



عندما يحزن الأطفال

الموت جزء من الحياة ويؤثر بشدة حتى على الأطفال الصغار. إن الأمل العاطفي للطفل الذي فقد أحد أفراد أسرته يجعل من المغربي تجنب الموضوع أو محاولة تشتيت انتباهه. على الرغم من أنه لا يمكنك حماية الأطفال من الحزن، إلا أنه يمكنك المساعدة في إرشادهم وإراحتهم.

الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة لديهم فهم محدود للموت.



يعتقد معظم الأطفال دون سن الخامسة أن الموت أمر مؤقت. بعد إخبارهم أن الجدة ماتت، قد يسألون، «ولكن متى سأراها مرة أخرى؟ أين ذهبت؟» قد يعتقد الأطفال أن سلوكهم تسبب في وفاة الشخص. يمكن أن يؤدي هذا الفهم المحدود للموت إلى الغضب وتولد مشاعر الهجر، خاصة إذا فقدوا أحد الوالدين أو أحد الأشخاص الذين يعتنون بهم. تأكد من استخدام كلمات محددة عند الحديث عن الموت وتجنب إخبارهم بأن الشخص المتوفي نائم لأن ذلك قد يتسبب في خوف الطفل من النوم.

يتفاعل الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة مع حزن من حولهم.



البكاء أمر شائع عندما يرى الأطفال الصغار الحزن لدى الآخرين. قد يحاولون أيضًا إراحة البالغين المُستائنين. يمكن للحديث عن الذكريات أو التطلع إلى الصور أن يساعد كل من البالغين والأطفال في معالجة حزنهم.

كن مستعدًا لتقلبات المشاعر بسبب الحزن.



نظرًا لأن الأطفال في سن ما قبل المدرسة يعيشون في الوقت الحاضر، فيبدو أنهم يتغلبون على الحزن بسرعة. ومع ذلك، يمكن أن يعود الحزن عندما يدركون أن الشخص لن يعود. يُعد الإنتكاس إلى سلوكيات أقل نضجًا، مثل الحوادث المتعلقة باستخدام المرحاض أو نوبات الغضب أو التشبث بأشياء مريحة، أمرًا شائعًا في مثل هذه الأوقات.

يمكن للبالغين المساعدة.



يمكنك طمأنة الأطفال الذين يشعرون بالحزن بإخبارهم أنهم محبوبون وأنهم غير مسؤولين عن الموت. سوف يحتاجون إلى سماع هذا مرارًا وتكرارًا أثناء مُوهم. يمكن للوالدين مشاركة معتقداتهم حول ما يحدث بعد الموت. إذا توفي أحد الوالدين، فتأكد من أن يعرف الطفل الشخص الذي سيعتني به. دعه يعرف أنه لا بأس أن يضحك ويلعب ويشعر بالسعادة مرة أخرى. وبقدر الإمكان، حافظ على روتين الطفل: أوقات الوجبات وأوقات النوم والجدول الزمني لمرحلة ما قبل المدرسة.

اقرأ كتب الأطفال التي تتعامل بلطف مع قضية الموت.



قد يكون لدى أمين المكتبة المحلي اقتراحات لكتب مناسبة لأعمار الأطفال لقراءتها لهم.

يحتاج بعض الأطفال إلى مزيد من المساعدة.



ضع في اعتبارك تقديم المشورة للطفل الذي تمتد فترة حزنه لمدة طويلة. يجب أن تشعر بالقلق إذا أظهر الطفل القليل من الاهتمام بالأنشطة اليومية، أو إذا لم ينام أو يأكل بشكل طبيعي، أو إذا استمر في إظهار السلوك الإنتكاسي، أو إذا بدأ يفقد الاهتمام بالأصدقاء أو اللعب، أو إذا بدأ يتحدث عن الانضمام إلى المتوفي، أو إذا رفض حضور برنامج رعاية الطفل المُعتاد أو الحضانة.

English Title: When Children Mourn



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education