



[www.childbereavementuk.org/puddle-jumping](http://www.childbereavementuk.org/puddle-jumping)

## القفز في البركة

قد يبدو أن الشباب يتحركون دخولاً إلى حزنهم وخروجاً منه بسرعة كبيرة كما لو كانوا يقفزون في ومن بركة. نطلق على ذلك "القفز في البركة".

تخيل بركة مليئة بالمشاعر الحزينة. قد يقفز الطفل في هذه البركة عندما يموت شخص مهم بالنسبة له. لكن الأطفال لا يستطيعون التأقلم مع مشاعر الحزن لوقت طويل، لذلك فإنهم يحتاجون في نهاية المطاف للقفز إلى الخارج والقيام بشيء يصرف انتباههم، مثل اللعب مع أصدقائهم أو الذهاب إلى الحديقة.

كبالغين، فإننا نميل إلى الشعور بالحزن لوقت أطول، وهو ما يشبه بعض الشيء الوقوع في نهر الأحزان. قد نعتقد بالخطأ أن الأطفال لا يتأثرون بالموت لأنه يبدو أنهم قادرين على القفز من بركة الحزن بسهولة تامة.

يمكن أن نحاول أيضاً حماية الأطفال من خلال تشجيعهم على عدم القفز في بركة الحزن، أو الخروج منها قبل أن يكونوا مستعدين لذلك. هذا أمر مفهوم، ولكن إذا دعمنا الأطفال عندما يكونون في حالة حزن، فسيخرجون منه بشكل طبيعي أكثر، وفي الوقت الذي يرونه مناسباً.

إن القفز في البركة هو أمر طبيعي ويعني أن الطفل يتعلم كيفية التأقلم مع حزنه.