



## مساعدة الأطفال الصغار في التعامل مع فقدان و نصائح لمقدمي الرعاية

يُعبّر كل طفل عن الحزن بطريقته الخاصة. بعد وفاة أشخاص مقربين وعزيزين في ظروف مؤلمة، يبدي بعض الأطفال الصغار ردود أفعال على هيئة حزن مؤلم، ويكون من الصعب عليهم التأقلم مع فقدان أحبائهم. فيما يلي بعض الطرق التي يمكن من خلالها التعرف على الحزن المؤلم ومساعدة طفلك الصغير في التغلب عليه.

أريدك أن تعلم أنني:	بإمكانك مساعدتي عندما:
1. حتى وإن كنت صغيرًا للغاية، فإنني أفقد ذلك الشخص وأشعر بالحزن الشديد.	1. تعلمني التحدث عن مشاعري بالكلمات. وتخبرني أن الشعور بالحزن أمر طبيعي وأنك حزين كذلك. وتحرص على ألا تُبدي الانزعاج الشديد أمامي، لأن ذلك يبيث في نفسي الشعور بالقلق.
2. تتغير مشاعري كثيرًا. فتارة أكون حزينًا وتارة أخرى أود الاستمتاع بأوقاتي.	2. تحاول أن تفهمني بشكل صحيح وتخبرني بأنك تفهم مشاعري وأنه لا بأس بذلك.
3. لا أفهم أن من يموت يكون قد رحل للأبد ولا يمكنه العودة مرة أخرى.	3. تذكرني بهدوء أن ذلك الشخص لا يمكنه العودة، حتى لو كررت السؤال مرارًا ومرات. ولا تخبر الكبار بأمور تسبب لي الفزع أو الحيرة لأنني أستمع إليك، حتى لو كنت لا تعتقد ذلك.
4. يساورني أحيانًا الشعور بالقلق من أنني سأموت أو أنك لن تعود مرة أخرى إذا غادرت. ربما أبكي وأتعلق بك في وقت النوم أو عند الذهاب إلى المدرسة.	4. تخبرني أنك ستحافظ على سلامتي. وتخبرني عندما تغادر أنك ستعود في كل مرة وتعطيني صورة تجمعا معا أو تضع مذكرة في علبة طعامي لتذكيري بأنك ستعود. وتذكرني بأنه يمكنني الشعور بالتحسن عندما أعانق بطانيتي أو دميتي. وتساعدني على الاسترخاء في وقت النوم بقراءة القصص أو الاستماع إلى الموسيقى.
5. ربما تسبب مشاعر الضيق لدي ردود أفعال جسدية مثل ألم البطن والصداع، أو مشكلات سلوكية مثل عدم الإنصات أو الشجار. وأحيانًا قد أتصرف كطفل رضيع بمص إصبعي أو التبول في فراشي أو في ملابسي.	5. تساعدني على فعل الأشياء التي تمنحني الشعور بالهدوء، والعودة إلى نظامي وأنشطتي المعتادة، والشعور بالمرح مرة أخرى.
6. أحيانًا أمثل مرارًا وتكرارًا كيف توفي الشخص (مثل إحداه التصادم بين السيارات اللعبة أو جعل أشخاص سيئين يطلقون الرصاص) لمحاولة استيعاب كيف حدث ذلك.	6. تساعدني على فهم حقيقة الموت بكلمات أفهمها. وتخبرني الحقيقة ببساطة وبدون تفاصيل مرعبة. ولا تدعني أشاهد صورًا لما حدث إذا كانت البرامج الإخبارية تتداول الحادث.
7. قد لا أحب التحدث عن الشخص المتوفى لأن هذا الأمر صعب للغاية أو لأنني لا أرغب في جعلك تبكي.	7. لا ينتابك الغضب إذا لم أرغب في التحدث عن الشخص الذي رحل.
8. قد لا أحب فعل أشياء أو الذهاب إلى أماكن تذكرني بالشخص الراحل.	8. تخبرني بأنك تفهم مدى صعوبة فعل الأشياء أو الذهاب إلى الأماكن التي تذكرني به بالنسبة لي. وتخبرني بأن الأمر لن يستمر بهذه الصعوبة.
9. ربما أعتقد أن الشخص الراحل لن يعود مجددًا لأنه غاضب مني أو لأنني ارتكبت خطأ ما. وربما يساورني القلق إذا ارتكبت خطأ ما (مثل عدم اتباع القواعد) بأن هناك شخصًا آخر سيموت.	9. مطمئنني أن الوفاة لم تكن خطئي، وأنني لم أتسبب في حدوثها. وتوضح أن الشخص الراحل كان يحبني وكان ليعود لو أن ذلك باستطاعته، ولكن عندما يموت الشخص فإنه لا يتمكن من العودة.
10. ربما يساورني القلق لعدم قدرتي على تذكر أشياء حول الشخص الراحل وما فعلناه سويًا.	10. تحتفظ بصور الشخص الراحل في مكان وجودي حتى يمكنني مشاهدتها. وتقص عليّ قصصًا حول ذلك الشخص وتصنع لي دفتر ذكريات حتى تبقى ذكرى هذا الشخص خالدة في عقلي وقلبي.

إذا ساورك القلق بشأن سلوكيات طفلك أو إذا حالت أية من هذه المشكلات دون استمتاع طفلك بأوقاته أو ذهابه إلى المدرسة أو التواجد مع أصدقائه أو أداء أنشطة أخرى، فتوجه أنت وطفلك إلى أخصائي صحة نفسية لديه خبرة في علاج الأطفال المصابين بالصدمة النفسية.