

شرح وفاة أحد الأشخاص للأطفال الصغار

إن التحدث إلى طفل صغير عن الوفاة والموت أمر صعب للغاية ويمكن أن يكون من الصعب جدًا القيام به. ويزداد الأمر صعوبة مع الغريزة الطبيعية للبالغين لحماية الأطفال من الأشياء الصعبة في الحياة. يحتاج الأطفال إلى معلومات وتفسيرات لفهم ما حدث. يجب أن تكون هذه المعلومات والتفسيرات صادقة وبسيطة وبلغة يسهل على الطفل فهمها.

مع الدعم، يستطيع الأطفال التعامل مع الحقيقة مهما كانت صعبة أو مؤلمة؛ فالأكاذيب فقط هي التي يجد صعوبة في التعامل معها. وعندما تكون الظروف المحيطة بالوفاة مؤلمة ومفجعة بشكل خاص، فقد يكون من الصواب حجب المعلومات، ولكن، حتى في تلك الحالات، تبقى نفس المبادئ مطبقة. فيما يلي اقتراحات لمساعدتك فيما يتعلق بما الذي يجب أن تقوله، وإلى أي مدى سنقله، ومتى وكيف سنقله. ولا يشترط بالضرورة أن تستخدم الكلمات المقترحة نصيًا. إنها مجرد أفكار تمنحك الثقة لتطبيق ما تشعر أنه مناسب لك وللطفل أو الأطفال الذين تتعامل معهم.

ما أفضل وقت لإخبارهم بوفاة شخص ما وأين يجب القيام بذلك؟

- قد يتعارض ذلك مع غرائز الحماية لدى البالغين، لكن يحتاج الأطفال إلى سماع الأخبار في أسرع وقت ممكن؛ فكلما تكتمت على الأمر لفترة أطول، زادت احتمالية سماعهم لمحادثة أو اكتشافهم للأمر بطريقة أخرى غير مناسبة. ذلك مع العلم بأن الأطفال حساسين للغاية للأجواء المحيطة وسيعرفون بالفعل أن شيئًا خطيرًا قد حدث، لكنهم قد يكونون غير متأكدين مما يحدث بالضبط.
- من الأفضل سماع الأخبار من أحد أفراد الأسرة، ولكن قد يكون من الصعب للغاية القيام بذلك. إذا شعرت أنك غير قادر على القيام بذلك، فحاول أن تبقى قريبًا بينما يقوم شخص آخر مألوف للطفل بشرح ما حدث له.
- في حال قيامك بإبلاغه بالخبر بنفسك، فاستعن بشخص آخر لدعمك.
- احرص قدر الإمكان على إيجاد مكانًا ليس فيه إزعاج أو مقاطعة من أحد.
- حاول أن تكون قريبًا جسديًا من الطفل أو أن تمارس نوعًا من الاتصال الجسدي به، مثل الإمساك باليد. سيكون من المثالي الجلوس على أريكة. وإذا كان الطفل يشعر بعدم الراحة في الاتصال الجسدي، فما عليك سوى الجلوس بالقرب منه.

تطبيق المبادئ التالية عند التحدث إلى الأطفال في أي سن، بغض النظر عن الظروف

- استخدم كلمات بسيطة مناسبة لسن الطفل وفهمه. من الأهمية بمكان استخدام كلمات حقيقية مثل "ميت"/ "متوفى" و "مات"/ "توفى". قد تبدو التعبيرات اللطيفة بما في ذلك "ضاع" أو "ذهب للنوم" أكثر لطفاً، لكنها يمكن أن تسبب الارتباك للطفل.
- أعط المعلومات للطفل بالقدر الذي يحتاجه فقط. عادة ما يشيرون إلى ذلك من خلال طرح الأسئلة - في حال قيامهم بطرح سؤال، فعادة ما يعني ذلك أنهم مستعدون لسماع الإجابة أو بحاجة لسماعها.
- حاول الإجابة على السؤال المطروح فقط وتجنب إعطاء تفاصيل إضافية. هناك خطر رفيع بين الصدق وإثقال كاهل الطفل بمعلومات لا يريدتها. يمكنك دائمًا إضافة المعلومات في وقت لاحق إذا لزم الأمر.
- إذا واجهت سؤالاً تجده صعباً أو لست متأكدًا من كيفية الإجابة عليه، فقد يكون من المفيد أن تسأل الطفل عما يفكر فيه. سيعطيك هذا إشارة إلى مدى معرفة الطفل وفهمه بالفعل.

كيف تخبر الطفل الصغير بوفاة شخص ما

- الفت انتباه الطفل إلى حقيقة أن لديك شيء محزن لتقلبه: "لدي أخبار حزينة جدًا لك".
- غالبًا ما يكون كل ما تحتاج إلى قوله في البداية هو أن الشخص قد مات؛ سيتبع ذلك المزيد من الأسئلة عندما يكون الطفل مستعدًا لمزيد من الشرح والمعلومات.

- إذا كان الشخص مريضًا قبل الوفاة، فقد يكون من المفيد البناء على ما يعرفه الطفل بالفعل: "أنت تعرف أن الجدة كانت مريضة للغاية عندما رأيناها آخر مرة".
- أكد للطفل أنه لا بأس في طرح الأسئلة عن أي شيء وأنت ستبذل قصارى جهدك للإجابة عليها بصدق.

شرح معنى كلمة ميت أو متوفى للأطفال الصغار

فيما يلي اقتراحات للكلمات التي يمكنك استخدامها عندما تشرح لطفل صغير مفهوم الموت أو الوفاة. سيعتمد ما تختار قوله بالضبط على الظروف الفردية ومعتقداتك الشخصية. والنهج الجيد هو الصدق مع الكثير من الطمأنينة. ركز على ما تشعر بأنه مناسب لك وللأطفال الذين تتواجد معهم.

"عندما يموت الشخص فإن جسده يتوقف عن العمل. لا تستطيع الجثة التنفس لأن الرئة تكون قد توقفت عن العمل ويكون القلب قد توقف أيضًا. كما لا يمكن للجثة أن تتحرك، وستكون هادئة جدًا وساكنة. ولا يمكن أن تشعر بأي شيء ولذلك فهي لا تتألم".

بما أن الطفل الصغير قد يجد صعوبة في فهم الفرق بين الموت والبقاء على قيد الحياة، فقد يحتاج إلى طمأنته بكلمات على غرار ما يلي:

"بسبب توقف أجسادهم عن العمل، فإن الموتى لا يحتاجون إلى الأكل أو الشرب ولا يمكنهم الشعور بالبرد. يبقى الموتى أمواتًا إلى الأبد، ولا يمكن أن يعودوا إلى الحياة أبدًا، مهما كانت رغبتنا في عودتهم".

عند سماع الخبر، يمكن أن تختلف ردود أفعال الطفل من الحزن الشديد إلى عدم إبداء أي رد فعل كما لو أنه لم يحدث أي شيء على الإطلاق، أو حتى الضحك بعصبية - كلها هذا طبيعي.

إذا لم تكن متأكدًا من أي شيء، فكن صريحًا بشأن ما لا تعرفه وقل أنك ستخبره عندما تعرف.

قد تحتاج إلى تكرار هذه المعلومات والإجابة على الأسئلة في الأيام والأسابيع التالية. وربما يكون من الصعب للغاية تلقي نفس الأسئلة مرارًا وتكرارًا، لكن هذه هي الطريقة التي يحاول من خلالها الأطفال الصغار فهم ما حدث.