

# الأطفال والحزن



إنّ التغيّر والفقد والخسارة جزء لا يتجزأ من الحياة، إلا أنّ بعض التغيّرات قد تكون في غاية الصعوبة والألم (مثل فقد حيوان أليف، ووفاة شخص عزيز، وانفصال الوالدين، والانتقال من منزل إلى منزل أو من مدرسة إلى مدرسة، ومرض أحد أفراد الأسرة). وقد تختلف ردود الأفعال تجاه هذه التجارب من طفل لآخر، وغالبًا ما نكون غير متأكدين من أفضل طريقة للاستجابة لردود الأفعال هذه. وتُقدّم هذه الوثيقة بعض الإرشادات للبالغين (الآباء ومقدمي الرعاية والأقارب والمعلمين وغيرهم) الذين يسعون إلى دعم طفل حزين.

## وفيما يلي بعض ردود الفعل التي قد يُظهرها الأطفال:

### المشاعر

- القلق والخوف والاضطراب والأسى
- الغضب أو الإحباط أو خيبة الأمل
- إخفاء مشاعرهم من أجل "إنقاذ" أو "مساعدة" البالغين المحيطين بهم.

### الأفكار

- أفكار غير واقعية عما فقدوه أو خسروه
- إعادة إنشاء "ما" فقدوه أو خسروه
- توجيه اللوم لأنفسهم
- أفكار مخيفة أو القلق بشأن المستقبل.

### السلوكيات

- السلوكيات التي كانوا يُظهرونها عندما كانوا أصغر في السن
- "مهاجمة" أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو المعلمين أو "التصرّف" بغضب
- شدة التشبث أو عدم التعاون
- فرط التعاون والفرح.

### ردود الفعل الجسدية

- التعب والتشتت وعدم القدرة على التركيز
- آلام في المعدة وصداخ.



## ما تعريف الحزن؟

يُعرّف الحزن بأنه رد فعل سوي وطبيعي تجاه الألم الذي نتعرض له بعد تغيّر كبير أو خسارة عظيمة في حياتنا. وللحزن تأثير سلبي على مشاعرنا وتأثير مادي على كامل أجسادنا، ومشاعرنا، وتفكيرنا، وتصرفاتنا، وكيفية رؤيتنا لأنفسنا وللآخرين وللعالم المحيط بنا.

## كيف يُعبّر الأطفال عن الحزن؟

يشعر الأطفال بالحزن مثل البالغين ويعبرون عنه بطرق تختلف من طفل لآخر. وقد يتأثر ذلك بعمر الطفل، وتجربته الحياتية، وشخصيته، وبيئته، والدعم المتاح له، وطبيعة ارتباطه بالشخص أو الشيء المفقود. فبعض الأطفال يعبرون عن حزنهم وجرحهم علانيةً، وبعضهم ينسحبون في صمت.

كما أنّ أطفالاً أكثر يغرقون في حزنهم ثم يخرجون منه، ويتعرضون للاضطراب العاطفي ثم ينعمون بالأمان والطمأنينة في الأنشطة الروتينية التي يستمتعون بها. ولا بد لنا أن نعلم أنّ الحزن أمر طبيعي وأنه لا توجد طريقة صحيحة أو غير صحيحة للحزن.

## كيفية دعم طفل حزين

إذا كنا نرى أنّ الحزن رحلة، فإنّ دورنا كبالغين في هذه الرحلة هو الوقوف بجانب الأطفال لمساعدتهم على اجتيازها. ذلك لأنه لا يمكننا أن نمحي تجارب فقدان والخسارة التي تعرض لها الطفل، ولا يمكننا أن نحزن بدلاً عنه. ولكن يمكننا مساعدته على فهم الرحلة واجتيازها، ويمكننا أن نمسك بيديه ونشجعه وندعمه عندما تزداد الأمور صعوبة.

### يحتاج الأطفال إلى:

- علاقة حب قوية مع أحد الوالدين أو مقدم رعاية أساسي يمكنهم الاعتماد عليه والثقة به
- معلومات واضحة وواقعية ومناسبة لأعمارهم حول الخسارة التي تعرضوا لها
- تواصل حنون منفتح بشأن ما حدث وفهمه على نحو متكرر ودون إصدار أحكام عليهم
- مساحة للتعبير عن مجموعة كبيرة من المشاعر (مثل الأسى والغضب والخوف والشعور بالذنب والفكاهة) دون إيذاء أنفسهم أو الآخرين
- مساعدة لفهم مشاعرهم وردود أفعالهم
- حدود آمنة وإجراءات روتينية متبعة
- "راحة" من حزنهم تسمح لهم بالضحك والمرح
- فرص للمشاركة في القرارات المرتبطة بالخسائر التي تعرضوا لها.

## كيفية المساعدة بصفتك قريباً أو صديقاً أو معلماً أو مهنيّاً آخر

- عزّف الأطفال أنّ الخسارة التي تعرضوا لها معترف بها
- عزّف نفسك على أنك شخص مسالم وأمين ومنفتح ومستعد للاستماع (ولا تجبر الأطفال على التحدث)
- ساعد الأطفال على التعرف على المشاعر المرهقة وعزّفهم أنّ الشعور بالحزن والغضب وغيرهما من المشاعر أمر طبيعي
- ساعد الأطفال على إدارة مشاعرهم في أماكن مختلفة (مثل المدرسة)
- تحدّث مع الأطفال بانتظام واجعل قنوات التواصل مفتوحة طوال الوقت.

## إشراك الأطفال في اتخاذ القرارات في المدرسة

قد يكون التحدث مع الأطفال بخصوص الترتيبات المقرر اتخاذها وسيلة للاعتراف بالخسائر التي تعرضوا لها دون التركيز على هذه الخسائر بشكل مباشر. ومثال ذلك أنّ المعلم قد يسأل الطلاب عن الطريقة التي يريدون أن يجيب بها على أسئلة الطلاب الآخرين أو يناقش بها الأفكار المحتملة أو الترتيبات الخاصة التي قد تساعدهم على التأقلم في الفصل الدراسي.



## الدعم الإضافي – Seasons for Growth (مواسم النمو)

يُعرّف برنامج Seasons for Growth بأنه برنامج تعليمي قائم على الأدلة يساعد الأطفال والشباب بلطف ورفق على التعرف على الحزن. ويستفيد الأطفال والشباب من الفرصة التي تتيح لهم معرفة كيفية تأثير الموت أو انفصال الأسرة أو الكوارث الطبيعية أو غيرها من التغيرات والخسائر الكبيرة على حياتهم. ويُتيح برنامج Seasons for Growth للمشاركين الفرصة لتعلّم المعلومات والمهارات والتصرفات المطلوبة لفهم هذه التجارب والاستجابة لها بشكل جيد.

يتضمن برنامج Seasons for Growth أربعة مستويات لدعم الأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم ما بين 6 أعوام و18 عامًا.

تُوفّر جميع البرامج مساحة آمنة حيث يمكن للمشاركين التعبير عن أنفسهم وتحديد اختياراتهم وممارسة التأثير والعمل معًا، بغض النظر عن احتياجاتهم وهوياتهم وخلفياتهم الثقافية المتنوعة. يتواصل المشاركون مع الأشخاص الآخرين الذين يواجهون ظروفًا مماثلة ويتكوّن لديهم إحساس بالانتماء والتواصل.

وتتضمن الجلسات مجموعة من الأنشطة المناسبة لأعمار الأطفال، مثل الرسم والقصص والمناقشة والموسيقى وأنشطة تدوين اليوميات.

كما يقدم برنامج MacKillop Seasons التدريب والدعم للمهنيين لتقديم برامج المجموعات الصغيرة في المدارس والمنظمات المجتمعية.

**“الشيء الوحيد الدائم في الحياة هو التغيّر. والشيء الوحيد الثابت في الحياة هو التغيّر.”**

- فالين، 2013