو قد يساعدك في شرح الموت ويوفر الراحة لك ولطفلك.

في الحالات الطبيعية من المفيد أن تسمح للأطفال بالمشاركة في هذه العمليات عبر أي طريقة يجدونها مريحة لهم، بما في ذلك حضور الجنازات إن رغبوا بذلك. يساعد الحداد الأطفال على تقبل أن الوفاة قد حدثت، كما تساعدهم على أن يودعوا الشخص المتوفي، وأن يشاركوا في الاحتفاء بحياة

الأشخاص المحبوبين بالنسبة لهم، وإدراك مدى أهميتهم بالنسبة للآخرين، ويساعدهم بأن يشعروا بأنهم مرتبطين أكثر بالشخص المتوفي وأحبّتهم الباقين من العائلة والأصدقاء على حد سواء.

إذا تمكّن الأطفال من الحداد فمن الممكن أن يساعدهم ذلك على التعامل مع المشاعر والسلوكيات الصعبة والأعراض الجسدية. من المهم جداً منح الحداد الوقت الكافي، وعدم محاولة التعجيل بالعملية، حتى في هذه الأوقات الصعبة.

### كيف يمكن لجائحة كورونا أن تؤثر على الحداد الطبيعي؟

في هذه الأوقات، وبسبب الجهود المبذولة لمحاولة السيطرة على انتشار الفيروس، يمكن أن يكون هناك عدد من المشاكل التي تجعل من ممارسات الحداد أمراً صعباً.

- يمكن أن يكون الأشخاص الأعزاء قد كانوا في المشفى لوحدهم، أو مع أشخاص غرباء، ولم تتمكن أنت أو أطفالك من رؤيتهم قبل أن يموتوا لتودعهم.
- يمكن أن يكون الجسد قد تم حفظه، أو أخذ بعيداً إن كان الشخص قد مات في المنزل، ولم يكن دفنه بجزالة طبيعية أمراً ممكناً.
- قد لا تكون طرق معاملة الجسد المتعارف عليها متاحة، على سبيل المثال: غسل الجسد أو دفنه خلال وقت محدد.
- بعض الأجساد يمكن أن تترك لفترات طويلة، أو تدفن في مقابر جماعية.
- يمكن أن يكون أصدقاؤك وأقاربك مشغولين بخسائرهم الخاصة، ولا يستطيعون دعمك، لا عاطفياً ولا عملياً خلال خسارتك. وربما تشعر أنك لا تود أن تثقل كاهل الآخرين بأي طريقة. والحال ذاته ينطبق على أطفالك، حيث يمكن ألا يكون أقرانهم موجودين لدعمهم.
- النشاطات المدرسية والترفيهية المعتادة والتي من الممكن أن تلهي أولادك وتُبهجهم قليلاً، غير متوافرة.
- خسارتك لا تُعطي الأهمية التي تستحقها، لأنها واحدة من العديد من الأحداث التي تقع في مجتمعك في نفس الوقت. يبدو الأمر وكأنه مجرد "رقم"، دون أهمية فردية، بينما بالنسبة لك ولعائلتك، هذا شخص له مكانة، شخص تحبه وتهتم لأمره.

### ما الذي يمكننا القيام به لمساعدة أطفالنا وأنفسنا لإحياء ذكرى أحبائنا؟

ابحث عن طريقة "لإحياء ذكرى" في المكان الذي تقيم فيه، من دون الجسد. خذ وقتاً للتخطيط، ثم أقم حفل تكريم يتضمن صلاةً أو طقوساً مهمة بالنسبة لك. استخدم حفل التكريم للاحتفاء بالشخص المتوفي، وإظهار مدى أهميته لكم جميعاً. ابحث عن طرق لطفلك كي يبقى على ارتباط مع الشخص المتوفي من خلالها، وأن يُظهر حبه له، ولإظهار أهمية ذلك الشخص في حياة الطفل. قد يرغب الأطفال في رسم صورة، أو قراءة قصيدة، أو شيء كتبوه عن هذا الشخص، أو غناء أغنية، أو عزف الموسيقى. على سبيل المثال، اسأل الطفل إن كانت هناك لعبة، أو وجبة، أو أغنية، أو كتاب بسيط يمكننا مشاركته لتكريم الجد، ما الأشياء التي تعتقد أنّ جدك كان يحبها؟ يمكن تكرار هذا النوع من الأنشطة في المناسبات السنوية الهامة أيضاً، مثل عيد ميلاد الشخص المتوفي.

إن كنت مرتبطاً بمجتمع ديني، فقادتك الروحيون يمكن أن يكونوا قادرين على دعمك بأفضل طريقة لترتيب إحياء ذكري وطقوس مناسبة لتضمن أن الشخص العزيز يرقد بسلام.

جهّز مساحة صغيرة في مكان معيشتك، حيث يمكن للعائلة أن تتوقف فيه وتذكر الشخص العزيز. ضع صورة على الجدار أو/و أشياءً تذكرك بذلك الشخص. من الضروري ألا تسيطر هذه المساحة على منطقة المعيشة، وأن تكون عبارة عن مساحة صغيرة يمكن للجميع أن يذهبوا إليها كي يتذكروا ويتأملوا. هذه إجراءات مؤقتة ويمكنك أن توضح لأطفالك أنه بعد رفع القيود ستتمكن من إنشاء نصب تذكاري مناسب وجمع الجميع معاً لتذكر الشخص العزيز.

عندما يموت أحد الوالدين، العديد من الأطفال يحلمون ويتكلمون مع الوالد المتوفى بشكل متكرر، ويشعرون أنه يراقبهم ويحافظ على الروابط الملموسة بينهم. هذا طبيعي ويمكن أن يريح الطفل. ساعد الطفل على إنشاء "صندوق ذكريات" حيث يمكنه أن يضع فيه أشياء صغيرة تذكره بالشخص الذي توفي. يمكن لتلك الأشياء أن تكون صوراً، إن كانت متوفرة لديك، وأشياء كأزرارٍ من معطف مفضل، أو قلادة، أو مسبحة صلاة. أو ساعد الطفل على إنشاء دفتر قصاصات يروي فيه القصص، ويعدّ صوراً للأوقات السعيدة التي يتذكرها.

**ما هي أهم الأشياء التي يتوجب عليّ فعلها لجعل طفلي يشعر أنه بحال أفضل، ولأحبي صحته العقلية؟**

يمكن أن يكون فقدان أحد الأقارب المحبوبين مزعجاً للغاية للطفل؛ خاصةً عندما يكون مصحوباً بفقدان للنظام الاعتيادي ولروتين الحياة اليومية. لحسن الحظ، هناك العديد من الأشياء التي يمكن للعائلة الناجية القيام بها لحماية الصحة العقلية لأطفالها.

أهم الأشياء التي يجب القيام بها هي التأكد من:

- أن الطفل يتلقى حباً واهتماماً مستمراً منك، بصفتك أحد الوالدين، أو قريب، أو مقدم رعاية يثق به ويعرفه جيداً.
- أن الرُّضع والأولاد الصغار يحصلون على الأمان عبر الاتصال الجسدي المحبب، والغناء والاحتضان والهز.
- أن يتم الحفاظ على روتين الحياة العادية ونظامها قدر الإمكان. لذا، حتى لو اقتصر ذلك على مساحةٍ محدودة، فمن المهم أن يكون لديك نمطٌ منتظمٌ لليوم، مرفقاً بمهامٍ وأوقاتٍ مخصصةٍ للأنشطة، مثل تنظيف المكان، وأداء الواجبات المدرسية، وممارسة الرياضة، والحصول على وقت للعب.
- أن يكون هناك تفهم للسلوكيات الصعبة أو/والارتدادية، وألا تكون الإجابة عليها عقابية.
- أن يتم إبلاغ الأطفال الآخرين الموجودين في حياة الطفل، سواء كان في المدرسة، أو في دوائر الصداقة (عن طريق أساتذتهم أو آبائهم) بما حدث. حتى يتمكنوا من دعم الطفل عندما يعودون إلى المدرسة.
- أن يُمنح الأطفال الفرصة لمساعدتك، ولكن لا يتم دفعهم ليأخذوا دور البالغين، وأن يتحملوا مسؤوليات تفوق قدراتهم.
- أن تعتني بصحتك الجسدية والعقلية. أنت كذلك في حداد. قد يكون من الصعب عليك أن تدعم أطفالك بينما تتعامل مع مشاعرك الخاصة؛ لذلك، من المهم جداً أن تخصص وقتاً



لنفسك وأن تعتني بنفسك. لا يمكنك أن تعتني بأطفالك إن لم تكن أنت على ما يرام. من الضروري جداً أن تحصل على قسطٍ كافٍ من النوم، وأن تأكل بشكل جيد، وأن تمارس التمارين الرياضية، وأن تخصص وقتاً للاسترخاء، وأن يكون لديك شخص يمكنك اللجوء إليه للحصول على الدعم العاطفي.

---

أعدت Lynne Jones هذه النشرة لصالح MHPSS Collaborative، بناءً على طلب من Child Protection Area of Responsibility. لأي أسئلة، يمكنك التواصل مع:

- Koen Sevenants, [ksevenants@unicef.org](mailto:ksevenants@unicef.org)
- Lynne Jones, [lynnemyfanwy@gmail.com](mailto:lynnemyfanwy@gmail.com)
- Leslie Snider, [les@redbarnet.dk](mailto:les@redbarnet.dk)

المواد الواردة في هذه النشرة مستمدة جزئياً من المصادر التالية:

Lynne Jones, Grief and loss in displaced and refugee families, in *Child, Adolescent and Family Refugee Mental Health*, eds. S. Song and P. Ventevogel, Springer, 2020, (in Press)

K. Sevenants, L. Snider, E.S. Akasha, *Key considerations to inform children that a loved one has EVD infection, or died*, Child Protection Area of Responsibility, IFRC Psychosocial Centre and MHPSS Collaborative, December 2019.

The Irish Hospice Foundation : *مساعدَة الأطفال على الحداد خلال قيود COVID 19، مارس/أذار 2020*  
<https://hospicefoundation.ie/bereavement-2-2/covid19-care-and-inform/helping-children-grieve-during-covid-19-restrictions/>

L. Dalton, E. Rapa, et. al. *كيف تخبر طفلك أن شخصاً ما قد توفي، مارس/أذار 2020*  
<https://thelancet.com/series/communicating-with-children>