

## حينما يموت شخص مُقرب إليك

دليل حول كيفية التحدث مع الأطفال وتقديم الدعم لهم



# حينما يموت شخص مُقرب إليك

## دليل حول كيفية التحدث مع الأطفال وتقديم الدعم لهم

نود أن نقدم لك تعازينا القلبية لك ولأسرتك ولأصدقائك الذين تأثروا لهذه الخسارة المؤلمة. فنحن نشعر بمدى الألم والضييق الذي يشعر به الفرد عند وفاة شخص يحبه. قد يأتي الموت في أي وقت. أحياناً يكون متوقعاً، بسبب المرض أو تقدم العمر. وأحياناً أخرى يحدث فجأة دون سابق إنذار.

لقد تم تأليف هذا الكتيب ليستهدف الوالدين/مقدمي الرعاية بحيث يشرح مدى إدراك الأطفال والمراهقين للموت ورد فعلهم تجاهه. كما أنه يوفر بعض النصائح التي تساعد في دعم الأطفال بعد وفاة شخص ما مقرب إليهم.

عمل على وضع هذا الكتيب مجموعة متعددة التخصصات من العاملين في صندوق بلفاست للصحة والرعاية الاجتماعية ويعتمد على كتيب قد وضعه من قبل نيولا روني، استشاري علم النفس السريري، لاستخدامه في مستشفى بلفاست الملكي للأطفال المرضى.

## المحتويات

صفحة	
4	إدراك الأطفال لمعنى الموت
8	إخبار الأطفال بوفاة شخص ما مقرب إليهم
10	مساعدة الأطفال على وداع الميت
13	احتياجات الأطفال عقب وفاة شخص عزيز
16	طلب الدعم للأطفال

إن شرح معنى الموت لأي طفل أمر صعب. فالأطفال دائماً ما يتأثرون وبشدة بفكرة موت شخص يحبونه. لكن ومع ذلك، من خلال الدعم الحساس ودعم الوالدين ومقدمي الرعاية يمكن للأطفال أن يتكيفوا مع حقيقة الموت وأن يسيطروا على ما تلا ذلك من إحساس بالفقد والألم.

أحياناً يرى البالغون أنه من الأفضل لهم حماية أطفالهم وعدم مناقشة أمر الموت معهم. إنه من الطبيعي أن يشعر الوالدان/مقدمو الرعاية بعدم اليقين إزاء ما يمكن قوله للأطفال عندما تفاجئهم أخبار عن وفاة أحد أفراد الأسرة. لكن الأبحاث والتقارير التي تم جمعها من الأسر والأطفال أنفسهم توضح أن الأطفال يمكنهم التعامل والتكيف وبشكل أفضل إذا ما تم إطلاعهم على المعلومات الملائمة في أسرع وقت ممكن.

## إدراك الأطفال لمعنى الموت

يتعرض الأطفال مثلهم مثل البالغين لنفس المشاعر والعواطف حينما يموت شخص ما مقرب إليهم. إلا أن طريقة تعبيرهم عن هذه المشاعر والعواطف غالباً ما تكون مختلفة، وهو الأمر الذي قد يصيب الوالدان ومقدمو الرعاية والبالغون الآخرون بالارتباك. لا يمكن للأطفال الصغار أن يظلوا عابسين لفترة زمنية طويلة، حيث تجدهم شديدي الحزن في لحظة ما، ثم ما يلبثون أن يلعبوا ويضحكوا في اللحظة التالية. في بعض الأحيان، يتقبل الأطفال خبر الوفاة في بداية الأمر، لكن يمتلكهم الحزن الشديد بعد ذلك بفترة قصيرة. وهذا ما نطلق عليه "تفادي الوحل" سواء داخل أو خارج مرحلة الحزن. هذه الاستجابة طبيعية ومن المهم أن تُمنح الفرصة لهؤلاء لكي يعبروا عن حزنهم في الوقت الذي يفضلونه. قد يكون من الصعب علينا كبالغين أن نتعاشق مع تغيراتهم المزاجية هذه لأننا نميل إلى الحزن طيلة الوقت. إن إدراك الأطفال لمعنى الموت يعتمد وبشكل كبير على عمرهم وقدراتهم.

يؤثر إدراك الأطفال للموت على ردود أفعالهم تجاه الشعور بالفاجعة التي أصابتهم، كما هو موضح في الأقسام التالية. لكن، ينمو الأطفال بمعدلات مختلفة وإدراكهم للموت قد يكون أصغر سناً أو أكثر نضجاً من أعمارهم.

## 0 إلى عامين

لا يدرك الأطفال صغيري السن معنى الموت لكنهم يشعرون بحساسية شديدة تجاه الحزن الظاهر على المحيطين بهم. وسيتفاعلون مع فقدانهم للشخص المحب لهم وقد يبحثون عنه بشكل مادي وإذا كانوا يستطيعون الكلام فإنهم يدعونه باسمه. قد يُظهر الأطفال الرضع وصغار السن شعورهم بالضيق عن طريق الغضب أو التعب أكثر من المعتاد أو الالتصاق بالآخرين أو الاندهاش بسهولة. في حين أن الأطفال في مثل هذا العمر لا يدركون معنى الموت، إلا أنه لا يزال ضروري أن نتحدث إليهم بشأنه. فهم سيبدؤون في إدراك معنى الكلمات غير المفهومة لهم خلال مراحل نموهم وتطورهم.

## 2 إلى 5 أعوام

قد لا يستطيع الأطفال خلال هذين العمرين فهم أن الموت شيء دائم وأنه يحدث لكل كائن حي. فنظراً لإدراكهم المحدود، قد لا يُظهرون الكثير من ردود الفعل حينما يقال لهم أن شخصاً ما قد مات. إن الأطفال في مثل هذا العمر يكون فهمهم للكلمات والعبارات فهماً "حرفياً" لذا فإن اللغة المستخدمة هنا تحمل قدراً كبيراً من الأهمية. إذ أنه من المهم أن تتجنب أي تفسيرات للموت مثل "الانتقال إلى مكان بعيد" أو "الذهاب في نوم عميق" لأن هذا يمكن أن يسبب لهم التشويش. لذا يكون من الأفضل التحدث عن "الموت" و"الشخص الميت"، على الرغم من صعوبة التحدث بمثل هذه الكلمات مع الأطفال الصغار. يجد الأطفال الصغار صعوبة في إدراك أن الشخص الميت لا يمكنه العودة مرة أخرى في المستقبل ولهذا فهم يحتاجون إلى أن يقال لهم وبشكل متكرر أن الشخص الذي مات لن يعود مرة أخرى. وربما يطرحون أسئلة مثل:

- هل يمكن أن نقود الدراجات في السماء؟
- هل ما زال بإمكان جدتي أن تراني؟
- هل ستكون أمي/أبي هناك حينما نذهب إليهم في العطلات؟

كانت هذه هي طريقة الطفل في محاولته إدراك ما يحدث. على الرغم من صعوبة الإجابة عن هذه الأسئلة، إلا أنه من المهم الإجابة عنها بسلوك يتسم بالصبر والأمانة قدر الإمكان، مع تذكير الطفل أنه لا يمكن للشخص الذي فقده أن يعود للحياة مرة أخرى بعد الموت.

يحدث لدى كل الأسر أشكال من الجدل والعبارات الغاضبة، لكن في مثل هذه الأوقات قد يقول الطفل أنه يكره شخص ما أو يتمنى لو أن شخص ما مات. إن الأطفال في هذه المرحلة يكونون في مرحلة تطور لخيالهم وكثيراً ما ينغمسون في "التفكير السحري" وربما يعتقدون أن كلماتهم وأمنياتهم أثناء أي نقاش قد تسبب الوفاة. لذا من المهم أن يدرك الأطفال وأن يسمعون أن ما نقوله أو نعتقده لا يسبب أبداً الموت لشخص ما، لأن أحياناً ما يلوم الأطفال أنفسهم لوفاة شخص ما له مكانة مميزة في حياتهم.

## 5 إلى 11 عامًا

كلما كبر الأطفال قليلاً، ارتقى فهمهم تدريجياً لما نعنيه بكلمة "الأبد" وأن الموت أبدي. مع ذلك، ربما لا يزال يشعرون بأنه يمكنهم قلب ما حدث ("إذا ما نفذت ما نقوله

أمي لي، فإن [اسم] سيعود للحياة مرة أخرى" وكما يحدث مع الأطفال الأصغر سنًا، ينبغي أن نخبرهم أن ما نقوله أو نعتقد لا يسبب أبدًا الموت لشخص ما.

يدرك الأطفال الكثير عن الموت في سن يتراوح بين ثمانية وعشرة أعوام. فهم يفهمون تدريجيًا أن الموت كان له سببًا وأن الكائنات الحية جميعها تموت. إنه لمن الطبيعي لهم أن يطرحوا أسئلة حول الموت حتى لو لم يتعرضوا لفقدان شخص مقرب إليهم. فربما يزداد الفضول لدى الأطفال ويطرحون أسئلة حول ما حدث في وقت حدوث الوفاة أو بعد الدفن. من المهم ألا يجيب عن هذه الأسئلة إلا شخص يكون مستعدًا للإجابة عنها. فقد ترى أنه من الصعب عليك جدًا أن تجيب على مثل هذه الأسئلة وربما ترغب في أن تشارك شخص ما من خارج نطاق العائلة.

## المراهقون

يدرك المراهقون معنى الموت تمامًا كالبالغين. إن المرور بتجربة موت شخص ما مقرب إليك يمكن أن يكون صعبًا بالنسبة للمراهقين على نحو خاص، لأنهم لم يكتسبوا بعد النضج العاطفي الذي يتميز به البالغون. فهم يدركون أبدية الموت ويقدرّون التأثير الطويل الذي سيخلفه ذلك على حياتهم وحياة أسرهم. في هذه المرحلة العمرية، يتعرض هؤلاء لتغيرات بدنية وعاطفية واجتماعية هائلة، الأمر الذي يجعلهم يشعرون أنهم في خطر شديد وفي حاجة خاصة إلى الدعم من الأسرة والأشخاص الآخرين المهمين لديهم. كثيرًا ما يتحدث المراهقون عن معاناتهم ومشاعرهم مع أصدقائهم أكثر من الوالدين/مقدمي الرعاية. قد يقلق الوالدان/مقدمو الرعاية بشأن طفلهم المراهق وكيفية التعامل معه. لذا قد يكون من المفيد التحقق في الأمر من والدي أصدقائهم ومدرسي المدرسة والأشخاص الآخرين المهمين لكي يتأكدوا أن ابنهم المراهق يتحدث إلى شخص ما.

## إخبار الأطفال بوفاة شخص ما مقرب إليهم

كثيرًا ما يقول الوالدان/مقدمو الرعاية أنهم لا يظنون أنهم على دراية تامة بما يتعلق بكيفية إبلاغ الأطفال بخبر الوفاة. في حين أنه لا توجد صيغة للقيام بذلك، لكن نأمل أن تكون التوجيهات التالية مفيدة.

- من المفيد للوالدين/مقدمي الرعاية مناقشة ما يريدون إخبار الأطفال به قبل التحدث إليهم. فهذا يساعدهم على تلقي الشرح نفسه من الجميع.
- تحدث إلى طفلك في أسرع وقت ممكن. لأنك إن انتظرت طويلًا، فهناك خطر أن يكتشفوا الأمر من الآخرين أو أن يشعروا بأن هناك شيء ما خطأ أو مقلق يحدث لهم.
- من المهم أن تكون صريحًا وأمينًا قدر الإمكان وأن تشرح بوضوح ما حدث بلغة يمكن للأطفال أن يفهمونها.
- يعتمد قدر المعلومات التي يحتاجها الأطفال على عمرهم وقدراتهم. فالأطفال الصغار لا يحتاجون إلى التفسيرات المعقدة ويكفي أن تقول لهم شيء مثل "كانت [اسم] مريضة لفترة طويلة والأطباء والممرضين قد حاولوا بالفعل تقديم أقصى ما لديهم لإنقاذها لكنها كانت مريضة جدًا وماتت". قد يطلب الأطفال الأكبر سنًا أو المراهقون مزيدًا من التفسيرات المفصلة.
- عند إبلاغ الأطفال الصغار بخبر الوفاة في أول الأمر، فإنهم غالبًا ما يكونون أكثر فضولًا حول "أين" و"متى" حدثت الوفاة. أما الأطفال الأكبر قليلًا فربما يسألون عن "كيف" مات فقيدهم والأطفال الأكبر والمراهقين سيرغبون أيضًا في معرفة "السبب".
- من المهم استخدام كلمة "الموت" أو "الشخص الميت" بدلًا من استخدام عبارات مثل "الذهاب في نوم عميق لفترة طويلة" أو "لقد فقدناها" أو "ذهب في رحلة ما". لأن هذه العبارات قد تسبب الارتباك، لا سيما لدى الأطفال الصغار الذين يأخذون الكلام بمعناه الحرفي وقد يصبح الطفل تعيسًا أو خائفًا من الخلود لنوم عميق أو الضياع أو الذهاب في رحلة.
- ينبغي إخبار الأطفال الصغار أنه حينما يموت شخص ما، فإن جسده يتوقف عن العمل ولن يعد بحاجة إلى الهواء كي يتنفس. من المهم أن نخبر الأطفال بأن الشخص الميت لا يشعر بالجوع أو العطش أو الألم أو الحرارة أو البرودة.
- من الطبيعي أن يهتم الأطفال لمستقبلهم وربما يطرحون أسئلة مثل، "هل ما زال بإمكانني الذهاب إلى حفل عيد ميلاد صديقي؟" أو "من سيأتي ليأخذني من السباحة؟" من المفيد كذلك أن تثبت الطمأنينة بشأن استمرار الأنشطة الروتينية إذا أمكن، أو تقديم تفسيرات واضحة عن الخطط الأخرى.

## مساعدة الأطفال على وداع الميت

قد تشعر بالشك فيما يتعلق بما إذا كان مفيدًا للأطفال أن يروا الشخص الميت مرة واحدة بعد الوفاة أو أن يحضروا الجنازة. كثيرًا ما يصف الوالدان/مقدمو الرعاية أن هذا قرار غاية في الصعوبة يجب اتخاذه في وقت حزنهم أيضًا. لكل موقف طابعه الخاص وقد يختلف الأفراد في وجهات نظرهم. يجب أن تتاح الفرصة للأطفال بأن يقولوا وداعًا.

استخلاصًا من الحديث إلى الأطفال والشباب الذين تعرضوا لفاجعة فقدان عزيز وكذلك من الأبحاث، فنحن نوصي بأن تتاح الفرصة للأطفال أن يروا هذا الشخص لمرة واحدة بعد الوفاة وأن يشاركوا في الجنازة. فمن المهم أن يعودوا أنفسهم جيدًا لهذا بمصاحبة شخص بالغ معروف وذو ثقة مستعدًا لتقديم الدعم لهم والإجابة عن أي أسئلة لديهم. قد يحتاج الأطفال الأكبر سنًا والمراهقون إلى مناقشة مشاعرهم حال رؤيتهم للشخص الميت بعد الوفاة و/أو حضور الجنازة. قد يكون من المفيد أن تشرح لهم المزايا والعيوب لدعهم عند اتخاذ القرار.

## رؤية الشخص العزيز مرة واحدة بعد الوفاة

- يحتاج الأطفال إلى الاستعداد المتأني قبل رؤية فقيدهم العزيز بعد مماته. فهم يحتاجون إلى تفسير واضح لمعنى النعش والمقبرة ومن سيكون هناك ومن سيكون معهم.
- من المهم التحدث إليهم حول مظهر فقيدهم (كأن تشرح لهم ما يرتديه مثلاً) وكيف أن لون الجلد يتغير ويصبح باردًا.
- يفضل بعض الأطفال ترك مسافة بينهم وبين الميت، ولا سيما في بداية الأمر، لذا يجب إعلامهم بأنه مسموح لهم بالاقتراب. وقد يحتاجون أيضًا إلى معرفة أنه لا بأس من أن يلمسوا الفقيد أو يقبلونه، كما أنه لا بأس أيضًا إذا ما أقروا بعدم رغبتهم في ذلك. (قد ينصحك آخرون بأنه يفضل عدم لمس الجثة، ويرجع ذلك إلى سبب الوفاة).
- من المهم السماح للأطفال بالذهاب والتنقل كما يشاءون.

- قد يكون من المفيد أن تؤكد لهم أنك كأسرة واحدة لديكم وقت مخصص تقضونه معًا. إن هذا الوقت، لأسباب مفهومة، مشحون بالعواطف بالنسبة للأسر وقد يشعر جميع أفراد الأسرة بالرغبة في البكاء أو الحزن. لذا فتوفير شيء من الخصوصية والمساحة والوقت معًا يعتبر أمرًا ضروريًا.
- لا بأس بالنسبة للبالغين أن يظهرُوا قدر ملائم من العاطفة والبكاء أمام الأطفال طالما أن لديهم المبرر لذلك.
- قد يكون من المفيد للأطفال أيضًا أن تتاح لهم الفرصة كي يضعوا شيئًا يحمل أهمية خاصة لديهم في النعش – كبطاقة أو لعبة أو قصيدة شعرية أو رسم أو هدية. من المهم ألا يكون هذا الشيء هو الدمية المفضلة لهم أو بطانية الترويح الخاصة بهم لأنهم سيحتاجون إلى هذه الأشياء في الأسابيع التالية، لذا يفضل اختيار شيء آخر أقل تفضيلاً لهم.
- قد يعبر الأطفال والشباب الصغار عن رغبتهم في عدم رؤية الشخص المتوفى. من الضروري المحاولة واكتشاف السبب وراء رغبتهم هذه. لأنه من المهم أن تحدد ما إن كان قرارهم هذا جاء نتيجة لخوفهم أو قلقهم (من الطريقة التي يبدو عليها فقيدهم أو الخوف من أن ذلك قد يسبب له الحزن مثلاً) وليس لرغبتهم الحقيقية في تذكر الشخص الفقيد كما لو أنه على قيد الحياة. إذا كانت هذه هي الحالة، فربما يحتاجون إلى الدعم حال رؤيتهم للشخص الفقيد.
- إذا كانت الوفاة نتيجة لصدمة وقد أدى هذا إلى إحداث ضرر بالغ بالجثة، قد ترغب في الحصول على النصيحة فيما يتعلق برؤية الأطفال لفقيدهم الذي رحل. في معظم الحالات، يمكن رؤية و/أو ملامسة ذلك الجزء الذي لم يتأثر بالصدمة.

## حضور مراسم الجنازة

- بوجه عام، من المفيد أن يحضر الأطفال مراسم الجنازة. إذ أنه من الضروري للأطفال أن يعرفوا ما سيحدث (على سبيل المثال، من سيكون معهم، وإلى أين سيذهب النعش) وتُسمح لهم الفرصة كي يطرحوا الأسئلة. قد يكون من الملائم أن يصاحب الأطفال شخص بالغ ذي ثقة أو يعرفونه ويكون مستعدًا لتقديم الدعم لهم والإجابة عن أية أسئلة ربما يطرحونها.
- قد يكون من المفيد كذلك للأطفال أن تتاح لهم فرصة اختيار أن يقوموا بدور مباشر في مراسم الجنازة (كقراءة قصيدة أو وضع الزهور على النعش) أو دور غير مباشر (كالكتابة على البطاقة الخاصة بالزهور أو اختيار جمعية خيرية للتبرع لها).
- إذا كنت أنت أو الأطفال لديهم معتقدات خاصة بالحياة بعد الموت، فقد يزيد من شعورهم بالراحة أن تشاركهم هذه المعتقدات.

## حضور مراسم الدفن أو الترميد

- يفضل بعض البالغين ألا يحضر الأطفال مراسم الدفن/الترميد، بينما يريد آخرون أن يكون الأطفال موجودين. إذا كنت ترغب لأطفالك أن يحضروا، فمن المهم أن يكونوا على استعداد تام لذلك وأن يعرفوا ما سيحدث وأنه بإمكانهم طرح أية أسئلة. قد يكون من الملائم أن يصاحب الأطفال شخص بالغ ذو ثقة أو يعرفونه ويكون مستعدًا لتقديم الدعم لهم والإجابة عن أية أسئلة ربما يطرحونها.
- الأطفال الأكبر سنًا والشباب الصغار يجب أن تتاح لهم حرية اختيار حضور الجنازة أو الترميد.
- قد يطرح الأطفال أسئلة تتعلق بإجراءات الدفن والترميد. لذا فمن الطبيعي أن يتعجب الأطفال لما يحدث وأن يسألوا عما يحدث لأي شخص بعد الموت. لا بد أن تذكرهم أنه حينما يتوفى شخص ما، فإن جسده يتوقف عن العمل ولن يعد بحاجة إلى تنفس الهواء أو الشعور بالجوع أو العطش أو الألم أو الحرارة أو البرودة. من المهم أيضًا ألا يجيب عن هذه الأسئلة إلا شخص يكون مستعدًا للإجابة عنها. فقد ترى أنه من الصعب عليك جدًا أن تجيب على مثل هذه الأسئلة وربما ترغب في أن تشارك شخص ما من خارج نطاق العائلة.

## احتياجات الأطفال عقب وفاة شخص عزيز

قد تشعر بمشقة شديدة حيال محاولة أن تلبى احتياجات أطفالك عقب وفاة الشخص الذي يحبونه، وخصوصًا في الوقت الذي تشعر فيه أيضًا بالحزن وتكون مواردك العاطفية والبدنية محدودة. من المهم لك أن تتوقف بنفسك وألا تتوقع أن تتحمل نفسك ما لا طاقة لها بها وتذكر أنك أيضًا تحتاج إلى الدعم. إن الأطفال المفجوعون لفقد ذويهم قد يكون لهم عدد من الاحتياجات ونأمل أن تساعدك التوجيهات التالية في الوفاء بها.

## مساعدة الأطفال على الشعور بالأطمئنان

- من الطبيعي أن يواجه الأطفال في مثل هذا الوقت صعوبة في الانفصال عن والديهم/مقدمي الرعاية. فربما يتعقب الأطفال والديهم/مقدمي الرعاية حول المنزل أو يطلبون منهم الجلوس على ركبهم.
- لذا ينبغي تجنب أي محاولة غير مبررة للابتعاد عن الطفل وحينما يستلزم الأمر منك أن تتفصل وتبتعد عن الطفل، فيجب أن تجهز الطفل لهذا الأمر.
- من المفيد أن تبادل الأطفال الأحضان والعناق وتشعرهم بالأطمئنان. فالأطفال يحتاجون إلى أن يطمئنوا أنه على الرغم من الحزن الذي تشعر به، إلا أنك لا تزال

ترعاهم وأنهم ما زالوا الشيء المحبوب لك والمهم كذلك.

- إن العودة إلى الأنشطة الروتينية أو عمل أنشطة أخرى (كوقت النوم ووقت تناول الطعام والأنشطة اليومية) سيساعد أطفالك. لأن الأطفال يشعرون بالأمان حينما يعرفون ما يفعلونه أو ما يتوقعونه والأعمال الروتينية تساعدهم على ذلك. من المفيد جدًا أن تعيد وضع الحدود والقواعد الطبيعية التي تساعد أطفالك على الشعور بالأمان والطمأنينة.
- ربما يعاني الأطفال من اضطرابات في النوم بعد فاجعة الفقد التي تعرضوا لها. وغالبًا ما تنتابهم الكوابيس حول أن شخص ما قد يأخذهم بعيدًا أو أن فرد آخر من أفراد الأسرة يموت. في مثل هذا الوقت، يحتاج الأطفال إلى التأكيد مجددًا أنهم في أمان. قد يكون من المفيد ترك الضوء مشعلًا أثناء الليل. وقد يطلب الأطفال الأكبر سنًا أن يناموا معك في سريرك. ولما كانت هذه عادة صعب كسرها، فربما من الأفضل أن تظمنه مرة أخرى وتساعده على الاسترخاء والعودة إلى النوم في سريره الخاص.
- تأكد من معرفة الأشخاص المؤثرين في حياة الأطفال (كالمدرسين ومقدمي الرعاية والقادة الشباب) بأمر الوفاة بحيث يمكنهم أيضًا توفير الدعم لهم.

## مساعدة الأطفال على تخطي مشاعرهم

- يدرك الأطفال معنى الحزن من البالغين، لذا لا بأس في أن تُظهر قدر ملائم من العواطف أمامهم طالما قدمت لهم التفسير وراء حزنك وغضبك. يحتاج الأطفال إلى اكتشاف طرق إظهار مشاعرهم تجاه حياة وموت الشخص المقرب لهم.
- يجب أن يعلم الأطفال أنه ما من مشكلة أن ينتابهم الحزن، لكن لا بأس أيضًا أن يشعروا بالسعادة والمرح واللعب حتى عندما يحدث شيء ما مؤسف للغاية. فما يزال بإمكانهم الاحتفال بأعياد الميلاد والمناسبات الخاصة. من غير المعتاد أن يعبر الأطفال الصغار عن خيبتهم الخاصة بفاجعة الفقد عبر ممارسة الأنشطة.
- يمتلك الأطفال علاقات خاصة وفريدة من نوعها مع أفراد الأسرة والأصدقاء الذين غالبًا ما يتميزون بالحب الكبير لكنهم أحيانًا ما يتسمون بالغضب الشديد. بعد وفاة شخص ما مقرب، غالبًا ما يشعر الأطفال بالذنب تجاه أوقات الغضب هذه، لذا فمن المهم أن يدركوا أن هذا أمر طبيعي. فهم بحاجة إلى التذكير بأن لا شيء مما نقلوه أو اعتقدوه يمكن أن يؤدي بشخص ما إلى الوفاة. من المفيد كذلك أن تؤكد مجددًا على أنهم كانوا محبوبين لدى الشخص المتوفى. ذكرهم بالأشياء الجميلة التي فعلها لذويهم الذي يحبونه، وشجعهم على استعادة ذكرياتهم السعيدة.
- قد يعبر الأطفال عن حزنهم في صورة سلوك عدواني. وقد يحدث ذلك في المنزل من خلال نوبات الغضب والجدال مع الإخوة والأخوات، وفي المدرسة من خلال إثارة مشاكل خاصة بالانضباط داخل الفصل الدراسي أو النزاع مع الأصدقاء. هذه هي طريقتهم في التعبير عن غضبهم تجاه الشعور بعدم الإنصاف لتعرضهم لفاجعة الفقد هذه. وقد يلومونك لأنك سمحت لهذا الأمر بأن يحدث أو يشعرون بالغضب لموت الشخص وتركهم. امنحهم المزيد من الاهتمام لتوجيههم نحو السلوك الجيد والتعامل بحزم مع السلوك الذي ترى أنه غير مقبول. يمكنك أن تساعدهم على تجاوز غضبهم من خلال شرح الأمر بالتفصيل والحديث معهم.

## مساعدة الأطفال على مشاركة ذكرياتهم

- من المهم لدى الأطفال مشاركة ذكرياتهم التي جمعتهم مع الشخص المتوفى والحديث عنه والنظر إلى صورته الفوتوغرافية وتسجيلات الفيديو/DVD والأغراض التذكارية.
- قد يكون من المفيد للأطفال أن يمضوا وقتًا مع ملابسهم ومتعلقاتهم العزيزة. وبمرور الوقت وحينما تكون مستعدًا، من المفيد للأطفال أن يختاروا المتعلقات التي يمكنهم الاحتفاظ بها.
- من أساليب التذكر الأخرى "ملء صناديق الذكريات" بالمتعلقات الخاصة أو إنشاء سجل قصاصات تضم التجارب المشتركة بينهم.
- من المهم الاحتفاظ بالتذكارات والصور الخاصة من أجل الأطفال وخصوصًا للأطفال الصغار الذين لم تكن لهم ذكريات كثيرة مع الفقيد المتوفى.

## طلب الدعم للأطفال

- تستطيع الكثير من الأسر تدبر أمر الدعم من نطاق الأسرة الأوسع والأصدقاء أو من المصادر الأخرى مثل المجموعات الدينية والمجتمعية. إذا كنت ترغب في مناقشة استجابة الطفل لفاجعة الفقد أو تلقي المزيد من المعلومات، فما يلي تفاصيل حول الوكالات التي توفر النصائح والتشجيع. وبالمثل، إذا كنت قلقًا بشأن أن أطفالك يظهرون علامات تشير إلى سلوك لم تعهد به من قبل أو تشعر أنه ربما يستفيدون من الدعم المقدم من خارج الأسرة، فإن هذه الوكالات ستقدم لك الدعم والمساعدة.

مؤسسات الدعم المحلية \*

نصائح ومعلومات

خدمات برناردو للأطفال الفاقدين (Barnardo's Child Bereavement)

لوالدي الأطفال

خدمة الدعم

الذين تعرضوا لفاجعة فقد ذويهم

Ormeau Road 453

Belfast BT7 3GQ  
هاتف: 5899 9064 028  
www.barnardos.org.uk/childbereavementservice

كل أشكال الفاجعة

الجمعية التطوعية لرعاية الفاقدين (Cruse Bereavement Care)

المكتب الإقليمي

Graham House  
Knockbracken Healthcare Park  
Saintfield Road  
Belfast BT8 8BH

هاتف: 2419 9079 (028)

www.cruseni.org

خط المساعدة: 9400 477 0844

خدمة تذكّر طفلنا (Remember our Child) هاتف: 7975 9079 (028)

الموت المفاجئ والصادم

مركز الصدمات النفسية الأسرية (FAMILY TRAUMA CENTRE)

وتأثيره على الأطفال

Wellington Park 1

Belfast BT9 6DJ

هاتف: 4700 9020 (028)

مؤسسات الدعم الوطنية

www.childhoodbereavementnetwork.org.uk (Childhood Bereavement Network) شبكة مؤسسات الفاقدين من الأطفال

www.winstonswish.org.uk (Winston's Wish) جمعية وينستونز ويش

www.childbereavement.org.uk (Child Bereavement Charity) الجمعية الخيرية للأطفال الفاقدين

www.childbereavement.org.uk

معلومات عن صندوق بلفاست للصحة والرعاية الاجتماعية

صندوق بلفاست للصحة والرعاية الاجتماعية لديه صفحة مخصصة لمن تعرضوا لفاجعة فقد ذويهم على الموقع الإلكتروني العام. توفر هذه الصفحة معلومات يشتمل

عليها هذا الكتيب وكتيبات أخرى من نفس السلسلة. عنوان الموقع هو: www.belfasttrust.hscni.net

نحن في، صندوق بلفاست، حريصون على فهم تجارب المرضى لدينا وأقاربهم والتعلم منها. إذا كنت تريد ترك تعليق يتعلّق بأي جانب من جوانب الرعاية المقدمة، يرجى إرسال تعليقاتك إلى:

منسق خدمة من تعرضوا لفاجعة فقد ذويهم التابعة للصندوق

1st Floor  
Bostock House  
Royal Group of Hospitals  
Grosvenor Road  
Belfast  
BT12 6BA

إذا كنت غير راض عن أي جانب من جوانب الرعاية المقدمة وتريد أن تتقدم بشكوى، فيرجى الاتصال بـ:

مدير الشكاوى / التواصل مع المرضى  
McKinney House  
Musgrave Park Hospital  
Stockmans Lane  
Belfast  
BT9 7JB