

# الأطفال والشعور بالأسى

حال وفاة شخص يحبه الطفل، يجدر مساندته في شعوره بالأسى، بدلاً من تجنب مشاعره أو قمعها.

فالأسى هو استجابة طبيعية للفقدان والخسارة، حتى عند الأطفال.

إن فرصة تجربة جميع جوانب الأسى الطبيعي أمر حيوي للنمو العقلي الطبيعي للطفل.

يصاب الأطفال بالأسى بشكل مختلف عن البالغين، وتكون عملية الأسى لدى كل طفل فريدة من نوعها. قد يبدو أن الأطفال يظهرون الأسى مرة واحدة فقط ولفترات قصيرة. وربما يُعزى ذلك لعدم قدرة الطفل على الشعور بالمشاعر القوية لفترات طويلة من الزمن. قد يكون الطفل المكلوم حزيباً في لحظة ومرحاً في اللحظة التالية. وفي كثير من الأحيان تعتقد العائلات أن الطفل لا يفهم حقاً الخسارة أو أنه تجاوزها بسرعة. وفي الغالب لا يكون هذا ولا ذلك صحيحاً. فعقول الأطفال تحميهم من الأشياء التي تفوق قدرتهم العاطفية على التعامل معها. وللاطفال في مراحل النمو المختلفة فهم مختلف للموت والأحداث القريبة من الموت.

## كيفية مساعدة الأطفال من جميع الأعمار على التعامل مع الأسى



### الأطفال الرضّع حتى عمر 3 سنوات

- اطلب من أحد الوالدين أو شخص بالغ موثوق به قضاء بعض الوقت معهم كل يوم.
- أبقهم على مقربة من مقدم الرعاية البالغ العادي قدر الإمكان.
- عيّن شخصاً للمساعدة في الحفاظ على روتين الحياة اليومية للطفل.
- إذا كان الوالد (أو الوالدين) بحاجة إلى التغيب من أجل رعاية أحد الأبناء، فيمكن لمقدمي الرعاية استخدام الفيديو والهاتف وغيرهما من الوسائل لكي يتمكن الطفل من رؤية وسماع الوالد (أو الوالدين) في الوقت الفعلي.
- سجل الأغاني والقصص والرسائل لهم.
- حافظ على الاتصال الجسدي المنتظم، مثل العناق والضم.

### الأطفال من 3 إلى 5 سنوات

- اشرح ما يحدث ببساطة وبقدر الإمكان.
- تأكد من وجود مقدم رعاية بديل ثابت عندما لا يكون مقدم الرعاية الرئيسي موجوداً.
- طمئنهم باستمرار أنهم سيحظون بالرعاية الدائمة.
- لا تسمح أو تتسامح مع السلوك العدوانى، مثل العض أو الضرب أو الركل.
- استخدم اللعب والأعمال الفنية كوسيلة لمساعدتهم على فهم ما يحدث.
- قدم تفسيرات بسيطة ولكن صادقة للبكاء والحزن.

### الأطفال من 6 إلى 8 سنوات

- اشرح لهم ما هم على وشك رؤيته وتجربته قبل أي زيارات للمرضى.
- أجب عن جميع الأسئلة بصدق، حتى تلك الصعبة أو غير المريحة.
- أكد لهم أنه من الطبيعي تمامًا أن يشعروا بالانزعاج أو الحزن أو القلق أو الغضب وأنهم ما زالوا محبوبين.
- أخبرهم باقتراب وفاة أحد أحبائهم واسمح لهم بالالتقاء به.
- إذا كانوا يواجهون مشكلة في المدرسة، اشرح لهم أنه من الطبيعي أن يتأثر الأداء المدرسي في هذا الموقف وأنت لست منزعًا منهم.
- طمئنهم أن هذا ليس خطأهم.

### الأطفال من 9 إلى 12 سنة

- أخبرهم بأكبر قدر ممكن من التفاصيل حول المرض وأجب عن الأسئلة بصراحة.
- طمئنهم أن هذا ليس خطأهم.
- دعهم يقضوا أكبر قدر ممكن من الوقت مع الأحياء.
- شجعهم على البقاء على اتصال مع أصدقائهم والمشاركة في أنشطة ما بعد المدرسة. تأكد من أنهم يعرفون أنه لا بأس من الاستمتاع بالمرح.
- شجعهم على التعبير عن مشاعرهم، ولكن وضح لهم أنه من الجيد الحفاظ على الخصوصية أيضًا.
- شجّع أي اهتمام قد يظهره بالقراءة أو الكتابة عن المرض وكيفية علاجه.

### المراقبون

- إذا كانوا مهتمين، فقدم لهم تفاصيل حول تشخيص حالة الشخص العزيز عليك، والأعراض، والآثار الجانبية المحتملة للأدوية، وما إلى ذلك.
- لا تصاب بخيبة أمل إذا أظهروا القليل من الاهتمام بتولي واجبات تقديم الرعاية.
- تأكد من أنهم يعرفون أنه ليس عليهم الشهور بالذنب عند الاستمتاع وقضاء الوقت مع أصدقائهم.
- ذكّرهم بانتظام أن كل الأشخاص قد يشعرون بمشاعر مربكة وغامرة في بعض الأحيان.
- أخبرهم أنه لا بأس من طرح الأسئلة عليك والتعبير عن أفكار ربما يعتقدون أنها مزعجة.
- شجعهم على الاحتفاظ بنوع من دفاتر أو سجلات اليومية.

للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه  
يرجى زيارة [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) للحصول على موارد  
ومعلومات الدعم الإضافية الهامة.

