



الجمهورية التركية - وزارة الأسرة
والخدمات الاجتماعية
الإدارة العامة لخدمات الأسرة والمجتمع

يونسف
لكل طفل

الحداد عند الأطفال ونصائح للأسر



أعدَّ هذا الكتيب بالتعاون بين وزارة الأسرة والخدمات الاجتماعية واليونسيف بتمويل من الاتحاد الأوروبي.

لدعم أطفالك خلال فترة الحداد، من المهم أن تفهم كيف يرون الموقف وتفهم ما يحتاجون إليه أولاً.

إن كان طفلك :

بين 0 – 2 سنة



- يدرك غياب الشخص الذي شعر بالارتباط به .
الانفصال طويل الأمد مؤلم للطفل . يمكنك غناء تهويدة أو أغنية، أو معانقته، أو هزه في حضنك، أو منحه لعبته المفضلة لجعله يسترخي . يجب عليك التأكد من عدم تركه بمفرده وعدم إزعاج روتينه (مثل النوم والتغذية والألعاب والمكان الذي يعيش فيه) .

بين 3 – 5 سنة

- أولاً، يمكن سؤال الطفل عما يعرفه عن "الموت"؛ لأنه في هذا العمر، قد يكون لدى الأطفال فكرة عن الموت من وسائل الإعلام وبيئتهم.
- يمكنك أن تقول "أحتاج إلى التحدث معك عن شيء ما الآن" وإعطاء طفلك تفسيراً بجمل بسيطة تشبه الطريقة التي ينظر بها إلى الموت . يمكنك استخدام أمثلة مثل " ... لم يعد على قيد الحياة، ... لم يعد معنا، ... ميت لكنه سيكون دائماً في قلوبنا وسيحبك دائماً".
- عند الحديث عن الموت، يمكنك إخبار طفلك أن "العيش يعني أن يكون قادراً على التنفس، المشي، والجري، والتحرك، وأن ينبض قلبه ويتحدث ... لكنه لا يستطيع فعل ذلك بعد الآن".
- لا تستخدم تعبيرات مثل "سقط في نوم عميق، ذهب في رحلة طويلة" عند إخبار الأطفال عن المتوفى .

● قد يعود طفلك بسرعة إلى ممارسة الألعاب ويتظاهر بعدم الاهتمام. قد يلعب دور المتوفى في الألعاب لفترة من الوقت ثم يبدأ في طرح الأسئلة. في بعض الأحيان قد يبدأ مباشرة في طرح الأسئلة. قد تسمع كثيراً أسئلة مثل: "من سيعتني بي الآن؟ هل سيعود؟". يمكنك إعطاء إجابات من شأنها أن تخفف عنهم، مثل: "... سأحبك دائماً وأعتني بك جيداً / سأعتني بك من الآن فصاعداً. لسوء الحظ، لن يعود. ولكن عندما نفتقده، يمكننا أن نصلي ونرسل حيناً. يمكنك إلقاء نظرة على صورته ومقاطع الفيديو التي التقطتها. يمكنك أن تخبره عما فعلته في المدرسة..." يجب أن تكون حريصاً على إعطاء نفس الإجابات نظراً لأنهم سيضطرون نفس الأسئلة مراراً وتكراراً وأن تبقى إجاباتك قصيرة ولا تدلى بتعليقات لن يفهموها.



بين 6 - 12 سنة

● يمكنه الآن فهم حقيقة الموت.

● قد يعتقد أن المتوفى لن يعود، وقد يكون قلقاً لأنه يشعر بالخوف أكثر لمواجهة هذا الواقع.

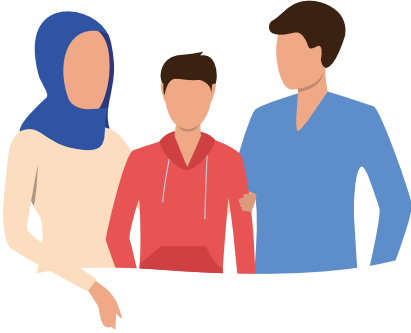
● قد يبدأ بالتشكيك في الموت، ويسأل عما إذا كان خطأ أم لا.

● قد يكون من الضروري في كثير من الأحيان تكرار أن هذا ليس خطأه وأنه لم يحدث نتيجة لأفعاله.

● قد يعود بعض الأطفال بسرعة إلى ممارسة الألعاب مع أصدقائهم وقد يبدو غير حساسين وكان شيئاً لم يحدث. يجب أن تمنحهم

الوقت وتؤكد من أن يكونوا محبين وصبورين وعطوفين في مثل هذه الحالات. عندما يشعرون بالاستعداد، قد يطرحون أسئلة فجأة. قد يحدث هذا أثناء مشاهدة فيلم أو الرسم أو تناول الطعام. يمكنك البدء بالسؤال عما يعرفونه وماذا يعني الموت. ثم يمكنك شرح القضايا التي تشير فضولهم بشأن الموقف بطريقة أكثر وضوحاً. يمكنك زيارة القبر مع الطفل ودعمه للبكاء أو التحدث أو الوقوف بصمت.





- إنهم يفهمون أن الموت لا رجعة فيه وأنه شيء يحدث للجميع .
- لديهم ردود فعل مختلفة مثل عدم الاهتمام أو الحزن المفرط، الشعور بالذنب، الغضب، عدم القدرة على التركيز وانخفاض الاهتمام بالأنشطة اليومية.
- بعد وقوع كارثة، قد يتساءل بعض المراهقين "لماذا نجوت؟" أو يشعرون بالذنب. اعتمادا على شدة عواطفهم، قد يظهرون سلوكيات مثل بغض الحياة، وتبني عادات سيئة وإيذاء النفس .

- قد يبدأ بعض المراهقين في الشعور بالمسؤولية المفرطة ويرغبون في القيام بدور الأم / الأب . يمكنك مناقشة التغييرات التي يسببها الموت معا ودعمهم في تسمية مشاعرهم والتحكم فيها دون فرض مسؤوليات الوالدين ومنحهم مسؤوليات تتجاوز سنهم . على سبيل المثال: "بما أن ... لم يعد معنا في المنزل، فنحن بحاجة إلى تقاسم المسؤوليات . ما هي الأشياء التي تريد القيام بها؟ فلنفكر . قد يكون من الأفضل لنا جميعا أن تساعد إخوتك في الدراسة."



- يمكنك السماح لهم بالتحدث من خلال الإجابة على أسئلتهم مثل "منذ أن مات، أبكي كلما تذكرتها/ وأفتقده/ ما كثيرا . كيف تشعر في مثل هذه المواقف؟ ماذا تفعل؟"
- إضافة إلى ذلك، يمكنك أيضا تسهيل تعاون المراهق معك بالتحدث إلى هذه الفئة العمرية كما لو أنه بالغ .

كيف تساعد طفلك في فترة الحداد

- لا تخفِ مفهوم الموت وتؤخر إخبارهم به . إذا لم يفهموا ما يحدث ، فسوف يشعرون بمزيد من الحزن وقد يطول حزنهم .
- ابحث عن مكان آمن وهادئ حيث يمكنك أن تكون بمفردك معا أو برفقة شخص يثق به الطفل .
- اختر بيئة آمنة وخطط لكلماتك مسبقا . دع أطفالك يأخذون لعبة مفضلة أو شيئا يحبونه .



- ابدأ بسؤال أطفالك عما إذا كانوا يعرفون ما يحدث . صف الموت ، مع الأخذ في الاعتبار عمر الطفل وفهمه .



- كن صبوراً عندما يبدو أنهم لا يهتمون أو يطرحون نفس الأسئلة لأسابيع .
- حافظ على هدوئك عندما يصرخون وينكرون ، وشدد على أنه حتى لو كان الأمر مزعجا ، فإن الوضع حقيقي وأنه ليس خطأهم .
- لا تخفي عواطفك ، تحدث معهم . لا تخف من أن يرى طفلك حزنك وهمك ودموعك . أخبرهم بما تشعر به بطريقة مناسبة لأعمارهم .

- لا تتردد في الحديث عن الموت. وبالمثل، إذا بكوا، فامنح أطفالك الفرصة للتعبير عن مشاعرهم. مثلما تشعر بألمك بهذه الطريقة، يحق لهم أيضا تخفيف آلامهم بالبكاء.



يمكنك استخدام جمل مثل
”أفهم أنك حزين جدا بسبب
هذا الموقف“ لتوضيح مشاعر
أطفالك وإظهار أنك تفهم
المشاعر التي يبرون بها.

- لا تحاول تغيير الموضوع عندما يتحدث طفلك عن المتوفى. شارك ذكريات المتوفى بمرور الوقت. انظرا للصور والممتلكات ومقاطع الفيديو متى أمكن. ساعد طفلك في إنشاء دفتر ملاحظات أو ألبوم بذكريات سعيدة، حيث يرسمون المتوفى أو يكتبون رسائل إليهم. على الرغم من أن هذه العملية قد تكون صعبة بالنسبة لك، إلا أنها ستساعدك على التعامل مع الحزن.



- دعهم يشاركون في الجنازة وفترة العزاء. هذا سيساعدهم على قبول حقيقة الموت وتوديع موتاهم.

● ولكن لا تنس إبعاد الطفل عن البكاء الشديد أو الرثاء أو بيئة الجنائز وبيت الحداد، والتي سيكون من الصعب على الطفل التعامل معها، وتأكد من مساعدته في الحصول على الدعم المناسب لعمره.

● في بعض الأحيان تفضل العائلات إبقاء الطفل بعيدا عن بيت الجنائز أو إرساله بعيدا إلى مكان بعيد عن منزله وأحبائه. ولكن لا تنس أنه قد يكون من الأفضل للأطفال أن يكونوا قريبين من أحبائهم والبيئة التي يشعرون فيها بالأمان.

● ينبغي إعطاء الأولوية لتجنب التجارب المؤلمة وضمان سلامة الطفل. خطط مع الطفل لدعمه وفقا لعمره ونموه، وأشركه في العملية.



● ادمع الطفل للعودة إلى روتينه المعتاد. لا تقم بإجراء أي تغييرات في البيئة والعلاقات والحياة اليومية. أبلغ معلمه وأصدقائه والأطفال الآخرين في حياتهم عن الموقف.

ما الذي يمكن للبالغ أو لمقدم الرعاية أن يفعله لنفسه؟



- عد إلى أنشطتك اليومية بعد فترة قصيرة. ابدأ بانتظام في تنفيذ مسؤولياتك المعتادة المتعلقة بمنزلك وعملك وحياتك الاجتماعية بصفته أحد الوالدين و / أو مقدم الرعاية.

- ركز على كيفية التعامل بشكل أفضل مع التوتر والضغط بدلاً من تجنب المواقف العصبية.

- انتبه إلى نومك ، تغذيتك ، ممارسة الرياضة ، حل المشكلات بوجهات نظر إيجابية ، قضاء وقت مع أحبائك ، مساعدة الآخرين والسماح للناس بمساعدتك .

- استخدم الطرق التي ستجعلك تشعر بالرضا والأنشطة المفيدة لك بدلاً من الطرق السلبية للتعامل (الغضب والعنف والانطواء...) ، وأضف عليها ممارسة الرياضة وبدء هواية جديدة. لا تنس : إذا لم تعتن بنفسك ، فلا يمكنك رعاية أطفالك ودعمهم .



لا تتردد في طلب المساعدة. إذا واجهت
صعوبات في إيجاد الحلول بنفسك فاستشر
مختصًا نفسيًا.



متى يجب عليك أن تستشير مختصًا نفسيًا؟

من المتوقع أن تتضاءل حدة ردود الفعل التي تحدث بعد الموت (بما في ذلك الانطواء أو السلوك العدوانية) بمرور الوقت. لكن؛

- إذا لم تهدأ ردود الفعل مع مرور الوقت وثبتت على شدتها بطريقة تؤثر على حياة الأطفال اليومية؛
- إذا كانت التغيرات في عواطفهم وسلوكياتهم تسبب صعوبات في الحفاظ على علاقاتهم الاجتماعية وحياتهم المدرسية؛
- إذا كانوا يريدون باستمرار أن يتركوا بمفردهم ويعانون من نوبات غضب لا يمكنهم السيطرة عليها؛
- إذا كانوا يحاولون إيذاء أنفسهم أو يعبرون عن نواياهم فيما يتعلق بإيذاء النفس، فإن طفلك يحتاج إلى دعم من مختص نفسي على الفور.
- إذا واجهت ردود فعل مماثلة فيمكنك أيضا تلقي دعم من مختص نفسي.





تذكر!

يمكنك طلب المساعدة من موظفي الدعم النفسي والاجتماعي الذين تنشرهم المديرية الإقليمية للأسرة والخدمات الاجتماعية في أوقات الكوارث والطوارئ.



الجمهورية التركية - وزارة الأسرة
والخدمات الاجتماعية
الإدارة العامة لخدمات الأسرة والمجتمع

في حالة الحاجة، فيمكنكم تلقي الدعم
النفسي والاجتماعي والإحالة من:

..... المديرية الإقليمية للأسرة
والخدمات الاجتماعية

العنوان:

.....

الهاتف: