



المركز الفلسطيني للإرشاد
The Palestinian Counseling Center

إرشادات للأهل لفهم والتعامل مع أطفالهم في حالات موت أو فقدان قريب

رغم حدة وصعوبة الأحداث التي تواجهنا إلا أن معظمنا يستطيع تجاوز هذه الأحداث بدعم وتفهم واحتواء العائلة والأصدقاء. لكن من الممكن أن يحتاج البعض إلى مساعدة متخصصة، عندها يمكنكم التوجه للمركز الفلسطيني للإرشاد على العناوين الموضحة في هذه النشرة.

إرشادات للأهل لفهم والتعامل مع أطفالهم في حالات موت أو فقدان قريب

يمر على أطفالنا ظرفاً قاسياً للغاية في هذه الأيام نتيجة الأحداث السياسية والأمنية في فلسطين، والاطفال كما البالغين يتأثرون بما يجري من أحداث، وخاصةً إذا تعلق الأمر بموت أو استشهاد أحد أقرنائهم، وقد يغفل الأهل عن مرور طفلهم بحالة حداد مثله مثل باقي أفراد العائلة البالغين.

يختلف الطفل عن البالغ بتعبيره عن الفقدان

- لا يمتلك الطفل اللغة ولديه صعوبة في التعبير عن طريق الكلام، ولهذا فهو يعبر بتصرفاته وسلوكياته.
- لا يمتلك الطفل الفهم المنطقي للأحداث.
- قد يعتقد الطفل أنه تسبب في الموت للآخرين.
- قد يدرك الطفل المشاعر وليس الأسباب التي أدت إلى الوفاة.

ردود الفعل التي قد يظهرها الطفل تجاه الفقدان:

- الخوف من النوم والظلام، أو الابتعاد عن البيت.
- الحركة الزائدة.
- الغضب والعصبية الزائدة.
- غضب على الفقيد بأنه ذهب وتركه.
- العودة لسلوكيات كانت موجودة في مرحلة عمرية سابقة.
- تراجع في القدرة على التركيز والدراسة.
- اللامبالاة تجاه الكثير من الأمور.
- توجيه أسئلة كثيرة حول الموت، ناتجة عن مخاوفه.
- الانعزال وتغيير في الروتين المعتاد. (تغيير في عادات الطفل الحياتية بدون تدخل ظرف خارجي).
- تذكر أن الحداد والحزن طبيعي لدى الأطفال وليس



دورنا منعهم، بل الأهم ان نكون بقربهم حين يعبرون عن مشاعرهم.

يتعلق رد فعل الطفل تجاه فقدان بعمره بالأساس وبتجاوب الأسرة مع موضوع الحداد.

- الأطفال تحت سن الثانية يشعرون بتغيير الروتين نتيجة فقدان وليس فهم للموت.
- الأطفال ما بين سن الثانية والخامسة يخلطون بين الموت والنوم، ولا فهم لديهم بأن الموت لا عودة منه، وأيضاً لا قدرة لهم على فهم أسباب الموت وقد يُفسرون ما حدث أنه نتيجة سلوكياتهم هم.
- الأطفال لغاية عمر العاشرة قد يستوعبون الأسباب الحقيقية وراء الموت، وأن لا عودة منه، لكن لا يربطون الموت كظاهرة حتمية.
- يجب أن تتلاءم تفسيراتنا كأهل مع قدرة أطفالنا على الفهم، الإدراك، والمرحلة العمرية التي يمرون بها.

نستطيع أن نساعد، من خلال:

- قل الحقيقة للطفل وفسر أسباب الوفاة بمنطق يفهمه الطفل.
- شارك بمشاعرك بشكل متوازن. وادعو الطفل للمشاركة بمشاعره.
- استخدم لغة بسيطة وواضحة.
- قم بالاصغاء للطفل ودعه يشعر ويحس بذلك.
- ساعد الطفل على استرجاع ذكريات جميلة عن الفقيد.
- اختار طقوس مناسبة لمشاركة الطفل الحداد، مثل المشاركة في بيت العزاء او الأدعية والشعائر الدينية
- أعطي شرعية للمشاعر ووقت الحداد.

- العودة للروتين والنظام تدريجيا .
- قم بتحديد مشاهدة وسائل الاعلام في حالة تغطية
الفقدان اعلاميا .
- تواجد أحد البالغين والذي يثق بهم الطفل أثناء مشاركة
بمراسم وطقوس العزاء .
- مساعدة الطفل في التعبير عم مشاعرة من خلال القيام
بطقوس تعبيرية مثل الرسم أو كتابة رسالة للفقيد والصاق
صور وغيرها من الأمور .
- تقبل أن الحداد لدى الأطفال متقطع وقد يكون بعدة
نوبات حزن وتغيرات، فقد يعتقد الأهل أن الطفل قد عاد
الى طبيعته ولكن بعدها يتفاجئون بعودة ظواهر الحداد،
وهذا الأمر طبيعي لأن فترة الحداد عند الأطفال تكون
أطول من فترتها عند البالغين .
- اذا استمرت الأعراض لدى أطفالكم لفترة طويلة من
الزمن أو واجهتكم صعوبة في التعامل مع الموضوع لا
تترددوا بالاتصال والتوجه لطلب المساعدة من الجهات
المختصة .

**على أمل ان يحظى جميعنا وأطفالنا
بحياة مديدة وسعيدة مع من نحب**

Website: www.pcc-jer.org
Email: pcc@palnet.com

رام الله، تلفون: ٢٩٨٩٧٨٨-٢-٩٧٢ | نابلس، تلفون: ٢٣٣٥٩٤٦-٩-٩٧٢

عزون، تلفون: ٢٩٠٢٤٦٢-٩-٩٧٢

اورنج: ٥٤٥٩٢٣٤٦٨ | جوال: ٥٩٥٢١٠٧٩٤ | جوال: ٥٩٥٨٨٣٩٧٤