

## دعم الشبان الصغار والأطفال الذين فجعوا بوفاة شخص عزيز

### دليل للآباء أو القائمين على رعاية شخص آخر

في الوقت الذي تواجه فيه الحزن على وفاة شريك أو طفل أو فرد آخر من أفراد أسرتك أو صديق، يمكن أن يبدو الأمر مربكاً جداً أن تقدم الدعم لطفلك أو لأطفالك.

تذكر، يمكنك فقط بذل جهدك.

نقدم لك هنا بعض المعلومات والتوجيهات عن احتياجات الأطفال والشبان الصغار عندما يتوفى لهم شخص مهم في حياتهم.

### عندما يتوفى شخص ما

إن وفاة شخص ما من العائلة، سواء كان الموت مفاجئاً أو متوقعاً فإن ذلك يغير كل شيء. فطرق التغلب على الأحزان والتعامل معها تتفاوت بشكل كبير بين أسرة وأخرى. رحلة الحرمان الناجمة عن فقدان عزيز هي فريدة ومختلفة من فرد لآخر. لكن الحزن أمر طبيعي – وضروري – ويجب أن يتم التعبير عنه.

بالرغم من أن دعم طفل فجع بوفاة عزيز قد يبدو أمراً رهيباً، لكن هناك طرق سهلة ومباشرة وعملية يمكنها أن تحدث تغييراً حقيقياً.

بالدعم والمعلومات يمكن مساعدة الشبان الصغار على فهم ما حدث ويمكنهم التعلم رويداً رويداً أن يتعايشوا مع خسارتهم.

### لقد حدث لنا

تجد هنا بعض التجارب الشخصية لأشخاص فجعوا بوفاة عزيز، وهم يرونها بكلماتهم الخاصة. العديد منها هي قصص مروية بالتفصيل عما حدث بينما تعكس بقية القصص لقطات زمنية قصيرة. وقد أعطى جميع الأشخاص المعنيين موافقتهم على إشراك الآخرين بقصصهم.

### "فيل" Phil

توفيت فيرونيكا هاردنغ فجأة في شهر مايو / أيار 1999 تاركة ورائها زوجها "فيل" وأربعة أطفال. هذه هي قصة فيل.

لقد احتقلت أنا و "فيرونيكا" بالذكرى السنوية العشرين لزوجنا بتاريخ 21 أبريل / نيسان 1999. لقد خططنا لتمضية عطلة طويلة في نهاية الأسبوع في مقاطعة "داربيشاير" لكي نحتفل بالشكل المناسب – فندق وإمضاء يومين للاستمتاع بالمناظر الخلابة وربما اقتناص بعض اللحظات الرومانسية بعيداً عن الأمور التقليدية.

وفي 13 مايو / أيار قررنا تناول وجبة طعام صيني وفتحنا سوياً زجاجة نبيذ. الأمسيات الهادئة هي نادرة عندما يكون لديك أربعة أطفال – "ليندا" (18) عاماً، و "أليسون" (16) عاماً، و "مايكل" (4) أعوام و "جوانا" (17) شهراً) - كانت لحظات رائعة حيث بدأ سلوك "مايكل" و "جو" جيداً في تلك الأمسية على وجه الخصوص.

لم نكن نعلم أن "فيرونیکا" كانت مريضة، لكنها توفيت صباح اليوم التالي بسبب تضخم في القلب، وهي حالة يتعرض لها القلب ويحدث تضخم لجزء من عضلات القلب. لقد تحطم العالم أمامي بوفاة "فيرونیکا" ورحيل أحب الأشخاص في العالم على قلبي.

كانت "ليندا" وهي أكبر أولادي في جامعة "هال" تدرس الكيمياء وكانت على وشك التقديم لامتحانات نهاية العام الدراسي. وكان أولادي الثلاثة الباقين في المنزل. قام "راي" خال "ليندا" بإحضارها وكان علينا إقناع أنفسنا بما حدث.

وأنا أكتب هذه السطور في شهر فبراير / شباط 2000، حيث مضى تسعة شهور فقط على وفاة "فيرونیکا"، ولولا أن التقويم (الرزنامة) يعلمني أن الشتاء الأول لم يأتي بعد، لكنت خلت أنه مضى على وفاتها عامين أو ثلاثة أعوام. لقد تعطل لدي الإحساس بالزمن بشكل كامل.

هناك أوقات، وهذه من ضمنها، أشعر خلالها بشعور قاتل بالوحدة – كأن شيئاً قد فقد أو ضاع في الظلام، كطفل يخاف الصعود منفرداً إلى الطابق العلوي بعد غروب الشمس.

ليس كل شيء سيئ. لقد أصبحت أنا والأطفال أقرب لبعض حيث تعلمنا أن نتعاون سوياً وقد تلقينا دعماً رائعاً من الأسرة والأصدقاء. لقد قدم لي والداي ووالدا زوجتي الرحلة أكبر مساعدة خصوصاً بقيامهم بالاهتمام ورعاية جو والأخرين. أنا لست خبيراً بكيفية الملابس، لكن بإمكانني الإمساك بكمية كبيرة من مشابك الغسيل بيد بينما أعلق باليد الأخرى الغسيل. يمكنني أن أطبخ واستمتع بتقديم أصناف متنوعة للعائلة والأصدقاء.

كانت "ونستونز ويش" شعاع من ضوء النهار في نفق مظلم. لا نشعر الآن بالعزلة لكن بالمزيد من الإيجابية. وخلال الأيام الصعبة، كان الاتصال بأشخاص آخرين يعرفون ويتفهمون تلك الأحزان قد خفف بعض التوتر.

لقد تمكنت "ليندا" من اجتياز امتحاناتها بنجاح، وخطبت "أليسون" وأنا أعلم أن فيرون كان سيوافق على اختياره. أما أنا؟ فلا أدري لكنني أعتقد أنه حان الوقت للملحة نفسي وأن أتعلم التطلع للأمام وليس للخلف.

كتب "فيل" هذه السطور لنشرتنا في ربيع العام 2000. لم يتخيل أي منا أن الأسرة ستواجه مأساة جديدة بعد فترة وجيزة. ففي يونيو / حزيران 2002، توفي "مايكل" فجأة بسبب اعتلال في قلبه وكان عمره 7 أعوام.

قدمنا الدعم مجدداً "الفيل" و "جوانا" و "ليندا" و "أليسون" حيث ناضلوا لإعادة بناء حياتهم بعد الفاجعة الحزينة الثانية.

## جون وجين John and Jane

يتشارك "جون" و "جين" قصة وفاة ابنتهم "إزابيل".

ولدت "أيزي"، البنت الثانية من أولادنا الأربعة، ورحلت عن هذا العالم وهي تحارب لكي تتنفس. فعندما ولدت، احتاجت لأوكسجين وتوفيت إثر تعرضها لنوبة ربو حادة لم يكن بالإمكان السيطرة عليها وذلك بتاريخ 22 يناير / كانون الثاني عام 1995.

لقد اعتدنا على الربو الذي كانت تعاني منه "أيزي"، وقد أعدنا لها مِدْرَةً لوقف النوبات. والشيء الذي تجاهلناه ولم نفكر به هو حقيقة أن مرضها كان يمكن أن يكون مميتاً، هذا إن كنا قد عرفنا ذلك أو خطر على بالنا.

كانت "أيزي" تمضي أسبوعاً من كل أربعة أسابيع في المستشفى بسبب النوبات. وبالرغم من ذلك، تمكنت من القيام بواجباتها ومجاراته أقرانها وكان لديها دائرة صغيرة من الأصدقاء المقربين الذين كانوا يهتمون بها بالمدرسة. كانوا ينظرون إليها أيضاً كنموذج للانطلاق والتعود على الحياة.

في الأحد الذي توفيت فيه "أيزي" كانت في طريقها لمستشفى "برمنغهام" للأطفال لتلقي العلاج – كان "السترويد" الذي كانت تأخذه مصدر تهديد بالإضرار بعظمها وبنظرها، لذلك كان عليها أن تتحكم بمرض الربو بدون الذهاب إلى المستشفى بشكل دوري. وفي الطريق، أشد عليها الربو ولم يجدي نفعاً تناولها لجرعات عدة من المذرة. اعتقد أنها فقدت الوعي عندما غادرنا الطريق السريع أم 5 لذلك لم تترك أن والدها جون وهو سائق سيارة أجرة يسير مسرعاً متجاوزاً الإشارات الضوئية الحمراء بينما كانت أمها "جاين" (ممرضة) تقوم بكل ما يمكنها فعله لإبقاء ابنتا على قيد الحياة.

كان أحد مطالبها الأخيرة أن أقوم بأخذها إلى المستشفى. صعدت بها مترنحاً بضع درجات ثم قمت بتمديدها على الأرض في منطقة الاستقبال – لم يكن لدينا وقت للبحث عن قسم الطوارئ والحوادث. لقد حضر الأطباء والممرضات من كل حذب وصوب وكان علينا الانتظار إلى ما لا نهاية حتى حضر طبيب الأطفال وقال بصرامة "لقد توفيت". ساد الوجوم والسكون. أمضينا أياماً حتى يوم الجنازة وكان حالنا مثل "محل مغلق". لقد أنجزنا مع بعضنا عملاً رئيسياً في كل يوم (كالبحت عن الحانوتي أو القسيس أو ترتيب ورود الجنازة). وأمضينا بقية الوقت بحالة بؤس على المستوى الفردي والجماعي. عندما علمت المدرسة بالخبر، وقف الجميع مذهولاً من الحزن وعدم التصديق.

لا أدري كم أمضيت من الساعات أهدق بصورة "إيزابيل" الباسمة، أعاني ألم الفراق. الآن عرفت لماذا اعتاد الناس على سحب الستائر عند وفاة شخص ما – فلم تعد أثناء حزنك جزء من هذا العالم وليس هناك شيء له معنى.

لا ادري إن كانت "أيزي" قد تنبأت إنها ستموت. لقد قالت مرة "جاين" أثناء سماعها لأغنية الملكة "يجب أن يستمر العرض" أن علينا تشغيل تلك الأغنية في جنازتها، وقد قمنا بالفعل بذلك، وأعتقد أن ذلك قد أبكى الجميع عند سماعهم للأغنية لأننا جميعاً نذكرنا كيف رفضت السماح لحالتها أن تصيبها بالإحباط أو أن تقلل من استمتاعها بالحياة وكيف كانت الأغنية تحتوي على رسالتها لنا - إن ابتسامه "أيزي" حية ويجب أن نستمر بالحياة.

لقد حاولنا فعل ذلك، لكن شعرنا بالحاجة لمساعدة خارجية، لذلك اتصلنا "بونستونز ويش". لقد حضر "أوليفر" و "أليس" مخيم "ونستون" وحضرنا نحن مجموعة الآباء وذرفنا ما يمكننا ذرفه من الدموع الهادئة مثلما فعل أطفالنا. كانت "ايبيل" أبننتنا الكبرى كبيرة على حضور مخيم الأطفال وصغيرة على حضور جلسات البالغين الكبار. لقد تشوشت بمشاعرها وتمكنت أن توقع في شرك الخوف من الامتحانات، وكتبت صفحات رائعة من الإجابات الخاطئة ولم تحقق المستوى الجيد الذي كان متوقفاً منها تحقيقه في امتحانات المستوى الثانوي A levels.

لقد حصلت حديثاً على شهادة بتقدير جيد جداً. عاقب "أوليفر" نفسه على وفاة "إيزابيل" حيث أصبح كثير الانشغال والتلهي في المدرسة ولم يعمل لسنوات واحتاج لمساعدة إضافية من "ونستونز ويش" لفهم شعوره. أما أليس، التي كنت الأخت المفضلة "لأيزي"، فقد بدت أنها تحولت لحب المزاح وصنع السلام وأصبحت أحد أفراد الأسرة التي لا تأكل اللحم وتكتفي بأكل الخضار كما أردتها "أيزي" أن تكون وهكذا استمر العرض – وكان كل ما تمنياه لو كانت الزعيمة المحترمة ما تزال موجودة لمشاهدة ذلك.

## ماريون Marion

توفيت والدتي عندما كنت في 13 من العمر. أول مرة بكيت فيها كان بعد عدة شهور. كنت أعود إحدى صديقاتي في بيتها بعد انتهاء الدوام المدرسي التي كانت مريضة وقد أحضرت لها أمها كوباً من الحليب. فجأة لاحظت أن أمي لن تتمكن من فعل ذلك ثانية.

## جيني Janie

توفيت والدتي فجأة عندما كنت في 14 من العمر. لا أذكر أنني رأيت والدي يبكي – لم يكن ذلك الرجل الذي يظهر مشاعره. وقد أدركنا سريعاً أن الحديث عن الأم أصبح أحد المواضيع المحرمة. لم يذكرها أبي على الإطلاق – ربما كان ذلك هو طريقته في التحمل – لكن بالنسبة لنا كان الأمر صعباً للغاية.

## غريغ Greg

بعد أن توفي أخي في العام الماضي عندما كنت في 6 من عمري، كنت خائفاً من أن شخصاً آخر من عائلتي سيموت. أرسم صورتي لوالدتي وهي ذاهبة للعمل وأنا حزين لأنني لست معها ولا أعرف إن كانت ستموت أم لا.

## جورجيا Georgia

لقد حلمت في الليلة الماضية أن أمي حضرت لملاقاتي أمام المدرسة. لقد عانقتني وأعطتني بطانية كانت الأنعم على الإطلاق لكي أُلْف نفسي به لأنها اعتقدت أنني كنت أشعر بالبرد. وعندما صحت شعرت أنني مازلت احتفظ بشيء من ذلك الدفء والنعومة.

## الأم

لقد استفادت الفتيات كثيراً من نهاية الأسبوع. لقد أدركن أنهن لم يكن الوحيدات ولذلك كان مقبولاً أن تكون مشاعرهم متداخلة ويشعروا بشتى أنواع العواطف. مازلنا نتحدث عن نهاية الأسبوع وإنها طريقة عظيمة لفتح حوار عن والدهم حيث أن ذلك الأمر كان صعباً جداً من قبل. بالنسبة لي، لقد شعرت أن حياتهم قد دمرت وأنا كأم وجدت ذلك شيء محطم. لقد تعلمت من نهاية الأسبوع أن الحياة مختلفة لكنها ليست مدمرة وعلمت أن ذلك كان له أكبر أثر علي. إن إدراكنا أننا تحت مظلتكم كان أمراً مساعداً جداً لنا.

## كريس Chris

كان عمر كريس 4 سنوات عندما توفي جده. وقد سألته أمه بعد خمسة أعوام أن يفكر بأشياء يتذكرها عن جده. وقد تذكر وبدون أي تأخير الذكريات التالية وبهذا الترتيب  
كان جدي مدخناً  
كان بئراً ماهراً  
لم يأكل كمية كافية من الخضار  
كان يعيش بجوار الشاطئ حيث كان يتطير شعره الأبيض  
لقد مثلنا مع بعضنا تمثيلات قلدنا فيها شخصيات أشخاص آخرين.

## دون Dawn

ساعدت "ونستونز ويش" أسرتنا على التغلب على الحزن ونحن نعلم أن بإمكاننا الاتصال بهم إن واجهنا يوماً سيئاً. لقد تمكنوا من جعلنا نركز التفكير على الأمور الإيجابية وكانت استراتيجيات التحمل البسيطة التي تعلمناها منهم مفيدة وضرورية جداً لي.

## جيما وماندي Gemma and Mandy

كانت "جيما" وأختها الكبرى "ماندي" فتاتين من ضمن 14 طفلاً حضروا مجموعة تجريبية في شهر سبتمبر / أيلول 1992. في شهر يونيو / حزيران 2003، اختارت الفتاتين الاتصال ثانية "ونستونز ويش"، ربما لزيارة مكان بعد 12 عاماً من وفاة والدتهم بداء السرطان. إنهما الآن في العشرينات من العمر، لقد حضرتا ومعهما كيسان مليونان بالصور ودفاترهم المدرسية ورسائل. لقد تذكرتا وعيانهم مغرورة بالفرح والدموع رحلة حياتهم التي زودتهم بالاحترام لقدرتهم على أن يكونوا مرتين، وبالمعرفة التي جعلتهم مستمرين بالنجاح على ميثاقهم الذي يبدو أنه لديه فرصة حقيقية ليبقى للأبد. بعد زيارتهما، كتبت كل واحدة منهما رسالة

## جيما Gemma

كان عمري 9 أعوام عندما تم تشخيص حالة والدتي على أنها مصابة بالسرطان في شهر أكتوبر / تشرين الأول 1990. وخلال إقامتها في المستشفى تم تعريفي أنا وأختي "ماندي" التي كان عمرها 11 عاماً في ذلك الحين على "ونستونز ويش". لقد تحدثنا عن مرض أمنا وعن آمالنا ومخاوفنا وأخيراً عن وفاة والدتنا. لقد كانت تلك الاجتماعات مهمة جداً لي حيث بدأت أن أدرك أنني لم أكن الشخص الوحيد الذي يمر بمثل ذلك الشيء وأنه لا بأس أن أبكي وأن أظهر مشاعري وعواطفي. بطريقة ما، كنت أهيب للاستعداد لما هو أسوأ. وقد حدث ما هو أسوأ بتاريخ 9 مايو / أيار 1991 على الساعة 2.42 بعد الظهر عندما توفيت والدتي من السرطان.

قبيل وفاة أمي، أسرعت لرؤيتها حيث عانقتها مطولاً وبحرارة شديدة متمنية أن لا ينتهي ذلك العناق لأنني كنت أعلم أن ذلك هو آخر مرة يمكنني معانقتها. لقد جلست هناك لما بدا وكأنه بلا نهاية، متحدثاً معها عن رحلتي المدرسية وقد ساعدتها على شرب بعض السوائل. وحالما غادرت غرفتها للنزول للأسفل، قمت بمعانقتها وتقبيلها بحيث ما زال اذكر ذلك حيث كانت تلك اللحظات الأخيرة مع والدتي.

أكملت أنا و "ماندي" حضور الجلسات، وذلك على الرغم من حضورنا تلك الجلسات كل على حدا. لقد أعطيت دفتراً كان مصمماً لمساعدة الأطفال للتأقلم مع الحزن الذي كنت أمر فيه. لقد رسمت صور لأفكاري ومشاعري وذكرياتي الجميلة لأمي. كانت طريقة جميلة لتفريغ جميع المشاعر التي لدي التي تجمعت في داخلي. تحدثنا أيضاً عن أمي بلا نهاية، ما يعني أنها كانت حية في أفكاري.

كنت أنا وأختي من بين أوائل الناس الذين شاركوا في مجموعة "ونستونز ويش". مازلت أذكر أننا اشتركنا في المجموعة مع بضعة أطفال آخرين ممن فقد أفراداً من عائلاتهم. كان ذلك يوماً جيداً بالنسبة لي حيث شعرت أنني لم أكن وحيدة، وأن هناك أشخاص آخرين وأطفال آخرين قد مروا بمثل ما أمر به... مازلت اذكر الولد الذي جلست بجواره، بالتأكيد لقد أصبح الآن أكبر مني، وقد حدثنا عن تجربته بفقدانه لوالده. لم أكن وحيدة وكان ذلك مصدر راحة كبيرة لي.

الآن بعد 12 عاماً، لم يمر علي يوم بدون أن أتذكر فيه والدتي. أشعر أن روحها ترفرف معي دائماً، ترشدني في حياتي. أتحدث إليها وأنا دون وعي في جميع الأوقات واعتقد أن بإمكانني فعل ذلك نتيجة اشتراكي مع "ونستونز ويش". لقد شجعوني على تذكر أمي وأن أبقى روحها حية على الدوام.

لدي بمنزلي صور عديدة لوالدتي وأضع واحدة منها بجوار سريرتي. أنظر إليها كل مساء قبل أن أنام. إنها طريقي بقول "تصبحي على خير يا أمي". مازال هناك أوقات أشعر بها بضيق وأتمنى لو أنها موجودة هنا، وعلى أي حال، أصبحت أدركت أنها انتقلت إلى دار خير من هذه الدار ولم تعد تشعر بالألم. ويكون الأمر صعباً على وجه الخصوص عندما أرى أشخاصاً من حولي يقربوني بالعمر وحولهم أمهاتهم. أشعر بالغيرة وأتمنى لو أن أمي مازالت على قيد الحياة، لكنني أشعر بالفخر بأنني أمضيت الوقت الذي أمضيته معها وأتذكر حتى لو أنها لم تكن معي بجسدها، فإنها ستبقى معي دائماً وإلى الأبد في ذاكرتي.

## ماندي Mandy

مازلت اذكر اليوم الذي توفيت فيه والدتي تماماً وكان ذلك حدث بالأمس. لقد تمكنت من معانقة أمي، والذي كنت أعرفه في أعماق قلبي أن ذلك سيكون العناق الأخير، وأن أقول لها وداعاً بطريقي الخاصة. ستبقى هذه الذكريات معي ما حيين.

تضمنت الزيارات التي جرت بعد وفاة والدتي التحدث بشكل مطول بشأن كيف شعرت، وإلى أين اعتقدت أن والدتي قد ذهبت، وذكرياتي عن والدتي – مجدداً لمساعدتي لفهم المزيد عن الموت وعن الفاجعة، وأنه كان من المقبول أن أبكي. كان من أول الأعمال أن اكتب سيرة حياة أمي وقد تم تشجيعي على تضمين العديد من الصور – وقد فعلت ذلك. مازلت احتفظ به حتى الآن كتذكارات جميلة لحياة أمي.

أعتقد بجد أن اشتراكي مع "ونستونز ويش" قد ساعدني لتقبل والصبر على وفاة أمي. وكطفل، فإنه من الصعب أن يفهم أنه لن يرى هذا الشخص المميز ثانية – لكن عندما يشرح لك كل تساؤلاتك ومخاوفك وما يقلقك، فإن ذلك يهون الأمر. إن إدراكك أنك لست الشخص الوحيد الذي فقد والدته، وأنت لست غريباً فإن ذلك هو أمر مهم (حسب رأيي!). إن التشجيع الذي نلته للتحدث عن الشخص الذي فقدته واكتناز ذكرياتي كان هو الشيء المهم الذي تعلمته من تلك الجلسات.

مازلت احتفظ بالعديد من الذكريات السعيدة والحزينة والجيدة والسيئة عن أمي. كل ذلك مازلت اكنز كل ذلك. لدي العديد من الصور لها في جميع أنحاء المنزل. إنني فخورة أن ارتدي قطع متنوعة من مجوهراتها، بما في ذلك خواتم خطبتها وزواجها، واعتبر أن أعظم ثناء عندما يقول لي الناس أنني أشبهها كثيراً. ربما رحلت والدتي لكن من المؤكد أنها لم تُنسى!

## نقاط مهمة يجب التذكير بها

- تذكر دائماً أن "الآباء الخارقين" هو شيء غير موجود. فقط أفعل الذي يمكنك فعله، عندما تستطيع ذلك. كن محترماً مع نفسك.
- هناك أكثر من طريقة لدعم أطفالك. أختار الأشياء التي تشعر أنك مرتاح بها أكثر.
- أقبل فكرة أن هناك بعض الأشياء التي لا يمكن تحسينها على المدى القصير.
- تحدث مع أطفالك مستخدماً كلمات يمكنهم فهمها وأسألهم أسئلة للتأكد من أنهم فهموك.
- أعطهم القليل من المعلومات في كل مرة إن كان أطفالك صغار السن. يمكن جمع لغز الصورة المقسمة إلى قطع صغيرة قطعة قطعة لكي تكتمل الصورة على فترة زمنية.
- أظهر مشاعرك أمام أطفالك: أن ذلك يساعدهم أنه من المقبول أن يظهروا هم أيضاً مشاعرهم.
- شجع أطفالك على طرح أسئلتهم واستمر بالإجابة عن أسئلتهم – حتى لو طرحوا السؤال 100 مرة.
- أجب على الأسئلة بنزاهة وببساطة؛ وكن مستعداً أن تقول "لا أعرف".
- حاول أن تجد طرق لإشراك الأطفال.
- استمر بالتحدث عن الشخص الذي توفي.
- ثق بنفسك وبغرائزك – لم تنسى كيف تكون أباً أو أمّاً لطفلك.
- أهتم بنفسك أيضاً.

## التعامل مع الأمراض الخطيرة

تواجه الأسر تحديات ضخمة للتأقلم مع الأمراض المهددة لحياة أحد الأقارب المقربين. وهذا الأمر صحيحاً بشكل متساو سواء مرض أحد الأشخاص أو أصيب بإعاقة (على سبيل المثال، بحادث) أو أصيب بمرض مزمن (على سبيل المثال، سرطان). يجب على الأسر أن تتكيف مع نمط حياة مختلفة بما تجلب معه من قلق وغموض.

إن كان من المستبعد تحسن صحة الشخص، فسيكون من الصعب التصديق أن الأمل يخبو وأن ذلك الشخص سيموت. وسيكون الأمر أكثر صعوبة حين يكون عليك أن تتحدث عن الأمر مع الأطفال.

ما هي الأمور التي يمكن أن تساعد:

- اسمح للأطفال أن يعرفوا بما يجري
  - أعطهم الوقت الكافي للتعود على الفكرة ولكي يقولوا وداعاً
  - أعطهم الدعم الكافي لرؤية الشخص، إن كان ذلك ممكناً
  - أشركهم ما أمكن وذلك طبقاً لعمرهم وفهمهم
  - أبقِ الأشخاص البالغين الكبار الآخرين المهمين على علم – بما في ذلك المدرسة – بما يجري
- عندما يحدث الموت فجأة أو بشكل غير متوقع فعادة تحصل الأسرة على دعم مباشر من المستشفى أو الشرطة.

بإمكان "ونستونز ويش" أن تقدم الدعم للأسر التي تسكن في مكان آخر وذلك عن طريق الاتصال بهاتف المساعدة رقم (0845 20 30 40 5).

نقوم في عملنا بتشجيع التحدث داخل الأسرة عن المرض والأفكار الشخصية والشعور وردات الفعل على ما يحدث. نعمل مع الأسرة كذلك لتشجيع الاشتراك المناسب للأطفال ولصغار السن بهذه الحالة. قد ندعم كذلك الشخص الذي يموت بأهداف عملية مثل تحضير "قصص من الذاكرة" لأطفالهم أو رسائل أو أنواع أخرى من الرسائل التي يمكن فتحها بمناسبات خاصة في المستقبل.

إن كنت ترغب بالمزيد من المعلومات، أو كنت ترغب بالتحدث بشأن دعم طفل عندما يكون شخص ما مريضاً بمرض شديد، فيرجى منك الاتصال بهاتف المساعدة "لبنستونز ويش" (0845 20 30 40 5).

لدينا كتاب للبالغين الذين يدعمون طفلاً يواجه أحد المقربين منهم الموت أو مرض خطير يدعى "كبير بالحجم الذي يبلغه" "As Big As It Gets". لدينا أيضاً كتاب للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 5 إلى 11 عاماً



ويُدعى "السر سي" "The Secret C" الذي يشرح مرض السرطان. الكتابان متوفران على شبكة الإنترنت على الموقع التالي [www.winstonswish.org](http://www.winstonswish.org).

## الأطفال والحزن

ستكون تجربة الأطفال وردات فعلهم عند حدوث وفاة في العائلة مختلفة عن تجربتك كشخص بالغ. حاول أن لا تفترض أنك تعرف كيف يشعرون – أسألهم عن شعورهم وأقبل منهم قولهم.

قد تتفاوت الردود الأولى ما بين الضيق الشديد إلى الظهور وكأنه غير مهم. قد يجدون أن من المستحيل التحدث، ربما يكونوا غير قادرين على التوقف عن البكاء أو قد يسأل: "هل يمكنني ركوب دراجتي؟" كل ذلك – وأكثر من ذلك – هي ردود فعل طبيعية ولا تعني أن الطفل غير مهم أو أن ردود فعله مفرطة.

بالنسبة للبالغين، إنهم يشعرون أنهم يخوضون بحوراً من الأحزان، وقد يجد نفسه عالقاً وسط بحر واسع من الأحزان. أما الأطفال، فإن حزنهم يظهر كأنه يثب داخل وخارج بركة صغيرة. ففي لحظة، يمكن أن يبكيوا وفي اليوم التالي يمكن أن يسأل: "وماذا عن الشاي؟". لا يعني ذلك أنهم أصبحوا أقل اهتماماً بما حدث.

## كيف يمكن للعمر أن يؤثر

يزيد فهمنا للموت والوفاة كلما كبرنا بالسن. وبشكل عام، فإنه يتبع هذا النمط من سن 3 أو 4 إلى ما يقرب من 10:

إن "الهامستر" لا يتحرك لكنه سيلعب معي بالغد.

لن يلعب "الهامستر" ثانية على الإطلاق.

الناس يموتون ولن تتمكن أبداً من اللعب معهم ثانية.

قد يتوفى الجد يوماً ما في المستقبل.

أمي وأبي سيموتان عندما يصبحا طاعنين في السن.

أنا سأموت عندما أصبح طاعناً في السن.

ليس الكبار هم فقط من يموتون. يمكن لأبي وأمي أن يموتا بالغد إن حدث شيء ما.

يمكن أن أموت بالغد.

قد لا يكون بإمكان الأطفال الذين هم دون 5 أو 6 أعوام أن يفهموا أن الموت هو دائم ولا أنه يحدث لكل كائن حي. يمكن لطفل في الرابعة من عمره أن يكون قادراً على إخبار الآخرين بشكل سري بأن "والدي قد توفي" وقد يكون بإمكانه أن يشرح كيف "ضربته السيارة وتوفي". ولكن، قد تكون الجملة التالية: "أرجو أن يعود قبل عيد ميلادي" أو "سوف يحضر لأخذي هذه الليلة".

قد يكون لدى الأطفال الأكبر سناً نفس الأمنية والاعتقاد بأن الموت لن يكون دائماً لكنهم بدعوا يفهموا كلمة "إلى الأبد". الأطفال الذين فجعوا بوفاة عزيز وهم بسن ما بين 5 إلى 8 أعوام، قد يشعروا أن بإمكانهم بطريقة ما أن يعكسوا ما حدث ("سيعود أبي لو كنت مؤدباً وتناولت البركولي").

قد يشعرون أيضاً – مثل شعور الأطفال الأكبر أو الشبان – أنهم تسببوا بالوفاة بطريقة ما. ("لقد كنت غاضباً منه وصرخت عليه عندما ذهب للعمل لأنه لم يصلح لي دراجتي الهوائية. لقد رفضت أن أعانقه ولم يعد ثانية إلى المنزل. كل ذلك هو خطئي أنا"). من الشائع أن يشعر الشبان الصغار أنهم ساهموا بحدوث الوفاة ومن المفيد أن يقال لهم شيئاً مثل "أنت تعرف، أليس كذلك أن أي شيء قد قلته أو لم نقله أو قمت به أو لم تقم به قد أدى لحدوث هذا الشيء؟"

عندما تخبر الأطفال الصغار لأول مرة عن حادث وفاة فإن قلقهم الرئيسي سيكون بشأن متى وأين حدث الموت. ويريد أن يعرف الأطفال الأكبر قليلاً كيف وقف الحادث، ويريد أن يعرف الأطفال الأكبر والشبان الصغار لماذا حدث ذلك.

سيهرب الأطفال الصغار عن مخاوفهم على مستقبلهم الشخصي؛ فلا تفاجئ لو سألك طفل: "ماذا سيحدث لي؟ من سيلقاني بعد انتهاء الدوام الدراسي؟ هل سأستمر بالذهاب إلى الكشافة؟ أي قدر ممكن من الطمأنينة بشأن استمرار الأنشطة اليومية والترتيبات سيكون موضع تقدير، وكذلك أي شرح واضح بخصوص أية ترتيبات بديلة سيكون مفيداً. ما أعرفه أننا سنبقى نعيش في هذا المنزل لغاية عيد الميلاد على الأقل وأن جدتك "جين" ستلتاق بك بعد الدوام الدراسي في الأيام التي لا يمكنني جلبك أنا. سيبقى بإمكان "بيثي" الحضور لشرب الشاي معك إن رغبت بذلك."

عندما يبدأ الأطفال بفهم المزيد عن الوفاة والموت، فإن حدوث وفاة لفرد من الأسرة قد يجعلهم قلقين على صحة وسلامة أفراد الأسرة الأحياء. لا تفاجئ إن أصبح الأطفال أكثر تعلقاً بك أو أكثر رفضاً لخروجك من المنزل. قد يشعرون أنهم يريدون البقاء ملاصقين لك لحمايتك من أية حادثة مفاجئة تجعل والدهم يخنق أو على الأقل يكونوا معك أن حصل ذلك ثانية. قد يشعر الأطفال الأكبر أنهم مسؤولون عنك وعن أشقائهم الأصغر سناً ويشعرون أن من واجبهم إبقاء أعينهم مفتوحة للتأكد من سلامتك.

عندما يبلغ الأطفال 10 من العمر، ستكتمل لديهم أجزاء الصورة المقطعة إلى قطع صغيرة. سيفهموا أيضاً أن بإمكانهم التسبب بالموت لأنفسهم. سيقدرون المعلومات المفصلة والواضحة – أكثر من "متى"، و "أين" و "كيف" حدثت الوفاة، سيكونون مهتمون بـ "كيف".

## الشعور والأفكار الخ

يمكن أن يشعر الأطفال وصغار السن بمجموعة كبيرة من الشعور والأفكار بعد وفاة شخص قريب. قد تشعر أن طفلك يتصرف بطرق غير متوقعة أو مفاجئة. قد تشعر أن بعض ردود أفعالهم غير مناسبة. كل طفل وشاب صغير سيكون له ردة فعل فريدة على ذلك الحدث الفريد – وكل ردة فعل هي طبيعية.

يتوقع بعض الأشخاص – أو ربما يجب القول "يأمل" – أن الحزن سيعقبه نمط من الردود تتراوح من عدم التصديق إلى الصدمة وصولاً إلى القبول. سيقول لك الأطفال الذين فجعوا بوفاة عزيز أن الحزن لا يشبه الشيء المنظم أو المباشر. شعور الحزن هو فوضوي. لا يتبع الحزن أي قاعدة. فكر بنفسك وكيف كان شعورك.

ستوضح لك القائمة التالية بعض الردود المشتركة عند وفاة شخص مهم. ربما عليك قراءة الأقسام المخصصة في هذه الصفحات التي تتحدث عن "الشعور" لدى الأطفال الصغار للتعرف على شعور صغار السن الذين أشركونا بالتحدث عن مشاعرهم. قد ترغب بقراءة "هذه الأمور قد تساعد" المخصصة لبعض الأفكار العملية. تتضمن الردود المشتركة التالي:

الحزن، وليس بالضروري أن يتم الإعراب عنه بالبكاء. ("ألا يلحظون وجود أناس سيكون في داخلهم أيضاً).  
الذنب. ("فقط لو لم أرفض ترتيب غرفتي").  
الغضب من الآخرين و/ أو من الشخص المتوفى. ("أكرهه لأنه ركب دراجته النارية بسرعة كبيرة؛ لا يمكن أن يكون يخبئنا").  
الارتباك. ("لا يمكنني أن أفهم أي شيء، كل شيء خرج من عقلي").  
الخوف. ("ليس هناك أحد بمأمن؛ يقولون أن الجميع سيموت").  
غيظ، عادة يتم التعبير عنه بالعنف الجسدي تجاه الأشياء. ("أريد أن أحطم هذا العالم القبيح").  
القلق والرغبة بالتحكم بالحوادث والأشخاص. ("ماذا سيحدث لاحقاً؟")  
اليأس. ("لم يعد هناك طعم أو قيمة لأي شيء بعد الآن").  
الشعور "بالتبديل". (لم أعد أشعر بشيء على الإطلاق).  
تجنب الحديث عن مواضيع. ("سأغادر المكان إن ذكرت ثانية أسم تيم").  
يريد أن يبقى مشغولاً مهما كان الثمن. ("لا يمكنني التحدث... إنني ذهاب لكرة القدم").  
حنين. ("لو كان بإمكانني رؤيتها للحظة").  
الضعف. ("ماذا بإمكانني أن أفعل").  
فقدان القيمة. ("أنا من كان يجب أن يموت").



## هذه الأمور قد تساعد

### هذه بعض الأمثلة لنشاطات قد تساعد

- أدم الطفل الذي فجع ب وفاة عزيزي أو الشاب الصغير وعائلاتهم
- أحتفظ بصلة مستمرة مع أسرة الشخص المتوفى
- أشرك الأطفال وصغار السن في عملية النحيب
- ساعد الأطفال الذين فجعوا ب وفاة عزيز وعائلاتهم خلال رحلة فاجعتهم الفريدة.

### أعد صندوقاً للذكريات

سيستفيد الأطفال الذي فجعوا ب وفاة عزيز من قيامهم بجمع أشياء في صندوق خاص لتذكيرهم بالشخص المتوفى وبالأوقات التي أمضوها سوياً. يمكن أن تتضمن الأمثلة: - بطاقات تم استلامها، أو عطورات أو منعشات أو صدف تم جمعه من رحلة لشاطئ البحر، أو تذاكر مسرح وما شابه، أو قطع ملابس أو مجوهرات، أو ورد من الجنازة أو صور الخ. في كل مرة ينظر الطفل إلى الأغراض الموجودة في الصندوق، فإنه يسترجع ذكريات الشخص في باله وينعش إبقاء الذكريات حية في عقولهم. يمكنك أن تجد صندوق الذكريات المصمم خصيصاً لهذه الغاية وصفحة المعلومات في محلنا.

### إعداد كتاب الذكريات

هو نسخة ورقية من صندوق الذكريات. يمكن أن يضم كتاب الملصقات صوراً ورسوماً وتذاكر وبطاقات معايدة ورسائل وشهادات - جميع التراكات المهمة المرتبطة بالشخص المتوفى.

### سجل الأسرة

يمكن لسجل الأسرة أن يساعد الطفل أو الشاب الصغير على معرفة موقعهم في الأسرة ومكانة الشخص المتوفى. يمكن تجميع شجرة الأسرة. يمكن تضمين صور العائلة والوثائق والشهادات والمذكرات الشخصية. يمكن أن يكون من المفيد على وجه الخصوص تضمين قصص عن حياة الشخص والتي يمكن أن يسهم بها أفراد من الأسرة وأصدقاء؛ عادة يكون هذا طريقة للترحيب بإشراكهم.

على سبيل المثال، ما هو أكثر شيء مضحك قام به الشخص؟ ماذا كانت مادتهم المفضلة في المدرسة؟ ما هو أشجع عمل قام به على الإطلاق؟ إن كنت ستضمن أشرطة سمعية أو أفلام فيديو للشخص المتوفى - يرجى التفكير بترك نسخة احتياط - فقط لكي تكون بمأمن.

### سرد القصة

من الضروري أن يفهم الأطفال وصغار السن بشكل واضح ماذا حدث للشخص المتوفى. قد يعجب الأطفال الصغار استخدام عرائس الأطفال أو نماذج لشخصيات أو دمي لسرد القصة. قد يفضل الأطفال الأكبر استخدام الأوراق والأقلام. يمكن لذلك يساعدهم على سرد ما حدث بحال قصموا القصة إلى 5 قطع أو ما شابه.

- كيف كانت الحياة قبل الوفاة؟ (بعض الأفكار عن الأسرة قبل الوفاة)
- ماذا حدث قبيل الوفاة؟ (في نفس اليوم أو اليوم الذي سبقه...)
- كيف توفي؟ ماذا حدث؟
- ماذا حدث مباشرة بعد ذلك
- كيف هو شكل الحياة الآن؟

استمع لهم وأخبرهم بما حدث وأفسح لهم المجال لكي تصلح أي سوء فهم لديهم بطريقة هادئة.

### صعوبات في النوم

يمكن أن يعاني الأطفال الذين فجعوا ب وفاة عزيز من صعوبات في النوم؛ سواء لكي يناموا بسبب القلق والحزن، أو بسبب رؤيتهم لكوابيس أو أحلام مزعجة.

لعلاج القلق، جرب عرائس أمريكا الجنوبية للقلق. (يمكنك شرائها من محلات "أوكسفام" أو محلات مشابهة أو أعد لنفسك واحدة). يتم وضع 5 أو 6 ما يشبه العرائس الصغيرة مع بعضهم بكييس صغير من القماش مع حبل سحب. يتم بعدها وضع العرائس تحت الوسادة وتنتقل عندها مهمة القلق للعرائس في تلك الليلة. بالنسبة للأحلام السيئة والكوابيس، حاول أن تستخدم أسطورة الهنود الأمريكيين عن "لاقطه الكوابيس". (يمكنك شرائها من محلات "أوكسفام" أو محلات مشابهة أو أعد لنفسك واحدة). تخير الأسطورة كيف أن جميع أحلام العالم تمر على رؤوسنا ونحن نائمين. يتم التقاط أحلامنا بشبكة لاقطة الأحلام؛ الأحلام السيئة تلتصق بمجرد الشبكة والأحلام الجميلة يتم تنقيتها بطريقة ناعمة من خلال الريش لتصل للنائم. بعض لاقطي الأحلام لديهم خيطان وخرز مربوط بالشبكة – إنها تمثل الأبطال ويمكن للطفل أن يختار بطله ليساعده على إبعاد الأحلام السيئة (على سبيل المثال، يمكن لواحد أن يكون أبا، الآخر يمكن أن يكون نجماً رياضياً، وآخر يمكن أن يكون كلب الأسرة الخ).

### قلق من الانفصال

يمكن للأطفال الذين فجعوا بوفاة عزيز أن يصبحوا قلقين جداً من أن يصبحوا منفصلين عن آبائهم أو القائمين على رعايتهم بعد الوفاة. قد يصيبهم القلق من أن شخصاً آخر سيتوفى أيضاً أو سيختفي بطريقة ما من حياتهم.

### رسم لصورة اليد

ضع يدك ويدك طفلك على ورقة، المس بأصابعك الورقة. أرسم بالقلم حول يدك. أرسم صفحة ثانية حتى يكون لدى كل واحد منكما نسخة.

بعد ذلك، يحتفظ كل واحد منكما بنسخة في مكان آمن – بالنسبة للطفل، يمكن وضعها في حقيبته المدرسية، أو في جيب المعطف وكلمة شعر الأطفال بحاجتهم لأن يكونوا بقربك، يقوموا بوضع يدهم على نسختهم من رسمة اليد ويشعروا بيدك إلى جانبهم، تدعمهم وتشجعهم.

### في وقت لاحق من اليوم

عندما تنفصلا عن بعضكما البعض، أذكر شيئاً سيحدث بعد المدرسة، (أو في المكان الذي يمضي فيه الطفل يومه). على سبيل المثال، "ذكرني أن أشتري بطاطس عندما أحضر لجلبك"؛ "دعنا نذهب لإطعام البطم مساء هذا اليوم ونحن في طريقنا للمنزل هذا المساء"؛ "يجب علي أن نسقي الزرع هذا العصر". إن إمضائكم لبعض الوقت سوياً في المستقبل سيمنح الطفل بعض الراحة.

### التحدث عن الموت

التحدث مع طفلك عن وفاة شخص قريب قد يكون أصعب شيء قمت أو ستقوم به. الاستمرار بالتحدث عن الشخص المتوفى – تقديم معلومات وتذكر الذكريات والقصص وتقاسم المشاعر – هو أحد أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدة طفلك خلال رحلة حزنه. لا يريد أن ينسى الطفل الشخص الذي توفي ويكون له قلق من حدوث ذلك.

عندما يسألك الأطفال أسئلة صعبة، فليس هناك حاجة لإعطاء شروحات مطولة. من الأفضل أن تبدأ بسؤاله "ماذا تعتقد أنت؟" بعدها يمكن أن تبني على إجابته.

قد يرتبك الأطفال الصغار من بعض العبارات اليومية التي يستخدمها الناس عندما يتوفى شخص ما، لذلك فمن الأفضل أن تستخدم لغة بسيطة ومباشرة. فالقول أن الشخص قد توفي أو هو ميت يعطي الطفل كلمات فريدة لحدث فريد وتساعدهم على البدء بفهم أن الذي حدث هو أمر مهم جداً ويحتاج إلى مجموعة كاملة من الكلمات لوصفه.

بعض التزويد الرجعي الذي وصلنا من الأطفال...

أفترض أنك صغير وقد قيل لك "لقد فقدت والدتك" ألا تتساءل لماذا لا يوجد أحد في الخارج يبحث في كل مكان ويفكر بك؟ ألا تخاف من أنه لن يكون هناك أحد يبحث عنك لو وضعت؟

تصور لو قيل لك "ذهبت الجدة للنوم، أو توفيت وهي نائمة، أن تصبح تخاف كثيراً من الذهاب للنوم في الليل وتبقى نفسك وأبويك مستيقظين مهما كان الثمن؟

حتى اللغة التي نستخدمها بحسن نية لإعطاء توصيف دقيق وملائم يمكن أن يربك الطفل. فكر بذلك لبرهة من الوقت من وجهة نظرهم تجد هنا بعض النماذج لسوء الفهم الذي أخبرنا عنه الأطفال:

- هاجم أحد الأشخاص والدي في قلبه لكنني لم أتمكن من رؤية الجرح (تعرض والده لنوبة قلبية)
- لقد قالوا لي أن أختي الطفلة قد ولدت ميتة. لكن كيف لها أن تكون كلاهما في آن واحد. (ولدت أختها الطفلة ميتة)
- إن نقل عدوى نقص المناعة لشخص آخر، فلماذا ما يزال يحتفظ به (ولم يتخلص منه ما دام نقله).

يمكن للغة المحيطة المصاحبة لشعائر الجنائز أن تكون مربكة. الأطفال الذين سألوا إن كانوا يرغبون برؤية جسد أمهم سألوا "لماذا لا نرى رأسها أيضاً؟" وكذلك الحال عندما يتحدث الناس عن الدفن أو حرق جسد شخص ما فيمكن للأطفال أن يتساءلوا عما سيحدث عن باقية أجزاء الجسم الأخرى.

"كانت بجانبها عندما اقترحت عليها أن نذهب سوياً لنرى الشاهد الجديد الموضوع على قبر أمها. لكنها فقط في وقت لاحق ذكرت لي أنها ظننت أن رأس أمها تحول إلى صخرة. وسبب ذلك بشكل منطقي إننا كنا نتحدث عن كون جسدها في القبر.

يمكن للأطفال الذين يطلب منهم دائماً الابتعاد عن الحريق واللهب أن يخافوا من فكرة أن جثمان قريبه سيحرق.

تحاول الأسر إخبار أطفالهم بما يعتقدونه بشأن الحياة بعد الموت. بعض العائلات قد تؤمن بالجنة أو بمكان آخر أبعد من هذا العالم. قد يعتقد بعضهم أن الشخص المتوفى هو نجمة أو ملاك أو أنه حولنا. قد يؤمن بعضهم أنه سيولد ثانية على شكل ما. قد يؤمن بعضهم أن الموت هو نهاية كل شيء.

يسيء الأطفال الصغار فهمنا في بعض الأحيان عما تعنيه هذه الأفكار. ذكر لنا الأطفال أن الشخص المتوفى قد ذهب للجنة أو أنه يتم مراقبتهم وأنهم قلقون من أن يراهم وهم يتصرفون بطريقة غير مؤدبة أو عندما يكونوا في خلوتهم. أنهم يتساءلون لماذا لا يتصل أبويهم من الجنة أو يرسلوا لهم رسائل. يجدون صعوبة بعضهم كيف يمكن للجد أن يصبح كوكب.

"لقد قالت لي أمي أن أبي ذهب للجنة لكنها لا تريد أن تأخذني لكي أراه".

"يعيش جدي في كرونوال، ولا أعرف لماذا لا يمكننا الذهاب لزيارته: إننا نمر بـ "هافين" (اسم منطقة يعني أسمها الجنة) للوصول إلى هناك"

تقول الجدة أن بإمكان أمي أن تراني في جميع الأوقات. لذلك فمن المؤكد أنها رأتني وأنا أخبئ الحلوى. لن تحبني بعد الآن لأنني قلت أنني لم أفعل ذلك.

ربما من الأفضل أن تقول شيئاً مثل "الناس لديهم معتقدات شتى بشأن ماذا يحدث بعد وفاة شخص ما. نحن نعرف أنه ليس بإمكانه أن يعود من جديد أو أن يزورنا أو أن يتصل بنا هاتفياً. فإن كنت ميتاً فذلك لا يشبه أن تكون موجوداً ببلد آخر. هذه بعض الأمور التي يؤمن بها الناس سواء وأنا أو من بذلك... إنني أتساءل بماذا تؤمن أنت، يمكنك أن تغير ما تؤمن به عندما تكبر.

### مرور الوقت

يمكن أن ينتاب الأطفال وصغار السن أشكال متعددة من الشعور والأفكار بعد وفاة شخص قريب. قد نشعر أن طفلك يتصرف بطرق غير متوقعة أو مفاجئة. قد نشعر أن بعض ردود أفعالهم غير لائقة. كل طفل وشاب صغير سيكون له ردة فعل فريدة على ذلك الحدث الفريد – وكل ردة فعل هي طبيعية.

يتوقع بعض الأشخاص – أو ربما يجب القول "يأمل" – أن الحزن سيعقبه نمط من الردود تتراوح من عدم التصديق إلى الصدمة وصولاً إلى القبول. سيقول لك الأطفال الذين فجعوا بوفاة عزيز أن الحزن ليس قريباً من أن يكون منظماً أو مباشراً. شعور الحزن هو فوضوي. لا يتبع الحزن أي قاعدة. فكر بنفسك وكيف كان شعورك.

ستوضح لك القائمة التالية بعض الردود المشتركة عند وفاة شخص ما مهم. ربما عليك قراءة الفقرات المخصصة في هذه الصفحات التي تتحدث عن "الشعور" لدى الأطفال الصغار للتعرف على شعور صغار السن الذين أشركونا بالتحدث عن مشاعرهم. هذه قد تساعد "المخصص لبعض الأفكار العملية. تتضمن الردود المشتركة التالي:

الحزن، وليس بالضروري أن يتم الإعراب عنه بالبكاء. ("ألا يلاحظون أن هناك أناس يبكون في داخلهم أيضاً). الذنب. ("فقط لو لم أرفض ترتيب غرفتي"). الغضب من الآخرين و/ أو من الشخص المتوفى. ("أكرهه لأنه ركب دراجته النارية بسرعة كبيرة؛ لا يمكن أنه كان يحبنا"). الارتابك. ("لا يمكنني أن أفهم أي شيء، كل شيء خرج من عقلي"). الخوف. ("ليس هناك أحد بمأمن؛ يقولون أن الجميع سيموت"). أفعال عنف، عادة يتم التعبير عنها بالعنف الجسدي تجاه الأغراض. ("أريد أن أحطم هذا العالم القبيح"). القلق والرغبة بالتحكم بالحوادث والأشخاص. ("ماذا سيحدث لاحقاً؟") اليأس. ("لم يعد هناك طعام أو قيمة لأي شيء بعد الآن"). الشعور "بالتبدل". (لم أعد أشعر بشيء على الإطلاق). تجنب الحديث عن مواضيع. ("سأغادر المكان إن ذكرت ثانية أسم تيم"). يريد أن يبقى مشغولاً مهما كان الثمن. ("لا يمكنني التحدث... إني ذهاب لكرة القدم"). حنين. ("لو كان بإمكانني رؤيتها للحظة"). الضعف. ("ماذا بإمكانني أن أفعل"). فقدان القيمة. ("أنا من كان يجب أن يموت").

## وفاة أحد الأبوبين أو الأخ أو الأخت

اتفقت الأبحاث الرئيسية على أن وفاة أحد الأبوبين أو الأخ أو الأخت هو أكبر خسارة يمكن أن يواجهها الطفل.

ستتراوح ردود الشبان الصغار على وفاة أحد الأبوبين أو الأخ أو الأخت وذلك طبقاً لما يلي:

- أعمارهم
- أسباب وطبيعة الوفاة (مثلاً هل كانت الموت مفاجئاً أو متوقع، هل أنتحر أم نتيجة عنف)
- ظروف الأسرة (مثلاً هل عاش الأبوبين سوياً، هل هناك حاجة ملحة لتغيرات في الحياة)
- أية تجارب سابقة لوفاة أو أزمة عاطفية في العائلة
- قوتهم الذاتية وحجم الدعم والرعاية الذي يتلقونه.

يمكن لموت أحد الأبوبين أو الأخ أو الأخت أن يصيب الطفل أو الشاب الصغير ببعض هذا الشعور:

- الحزن العميق، الذي يمكن أن يعبر عنه أو قد لا يعبر عنه بالطريقة الاعتيادية مثل البكاء
- ألم حاد وخادع في الداخل يصعب وصفه بكلمات ويمكن أن يوصف بالجوع والملل والخوف أو يشعر عادة بالغثيان.
- الوحدة والشعور بأنه تم التخلي عنه
- قلق على سلامة وصحة بقية أفراد الأسرة، خصوصاً الأب أو الأم الحي منهما وكذلك القلق على أنفسهم.
- أن عليهم أن يكونوا أكثر مسؤولية – "أنت رجل المنزل الآن".
- لم يعد هناك جدوى لأي شيء بعد الآن، بما في ذلك الواجبات المدرسية.
- الغضب والنقمة العنيفة على عما حدث
- اللوم أو تحمل الذنب على شيء قيل أو لم يقال، أو على عمل نفذ أو لم ينفذ
- تخفيف الألم والضيق – إن أصبحت ظروف العائلة صعبة، على سبيل المثال عوارض جسدية (تلك التي ستكون صدى لعوارض التي أصيب بها الأب أو الأم المتوفاة).

## وفاة الجد أو قريب آخر أو صديق

تتراوح ردود فعل الشبان الصغار على وفاة شخص قريب طبقاً لما يلي:

- سنهم
- سن الشخص المتوفى
- طبيعة علاقتهم (على سبيل المثال، جد يقوم بإحضارهم يومياً من المدرسة أو عمّة تعيش في أستراليا وقد أرسلت بطاقات تهنئة بعيد ميلاد)
- سبب وطبيعة الوفاة (على سبيل المثال، هل حدثت الوفاة فجأة أو متوقعة، هل كانت الوفاة انتحاراً أو نتيجة عمل عنف)
- ظروف الأسرة (على سبيل المثال، قدرة أبيهم على تقديم الدعم لهم أثناء حزن الأبوين أنفسهم)
- أية تجارب سابقة لوفاة أو أزمة عاطفية في الأسرة أو المجتمع بشكل أوسع (على سبيل المثال، الطفل الثالث من المدرسة يتوفى هذا العام)
- مدى مرونتهم والدعم والرعاية التي يستلموها.

قد يتسبب وفاة الجد أو قريب آخر أو صديق بأن يصاب الطفل أو الشاب الصغير ببعض أو بجميع هذا الشعور:

- الحزن العميق، الذي يمكن أن يعبر عنه أو قد لا يعبر عنه بالطريقة الاعتيادية مثل البكاء
- ألم حاد وخادع في الداخل يصعب وصفه بكلمات ويمكن أن يوصف بالجوع والملل والخوف أو يشعر عادة بالغيثان.
- الوحدة والشعور بأنه تم التخلي عنه
- قلق على سلامة وصحة بقية أفراد الأسرة، خصوصاً الأب أو الأم الحي منهنما وكذلك القلق على أنفسهم.
- الشعور بالمسؤولية – العمل بجد ونشاط والمساعدة
- لم يعد هناك جدوى لأي شيء بعد الآن، بما في ذلك الغضب من الواجبات المدرسية والنقمة العنيفة على عما حدث
- اللوم أو تحمل الذنب على شيء قيل أو لم يقال، أو على عمل نفذ أو لم ينفذ
- تخفيف الألم والضيق – إن أصبحت ظروف العائلة وديناميكيته صعبة، (على سبيل المثال، إن كانت تعيش الجدة مع العائلة وكانت بحاجة لقدرة كبير من الرعاية)
- خسارة شخص موثوق كان يقدم الدعم (على سبيل المثال، عم كان لديه الكثير من الوقت للاستماع)

## أسباب مختلفة للوفاة

بالنسبة للطفل، فإن سبب وفاة الشخص هو أقل أهمية بالنسبة له مما هو الأمر بالنسبة للبالغين. فليس هناك سبب أو أسباب للوفاة أفضل أو أسوأ من الأخرى بالنسبة للطفل الحزين. كلها بالنسبة له قاهرة.

إن كانت الوفاة متوقعة (على سبيل المثال، نتيجة مرض السرطان أو أمراض أخرى)، فقد يكون لدى الأسرة الوقت للتهيؤ للخسارة، للبدء للتعود على مستقبل بدون الشخص، والتأكد من التقاط صور لهم وكتابة الرسائل الواجب فتحها بالمستقبل ولقول كلمة مع السلامة. من المرجح أن تتلقى العائلة المساعدة – وستستمر بتلقي المساعدة – من خدمة "هوسبايز - بايزد" أو من خدمات دعم أخرى (مثل ممرضات ماكميلان).

وعلى أي حال، قد تكون العائلة عانت من فترة طويلة من الضيق بحيث شعر الأطفال أنهم غير قادرين على القيام بأنشطتهم المعتادة أو أن يثوروا أو أن يلهو ويلعبوا؛ فترة تكون فيها الأسرة مركزة اهتمامها على الشخص القابع على فراش الموت حيث يجد الطفل ذلك صعباً للغاية.

إن حدث الوفاة بشكل مفاجئ (على سبيل المثال، نوبة قلبية أو حادث سير، فلن يكون هناك فرصة لقول وداعاً وليس هناك وقت للتهيؤ وضبط حياتهم. تبقى المحادثات الأخيرة في الذاكرة. لن يوجد شخص مهني مهمته تقديم الدعم للعائلات الحزينة (بالرغم من أن موظفي الشرطة القائمين بالتنسيق مع العائلات وخدمات تخفيف الحزن

الموجودة في المستشفى يقدمون مساهمة جلية). وعلى أي حال، قد يبدو لبعض الأشخاص الموت المفاجئ أكثر إيجابية (على سبيل المثال، جدة ضعيفة).

إن حدث الوفاة نتيجة انتحار، فسيترك خلفه صعوبات معينة للعائلات. فهناك تقدير بأن كل انتحار فإنه يخلف وراءه أحران شديدة – ونسبة كبيرة ستتأثر بحجم كبير. يواجه الأشخاص الذين فجعوا بوفاة حزين بسبب وفاة ناجمة عن انتحار شعور حاد وتفكير شديد، يسألون أنفسهم أسئلة أكثر إيلاماً ويواجهون استفسارات أكثر من عامة الناس. سيأخذ الأطفال والبالغين فترة طويلة من الزمن للتجروء بالوثوق بالآخرين مجدداً.

## الجنائز والذكريات الأخرى

سيكون لدى العائلات والأفراد داخل الأسرة شتى أنواع وجهات النظر المختلفة بشأن هل يجب السماح للأطفال برؤية جثمان المتوفى أو حضور الجنازة أم لا.

يتضح من خلال حديثنا مع الأطفال والشبان الصغار الذين فجعوا بوفاة عزيز، إنهم يقدرون إتاحة تلك الفرصة لهم.

لقد تحدثنا مع العديد من الأطفال الذين كانوا سعداء من تمكنهم من حضور الجنازة وتحدثنا مع العديدين ممن لم يتمكنوا من الذهاب وقد شعروا لاحقاً بالندم العميق. لاتخاذ خيار منطقي بشأن الذهاب أو عدم الذهاب للجنازة، فيجب أن يتم إعلامهم بما يتضمنه.

ربما أكبر عامل سيؤثر على حضور الأطفال الصغار الجنازة هو شعورهم أنهم مرحب بهم هناك. إن كان سيوجد توتر (على عكس الحزن) فإنهم سيصابون بذلك وسيشعرون أنهم مكتنبون من الجو أكثر مما يحدث. يقدر ويتفهم العديد من الأطفال مشاركة الآخرين أحزانهم، لأنه قبل كل شيء، ذلك هو شعورهم أيضاً. إنها عائلتك. أنت خير من يعرفها.

إن لم يكن بالإمكان أو من غير المناسب أن يحضر طفلك الجنازة، أي كان سبب ذلك، فهناك طرق إيجابية أخرى يمكن من خلالها أن يتم إشراكهم.

أو لو حدثت الجنازة من فترة طويلة وشعر أطفالك بالندم على عدم الحضور، فلن يتكون من المتأخر إقامة مناسبة لتذكر المتوفى ويتم إشراك الطفل ليقول "وداعاً".

اتصل بهاتف المساعدة رقم (5 40 30 20 0845) بحال رغبت بالتحدث بشأن حضور أطفالك الجنازة أو رؤية الجثمان.

## لماذا قد يكون مفيداً رؤية الجثمان وحضور الجنازة

العائلات لديها معتقدات وتقاليد ثقافية مختلفة بشأن رؤية جثمان المتوفى وحضور الجنازة، لكن قد مفيداً ومساعداً للطفل أن يقوم بما يلي:

- يبدأ بقول وداعاً
- يبدأ بقبول حقيقة أن الموت هو النهاية
- يبدأ بفهم ماذا يحدث
- يكون أقل خوفاً
- يشعر أنه جزء مما يحدث
- يشارك الآخرين الذكريات المهمة الأخيرة المتعلقة بالشخص المتوفى



## رؤية الجثمان

إن كنت مستعداً لإفراح المجال لطفلك بأن يقرر هل يرى الجثمان بعد وفاة المتوفى، فهذه بعض الأمور التي قد تساعد على التقرير:

- \* أخبرهم أن بإمكانهم أن يغيروا قرارهم – في أي وقت.
- \* تأكد من أنهم سعداء بالقرار الذي اتخذوه – لكن ليس في جميع الأحوال، لأن الأطفال يريدوا أن يرضوك وقد يقولوا ما قد يعتقدوا أنك تريد منهم قوله.
- \* أعطهم معلومات مفصلة وواضحة بشأن ما سيحدث. ("سنذهب بالسيارة أنا وأنت وعمتك سو إلى كنيسة الراحة الكائنة في شارع هاي ستريت بعد أن نغير ونتجاوز محل الفيديو. هناك غرفة صغيرة يوجد بها عدد قليل من الكراسي حيث يمكنك الجلوس والانتظار. سيكون لديك الفرصة لتغير رأيك بعدها سيحضر الحانوتي السيد "كولنز". إنه طويل جداً وشعره لونه زنجبيلي ويرتدي دائماً بذلة. ستدخل العمة سو لرؤية والدك أو لا").
- \* أعلمهم بشكل واضح ومفصل ماذا يتوقعوا أن يروا. من الأنسب أن تقوم بذلك أنت أو شخص ما يكون قد رأى الجثمان من قبل. ("والدك ممدد في صندوق يسمى التابوت وهو موضوع على طاولة ورأسه على جهة اليسار وقدميه لجهة اليمين. ستتمكن من رؤية كامل الجثمان لأن الغطاء سيكون منزوعاً. يوجد خلفه نافذة في أعلى الجدار ويمكن أن ترى من خلالها شجرة. يرتدي والدك قميص رياضة كرة القدم القديم الخاص به. هناك رائحة جميلة صادرة عن مزهرية الورود الموجودة على الطاولة بجانب رأس والدك. إنه لا يشبه جيم كما هو في بالي، وذلك لعدة أسباب، منها إنه لا يقفز للأعلى ويقدم لك الشراب وسبب آخر أن عينيه مغمضتين ولا يتحدث. أعتقد ذلك إلى حد ما، لأن الجزئية التي أفكر بها أن "جيم" غير موجود. ذلك مجرد جسده. لذلك لا تتعجب أن بدا أنه لا يشبه والدك. سيكون جلده بارداً أيضاً. قد تشعر أنه صلب أيضاً، مثل التمثال. يمكنك لمسه. لقد قبلت جبينه وذلك ما كنت أرغب بفعله لكن بدا غريباً أن جلده كان بارداً").
- \* أعطهم الخيارات بشأن ما يمكنهم القيام به عندما يدخلون الغرفة – يمكنهم الانتظار بجانب الباب، يحركون رأسهم أو يدهم للتحية ويمكنهم المغادرة عندما يرغبون بذلك.
- \* يقدر الأطفال وصغار السن أخذ شيء معهم له معنى خاص لتركه بجوار الجثمان، على سبيل المثال، بطاقة أهدوها، أو صدقة جلبوها من رحلة مفضلة أو صورة.

## حضور الجنازة

إن كنت مستعداً أن تسمح لطفلك أن يختار هل يحضر الجنازة أم لا، فهذه بعض النقاط التي يمكن أن تساعد على اتخاذ قرارهم:

- تحدث معهم بشأن ما يتضمنه الموضوع
- أعلمهم أن بإمكانهم تغيير رأيهم – في أي وقت
- تأكد من أنهم سعداء بالقرار الذي اتخذوه – لكن ليس دائماً، لأن الأطفال يريدوا إرضائك وقد يقولوا ما يعتقدوا أنك تريد منهم قوله.
- أوجد شخصاً يمكن للطفل أن يشعر الطفل بأمن بوجوده ويكون داعماً له في الجنازة. يمكن أن يكون ذلك عمماً أو خالة أو أحد أصدقائك الأعماء. وذلك يسمح لك بالمشاركة والتواجد بشكل كامل بالجنازة لتلبية حاجاتك الشخصية.
- أعطهم معلومات كاملة وواضحة بشأن ماذا سيحصل؛ ويتضمن ذلك شرحاً عن الفرق بين على سبيل المثال الحرق والدفن. إن كان يتناسب مع معتقداتك الدينية، فقد يساعد الطفل لو تم تهيئته من قبل بشأن الفرق بين الجسد والكائن الموجود بداخلهم. بعض الناس يسمونه الروح أو النفس أو الحب أو "الأمور المميزة لدى الوالد" أو "ما هي الأمور التي سنذكرها عن الوالد".
- طمئنهم وأكد لهم أن جميع الجسد سيتم دفنه أو حرقه. بعض الأطفال الصغار يرتكبون ويصابون بتشوش ويتساءلون ماذا سيحدث للرأس واليدين والرجلين.

- أعطهم معلومات واضحة ومفصلة بشأن ماذا يتوقعوا أن يشاهدوا في الجنازة. يمكن أن يصدم بعض الأطفال من قيام بعض الناس بما يشبه الحفلة بعد وفاة شخص ما؛ يتضايق آخرون عندما يقال أمامهم "كم هو جميل أن أراك". اشرح لهم أن ذلك لا يعني أن الناس سعداء لوفاة ذلك الشخص – فذلك هو مجرد مقولة يقولها الكبار. وبشكل مساوي، فإن رؤية شخص بالغ مصاب بضيق شديد قد يخيف الأطفال لكن تهيئتهم مقدماً سيساعدهم على أن ذلك هو رد طبيعي على المصاب الجلل الذي حدث.
- أعدهم لما قد يقول لهم بعض الكبار. على سبيل المثال، قد يقال للصبي أنك "رجل البيت الآن" ويجب أن يعرفوا أن ذلك غير صحيح.
- أوجد فرص لإشراكهم. قد يكون ذلك بالتخطيط لخدمة الجنازة. أو قد يكون ذلك من خلال قرأته أو قوله أو كتابته شيء ما عن الشخص المتوفى. قد يكون ذلك عن طريق اختيار قطعة موسيقية. ربما يرغبون أيضاً وضع شيء ما مميز داخل التابوت، على سبيل المثال، صورة أو شيء ما مرتبط بالذكرى.
- أعطهم الكثير من التأكيدات والطمأنة أنه مازال بإمكانهم المشاركة وقول "وداعاً" حتى لو اختاروا عدم الحضور وأنه لن يوجه لهم اللوم لو لم يذهبوا للجنازة.

### بدائل "القول وداعاً"

- لن يكون متأخراً على الإطلاق إقامة ذكرى أو حفل آخر لشخص مهم. يمكنك التفكير بربط ذلك بتاريخ مهم- على سبيل المثال، ذكرى وفاتهم، أو ذكرى الجنازة أو ذكرى عيد ميلادهم. الأطفال والشبان الصغار الذين لم يحضروا الجنازة يمكن أن يرحبوا ويقدروا بعض الأفكار التالية؛ يمكنهم استخدامها كذلك لتعليم الذكرى السنوية لوفاة الشخص:
- زيارة القبر (إن كان هناك قبر – أو مكان آخر خاص، على سبيل المثال حيث تم نثر الرماد)
  - زيارة مكان له ذكريات خاصة (على سبيل المثال، المكان الذي أمضيت به أفضل رحلة)
  - أوجد مكان مميز من اختيارك (على سبيل المثال، في حديقة منزلك الجديد)

بعض هذه الأفكار يمكنها أن تجعل المناسبة مميزة

- إقامة حفلة خاصة مع اختيار موسيقى خاصة، وقصائد وثناء.
- أحضر معك شيئاً من الطعام المفضل للمتوفى لكي تتقاسمه مع الآخرين
- أعد شيئاً لتركة في "المكان المميز" – ورد أو قصيدة مصفحة أو لعبة.
- أطق في السماء بالونات معبئة بغاز الهيليوم ملصق بها رسائل. يمكنك أن تقول "لو كان بإمكانك العودة لخمسة دقائق، فإني...." أو "أذكر عندما...." أو "أمنيته للمستقبل هي..."
- أشعل شمعة وتقاسم الذكريات مع الآخرين
- أبدأ بجمع الذكريات من العائلة وأصدقاء الشخص المتوفى. ("أذكر اليوم الذي علق به جيم على سطح المدرسة بعد أن تسلق لإحضار كرته").

### متى يكون هناك حاجة للمزيد من الدعم

بإمكان غالبية الأطفال وعائلاتهم التغلب والتعامل مع قضية وفاة أحد أفراد الأسرة القريبين، وخصوصاً إن كان بإمكان الأسرة التحدث عما يحدث، وعن أفكارهم ومشاعرهم وعن الشخص المتوفى.

بإمكان خدمات تخفيف الحزن عن الشبان الصغار، والموجودة محلياً دعم ومساعدة الأطفال وعائلاتهم لإعادة بناء حياتهم عقب حدوث وفاة في الأسرة.

العديد من الناس يقلقون على أطفالهم ويشعرون أحياناً أن عليهم طلب مساعدة شخص محترف عقب الموت مباشرة. ستكون ردود الفعل لدى الأطفال وصغار السن متنوعة وقد يسبب ذلك قلق. ويتضمن ذلك: عدم التحدث عن الشخص المتوفى أو الحزن العميق أو الغيظ الشديد أو النوم المتقطع أو الكوابيس أو انعدام الشهية لتناول الطعام أو الشره في تناول الطعام أو قلة الاهتمام بأمور كانت متحمس لها من قبل أو عدم الرغبة بالذهاب للمدرسة أو مقابلة الأصدقاء. قد يكون لدى الكبار ردود فعل مشابهة.

ستختفي تدريجياً غالبية هذه التغيرات. ولكن، إن استمرت أو أصبحت شديدة (على سبيل المثال، غالباً ما يتوقف الطفل عن النوم أو يفكر الشاب بالانتحار كطريقة للانتحاق بالشخص المتوفى)، فمن الأفضل طلب المساعدة. يمكنك البدء بالتحدث مع طبيب أسرتك.

إن هاتف المساعدة التابع لـ "وستونز ويش" (0845 20 30 40 5) موجودة لتقديم الدعم والتوجيه والمعلومات لأي شخص يقوم على رعاية طفل فجح بوفاة عزيز. يمكننا أن نتحدث معك بشأن كيف يمكن أن يتصرف الطفل ونقدم لك اقتراحات للمزيد من الدعم إن كان ذلك مناسباً.

**دستور للأطفال الذين فجحوا بوفاة عزيز**

لقد ساعدت ونستونز ويش عدة آلاف من الأطفال الذين فجحوا بوفاة عزيز خلال 13 سنة الماضية. يرتكز هذا "الدستور" على محادثتنا معهم. إن كنا نعيش في مجتمع لديه رغبة حقيقية بتمكين الأطفال وصغار السن من إعادة بناء حياتهم بعد حدوث وفاة، فيجب علينا أن نحترم حقهم بما يلي:

دعم عند حدوث فاجعة

\* يحق للأطفال الذين فجحوا بوفاة عزيز الحصول على الدعم الذي يحتاجونه.

التعبير عن أفكارهم وشعورهم

\* يجب أن يشعر الأطفال الذي فجحوا بوفاة عزيز بالتعبير بشكل مريح عن جميع أفكارهم ومشاعرهم المصاحبة للحزن كالغضب والحزن والشعور بالذنب والقلق وإن يتم مساعدتهم لإيجاد طرق مناسبة لفعل ذلك.

تذكر الشخص المتوفى

\* يحق للأطفال الذين فجحوا بوفاة عزيز تذكر الشخص المتوفى لبقية حياتهم إن رغبوا بذلك. يتضمن ذلك إعادة إحياء ذكريات (الجيدة والصعبة منها) بحيث يصبح ذلك الشخص جزءاً مريحاً من قصة حياة الطفل المتواصلة.

التعليم والمعلومات

\* يحق للأطفال الذين فجحوا بوفاة عزيز أن يتم الإجابة على تساؤلاتهم وإعطائهم معلومات واضحة تشرح لهم ما حدث، ولماذا حدث ذلك وماذا سيحدث لاحقاً.

ردود مناسب وإيجابية من المدرسة والكلية

\* يمكن للأطفال الذين فجحوا بوفاة عزيز الاستفادة من تلقي المساعدة وأن يفهموا ما حدث من أساتذتهم وزملائهم الطلاب.

التعبير عن رأيهم عند اتخاذ القرارات المهمة

\* يجب أن يسأل الأطفال الذي فجحوا بوفاة عزيز أن كانوا يرغبون باتخاذ القرارات المهمة التي لها تأثير على حياتهم (مثل التخطيط للجازة وتذكر المناسبات السنوية).

إشراك الجميع

\* يجب أن يستلم الأطفال الذي فجحوا بوفاة عزيز الدعم من أحد الأبوين أو القائمين بالرعاية والأشقاء بحيث يراعي هذا الدعم خصوصية كل طفل.

لقاء الآخرين

\* يمكن أن يستفيد الأطفال الذين فجحوا بوفاة عزيز من فرصة لقاء أطفال آخرين ممن لديهم تجارب مشابهة.

الروتين القائم من قبل  
\* يجب أن يكون بإمكان الأطفال الذين فجعوا بوفاة عزيز إن رغبوا بالاستمرار بالأنشطة والهوايات السابقة التي كانوا يستمتعون بها.

عدم لومه  
\* يجب أن يتم مساعدة الأطفال الذين فجعوا بوفاة عزيز أن يفهموا أنهم غير مسؤولين وأن لا يتم لومهم على الوفاة.

أن يحكوا قصتهم  
\* من حق الأطفال الذين فجعوا بوفاة عزيز أن يحكوا قصتهم بطرق متنوعة وأن تسمع قصتهم أو تقرأ أو تشاهد من قبل الأشخاص المهمين بالنسبة لهم.

هاتف المساعدة 0845 20 30 40 5. للاستفسارات العامة (01242) 515157.  
فاكس (01242) 546187، العنوان على شبكة الإنترنت: [www.winstonswish.org.uk](http://www.winstonswish.org.uk)  
البريد الإلكتروني: [info@winstonswish.org](mailto:info@winstonswish.org)

**Helpline: 08088 020 021**  
**winstonswish.org**

