

## إخبار الطفل بأن شخصًا قد مات - دعمنا وتوجيهنا

قد يكون إخبار الطفل بأن شخصًا ما قد مات هو أصعب شيء تفعله على الإطلاق، وغالبًا ما يكون أحد الأسئلة الأولى هو "كم من المعلومات يمكن أن أخبرهم بها؟" من الطبيعي أن تقلق بشأن جعل الأمور أسوأ من خلال قول الكثير من المعلومات أو الشيء الخطأ، لكن تذكر لقد مر الأسوأ بالفعل. فريقنا في منظمة وينستون ويش Winston's Wish متوفر للمساعدة في إرشادك واقتراح بعض الطرق اللطيفة التي يمكن من خلالها التعامل مع إخبار الطفل بأن شخصًا يحبه قد مات.

## استخدم لغة واضحة عند إخبار الطفل بأن شخصًا ما قد مات

من الأفضل استخدام لغة واضحة ومباشرة مع الأطفال. استخدم الكلمتين "توفي" و "مات" بدلاً من "وافته المنية" أو "فقدناه" عند إخبارهم. يمكن أن تؤدي هذه المصطلحات إلى الارتباك، خاصة عند الأطفال الأصغر سنًا الذين قد يتساءلون عما إذا كان بإمكانهم الذهاب والعثور على شخص "فقدناه" الآن.

من خلال تجربتنا، من الأفضل أن تكون منفتحًا وصادقًا ومباشرًا عند وفاة أحد أحبائك. لأنه في غياب المعلومات الواضحة، يميل الأطفال إلى "ملء الفجوات" لمحاولة فهم ما يحدث. يمكن أن يعني هذا أن الأطفال يتخيلون كل أنواع الأشياء المتعلقة بالموت، والتي غالبًا ما تكون أسوأ من الواقع.

## بناء معلومات مثل لعبة تركيب القطع عند الشرح

لست مضطرًا لتزويد الأطفال بجميع المعلومات دفعة واحدة. عند إخبار الطفل بأن شخصًا ما قد مات، من الأفضل إعطائه المعلومات في أجزاء صغيرة بحيث يمكن التحكم فيها بشكل أكبر وبنائها مثل لعبة تركيب القطع.

على سبيل المثال، يبدأ الأطفال الصغار جدًا في بناء الألغاز بوضع كتل فقط، وبالنسبة لهم فإن عبارة "أمي ماتت" وعبارة "إنه أمر محزن حقًا" قد تكونان كافيتان للبدء بهما. كلما ينمو الأطفال ويكبرون، يطلبون مزيدًا من المعلومات لفهم اللغز. على سبيل المثال، قد تشرح لهم كيف مات شخص ما ويمكن أن تقول "توقف قلب الأم عن العمل مما يعني أن جسدها تعطل".

## دعهم يطرحون أسئلة حول ما حدث

إذا كان الأطفال أكبر سنًا، فمن المهم أيضًا أن تسألهم عن مقدار المعلومات التي يرغبون في تلقيها، على سبيل المثال، "هل ترغب في معرفة ما حدث في المستشفى؟". من المهم أيضًا السماح للأطفال بمعرفة أنه يمكنهم طرح المزيد من الأسئلة في المستقبل، هذا الأمر يجعلهم يعرفون أنه بإمكانهم الاعتماد على البالغين من حولهم لتقديم الحقيقة في وقت يُعدّ مربكا بالنسبة لهم. حتى إذا كنت لا تعرف الإجابات على الفور، يمكنك طمأنة الأطفال وإخبارهم أنك ستحاول معرفة الإجابة.

## طُرُق الشرح للطفل أن شخصًا ما قد مات

بعض الكلمات المقترحة:

"نعلم أن كل الكائنات الحية ستموت يومًا ما. الزهور والحيوانات والأشجار والفرشات، يموت الناس جميعًا في النهاية..."  
"... غير أن الغالبية العظمى من الناس سيموتون عندما يتقدمون في السن."

"في بعض الأحيان، يموت شخص ما قبل أن يكبر في السن، على سبيل المثال، بسبب حادث أو مرض خطير."  
"عندما يموت شخص ما، يتوقف جسده عن العمل ويصبح غير قادر على القيام بالأشياء التي يمكنه القيام بها عندما كان على قيد الحياة، مثل الحركة، أو التحدث، أو العناق، أو اللعب."

"للأسف، [الاسم] مات. الجميع يئمني لو لم يكونوا قد ماتوا وعاشوا لسنوات عديدة أخرى. لكن جسدهم لم يكن قادرًا على الاستمرار في العمل وبالتالي ماتوا. توقف قلبهم عن النبض، وتوقفت الرئتان عن التنفس وتوقف دماغهم عن التفكير، وبالتالي ماتوا."

"نحن بصحة جيدة وسنفعل كل ما في وسعنا للحفاظ على هذا المنوال، لأنني أريد أن أبقى على قيد الحياة هنا للعب مع أحمادي / السفر إلى المريخ / الاحتفال بعام 2100".

كيف سيكون رد فعل الأطفال وصغار السن إزاء الموت؟

على الرغم من أنهم سيَشعرون إزاء الموت بنفس العمق، إلا أن الأطفال سيَشعرون ويعبِّرون عن الحزن بطرق مختلفة عن البالغين. هذا يعني أنه قد يكون رد فعلهم مختلفاً تماماً عن البالغين أو مختلفاً عن كيفية توقعك له. قد تختلف ردود الفعل الأولية على أخبار الوفاة اختلافاً كبيراً لتتراوح بين الحزن الشديد، إلى صعوبة التحدث، أو قد لا يتفاعلون كثيراً على الإطلاق.

يميل الأطفال الصغار على وجه الخصوص إلى الوقوع في الحزن الشديد ثم الخروج منه - مثل القفز داخل بركة المياه والخروج منها - التأرجح بين الشعور بالضيق والحزن الشديد في لحظة ما، إلى الرغبة في معرفة مثلاً "ما الذي يتم تناوله مع الشاي" أو ما إذا كان يمكنهم لعب كرة القدم، على سبيل المثال. السبب في ذلك هو أن الأطفال يحتاجون إلى استراحة من المشاعر القوية التي تصاحب حزنهم وبالتالي يمكنهم الخروج منها لفترة من الوقت حتى لا تطغى وتسيطر عليهم. رغم أنه قد يكون من الصعب على البالغين فهم سلوك الأطفال ومواكبة ذلك، لكنه أمر طبيعي جداً ولا يعني أن طفلك لا يهتم بما حدث أو لم يتأثر به. قد يستغرق الأمر بعض الوقت بالنسبة للأطفال لمعالجة ما حدث وقد يحتاجون إلى بعض المساعدة في إيجاد طرق للتعبير عن شعورهم.

ومن الشائع أيضاً أن يشعر الأطفال بالذنب عند وفاة أخ أو أخت. قد يكون هذا الشعور بالذنب على شكل أنهم ساهموا بطريقة ما في موتهم أو الشعور بالذنب لكونهم لا يزالون على قيد الحياة. يحتاج الأطفال إلى الطمأنينة لفهم أن الموت لم يكن بسبب خطأ منهم.

### كيف تساعد الأطفال وصغار السن على استكشاف عواطفهم

يتطلع الأطفال إلى البالغين من حولهم لفهم الحزن ومحاولة فهم كيف يجب أن يتفاعلوا. غالباً ما يقلق الناس بشأن رؤية الأطفال لهم منزعجين لأنهم يخشون من أن يزيد الأمر سوءاً. الحزن أمر معقد ويمكن للبالغين والأطفال الإحساس بمجموعة من المشاعر. رؤية الطفل لك وأنت تبكي لن يلحق ضرراً به. لكن ردود الفعل الحزينة التي تكون شديدة قد تكون مخيفة لهم. لا بأس من استكشاف مشاعرهم مع الأطفال ويمكن أن تمنحهم الإذن لاستكشاف مشاعرهم معك أيضاً. على سبيل المثال، يمكنك أن تقول "أمي تبكي لأنني أشعر بالحزن لأن أبي مات وأنا أفقده".

قول الأشياء بصوت عالٍ يساعد الأطفال على فهم وإدراك ما يحدث في عالمهم. مثلما يحاول البالغون حماية الأطفال من التأثير بحزنهم، يفعل الأطفال الشيء نفسه بشكل غريزي وقد يكونون قلقين بشأن إظهار شعورهم الحقيقي. يمكن مساعدة الأطفال من خلال التشجيع، على استكشاف حزنهم بدلاً من إبقاء مشاعرهم مغلقة، الأمر الذي قد يجعل الحزن أكثر تعقيداً.

من الطبيعي أن يكافح الآباء لإيجاد وقت ليكونوا متاحين للأطفال بسبب حزنهم عندما يموت طفل آخر. ورغم ذلك، يدير الأطفال هذا التغيير بشكل أفضل إذا تم تقديم معلومات واضحة حول ما يحدث ولماذا. على سبيل المثال، يمكنك أن تقول "أمي تجد اليوم صعباً جداً لأنني أشعر بالحزن الشديد بسبب موت توم".

ستكون هناك أوقات أو أيام يكون فيها التواصل الواضح بهذه الطريقة أسهل وأوقات تشعر فيها بصعوبة بالغة. اعتني بنفسك وافعل ما تشعر أنك قادر على القيام به، عندما تستطيع ذلك. لكن التحدث بصدق مع الأطفال يمكن أن يساعدهم على الشعور بالاندماج والتقدير في وقت تكون فيه الحياة فعلاً صعبة. يمكنك استكشاف المشاعر مع أطفالك في الوقت المناسب، لكن لا بأس إذا لاحظت أنك تريد أن تحزن بشكل مختلف أيضاً.

## من أين تحصل على الدعم

لدينا العديد من الموارد على موقعنا على الإنترنت لمساعدة الآباء ومقدمي الرعاية لدعم الأطفال الذين يمرون بفترة حزن بسبب وفاة.

يستمر خط المساعدة الخاص بمنظمة Winston's Wish في العمل خلال هذه الفترة ويمكنه تقديم التوجيه والدعم والمعلومات، اتصل على الرقم 020 021 08088. ولحماية موظفينا، يقوم خط المساعدة حالياً بتشغيل خدمة عن بُعد، لذا نطلب منكم ترك رسالة على جهاز الرد الآلي الخاص بنا وسيصل بك أحد الممارسين ذوي الخبرة الذين يعملون معنا.

كما يمكنك مراسلتنا على البريد الإلكتروني [ask@winstonswish.org](mailto:ask@winstonswish.org) أو استعمل تقنية المحادثة على الإنترنت على

الموقع [www.winstonswish.org/online-chat](http://www.winstonswish.org/online-chat)



Giving hope to grieving children

برنامج الأزمات الخاص بمنظمة وينستن ويش Winston's Wish متوفر على مدار الساعة 7/24 لتوفير الدعم العاجل خلال الأزمات. يرجى إرسال رسالة قصيرة عبر الهاتف المحمول بكتابة WW وإرسالها إلى 85258.