



PalliativeCare
AUSTRALIA



الحزن والمراهقين

رعاية ملطفة
للأطفال

الأخوة والحزن

"الأشخاص الذين يحبون بعضهم البعض هم دائماً متصلين بخيط مميز جداً من الحب. حتى لو كنت غير قادر على رؤيته بعينيك يمكنك الشعور به في صميم قلبك وتعرف أنك دائماً متصل بالأشخاص الذين تحبهم."

— الخيط غير المرئي (The Invisible String)، باتريس كارست

الردود الشائعة على الحزن عند الأطفال

العلامات الشائعة للحزن عند الأطفال في سن الحضانة

أطفال سن الحضانة عمرهم أقل من 5 سنوات قد:

- يتأثرون بمشاعر من حولهم لا يفهمونها
- يحنون على جرعات بالتناوب بين إبراز الحزن واللعب وكأن شيئاً لم يحدث.
- قد يكون لديهم فضول حقيقي عن الموت ويطرحون أسئلة جريئة
- يصبون صعب الأرزاء أو سرعبي الغضب أو منطوين على أنفسهم أو يظهرون علامات عدم الأمان
- يحلون أحلاماً وكوابيس مؤلمة
- يعانون من نوم مضطرب
- يعانون من صعوبة في التركيز وتحديد الخيارات
- يشعرون بالذنب أو بالمسؤولية عن موت الأخ أو الأخت
- يفعلون أموراً ويتصرفون بطرق تدل على أنهم أصغر سناً مما هم عليه، مثل التبول اللا إرادي في الفراش أو سلوك التشبث
- يشعرون بالحيرة ويبحثون جسدياً عن أحبائهم الذين ماتوا

لدى الأخوة علاقات فريدة مع بعضهم البعض وطريقة التعبير عن حزنهم ستكون أيضاً فريدة. يحتاج الأخوة لوقت خاص بهم ليحنوا ويشعروا بالأمان ليمكنهم من التعبير عما يحسون به. من المهم التذكر بأن حزن الأطفال يمكن أن يختلف بشكل كبير عن حزن البالغين ولكن إن كان لديك مخاوف قد يكون من المفيد طلب الدعم من المختصين الصحيين.

إن ردة الفعل لدى الأخ أو الأخت على موت أخ أو أخت ستكون فريدة وتتأثر كثيراً بعمرهم وبمرحلة نموهم وشخصيتهم والتأثيرات العائلية والثقافية والدينية في حياتهم. من المفهوم أنه سيكون لديك مخاوفاً وهموماً حول كيفية إدارة الأطفال الآخرين لحزنهم.

ربما يستحق الذكر أن حزن الطفل قد يختلف كثيراً عن البالغين. عوامل كثيرة تؤثر على هذا الأمر من ضمنها العمر ومرحلة النمو. أغلب الأطفال الذين عانوا من فقدان سيكون لديهم ثلاث مخاوف.

هل تسببت في الموت؟

هل سأموت؟

من سيرعاني؟

الكلام بطريقة مناسبة للعمر ومنفتحة وصادقة مع الأطفال يمكن أن يساعدهم على التأقلم بشكل أفضل مع فقدانهم. تشجيعهم ودعمهم بالتخطيط للخدمات التذكارية وحضورها يمكن أن يساعد أكثر على فهم الحزن والمشاعر المرتبطة بها. يعتبر مشاركة المدرسة بالدعم المستمر خطوة إيجابية نحو التعلم للعيش مع العواطف والتغيرات المفروضة من جراء فقدان. ربما يستحق الأمر أيضاً التفكير بدعم محترف للثقل.

مساعدة الأطفال على إجتياز حزنهم

استمع إليهم وتكلم معهم

الأطفال بحاجة إلى وقت ليشرحوا بالأمان ليعبروا عما يحسون به. كن جاهزاً لمعاودة المحادثة عدة مرات لأن الأطفال بحاجة لمعالجة المعلومات. كن صبوراً ومنفتحاً وصادقاً ومتناسقاً في إجاباتك. طمأنهم بأن الحزن هو طبيعي ولا بأس أن ينزعجوا حول الذي حصل.

أشملهم

أشمل الأطفال في إتخاذ القرارات عند الاقتضاء، مثلاً امنح طفلك الخيار ما إذا أراد المشاركة أو لا في الجنازة أو في أية من طقوس الحداد. بدلاً من تقديم الاقتراحات، تكلم معهم عن فكرتهم عن الوسيلة التي يحبون فيها تذكّر أباهم أو أختهم.

وفر السلامة والأمن

يمكن للموت أن يهدد حسّ السلامة والتحكّم عند الطفل. يعتبر أمراً حيوياً تلبية احتياجات الطفل الجسدية والعاطفية لدعمهم في التكيف مع الفقدان. حاول الحفاظ على حدود روتينية وحازمة ولكن عادلة قدر الامكان.

وفر فرص للتعبير

يستجيب العديد من الأطفال بشكل جيد للمناخ الإبداعي ويوجد هناك سلسلة من النشاطات التي يمكنك القيام بها مع تلاميذك لتشجيعهم على معالجة الحزن والتعبير عنه، وتشمل:

- الرسم والتلوين
- القراءة وسرد القصص
- كتابة الشعر أو الرسائل للشخص الذي مات
- نشاطات حرفية مثل صناعة صندوق ذكري وملصقات
- موسيقى ورقص

علامات الحزن الشائعة عند الأطفال في سن الصفوف الابتدائية

الأطفال في سن الصفوف الابتدائية بين عمر 6 سنوات و 12 سنة قد:

- يعانون من فترة انتقالية صعبة ويودون رؤية الموت قابل لأن يعكس ويعتقدون أن الموت يحدث فقط للأشخاص الآخرين
- يكونون فضوليين بخصوص الموت وطقوس الدفن ويطرحون أسئلة تفصيلية
- يتخيلون الموت كبعبع أو شبح
- يلعبون ألعاباً يتظاهرون فيها بالموت
- يغضبون من الموت ويركّزون غضبهم على بعض الناس أو على أي شخص مرتبط بالموت، مثلاً الأطباء أو الوالدين أو المعلمين
- يأخذون بعض الوقت لاستيعاب الحقيقة مما حصل وقد لا يبدون على الفور قد تأثروا بالموت
- يكونون سريعين بلوم أنفسهم
- يشعرون بالذنب لنجاتهم في حين أن الأخ أو الأخت لم يحالفهم الحظ
- يعانون من نوم مضطرب أو فقدان الشهية أو ضعف بالأداء المدرسي أو ردود فعل جسدية، مثلاً حالات صداع واضطرابات معدية
- يقلقون بخصوص من هو الشخص الذي سيرعاهم في حال موت أحد الوالدين أو مقدم رعاية آخر
- يأخذون على عاتقهم دور الوالد أو الوالدة على أختهم الأصغر سناً
- يطبّقون ما يشعرون به بدلاً من التحدث عنه
- يقلقون حول ماذا سيفكر به أقرانهم وقد يعانون من القلق حول كونهم يُنظر إليهم على أنهم 'مختلفين'
- يشعرون بالعزلة لأن ما من أحد من أقرانهم يعاني من تجربة مماثلة

من تأليف شانيا



الحنن والمراهقين

مساعدة المراهقين على اجتياز حزنهم

كُن موجوداً

يحصل هذا الأمر عندما يُستمع إلينا حقاً، عندها نشعر بأنه قد تم فهمنا بصورة أفضل. إمنح المراهق بيئة مقبولة ومنفتحة وتواصلية ليحزن. أبلغه بأنه لا بأس بالشعور بالعواطف التي يحس بها، وبأنك ستتواجد إن احتاج للتحدث.

دعم الأقران

غالباً ما يتطلع المراهقون إلى دعم أقرانهم في الأوقات الصعبة. شجعهم على التواصل مع أصدقائهم في بيئة آمنة.

تحدث عن الفقدان

ادع المراهقين للتحدث عن الفقدان و/أو عن أخيهم أو أختهم، ولكن لوماتنوعوا عن الكلام فعليك أن تحترم ذلك. أعلمهم بأنك موجود وجاهز للاستماع، وتحقق من وقت لآخر لترى إن كانوا يرغبون بالتحدث. عند مناقشة موضوع الموت وحزنهم إطرح أسئلة محددة وأجب على أسئلتهم بصدق وبوضوح. لا تخبر نصف الحقائق وإن كنت لاتعرف الجواب لشيء ما أخبرهم بأنك لا تعرف. شارك بذكرياتك وأفكارك ومعتقداتك معهم من دون الضغط عليهم لتبني وجهة نظرك.

نموذج الحزن الصحي

كما نحن جميعاً، المراهقون يتعلمون من السلوك الذي يحسونه ويلاحظونه. كلما لاحظوا تواصلًا صحيًا والتعبير الطبيعي للمشاعر المرتبطة بالفقدان سيفهمون وسيقبلون سعة العواطف التي قد يحسونها. كن حذرًا من طريقة حزنك فقد تبدو مختلفة عن المراهق. تعرّف على كيفية التعبير عن حزنهم وطمأنتهم بأنه لا بأس إن كان لديهم طرق مختلفة للتعبير عن الحزن، سيساعدتهم على الشعور بدعم أكبر.

إدعم نفسك

لن تكون في أي وضع يمكنك فيه توفير الدعم إن لم تكن قادراً أولاً على العناية بنفسك من الناحيتين الجسدية والعاطفية. إن كنت تواجه صعوبة، لا تخشى من طلب المساعدة، إن كان عن طريق العائلة أو الأصدقاء أو المختصين الصحيين.

من الصعب تحمّل رؤية الألم عند الشباب الصغار. كما المتفرّجون قد نريد إبعاد الألم أو علاجه عند المراهقين الحزينين، وبالنتيجة، قد نحاول تجنّب الحديث عن الفقدان أو الشخص الميت، أو تغيير المعلومات عن موتهم، أو تسريع اجتياز المراهق مرحلة حزنه. في حين أن هذه الاجابات قد تخفف من انزعاجنا، ولكن يمكن أن ينتج عنها إخفاء حزنهم أو الانعزال عن أحبائهم، أو التعبير عن مشاعرهم بطرق مدمرة.

الحنن ليس دائماً منظوراً

يشمل الحزن معاناة فكرية ومشاعرية كثيرة بعد الفقدان. وبما أن المراهقين يمرون بمرحلة يصبحون فيها أكثر استقلالية عن والديهم وشخصيات مركزية أخرى في حياتهم، يمكن أن يشعروا بأنهم ممتنعين عن التعبير الخارجي لحزنهم لأنه يعزّز حسّ الاتكال والضعف. ومع ذلك فإن جميع المراهقين يحزنون عند موت شخص يحبونه.

ردود الحزن الشائعة عند المراهقين

كما عند البالغين، كل مراهق مختلف، ولكن يوجد بعض العوامل المشتركة قد تؤثر فيهم.

المراهقون قد:

- ◀ يحزنون على جرعات ويجزئون حزنهم إلى كميات قابلة للتحمّل ولكن هذا يمكن أن يتجلى غالباً على شكل فورات من الغضب الشديد
 - ◀ يعانون من كمية وافرة من العواطف التي يمكن أن تأتي وتذهب على موجات
 - ◀ يشعرون بالذنب لعدم قدرتهم على إنقاذ أخيهم أو أختهم، أو شعورهم بالذنب بأنهم نجوا في حين أن الأخ أو الأخت لم يحالفهم الحظ
 - ◀ يبدون خارج طباعهم ولا يمكن التنبؤ بهم
 - ◀ لا يرغبون بالتحدث عن حزنهم
 - ◀ يعانون من صعوبة في النوم أو كثرة في النوم
 - ◀ يشعرون بالغيرة عن أقرانهم
- يدركون علامات الخطر مثل الاكتئاب المزمن والعنف وإساءة تعاطي المخدرات والكحول، أو تغييرات دراماتيكية في الشخصية وطلب دعم متخصص في حالة الضرورة.

متى تطلب المساعدة

مع توفر المعلومات الجيدة والحب والدعم يمكن للأطفال والمراهقين أن يتعلموا أن يفهموا ويتعاملوا مع حزنهم ولكن لو كنت قلقاً بخصوص تصرفاتهم أو إن كانوا بحاجة لمساعدة تتخطى قدرتك، عندها الرجاء اطلب مساعدة إضافية من مختص صحي.

مجموعات الدعم ومعلومات إضافية

خلال هذا الوقت قد تشعر بسلسلة واسعة من المشاعر والحزن والغضب والندم والذنب وعدم التصديق والخوف والكرب — وكلها طبيعية.

طبيبك العام/ خدمة الصحة للمنطقة لديهم خدمات دعم للتكالي.

The Compassionate Friends (الأصدقاء الشفوقين) هم مجموعة مساعدة ذاتية على مستوى العالم للوالدين الذين فقدوا طفلهم بأي عمر ولأي سبب. يعرضون الدعم والفهم thecompassionatefriends.org.au

Bereavement Care Centre (مركز رعاية التكالي) يؤمن بخدمات استشارة ودعم شاملة وممكن الحصول عليها للعائلات الثكلى حديثاً. childhoodgrief.org.au • 1300 654 556

National Association for Loss and Grief (المؤسسة الوطنية لفقدان عزيز وللحزن) (NALAG) تؤمن دعماً مجانياً للذين فقدوا عزيزاً وللحزين أكان وجهاً لوجه أو من خلال التلفون. nalag.org.au • (02) 6882 9222

Red Nose (خدمات الأنف الأحمر لدعم التكالي والمعروفة سابقاً SIDS and Kids) تساعد العائلات التي عانت من موت فجائي وغير متوقع لرضيع أو طفل أو خلال الولادة أو الحمل أو الطفولة بغض النظر عن السبب. خدماتهم الداعمة واسعة وتشمل الاستشارة، ودعم الوالدين والعائلة والأقران والأخوة ومجموعات دعم الجد والجدة والنشاطات الجماعية والخدمات التذكارية السنوية والاستشارة التلفونية وخط دعم وطني مجاني 24 ساعة يومياً للتكالي. rednosegriefandloss.com.au • 1300 308 307

Lifeline (خط الحياة) يوفر خدمة دعم خلال الأزمات على مدار 24 ساعة ومنع الانتظار لكل شخص يعاني من أزمة شخصية. lifeline.org.au • 13 11 14

Australian Centre for Grief and Bereavement (المركز الأسترالي للحزن والتكالي) يوفر معلومات تشمل منشورات — "بعد فقدان طفل. مصدر لوالدي الأطفال في الرعاية الملطفة". www.grief.org.au

Headspace (مركزهيد سبايس) يوفر خدمات الصحة العقلية المبكرة للأعمار ما بين 12 – 25 سنة. headspace.org.au • 1800 650 890 من 9 صباحاً إلى 1 صباحاً

Cancer Council (مجلس السرطان) cancercouncil.com.au • 13 11 20

Redkite (منظمة ريد كايت) توفر معلومات دعم عاطفي ومالي للوالدين الذين فقدوا أولاداً بسبب مرض السرطان. redkite.org.au • 1800 733 548

Griefline (خط الحزن) يوفر خدمة مساعدة تلفونية مكثّسة لتأمين خدمات داعمة استشارية مجانية للحزان. griefline.org.au • 1300 845 745 من الساعة 12 بعد الظهر ولغاية الساعة 3 صباحاً

”لو كنت قلقاً بخصوص تصرفاتهم أو إن شعرت أنهم بحاجة لمساعدة تتخطى قدرتك عندها الرجاء اطلب مساعدة إضافية من مختص صحي.“

الأطفال

- Healing your grieving heart for teens by Alan D Wolfelt <
شفاء قلبك الحزين للمراهقين من تأليف ألن دي وولفت
- Weird is normal when teenagers grieve by Jenny Lee Wheeler <
الغريب هو الطبيعي عندما يحزن المراهقون من تأليف جيني لي ويلر

- Gentle Willow by Joyce C Mills <
الصفصاف اللطيف من تأليف جويس سي ميلز
- Badgers Parting Gift by Susan Varley <
الغرائرية الفراق من تأليف سوزان فارلي
- When Dinosaurs Die by Laurie Krasny-Brown and Marc Brown <
حين تموت الدينوصورات من تأليف لوري كراسني- براون ومارك براون

البالغون

- Coping with Grief by Mal McKissock <
التأقلم مع الحزن من تأليف مال ماكيسوك
- A broken heart still beats: after your child dies by Anne McCracken and Mary Semell <
قلب مكسور ما زال ينبض: بعد موت طفلك من تأليف آن ماكراكن وماري سيمال
- The Grief of our Children by Dianne McKissock <
حزن أطفالنا من تأليف دايان ماكيسوك
- The Worst Loss – how families heal from the death of a child by Barbara D Rosof <
أسوأ فقدان – كيف تتعافى العائلات من موت طفل من تأليف باربرا دي روسوف
- Children Die Too by Joy Johnson and Marvin Johnson <
الأطفال يموتون أيضاً من تأليف جوي جونسون ومارفن جونسون
- An Intimate Loneliness: supporting bereaved parents and siblings by Gordon Riches and Pam Dawson <
الوحدة الحميمة: دعم والدين وأخوة ثكالي من تأليف غوردن ريتشيس وبام دوسن
- Shadows in the sun: The experiences of unspoken Grief: Coping with childhood sibling loss by Helen Rosen <
ظلال في الشمس: تجارب الحزن الغير معلن: التأقلم مع فقدان أخ من تأليف هيلين روزن
- Sibling bereavement in childhood by Betty Davies <
ثكل الأخوة في سن الطفولة من تأليف بيتي دايفز

- Always and Forever by Alan Durant <
دائماً وأبداً من تأليف ألن ديرانت
- No Matter What by Debbi Glior <
بغض النظر من تأليف ديببي غليور
- Lifetimes by Bryan Mellonie and Robert Ingen <
مدى الحياة من تأليف براين ميلوني وروبرت انجن
- The Invisible String by Patrice Karst <
الخيوط الخفي من تأليف باتريس كارست
- What Does Dead Mean? By Caroline Jay and Jenni Thomas <
ما معنى الميت؟ من تأليف كارولين جاي وجيني توماس
- The Next Place by Warren Hanson <
المكان التالي من تأليف وارين هانسن
- Water Bugs and Dragonflies by Doris Stickney <
بق الماء واليعسوب من تأليف دوريس ستيكني
- The Lonely Tree by Nicholas Halliday <
الشجرة المستوحدة من تأليف نيكولاس هاليداي

المراهقون

- Talking about Death by Earl Grollman <
التحدث عن الموت من تأليف إيرل غرولمن
- The Grieving Teen: a guide for teenagers and their friends by Helen Fitzgerald <
المراهق الحزين: دليل للمراهقين وأصدقائهم من تأليف هيلين فيتزجيرلد
- Straight Talk about Death for Teenagers by Earl Grollman <
كلام مباشر عن الموت للمراهقين من تأليف إيرل غرولمن
- Teenagers and Grief by Doris Zagdanski <
المراهقون والحزن من تأليف دوريس زاغدانسكي
- The Empty Room by Elizabeth DeVita-Raeburn <
الغرفة الفارغة من تأليف اليزابت ديفيتا رايرن



”مع توفر المعلومات الجيدة والحب والدعم يملك الأطفال والمراهقون أن يتعلموا أن يفهموا ويتعاملوا مع حزنهم.“