

كيف يحزن الأطفال والشباب

كبالغين معينين بالأمر، فإننا نرغب في طمأنة أنفسنا بأن الأطفال أصغر من أن يشعروا بالحزن العميق واليأس اللذين يمكن أن تجلبهما الفجعة. للأسف، فهذا ليس هو الواقع بالفعل؛ فالأطفال والشباب يحزنون بعمق تمامًا مثل البالغين، لكنهم يظهرون ذلك بطرق مختلفة. وهم يتعلمون كيفية الحزن عن طريق تكرار واستنساخ ردود أفعال البالغين من حولهم. كما أنهم يعتمدون على الكبار في تزويدهم بما يحتاجونه لدعمهم في حزنهم.

هناك محدودية في قدرة الأطفال على التعبير الكلامي عن المشاعر والأفكار والذكريات وهم يميلون إلى "تمثيل" السلوكيات بدلاً من التعبير عن أنفسهم شفهيًا. سيكتسبون لغة المشاعر بالتدرج من خلال الاستماع إلى الكلمات التي تستخدمها. ومن شأن إظهارك للحزن أن يشجعهم على التعبير عن حزنهم أيضًا. يمكنك الاعتماد على سلوكهم كدليل لمعرفة ما يشعرون به. ينطبق ذلك على الأطفال الصغار جدًا وعلى المراهقين أيضًا.

الأطفال بطبيعتهم جيدون في الانغماس في أحزانهم والخروج منها؛ فيمكن أن يشعروا بالحزن الشديد في دقيقة واحدة، ثم يتحولون فجأة إلى اللعب بسعادة في الدقيقة التالية. قد يدفع هذا النقص الواضح في الحزن الكبار للاعتقاد بأن الأطفال لا يتأثروا. ومع ذلك، فإن سلوك "القفز في البركة" دخولاً إلى الحزن وخروجاً منه هو نوع من آليات السلامة الداخلية التي تحول دون طغيان المشاعر القوية عليهم.

مع تقدم الأطفال في السن، يصبح أسلوب "القفز في البركة" هذا أكثر صعوبة وقد يقضي المراهقون فترات طويلة من الوقت على سلوك واحد، مثل الانسحاب أو أي سلوك آخر، مثل الانشغال الشديد.

تقول إحدى الأمهات:

"يبدو أن طفلي البالغة من العمر عشر سنوات غير مهتمة، لقد بكت في اليوم كما نبكي، لكنها لم تبكي منذ ذلك الحين".

بالنسبة للشباب، قد تعني مواصلة الحياة الانغماس في حياة اجتماعية محمومة كوسيلة لتناسي الألم. أو قد ينطووا على أنفسهم ويرفضون عروض المساعدة ويكون من الصعب جدًا التواصل معهم بشكل عام. إذا كان هذا هو الحال بالنسبة للشباب الذي تدعمه، فحاول التحلي بالصبر واستمر في إخباره بأنك ما زلت موجودًا لأجله. ومع ذلك، حاول ألا تضغط عليه للتحدث.

يتضح الفرق بين حزن البالغين والأطفال في بعض الأحيان من خلال ما يلي: الطفل يقفز الطفل في ومن برك الأحران، لكن الشخص البالغ يغوص في أعماق النهر، ويجرفه التيار، ويجد صعوبة بالغة في الخروج منه.

الاستجابات والمشاعر والسلوكيات الشائعة

من الطبيعي أن يتفاعل الأطفال والشباب بقوة مع وفاة شخص قريب منهم، حتى لو كانت هذه المشاعر والسلوكيات القوية تبدو بعيدة عن الطبيعي من ناحية الشكل والإحساس. يجد المراهقون صعوبة في إظهار المشاعر الشديدة والصعبة لأفراد الأسرة عندما تكون حياتهم مليئة فعلاً بالتحديات وعدم اليقين. ويتوافق مدى انتباه الطفل مع كم المعلومات التي يمكنه التعامل معها في أي وقت. وعندما يصلون إلى حدود مشاعرهم القاسية جدًا، فقد تتحول إلى مشاعر يمكنهم التعامل معها. على سبيل المثال، قد يضحك الطفل بشكل غير لائق لتجنب الحديث عن الخوف أو الحزن. على الرغم من أن ذلك قد يجعله يبدو غير مكترث، لكنه في الواقع آلية أمان لتجنب الحمل العاطفي الزائد. وتتأثر كيفية تفاعل الطفل أو الشاب مع شخص يحضر بعمره وفهمه، وعلاقته بالشخص المتوفى، وكيف توفي هذا الشخص.

العمر والفهم

كل الأطفال مختلفون وقد يكون لدى طفل ناضج يبلغ من العمر أربع سنوات فهم أفضل للوضع وللمعنى الكامل لكلمة "مات" أو "توفي" أكثر من طفل آخر أكبر سنًا.

بشكل عام، فإن الطفل الأكبر سنًا عادةً ما يكون أكثر فهمًا. قد يكون الأمر زائدًا جدًا عن قدرة بعض الأطفال على التحمل عندما يبدأون في إدراك المعنى الحقيقي لوفاة شخص ما. وقد ينتج عن ذلك رفض حماية الذات والظهور بمظهر أفضل مما هو عليه في الواقع.

الرضع والأطفال الصغار

في هذا السن، سيكون هناك القليل من الفهم لمعنى كلمات "الموت" / "الوفاة" و "يموت" / "يتوفي"، لكن سيكون هناك شعور بفقد شخصًا مهمًا. قد يؤدي الشعور الناتج بالهجر إلى سلوك "تشبثي" أكثر من المعتاد. ومع عدم وجود لغة للتعبير عن أنفسهم، قد يظهر شعورهم بالقلق وانعدام الأمن على شكل بكاء شديد. وقد تتعطل روتينات التغذية والنوم ويتم التعبير عن حزنهم بالدخول في حالة بؤس عام.

الأطفال الصغار إلى سن 5 سنوات

على الرغم من أن الفهم سيزيد، لكن ستزداد أيضًا الحاجة إلى المعلومات لمحاولة فهم ما حدث، مما ينتج عنه الكثير من الأسئلة. ومن الشائع أن يكون هناك قلق على النواحي العملية اليومية مع تزايد القلق من الانفصال، حتى إذا كان يتم تركه لفترات قصيرة فقط. وقد يحدث تراجع في السلوك، مثل التبول في الفراش والتصرف بشكل عام مثل الأطفال الأصغر سنًا. وبعض الأطفال يشعرون بالقلق من الظلام عند الذهاب للنوم. كما أن الأطفال في هذا السن يجدون صعوبة في فهم ديمومة الموت وقد يتوقعون عودة المتوفى إلى الحياة. وعندما لا يحدث ذلك، فقد يصاب الطفل بخيبة الأمل والحزن. وقد يجدون صعوبة في استيعاب مفهوم "اللا حياة" وبالتالي يحتاجون إلى طمأننتهم بأن الموتى لا يشعرون بأي شيء ولا يتألمون.

سن المدرسة الابتدائية

يبدأ الأطفال في هذا السن في فهم مفهوم أن الموتى لا يعودون إلى الحياة وأن كل نفس ذائقة الموت، بما في ذلك هم أنفسهم. ويمكن أن يبدوا في الخوف من موت الآخرين المهمين بالنسبة لهم. وقد يشعر بعض الأطفال أن ما حدث كان خطأهم بطريقة ما. إذا كان هذا هو الحال، فإن البعض يتفاعلون مع ذلك من خلال كونه جيدًا بشكل خاص للتعويض عن شعورهم بـ "السوء". بينما يتصرف آخرون بشكل سيئ لجذب العقوبة التي يشعرون أنهم يستحقونها. وحتى في حال عدم وجود توقع للقيام بذلك، فقد يتولى الطفل دور مقدم الرعاية لشخص بالغ على قيد الحياة أو للأشقاء. وفي محاولة للظهور كأنهم كبوا، فقد يتحملون مسؤوليات للكبار لا تناسبهم.

سن المدرسة الثانوية

تشهد مرحلة البلوغ تغيرات كبيرة، وبالنسبة للشباب، فإن الحزن يفاقم من هذه التغيرات. يسعى المراهقون جاهدين ليكونوا مستقلين وكبار، لكن وفاة شخص قريب تخلق نقطة ضعف. قد تكون مشاعر الحزن لديهم مماثلة لتلك التي لدى البالغين، لكن لديهم موانع قوية للتعبير عن المشاعر، بعض منها يرتبط بفكرة أنهم كبوا، والبعض الآخر لتجنب الاختلاف عن الأصدقاء. يصبح بعض الشباب غير مباليين ومكتئبين ومنطويين ويطورون موقف "ما الفائدة؟" من المدرسة أو حتى الحياة. من ناحية أخرى، يمكن أن تكون الحياة الاجتماعية المزدهمة مصدر إلهاء عن التفكير في الحزن. قد يكون ذلك مفيدًا في بعض الأحيان، لكن مشاعر الحزن يمكن أن تعاود الظهور فجأة، وقد يكون من الصعب التعامل معها. وليس من المستغرب أن يكون هناك سلوك للمخاطرة أو سلوك معادي للمجتمع.

لا داعي للقلق من أي مما سبق إلا إذا استمر لفترة طويلة أو كان يؤثر على قدرة الطفل أو الشاب على الانخراط في الحياة الطبيعية أو على سلامته ورفاهيته. ومن الأهمية بمكان تذكر أن الحزن أمر طبيعي وأنه مع المساعدة والدعم المناسبين سيتغير معظم الأطفال والشباب، لكنهم لن يتضرروا مما حدث.

علاقتهم بالشخص المتوفى

يمكن أن يكون لوفاة أحد الوالدين أو مقدم الرعاية الرئيسي تأثير مدمر على الطفل. كما يمكن أن يخافوا من فكرة أن الأشخاص القريبين منهم الآخرين سيموتون أيضاً. ومن الشائع أن يكون هناك شعور بانعدام الأمن، وسيشعر الأطفال بالقلق بشأن "من الذي سيعتني بي الآن؟" قد يبدو ذلك انعداماً للشعور، لكن الأطفال يعيشون في عالم مادي للغاية ويحتاجون إلى معرفة أنهم سيستمررون في الحصول على الرعاية.

بعد مثل هذه الخسارة، قد يشعر الأطفال أنه من واجبهم تحمل مسؤوليات الوالد الذي توفى، حتى عندما لا يتوقع أحد ذلك منهم. إنه مجرد شيء يشعر بعض الأطفال أنه يتعين عليهم القيام به. يفرض ذلك عبء كبير عليهم وسيحتاجون إلى الكثير من الطمأنينة بأن هذا الدور ليس متوقعاً منهم ولا مناسباً لهم. وبمرور الوقت، قد يتمكن كل شخص من التكيف مع الحياة المعيشية كما هي، مع اتباع روتينات وطرق جديدة لفعل الأشياء.

عند وفاة أحد أطفال الأسرة، قد يشعر إخوانه أو أخواته بأنهم مهملين لأن الكثير من المشاعر تتركز بشكل مفهوم على الطفل المتوفى. يمكن أن يتعرض الأصدقاء لمشاعر متضاربة من الحزن العميق الممتزج بالارتياح لأن البالغين قد يكون لديهم الآن بعض الوقت والطاقة لهم. وقد يشعرون بعدنذ بالسوء لوجود مثل هذه الأفكار، ومن الشائع أن يتولد لديهم شعور بالذنب. وفي حالة وفاة أحد الأصدقاء، قد يتساءل الأطفال الباقون على قيد الحياة عن سبب بقائهم على قيد الحياة ووفاء أخيهما أو أختهم. وقد يخشون أن يأتي الدور عليهم للوفاة.

من المحتمل أن يتم افتقاد الجد الذي كان منخرطاً جداً في رعاية الطفل أكثر من أي شخص آخر نادراً ما كان يراه، لكن من الأهمية بمكان عدم وضع افتراضات. يمكن لموت شخص يبدو أنه ليس على قدر كبير من الأهمية أن يثير المشاعر حول حدوث خسائر أخرى.

كيف توفى الشخص

تتأثر استجابة الطفل بكيفية وفاة الشخص. لا تتيح الوفاة المفاجئة أي وقت للاستعداد لما يحدث، ولا حتى فرصة للوداع. هناك أيضاً شعور بالترك في وضع معلق، أو بأن هناك أعمال لم تنتهي بعد. عندما يموت أحد الوالدين أو الأصدقاء بشكل غير متوقع، أو بطريقة صادمة مثل القتل أو الانتحار، فإن رد الفعل الفوري هو الصدمة وفقد الإحساس تماماً. قد يشعر الشباب بألم شديد لفقدانهم، وغضب من ظروف وفاتهم أو حتى من هذا الذي مات وتركهم. ومن الاستجابات الأخرى الشعور بالإحباط من فقدان الأنشطة التي كانوا يخططون لها معاً، والتي لن تتم أبداً. كما يمكن أن يتولد لديهم شعور بالندم المرير على شيء قالوه، أو يتمنون لو قالوه، لكن لم تتح لهم الفرصة أبداً.

تقول فتاة تبلغ من العمر 6 سنوات توفي شقيقها الأكبر:

"لم أكن أحب أخي كثيراً في بعض الأحيان، لكنني أود أن أخبره الآن كم أفقده".

بالنظر إلى كل ما سبق، قد نفترض أن الموت المتوقع يمكن تحمله بشكل أسهل من الموت المفاجئ. ليس هذا هو الحال دائماً، فهما مختلفان فقط. وبالنسبة للأطفال والشباب، فقد تسبب وفاة شخص كان مريضاً لبعض الوقت صدمة كبيرة، لاسيما إذا لم يكونوا يدركون خطورة الموقف.

يقول صبي يبلغ من العمر 13 سنة، عندما توفيت والدته:

"سمعت رجلاً يتحدث إلى جوارنا عن امرأة شابة ماتت للتو. وقد عرفت من كلامه أنها والدتي".

نحن نتواصل مع الأطفال طوال الوقت، حتى لو كان ذلك بشكل غير مقصود. سيعرفون بالفعل أن هناك شيء ما خطأ من خلال السلوك المتغير للكبار من حولهم. في حالة حدوث وفاة متوقعة، حاول أن تنتهز كل فرصة لإعداد الأطفال.

مع الدعم الصحيح، فقد لا يحتاج معظم الأطفال والشباب المفجوعين إلى مساعدة محترفة. ما يحتاجونه هو حب ورعاية الكبار الذين يثقون بهم. وقد يكون من المفيد الحصول على الدعم من أفراد الأسرة الآخرين أو من مجتمعك أو من الكبار المعنيين المألوفين للطفل مثل المعلم.