

عندما يتوفى شريكك: دعم أطفالك

كيف يمكنني أن أدعم أطفالي عند وفاة شريكي؟

ليس هناك ما هو أكثر إبلاماً للطفل من وفاة أحد الوالدين. بصفتك الوالد الباقي على قيد الحياة، فمن الطبيعي أن يكون لديك رغبة في حماية طفلك من المواقف المؤلمة. قد ترغب في إخفاء تفاصيل وفاة شريكك عن الطفل أو تحاول إخفاء حزنك أو مشاعرك الصعبة. يخبرنا الأطفال أنه في بعض الأحيان لا تكون هذه الحماية هي ما يريدونه لأنها قد تجعلهم يشعرون بالإهمال والارتباك.

كأحد الوالدين، فلا يسعك إلا التواصل مع طفلك؛ حتى الأطفال الصغار جداً سيفهمون من لغة جسدك أن شيئاً خطيراً قد حدث. من المرجح أن تكون التفاصيل الصغيرة جداً لمحادثة الكبار التي تفضل ألا يسمعوها هي أكثر ما يتذكرونه. إنهم يشاهدون الكبار ويلاحظون ردود أفعالهم ويتأثرون بها، حتى إن كانوا أصغر من أن يفهموا تماماً ما يحدث. وهم يميلون إلى معرفة أوقات حدوث الأشياء المهمة، ويلاحظون أكثر مما يدركه الكبار في كثير من الأحيان.

كأحد الوالدين، فمن المتفاهم عليه أن طفلك سيكون هو همك الرئيسي. وقد يكون من المخيف كونك الوالد الوحيد للطفل والشخص الوحيد الذي يدعمه. والطريقة التي تسيطر من خلالها على حزنك ستؤثر على كيفية تأقلم طفلك مع حزنه أيضاً. تذكر أن حبك واهتمامك هو ما يحتاجه أكثر من أي شيء آخر. يقلل الكثير من الآباء من قدر الدعم الذي يقدمونه بالفعل لأطفالهم في هذه الظروف الصعبة - لا تتوقع الكثير جداً من نفسك؛ فمن الأهمية بمكان أن تجد طرقاً لدعم نفسك أيضاً.

لا يمكن الاستهانة بالشجاعة التي يتطلبها الحديث مع طفلك عن الموت؛ فهذه مسؤولية كبيرة، ويمكن أن تشعر بالارتباك. وعندما يتعين عليك اتخاذ قرارات صعبة، ركز على ما هو مناسب لك ولطفلك - فأنت أفضل من يعرف طفلك. الشيء الأهم والأكثر فائدة للطفل هو الشعور بالاستقرار والوقت الذي تقضيه معه والروتين المألوف والتأكيد على أنك تحبه وتتواجد من أجله. ستزداد الثقة في قدرتك على مساعدة طفلك في حزنه بمرور الوقت. بالطبع فإن عائلتكم ستتغير نتيجة لما حدث، لكن يمكنكم أن تصبحوا أقوى معاً.

كيف أخبر الطفل بوفاة والده أو والدته؟

- إذا أمكن، تحدث إلى طفلك في أقرب وقت ممكن بعد وفاة شريكك.
- عند إخبار طفلك أو أطفالك، اجمعهم معاً واجعلهم قريبين منك جسدياً. قد يكون من المفيد وجود شخص بالغ آخر لدعمك.
- اشرح ما حدث بصدق. يميل الأطفال في الغالب إلى اختلاق القصص حول ما يجهلونه، وقد يكون ما يتخيلونه أسوأ من الواقع. قال لنا أحد الأطفال:

"من المفيد معرفة سبب حزن وقلق كل فرد في الأسرة لأنه عندما لا تعرف ما يحدث، فلن يمكنك المساعدة وستعتقد أنه خطأك".

- يمكن أن يشعر الأطفال بالارتباك أو القلق أو الذنب إذا تركوا في حالة تخمين، لذلك فمن المهم أن يتم إشراكهم وأن يشعروا بأنهم يستطيعون الوثوق بالكبار من حولهم.
- يحتاج الأطفال إلى معلومات وتفسيرات صادقة وباللغة التي يفهمونها. استخدم كلمات حقيقية مثل "ميت" أو "متوفى" و "مات" أو "توفى"، وتجنب استخدام العبارات الأخرى التي يمكن أن تكون مربكة جداً للأطفال، مثل "ذهب إلى النجوم" "ضاع" أو "وافته المنية".
- لشرح ما يعنيه الموت للأطفال الصغار، يمكنك أن تقول: "عندما يموت شخص ما، فإن جسمه يتوقف عن العمل. وهو لا يشعر بأي ألم، ولا بالخوف، ولا يحتاج إلى أي شيء. والموت ليس مثل النوم: عندما تكون نائماً، فإن جسمك يبقى عاملاً بشكل جيد".

- ادغ طفلك لطرح الأسئلة والتعبير عن آرائه. كن صريحاً معه وأخبره إذا كنت لا تعرف الإجابة على أي سؤال. يمكنك القول أنك ستخبره عندما تعرف الإجابة.
- دع طفلك يعرف ما هو شعورك. يتعرف الأطفال على المشاعر من خلال مشاهدة الكبار من حولهم. وليس من المفيد أن تقول للأطفال أنهم بحاجة إلى التحلي بالشجاعة.
- في كثير من الأحيان، قد يشعر الأطفال الصغار بالقلق من أنهم تسببوا بطريقة ما في وفاة الوالد أو الوالدة. وغالباً ما يشعر الأطفال الأصغر سناً أن أفكارهم قوية جداً، وأنهم إذا فكروا في شيء ما، يمكنهم تحقيقه. هناك حاجة إلى طمأننتهم وإخبارهم بأنهم لم يفعلوا أو يقولوا أو يفكروا في أي شيء أدى إلى حدوث ذلك.
- يمكن أن تحتاج إلى تكرار المعلومات عدة مرات والإجابة على الكثير من الأسئلة. قد تكون مرهقاً وتعاني من حزنك، وقد يكون طرح نفس الأسئلة مراراً وتكراراً أمراً صعباً للغاية - لكن هذه طريقة الطفل لمحاولة فهم ما يحدث. يستطيع الأطفال في كثير من الأحيان تلقي القليل من المعلومات فقط مرة واحدة، لاسيما عندما يكون الأمر مزعجاً ويصعب سماعه.

كيف سيكون رد فعل الطفل عندما أخبره بوفاة والده أو والدته؟

يميل الأطفال والشباب إلى إظهار المشاعر من خلال السلوكيات وليس الكلمات، ويستوعبون المعلومات ويعالجونها بطرق مختلفة في مختلف الأعمار. ستتفاوت ردود أفعالهم بشكل كبير من إظهار الضيق الشديد، إلى الظهور بمظهر الخاليين من المشاعر كأن لم يحدث أي شيء، أو حتى الضحك بعصبية - كل هذا طبيعي. ولا يعني عدم وجود رد فعل في البداية أنهم لا يهتمون أو لم يسمعونك؛ فقد يعودون فجأة برد فعل أو سؤال في وقت لاحق أو قد يصبحون هادئين للغاية ويريدون تجنب الموضوع. وليس من المستغرب أن يشعر الطفل بالقلق أو عدم الأمان أو الغضب أو الارتباك بشأن الوفاة وسبب حدوثها.

هل يجب علي أن أسمح للطفل بمشاهدة جثة والده أو والدته؟

في بعض الحالات، قد لا يمكن رؤية جثة شريكك، عندما تكون الوفاة قد حدثت خارج البلاد على سبيل المثال. وإذا كانت هناك إمكانية لرؤية جثته، فقد لا يكون من السهل اتخاذ قراراً في هذا الشأن - استرشد بما تشعر أنه مناسب لعائلتك. وقد أخبرنا أطفال مفجوعون أن رؤية الشخص يمكن أن تكون مفيدة وليست شيئاً يندمون عليه، طالما كانوا مستعدين جيداً لما سيرونه، ولا يشعرون بالضغط. بل أنه يمكن أن يساعدهم في فهم ما حدث وإلقاء نظرة الوداع على المتوفى.

من الضروري تجهيز طفلك جيداً. وإن أمكن، قم بالترتيب لرؤية جثة شريكك أولاً حتى تعرف كيف يبدو ويمكن أن تصف لطفلك المبنى والغرفة التي يتواجد بها، ومن يعتني به، وماذا يرتدي وكيف يبدو، وذلك لتجهيز نفسك والطفل على أفضل وجه ممكن.

يحتاج الأطفال إلى الحصول على معلومات عن:

- المكان الذي يتم فيه الاعتناء بجثة الوالد - المكان والمسؤول المهني.
- من الذي سيأخذه ويكون معه أثناء الزيارة.
- أنه لا بأس إذا غيروا رأيهم، حتى إذا كان ذلك في اللحظات الأخيرة. يمكنه البقاء خارج الغرفة عند مديري الجنازات أو النظر من خلال الباب. أو يمكنه القيام بشيء خاص للشخص مثل أخذ خطاب أو صورة لوضعها معه.

في حال رؤيتكم للجثة معاً، فبدلاً من إخبار طفلك بما يمكنه أو يجب عليه فعله، حاول أن تعطي له مثلاً يحتذي به. إذا لمست يد شريكك، فسيفهم الطفل أنه يمكنه القيام بنفس الشيء إذا كان يرغب في ذلك.

حتى إذا كانت جثة الشخص مغطاة، ربما بسبب الإصابات، فقد يُسمح للأطفال برؤية جزء من الجثة يمكنهم التعرف عليه، مثل اليد التي بها خواتم أو ساعة مألوفة.

هل يجب أن يحضر طفلي جنازة والده أو والدته؟

قد يتعذر عليك إقامة أو حضور جنازة. ومع ذلك، فقد تكون الإرشادات التالية مفيدة، إن أمكن.

- إذا كنت قادرًا على التخطيط للجنائز أو خدمة التأبين، فحاول قدر الإمكان أن تشرك الطفل معك. اسأله عما إذا كان يريد تضمين شيء خاص به، مثل قصيدة أو موسيقى. تختار بعض العائلات إقامة حدث إضافي أصغر للأطفال، مثل زيارة مكان خاص أو كتابة صلاة بسيطة خاصة بهم.
- جهز الأطفال لما سيحدث في الجنائز ومن سيكون هناك.
- اشرح كيف أن بعض الناس قد يكونوا مهتاجين أو يبكون، وأن هذا ما يحدث غالبًا في الجنائز.
- اطلب من شخص قريب من طفلك أن يحضر معه الجنائز لربما يشعر بالانزعاج أو يرغب في الخروج. يمكن أن يساعدك ذلك أيضًا إذا كنت غارقًا في حزنك أو تشعر بالقلق من عدم قدرتك على دعم الطفل.
- بالنسبة للأطفال الصغار، فاحرص على أن تأخذ معك شيئًا ما يشغلهم مثل لعبة مفضلة أو كتاب تلوين أو قصص.
- تحدث عن الجنائز فيما بعد: يمكنك أن تقول: "الأشخاص الذين تمكنوا من الحضور جاءوا لأنهم يهتمون بالأب/ الأم. هناك أشخاص آخرون لم يتمكنوا من الحضور رغم رغبتهم في ذلك. لكنهم أرسلوا بطاقات أو رسائل خاصة".

يمكن أن تساعد هذه المشاركة طفلك في معرفة أن الناس يهتمون بهم.

كيف سيحزن طفلي؟

من المرجح أن يكون فهم الأطفال ورد فعلهم مختلفًا. وحتى الأطفال الصغار جدًا يمكن أن يحزنوا، ويحزنون بالفعل، لكن طريقة فهمهم وتفاعلهم ستتأثر بما يلي:

- علاقتهم بوالدهم/ والدتهم
- ظروف الوفاة
- مرحلة نمو طفلك ونضجه العاطفي
- خبراتهم في الحياة حتى الآن
- المعتقدات الثقافية والروحية لعائلتك

على الرغم من أن عمر الطفل لا يشير تلقائيًا إلى مستوى فهم معين، لكن إليك بعض الإرشادات العامة حول كيفية فهم الأطفال للموت في مختلف مراحل نموهم. ومن المفيد تذكر أن الأطفال والمراهقين والبالغين يمكن أن يراجعوا في كثير من الأحيان إلى التصرف كما كانوا أصغر سنًا عند وقوع حدث كبير مثل وفاة أحد الوالدين.

عندما يكبر الأطفال، فإنهم يتطورون بشكل غير متساوٍ، لذلك يبدو أنهم يحققون قفزات في الفهم من حين لآخر. يحدث هذا في الغالب في سن 5 أو 6 سنوات وعندما يبلغ عمرهم 10 سنوات تقريبًا، ثم مرة أخرى في بداية مرحلة المراهقة وفي نهايتها. وفي هذه المراحل، قد يحتاج الأطفال إلى التحدث عن ما حدث ومراجعته مرة أخرى وفقًا لرؤيتهم الجديدة للعالم. وإعادة النظر في حزنهم بهذه الطريقة هو شيء يفعله الأطفال بشكل طبيعي، ولا يعني أنهم لم يتلقوا الدعم الكافي في بداية حزنهم.

كيف أدم طفلي الحزين عند وفاة والده أو والدته؟

يعد الاستقرار والانضباط والروتين من العوامل المهمة لمساعدة الأطفال على الشعور بالأمان. وإرسال الأطفال بعيدًا إلى الأصدقاء أو أفراد العائلة البعيدين لحمايتهم ليس بالضرورة أفضل الخيارات بالنسبة لهم؛ في الوضع الأمثل، يحتاج الأطفال إلى البقاء في محيط مألوف مع الأشخاص الذين يشكلون جزءًا من حياتهم اليومية وعمل الأشياء التي التي عادةً ما يقومون بها إن أمكن.

سيتأثر شعورهم بالأمان بهذه الخسارة الكبيرة، وهو ما يمكن أن يجعل الأطفال يشعرون بالقلق الشديد. وهم يحتاجون في الغالب إلى مزيد من المودة الجسدية أكثر من المعتاد، مثل العناق بانتظام.

يحتاج الأطفال إلى الكثير من الطمأنينة على من سيكون في حياتهم لدعمهم بعد وفاة أحد الوالدين. قم بمشاركة الخطط الأساسية حول الجوانب العملية، مثل من سيساعدهم في أداء واجباتهم المدرسية أو سيأخذهم إلى المدرسة أو الأنشطة.

قد يكون الأطفال الأكبر سنًا أكثر وعيًا بالخسائر الأخرى التي يمكن أن تحدث، وسيكون لديهم مخاوف مثل: "هل سنتمكن من البقاء في هذا المنزل؟ وهل سيبقى بإمكانني الذهاب إلى المدرسة؟". ذلك مع العلم بأن الأطفال يقدرّون إشراكهم في اتخاذ القرارات التي تؤثر عليهم.

يمكن أن يشعر الأطفال بالقلق من المرض والوفاة بالنسبة لك ولأي شخص آخر مهم لهم، بالإضافة إلى قلقهم من احتمالات الانفصال. عندما تحتاج إلى تركهم، أخبرهم بميعاد رجوعك والتزم به - يمكن أن يشعر الأطفال بالقلق الشديد في حال تأخر الوالد المتبقي على قيد الحياة على سبيل المثال.

قد يخشون أيضًا من أن الموت "يصطاد" ضحاياه. وليس من المستغرب على سبيل المثال أن يتحدث الأطفال عن ظهور أعراض عليهم مثل التي ظهرت على الوالد المتوفى بسبب المرض. من المفيد أن تستمع إليهم وتأخذ هذا على محمل الجد، وأن تستجيب لهم بطريقة مطمئنة وودودة.

يسأل الكثير من الآباء: "هل يجب أن أودب طفلي الذي يشعر بالحزن؟". من المهم للغاية محاولة الحفاظ على مستويات طبيعية للانضباط، وعدم السماح للأطفال بفعل ما يحلو لهم لأنهم في حالة حزن، لأن الحفاظ على الحدود الطبيعية هو وسيلة مهمة لمساعدة الأطفال على الشعور بالأمان.

كيف أساعد طفلي في التعبير عن مشاعره وفهمها؟

نحن كبالغين نميل بغريزتنا إلى حماية الأطفال، لكن الأطفال أيضًا جيدين جدًا في حماية البالغين من حولهم، ونتيجة لذلك، فقد يميلون أحيانًا إلى إخفاء مشاعرهم خوفًا من إزعاجك. وهم يتعلمون كيف يحزنون من مشاهدتهم للبالغين أو الكبار من حولهم، لذا فلا تخشى من إظهار مشاعرك لطفلك - إخفاء مشاعرك لحماية الطفل يمكن أن يسبب له الارتباك من مشاعره وقد يشعر أنه يجب عليه استنساخ هذا السلوك أيضًا وكنتم مشاعره.

لا يمتلك الأطفال في الغالب المفردات التي يستخدمها البالغون في وصف شعورهم. قد يُظهر الطفل الحزين سلوكيات المشاكسة والغضب واضطراب النوم والتشبث وأن يصبح أكثر طفولية، أو حتى التصرف كشخص ناضج أكثر من المعتاد. لا يدعو ذلك للقلق إلا في حال استمراره لفترة طويلة وتأثيره على قدرة الطفل على الانخراط في الحياة. يقوم الأطفال في بعض الأحيان بـ "تمثيل" عناصر قصة وفاة أحد والديهم، وقد يكون هذا مزعجًا للبالغين من حولهم؛ تذكر أن هذه طريقة يمكن للأطفال من خلالها البدء في فهم ما حدث. اشرح للطفل أنه ستكون هناك أوقات يشعر فيها بالسعادة عندما يتوقف مؤقتًا عن التفكير في وفاة والده/ والدته وهذا أمر جيد أيضًا.

الغضب رد فعل شائع تجاه الفقد. يمكن أن يشعر الأطفال بالغضب الشديد من الوالد الذي توفي، أو ظروف وفاته، أو ربما يغضب منك لأنك لا تزال على قيد الحياة. إذا كانت الوفاة حدثت فجأة أو خارج البلاد، فربما لم تكن هناك فرصة للوداع. كما يمكن أن يتولد لديهم شعور بالندم المرير على شيء قالوه أو يتمنون لو قالوه. وقد يتأقلم الطفل على مضض أيضًا مع الواقع الجديد أنك كوالد وحيد متبقي لن تكون قادرًا على إيلاء نفس الاهتمام له كما كان من قبل.

إذا كان الوالد المتوفى مريض لفترة طويلة قبل الوفاة، فقد يشعر الأطفال بالارتياح لوفاته. وربما استاءوا أيضًا من تغيير الحياة عندما كان والدهم مريضًا ويشعرون بالذنب حيال هذه المشاعر المفهومة.

ليس من المستغرب أن يشعر الأطفال في أي عمر بالمسؤولية بطريقة ما عن الوفاة، مهما بدا ذلك غير منطقي. سيحتاجون إلى تلميحات واضحة للغاية بأنهم ليسوا مسؤولين.

يمكن أن تساعد كتب الأطفال المتعلقة بالفقد والوفاة والموارد المتاحة للشباب عبر الإنترنت في فهم ما حدثت والعواطف التي يمرون بها.

كيف يمكن أن تساعد حضانة طفلي أو المدرسة أو الكلية أو الجامعة؟

يمكن أن يساعد مكان تعليم طفلك، سواء كان حضانة أو مدرسة أو كلية أو جامعة، الأطفال والشباب من خلال توفير الحياة الطبيعية والروتين والتواصل الاجتماعي جنباً إلى جنب مع أي دعم محدد يمكنهم الوصول إليه هناك. ومن الأهمية بمكان التحدث إلى مقدمي الرعاية لطفلك أو معلميه أو جهة الاتصال في الكلية مثل مسؤول الرعاية الاجتماعية حتى يكون الموظفون على دراية بما حدث ويتمكنوا من تقديم الدعم المناسب. كما قد يكون من المفيد تحديد أحد أعضاء فريق العمل كجهة اتصال رئيسية.

إذا كان هناك شاب يدرس بعيداً عن المنزل، فقد لا تجد من تتحدث معه حول وضع هذا الشخص بسبب المسائل المتعلقة بالحفاظ على السرية للطالب وقد يكون من الصعب معرفة ما إذا كان يعاني أم لا. شجع الشاب على معرفة واستخدام خدمات الرفاه التي تقدمها الجامعة أو الكلية التي يذهب إليها. قد يحتاج إلى التحدث إلى معلميه حول أي خيارات متاحة إذا كان بحاجة إلى الحصول على إجازة أو إجراء الامتحانات على سبيل المثال.

في الوضع المثالي، يحتاج أطفال المدارس إلى المشاركة في تحديد ما يُقال لأصدقائهم في المدرسة عن فاجعتهم وما الذي يمكن أن يساعدهم عند عودتهم إلى المدرسة. وقد يحتاجون أيضاً إلى وقت للراحة أثناء الفصل الدراسي وأن يكون هناك شخص يعرفون أنه يمكنهم الذهاب إليه إذا شعروا بالضيق. يمكن التحدث عن ذلك مع طفلك ومناقشته مع المعلمين.

يمكن أن يشعر العديد من الأطفال والشباب بالقلق من معرفة أصدقائهم أو معلميه بما حدث. احرص على إشراكهم في اتخاذ القرارات البسيطة مثل من يرغبون في إخبارهم وكيف يرغبون في أن يدعمهم معلميه وأصدقائهم عندما يذهبون إلى المدرسة.

لا يرغب معظم الأطفال في أن يُنظر إليهم على أنهم مختلفين عندما يكونون في المدرسة ويفضلون أن تتم معاملتهم مثل أي شخص آخر. ومع ذلك، لا ينبغي أن يمنع ذلك الموظفين من تقديم الرعاية والدعم بشكل حذر. وفي كثير من الأحيان، توفر المدرسة الاستقرار والنظام عندما يبدو أن الحياة في المنزل قد انقلبت رأساً على عقب وكل شيء أصبح مختلفاً. يجب أن يكون التواصل الجيد بين المدرسة والمنزل هو المستهدف، مع التأكد من أن الجميع على دراية بكيفية التعامل مع طفلك.

فيما يتعلق بالاختيار، فلا يرغب معظم الأطفال الذين فقدوا أحد الوالدين في أن يتم استبعادهم من الأنشطة الخاصة ذات الصلة بالمهرجانات أو المناسبات الخاصة مثل عيد الأم أو عيد الأب، لكن يجب التعامل مع هذه الأنشطة بحساسية، وأن يُسأل الطفل مسبقاً عما إذا كان يرغب في المشاركة وكيف يريد أن يشارك.

قد ترغب في السماح لمدرسة طفلك بمعرفة أن Child Bereavement UK تنتج موارد شاملة للمدارس والتعليم الإضافي تشمل دليلاً مجانياً قابلاً للتنزيل (باللغة الإنجليزية): [Managing bereavement in schools](#) (التعامل مع الفجبة في المدارس) بالإضافة إلى [موارد مجانية أخرى](#) على موقعها على الإنترنت. كما يمكننا أن نقدم الدعم إلى مدرسة طفلك.

هل يمكن لأصدقاء طفلي المساعدة عندما يكون في حالة حزن؟

الأصدقاء مهمون جداً للأطفال، لاسيما المراهقين الذين قد يفضلون التحدث إلى أصدقائهم أكثر من أفراد الأسرة.

يحتاج الأطفال إلى قضاء أوقات ممتعة والقيام بأشياء يستمتعون بها - اللعب أو التواصل الاجتماعي في حد ذاتها طرق علاجية للتأقلم. شجع طفلك على رؤية أصدقائه متى أمكن وساعده على إخبار أصدقائه بما حدث.

اشرح كيف تشارك مشاعرك، ومع من تتحدث وكيف يساعدك ذلك. قد يرغب بعض الأصدقاء في تلقي الاقتراحات حول الطرق التي يمكنهم أن يكونوا داعمين من خلالها، وإلا فقد يشعرون بالحرج لعدم معرفة ما يجب عليهم فعله أو قوله، وهو ما يمكن أن يجعل الطفل المفجوع يشعر بالاستبعاد. ضع في اعتبارك أن الأطفال يمكن أن يتعاملوا بخشونة في أرض اللعب، ومع الأسف يمكن أن يتعرض بعض الأطفال المفجوعين للتمتر، لكن معظم المدارس ستكون قادرة على التدخل والتعامل مع مسألة التتمتر. وقد يشعر الأطفال في بعض الأحيان بالغيرة من أصدقائهم الذين لا يزال آبائهم أو أمهاتهم على قيد الحياة.

كيف يمكنني أن أساعد طفلي في تذكر الوالد المتوفى أو الوالدة المتوفاة؟

تحدث الذكريات فرقاً كبيراً؛ فقد يشعر الأطفال بالقلق من أنهم سينسون الشخص ويمكن مساعدتهم بشكل كبير عن طريق دعمهم لتذكر الأشياء التي فعلوها هم والآخرين مع والدهم أو والدتهم قبل الوفاة. من الأشياء التي قد يجدها الطفل مفيدة ما يلي:

- النظر معك إلى صور الوالد المتوفى، إذا كانت لديك
- مشاركة القصص العائلية أو ذكريات الأحداث التي شملت الطفل ووالده أو والدته
- اختيار شيء يخص الوالد أو الوالدة وإمكانية الاحتفاظ به، مثل قطعة من الملابس، إذا كانت لديك
- سماع الموسيقى التي كان يحبها الوالد أو الوالدة
- عمل سجل قصاصات للوالد أو الوالدة
- عمل مجموعة صور، تظهر على سبيل المثال الأب كشريك والأب كوالد والأب كصديق
- تجميع صندوق ذكريات مع كل طفل في العائلة يحتوي على تذكيرات بالوالدين ومن كانا وماذا كانا يعنيان بالنسبة لك. يساعد ذلك أيضاً في منح الطفل إحساساً باستعادة بعض السيطرة في حياته عندما يختار ما الذي سيدخل في صندوق ذكرياته. إذا لم يكن لديك الكثير من الأشياء التي تخص شريكك، يمكنك البحث عن أشياء تذكرك به أو تدوين الذكريات أو الرسم.

كيف أعتني بنفسى بينما أقوم بدعم طفلي المفجوع؟

قد يكون من المرهق إدارة أمور حياتك وحزنك في نفس الوقت الذي تمارس فيه دور الوالد لطفلك أو أطفالك. لا تتقل نفسك بالكثير من التوقعات - حاول التركيز على إدارة يوم واحد في كل مرة. ما الذي ترى أنه سيساعدك؟ وإن أمكن، حاول إيجاد طريقة لتخصيص بعض الوقت لنفسك لاستعادة طاقتك ونشاطك. قد يواجه بعض الآباء صعوبة بالغة في إيجاد الوقت للقيام بذلك، لكنه سيساعدك في النهاية على أن تكون في وضع أفضل لدعم طفلك.

اقبل أي عروض للمساعدة. واحتفظ بقائمة بالأشياء التي تحتاج إلى مساعدة فيها حتى يمكنك الرد عندما يسألك الناس: "هل هناك أي شيء أستطيع القيام به؟"