



مساعدة الأطفال في عمر المدرسة في التعامل مع فقدان و نصائح لمقدمي الرعاية

بعد وفاة الأشخاص المقربين والعزیزین، يُعبر الأطفال عن الحزن بالعديد من الطرق. وعندما تحدث الوفاة بشكل مفاجئ أو مخيف، يستجيب بعض الأطفال بإبداء الحزن المؤلم، ويكون من الصعب عليهم التأقلم مع هذا الحزن. فيما يلي بعض الطرق التي يمكن من خلالها التعرف على الحزن المؤلم ومساعدة طفلك في التغلب عليه.

أريدك أن تعلم أنني:	بإمكانك مساعدتي عندما:
1. تتنابني مشاعر مُختلطة حول الموت. أشعر أحياناً أنني بخير، وفي أحيان أخرى أشعر بالحزن أو الخوف أو يراودني الشعور بالفراغ أو اللامبالاة. ومن الصعب حقاً التخلص من مشاعر الخوف والحزن.	1. تتحدث عن مشاعرك وتشجعي على التحدث عن مشاعري طالما كنت مرتاحاً لذلك.
2. في بعض الأحيان تصدر مشاعر الغضب لديّ على هيئة سلوك سيئ.	2. تساعدني على فعل الأشياء التي تمنحني الشعور بالهدوء، والعودة إلى نظامي المعتاد والشعور بالمرح مرة أخرى. وتتحلى بالصبر حتى أصبح على ما يرام.
3. أجد صعوبة في التركيز والانتباه وأحياناً النوم، لأنني دائماً أفكر فيما حدث.	3. تفهم أن الأفكار المرتبطة بالحدث المؤلم عالقة في ذاكرتي. تساعدني على الاسترخاء في وقت النوم بقراءة القصص أو الاستماع إلى الموسيقى وتذكيري بأنك ستحافظ على سلامتي.
4. ربما تظهر عليّ بعض الأعراض الجسدية مثل ألم المعدة والصداع والشعور بقوة نبض القلب وسرعة التنفس.	4. تساعدني على فعل الأشياء التي تمنحني الشعور بالهدوء، أو التوقف عن التفكير في الأشياء المؤلمة، أو التنفس ببطء أكبر.
5. أتساءل أحياناً عما إذا كنت أنا السبب في الموت.	5. تطمئنني بالقول أنه لم يكن خطئي.
6. أفكر أحياناً أن نفس الشيء سيحدث لي أو لأحبائي الآخرين.	6. تذكرني بالأشياء التي فعلناها لنبقى آمنين ونعتني بأنفسنا. وتساعدني على تذكر جميع الأشخاص الذين يعتنون بي.
7. أفكر باستمرار فيما حدث ويجول في ذهني طوال الوقت.	7. تتعرف على ما يدور في ذهني. وتخبرني بصدق بما حدث، مستخدماً كلمات يمكنني فهمها. ولا تدعني أشاهده على التلفاز أو أي وسائل إعلام أخرى إذا كانت البرامج الإخبارية تتناول الحادث.
8. أحياناً لا أحب التفكير أو الحديث عن الشخص الراحل، لأن الأمر قاسٍ للغاية بالنسبة لي. وربما لا أخبرك بكل شيء لأنني لا أريد أن أسبب لك أي إزعاج.	8. لا تطلب مني التحدث عما جرى. ولا ينتابك الغضب إذا لم أرغب في التحدث عما حدث أو عن الشخص الراحل.
9. لا أحب الذهاب إلى بعض الأماكن أو فعل بعض الأشياء التي تذكرني بالشخص الراحل، أو التغيرات التي طرأت على حياتي منذ رحيل ذلك الشخص، لأن ذلك يُشعرنني بالضيق.	9. لا تدفعني للذهاب إلى أماكن معينة إذا كان ذلك يسبب لي الضيق أو الخوف الشديد.
10. أجد صعوبة في استدعاء الذكريات السعيدة مع ذلك الشخص لأنني أتذكر أشياء أخرى تصيبني بالغضب أو الحزن أو الخوف الشديد، ولا أستطيع أن أتذكر كل التفاصيل.	10. تفهم أنني لا أزال خائفاً وحزيناً للغاية ويمنعني ذلك من التفكير في الأوقات السعيدة الآن. وتساعدني على الشعور بالتحسن.

إذا حالت أية من هذه المشكلات دون استمتاع طفلك بأوقاته أو ذهابه إلى المدرسة أو التواجد مع أصدقائه أو أداء أنشطة أخرى، فيمكنك تحديد موعد لتلتقي أنت وطفلك بأخصائي صحة نفسية لديه خبرة في علاج الأطفال المصابين بالصدمة النفسية.