دعم شخص ما حزين على فقدان طفل

إن موت طفل هي فترة صعبة لكل شخص، وقد تجد نفسك قلقاً بخصوص فعل شيء أو قول خاطئ. ليس هناك من شيء يمكنه إزالة الألم أو الحزن ولكن معرفة أن هناك أشخاصاً يهتمون يمكن أن يوفرراحة ودعم.

لا يمكن لأحد أن يتوقع كيف سيشعر شخص ما أو ما هي ردة فعله بعد موت طفل، والموت يمكنه أن يؤثرعلى الوالدين والأخوة وأفراد آخرين من العائلة والأصدقاء بطرق مختلفة. يمكن للحزن أن يستمر فترة طويلة وبالنسبة لأشخاص كثيرين قد لا ينتهي أبداً. الأصدقاء المقربون والعائلة هم مصدر جيد للدعم.

التواصل

حتى وإن كنت غير متأكد مما يجب قوله فإن التواصل مع العائلة مفيد. ايماءات بسيطة كرسالة قصيرة عبر الهاتف الجوال أو رسالة عبر البريد الالكتروني أو بطاقة هي بعض الوسائل لإظهار إهتمامك. سماع "كنت أفكر فيكم" يمكن أن تكون مصدر راحة وقوة.

المساعدة في الحفاظ على روتين الأخوة بشكل طبيعي قدر الامكان قد تكون أيضاً وسيلة لإظهاردعمك. عرض أخذهم إلى نشاطات ما بعد دوام المدرسة هي وسيلة سهلة للمساعدة.

العائلة بحاجة أحياناً للتحدث عن تجاربها وفي أوقات أخرى لن يختاروا ذلك. راقب أية إشارات إن كانوا يريدون التحدث أو الإلهاء أو فقط الرفقة الهادئة.

الاحترام

احترم العائلة ومنزلهم وروتينهم وحاجتهم للخصوصية. إنها لفكرة جيدة أن تتأكد مسبقاً من العائلة قبل الزيارة. كن مستعداً بأنه من الممكن أن لا يكون يوماً جيداً للزائرين أو قد يكونون منشغلين جداً.

لا تشعر بالاحباط لو طلبوا منك أن لا تزورهم. كل يوم هو مختلف بالنسبة للعائلة التي تعاني من الحزن. حافظ على علاقة مع العائلة وتابع عرض الدعم.

بعض الأمور التي يمكنها أن تساعد:

- الاقراربالموت والتعبيرعن إهتمامك
- أن تكون صادقاً بتواصلك وعدم إخفاء مشاعرك
- السماح لهم بالكلام والتعبيرعن أفكارهم ومشاعرهم بقدرما يمكنهم
- أن تكون جاهزاً للإستماع أوأداء المهمات أو مساعدة الأخوة أو أي شيء آخر هم بحاجة إليه في ذلك الوقت
- التحدث عن ذكرياتك عن طفلهم
- إستخدام اسم الطفل في المحادثة
- تذكر أيام هامة تخص الطفل والعائلة (مثلاً. أعياد الميلاد وعيد الأم والأب)
- الاعتراف بأنه ليس للحزن حدود زمنية ويختلف من شخص إلى آخر
- استمرار إظهار الدعم بعد الأشهر القليلة الأولى

بعض الأحيان قد يشعر الوالدين أنهم منفصلين عن أصدقائهم. لا تنسى أن تشملهم في النشاطات "اليومية". وقد يتضمن هذا الأمر اللقاء لشرب فنجان قهوة أو الخروج بنزهة على الأقدام أو الذهاب إلى السينما.

بعض الأمور التي قد لا تساعد:

- الانتظار حتى تعرف الشيء المثالي لقوله
- عدم الإقرار بالموت
- تبديل الموضوع عند ذكر الأهل لطفلهم
- ذكر أية تعليقات تشير إلى لوم أو خطأ
- القول بأنك تعلم بما يشعرون به
- إصدار أحكام عن تدرّج حزنهم
- اخبارهم بعدم البكاء أو إظهار المشاعر
- الاعتقاد بأن الأخبار الجيدة تلغي الحزن
- الإشارة إلى أن لديهم أطفالاً آخرين

palliativecare.org.au/children
Supporting someone who is grieving the loss of a child (Arabic)
Palliative Care Australia is funded by the Australian Government [Palliative Care Australia (الرعاية الملطفة استراليا) موّلتها الحكومة الأسترالية]