

التحدث مع الأطفال الصغار عن المرض والموت

يحتاج الأطفال الصغار إلى تفسيرات واضحة وصادقة عندما يتعلق الأمر بالموت. استخدم لغة واضحة وصادقة تجيب على أسئلة طفلك بشكل مباشر. وإليك بعض النصائح للتحدث مع طفلك الصغير.

اذكري الحقائق. قولي "أصيب الجد بمرض شديد في رئتيه وقلبه. وكان يعاني من صعوبة في التنفس. وبذل الأطباء قصارى جهدهم لمساعدته على الشفاء، لكنه مات"، أو "ماتت العمّة ماريّا. وكانت تعاني من مرض يسمى السرطان (أو تعرضت لحادث سيارة، وما إلى ذلك) وتآكل جسدها / أصيب من ذلك على الرغم من صغر سنّها". ويمكنك أيضًا أن تقولي "عندما يموت شخص، فإن هذا يعني أنه لا يستطيع التحدث أو اللعب بعد الآن. ولا يمكننا رؤيته أو معانقته مرة أخرى. ويعني الموت أن جسده توقفت عن العمل".

قدمي تفسيرات قصيرة وبسيطة ثم توقفي مؤقتًا. وبعد عباراتك، انتظري لمعرفة ما إذا كان لدى طفلك المزيد من الأسئلة. وتعاملي على قدر استيعابه. وسيطرح عليك أسئلة أخرى عندما يكون جاهزًا. وإذا قدمت معلومات أكثر مما طلبه، فقد يصبح أكثر قلقًا أو ارتباكًا.

استمري في الإجابة على الأسئلة. قد تجددين أن أسئلة الأطفال تأتي على دفعات على مدى عدة أيام أو أسابيع أثناء محاولته فهم ما حدث. وإليك بعض أسئلة الأطفال الصغار الشائعة عن الموت وبعض الإجابات النموذجية:

- **أين الجد الآن؟** قد يربك الأطفال الصغار بسبب العبارات الغامضة مثل: "ذهب الجد إلى مكان أفضل" أو "انتقلت العمّة ماريّا إلى رحمة الله". قد يعتقد الطفل الصغير أن الشخص موجود حرفيًا في مكان آخر أو يربك بشأن معنى كلمة "وفاة". ويُوصف الموت في بعض الأحيان بأنه "العودة إلى المنزل" أو "النوم الأبدي". وقد يبدأ الأطفال الصغار في الخوف من الأنشطة العادية، مثل العودة إلى المنزل بعد نزهة أو النوم. وبدلاً من ذلك، قدمي شرحًا بسيطًا يعكس معتقداتك الشخصية.

- **هل ستموتين؟** تعرفي على خوفه لكن بعد ذلك قدمي له الطمأنينة. قولي "أستطيع أن أرى سبب قلقك بشأن ذلك، لكنني قوية وبصحة جيدة. وسأكون هنا لأعتني بك لفترة طويلة جدًا". وإذا مات شخص صغير فجأة، فقد يستغرق ذلك وقتًا أطول للتعامل مع الأمر، لأنه يمكن أن يثير الكثير من الخوف. تحلي بالصبر. ولا بأس في الاعتراف بأنه من الصعب فهم سبب حدوث الأشياء السيئة.

- **هل سأموت؟ هل سأصاب بالسرطان؟ هل سأعرض لحادث سيارة؟** ذكره بكل ما يمكن أن يفعله للبقاء بصحة جيدة وأمان، وهذا هام للغاية إذا كان طفلك يعرف كيف مات الشخص. ويمكنك تخصيص معلوماتك وفقًا لما حدث. قولي "نحن نأكل بشكل صحيح، وننام بشكل صحيح، ونذهب إلى الطبيب حتى تتمكن من البقاء بصحة جيدة والعيش لفترة طويلة جدًا". أو "نرتدي أحزمة الأمان في السيارة ونتبع قواعد الطريق لتجنب الحوادث قدر الإمكان".

- **هل يموت الكل؟** تحدثي بصراحة. قولي "في النهاية، يموت الكل. يموت معظم الناس عندما يتقدمون في السن مثل الجد. أو "تحدث في بعض الأحيان أشياء فظيعة ومن المحزن والمخيف للغاية أن يموت الناس فجأة. ولا بأس أن تكون خائفًا وحزينًا. أنا بجانبك".

- **ماذا لو مرضتُ أو تعرضتُ لأذى؟** عليك الإقرار بأن الجميع يمرضون ويتأذون في بعض الأحيان. قولي "لا يعني المرض أو الأذى أنك ستموت. وإذا مرضتُ أو تعرضتُ للأذى، فسنعتني بك. سنأخذك إلى الطبيب إذا احتجنا إلى ذلك".
- **هل من الممكن أن أموت حتى أكون مع الجد / العمة ماريا؟** يصدر هذا السؤال بسبب افتقادهم لأحبائهم. ولا يعني هذا أن طفلك يريد الموت بالفعل. ابقي هادئة وقولي: "أتفهم أنك تريد أن تكون مع الجد / العمة ماريا. وعندما يموت شخص، لا يمكنه اللعب بالمكعبات، أو تناول الآيس كريم، أو اللعب على الأرجوحة بعد الآن. وأفتقدكم أنا أيضًا، لكنهم يريدونك أن تفعل كل هذه الأشياء".
- **ما هو الموت؟** ضعي في اعتبارك أن الأطفال الصغار غير قادرين على فهم الموت بشكل كامل. وقد يكون من المفيد تقديم تفسير بسيط وملمس. قولي "توقف جسد العمة ماريا عن العمل. لم تعد قادرة على تناول الطعام أو اللعب أو تحريك جسدها بعد الآن".

قد تلاحظين تغييرات في السلوك بعد وفاة شخص عزيز. وحتى لو كان الأطفال لا يفهمون الموت تمامًا، فإنهم يعرفون أن شيئًا هامًا ودائمًا قد حدث. قد يعاني طفلك من نوبات غضب شديدة أو قد يكون متشبثًا جدًا. وقد يُظهر الأطفال أيضًا تغييرات في أنماط النوم أو استخدام المراض. وتكون هذه التغييرات عادة مؤقتة وتتضاءل بمرور الوقت عندما تستجيب بلطف وصبر وبعض الحب والاهتمام الإضافيين.

قد يلعب طفلك ألعاب "الموت". قد تكون لدى طفلك لعبة تظاهر يمرض فيها قطار لعبة أو دمية حيوان محشو أو يتأذى و"يموت". وهذا طبيعي جدًا. ويُظهر لنا الأطفال من خلال لعبهم ما يفكرون فيه. فكري في إضافة مجموعة أدوات الطبيب أو سيارة الإسعاف إلى اختيارات طفلك. ويمكنك الانضمام إليه في اللعب إذا سمحت له بأخذ زمام المبادرة. وسيتلاشى هذا التركيز بمرور الوقت.

قد يسأل الأطفال الصغار الأسئلة نفسها مرارًا وتكرارًا. وقد يكون من الصعب الاستمرار في الإجابة على الأسئلة نفسها عن وفاة أحد أفراد الأسرة. لكن هذه طريقة هامة ليفهم طفلك ما حدث. ويتعلم الأطفال الصغار من خلال التكرار، لذا يساعدهم سماع التفاصيل نفسها مرارًا وتكرارًا على فهم التجربة.

لا بأس في التحدث عن أحد أفراد الأسرة وتذكره مع طفلك. قولي "لنصنع الكعك المفضل للجد هذا الصباح. ويمكننا أن نتذكره بينما نخبز معًا. أو "لطالما أحببت العمة ماريا زهور التوليب، فلنزرع بعضًا منها لتذكرها".

لا بأس في البكاء أمام طفلك، رغم أنه من المهم شرح السبب. قولي "أنا حزينة لأن الجد / العمة ماريا ماتت. وأنا أفتقدكم". إذا أصبح حزنك غامرًا، فأنت تستحق الدعم. وإذا كان حزن طفلك شديدًا أو مستمرًا أو يؤثر على اللعب أو التعلم، فقد يحتاج إلى الدعم أيضًا. اسأل أخصائي HealthySteps عن الموارد المقترحة.

يُرجى المسح الضوئي للمزيد
من المعلومات

