

## مساعدة الأطفال الدارجين على التغلب على الحزن والموت



بواسطة [ريبيكا بارلاكيان](#)

على الرغم من أن الإجابة على الأسئلة المتعلقة بوفاة أحد أفراد الأسرة قد تكون صعبة ومؤلمة، إلا أنها طريقة مهمة يستخدمها الأطفال الصغار للتعامل مع الحزن والموت وتساعدهم على تطوير فهم لما حدث.

س: توفيت والدتي (جدة طفلي الدارج). كان ابني يرى جدته بانتظام - مرة كل أسبوع أو أسبوعين تقريبًا - وكثيرًا ما كانت أُمي تعتني به طوال الليل لمنحي أنا وزوجي فترة راحة، وغني عن القول أن هذه خسارة فادحة لي ولابني ولعائلتنا بأكملها. ليس لدي أي فكرة عن كيفية التحدث مع طفل يبلغ من العمر عامين عن الموت ولماذا لم تعد جدته هنا. أي أفكار؟

أ: أولاً، خالص تعازينا. غالبًا ما يكون فقدان أحد الوالدين أمرًا مؤلمًا، ويعاني كل شخص من الفقد بشكل مختلف، ويمكن أن يتفاقم هذا الألم والحزن عندما نتحدث مع أطفالنا، الذين قد لا يفهمون الموت (كما نفضل جميعًا!).

يحتاج الأطفال دون سن الثالثة إلى تفسيرات بسيطة ومباشرة وصادقة حول ما حدث. فيما يلي بعض الإرشادات للتحدث عن الفقد مع طفلك الدارج:

ابدأ بتفسيرات قصيرة وبسيطة وصادقة. "تيتة كانت مريضة ولم تستطع أن تتنفس جيدًا. وحاول الأطباء جاهدين مساعدتها، لكنها ماتت."

"عندما يموت شخص ما، فهذا يعني أنه لا يستطيع التحدث أو اللعب بعد الآن، ولا يمكننا رؤيتهم أو معانقتهم مرة أخرى. الموت يعني أن أجسادهم توقفت عن العمل."

ابدأ بتقديم شرح قصير وبسيط ثم انتظر لترى ما إذا كان لدى طفلك أي أسئلة أخرى؛ فتقديم معلومات أكثر مما يطلبه الأطفال يمكن أن يزيد من قلقهم أو ارتباكهم.

## الإجابة على أسئلة طفلك الدارج حول الموت

تشمل الأسئلة الشائعة لدى الأطفال الصغار حول الموت ما يلي:

- أين تبتة الآن؟ يمكن للأطفال الدارجين أن يخلطوا بين تعبيرات مثل: "لقد ضاعت تبتة" أو "ذهبت تبتة إلى مكان أفضل" أو "لقد راحت تبتة". قد يخشى الطفل الدارج أنك قد "تُضيعه" هو أيضاً، أو يعتقد أن هذا الشخص موجود فعلياً في مكان آخر، أو يرتبك بشأن "راح أين". في بعض الأحيان يوصف الموت بأنه "العودة إلى المنزل" أو "النوم الأبدي". قد يبدأ الأطفال الصغار بالخوف من الأنشطة العادية، مثل العودة إلى المنزل بعد النزهة أو النوم.
- هل ستموت؟ يمكن للوالدين إقرار خوف الطفل ولكن مع تقديم الطمأنينة: "أستطيع أن أرى سبب قلقك بشأن ذلك، لكننا أقوىاء وبصحة جيدة. سنكون هنا لرعايتك لفترة طويلة جداً."
- هل سأموت؟ "نحن نأكل بشكل صحيح، وننام بشكل صحيح، ونذهب إلى الطبيب حتى تتمكن من البقاء بصحة جيدة والعيش لفترة طويلة جداً." هل يموت الجميع؟ "في النهاية، يموت الجميع. معظم الناس يموتون عندما يكونون كباراً جداً مثل تبتة."
- ماذا لو مرضت؟ "يمرض الجميع في بعض الأحيان. سوف يعتني بك باب وماما، وسيعتني بك الأطباء أيضاً. ستكون بخير حتى لو مرضت."
- هل يمكنني أن أموت حتى أكون مع تبتة؟ "أنا أفهم أنك تريد أن تكون مع تبتة. أشتاق لها أيضاً. لكن عندما تموت، لا يمكنك اللعب بالمكعبات أو تناول الآيس كريم أو اللعب على الأراجيح بعد الآن، وتريد تبتة منك أن تفعل كل هذه الأشياء وأنا أريد ذلك أيضاً."
- ما هو الموت؟ ضع في اعتبارك أن الأطفال الصغار غير قادرين على فهم الموت بشكل كامل. يمكن أن يساعد في تقديم تفسير بسيط وملموس: "توقف جسم تبتة عن العمل. لم تعد قادرة على تناول الطعام أو اللعب أو تحريك جسدها كما نفعل."

إذا شهد طفلك أي جانب مخيف من الفقد فهو بحاجة إلى سماع ما حدث بعبارات مناسبة لعمره. على سبيل المثال، قد يرى/يسمع الأطفال وصول سيارة الإسعاف، أو يلاحظون خوف والديهم وقلقهم، أو يرون علامات الاضطراب الجسدي مثل النزيف، ويمكن للوالدين أن يشرحوا ذلك، "لقد كان الأمر مخيفاً عندما كانت تبتة تعاني من صعوبة في التنفس. وعرفنا عن طريق هذا أن نعرف أن هناك خطأ ما. اتصلنا بسيارة الإسعاف حتى تتمكن تبتة من الذهاب إلى المستشفى بسرعة كبيرة."

## التعامل مع تغيرات السلوك

بينما يتعامل الأطفال الصغار مع الحزن والموت، قد يلاحظ الآباء تغيرات سلوكية لدى أطفالهم بعد الفقد، فحتى لو لم يفهم الأطفال الموت بشكل كامل، فإنهم يعرفون أن شيئاً مهماً ودائماً قد حدث، وقد تلاحظ أن طفلك أصبح أكثر تشبهاً أو تطلباً،

أو يعاني من قلق الانفصال الشديد، وقد يُظهر الأطفال أيضًا تغيرات في أنماط النوم أو استخدام المراحيض، وعادة ما تكون هذه التغييرات مؤقتة وتخفّفي تدريجيًا بمرور الوقت عندما تستجيب لها بلطف وصبر وبعض الحب والاهتمام الإضافي.

قد يلاحظ الآباء أن الأطفال الصغار يلعبون ألعاب "الموت"، فقد ترى طفلك يلعب لعبة التظاهر حيث يمكن أن "تموت" لعبة القطار أو الحيوان المحشو، وهذا أمر طبيعي جدًا؛ فالأطفال يظهرون من خلال لعبهم ما يفكرون فيه، وإذا رغبت، فكر في إضافة ألعاب مثل مجموعة أدوات الطبيب أو سيارة الإسعاف إلى اختيارات الأطفال حتى يتمكنوا من استكشاف هذا الموضوع في لعبهم التظاهري، ومع مرور الوقت، سوف يتلاشى هذا التركيز على الأمر.

قد يطرح الأطفال الصغار نفس الأسئلة مرارًا وتكرارًا، على الرغم من صعوبة (وآلم) الإجابة على الأسئلة المتعلقة بوفاة شخص عزيز عليك مرارًا وتكرارًا، إلا أنها طريقة مهمة يطور بها طفلك فهمًا لما حدث، فالأطفال الدارجين وفي مرحلة ما قبل المدرسة يتعلمون من خلال التكرار، لذا فإن سماع نفس التفسيرات مرارًا وتكرارًا يساعدهم على فهم هذه التجربة.

## دعم طفلك الدارج

قد تجد أن أسئلة الأطفال تأتي على فترات على مدار عدة أيام أو أسابيع حيث يقومون بتجميع فهم لهذا الحدث.

لا بأس أن تتحدث عن الشخص الذي توفي وتذكره مع طفلك: "دعونا نصنع فطائر تينة المفضلة هذا الصباح. يمكننا أن نتذكرها بينما نخبز معًا." أو "دعني أخبرك بقصة عن تينة عندما كنت طفلة صغيرة." يمكنك أيضًا مشاركة الصور أو غناء الأغاني التي كانت مفضلة لدى من تحب.

لا بأس أن تبكي أمام طفلك، رغم أنه من المهم توضيح السبب. "أنا أبكي لأنني حزين جدًا لوفاة تينة. أنا أفقدتها." (المهم أن نلاحظ: إذا أصبح حزنك طاغيًا فأنت تحتاج إلى الدعم؛ فتواصل مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على اقتراحات للاستشاريين النفسيين المحليين أو الموارد الأخرى.) وإذا بدا حزن طفلك شديدًا ومستمرًا بشكل خاص أو يبدو أنه يتعارض مع لعبه أو تعلمه، فاطلب من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أن يوصلك مع أخصائي الصحة العقلية المدرب على دعم الأطفال الصغار.

يمكن أن تكون الكتب أيضًا أداة قوية لمساعدة الأطفال الصغار على فهم مشاعرهم. انظر توصياتنا من [كتب لمساعدة الدارجين على التعامل مع الحزن والموت](#).