

الشباب والحزن



يمر الشباب بالكثير من التغيرات وحالات عدم اليقين في حياتهم. وقد يمر المراهقون أيضًا بتجارب الفقد والخسارة (موت شخص عزيز، الانفصال العائلي، انهيار الصداقات، فقد الوظائف) وما يصاحبها من أحزان. ويُعتبر التواجد معهم أثناء مرورهم بهذه التجارب وتقديم الدعم الملائم لهم في الوقت المناسب أمرًا بالغ الأهمية. وتتضمن هذه الوثيقة بعض المعلومات التي قد تفيد في هذا الشأن.

ما تعريف الحزن؟

- الأفكار التي قد تنتاب الشباب...
- الانهالك بسبب الأفكار المرتبطة بالفقدان والخسارة
 - التساؤل عما إذا كانوا مَلُومِينَ أم لا
 - القلق بشأن المستقبل
 - إذا فقدوا أحبابهم بسبب الانتحار، فقد يكونون أكثر عرضة للأفكار الانتحارية.

يُعرّف الحزن بأنه رد فعل سوي وطبيعي تجاه الألم الذي نتعرض له بعد تغير كبير أو خسارة عظيمة في حياتنا. وقد يؤثر الحزن على أجسامنا بأكملها وعلى تفكيرنا وعواطفنا، وقد يقف أمام فهمنا لأنفسنا والعالم المحيط بنا وقيمنا ومعتقداتنا، وغالبًا ما يؤثر كذلك على علاقاتنا ببعضنا بعضًا.

كيف يعبر الشباب عن حزنهم؟

ينبغي أن نعلم أنه لا توجد طريقة صحيحة أو طريقة غير صحيحة للحزن. فكل شاب يشعر بالحزن بطريقته الخاصة المتفردة. وقد يدرك أن حزنه أشد بكثير من حزن من حوله، وقد يخشى من فقدان السيطرة على حزنه.

وفيما يلي بعض ردود الأفعال التي قد يشعر بها الشباب:

كيف يمكن أن يشعر الشباب بما يلي...

- الأرق
- التعب، والشعور بالتشتت، والخمول، وعدم القدرة على التركيز
- نوبات الذعر
- مشاكل الجهاز الهضمي
- الأوجاع والآلام الجسدية.

- الغضب أو الإحباط أو خيبة الأمل
- الارتباك والقلق والإرهاق
- الوحدة والعزلة عن الأقران
- الانهالك بسبب الحزن.

قد يؤثر الحزن على عملية تكوين الهوية المهمة ("من أنا؟") التي تُعد جزءًا من مرحلة المراهقة. وقد يكون من الصعب في بعض الأحيان معرفة ما إذا كانت التغيرات التي يمر بها الشاب مرتبطة بأحزانهم أم أنها مجرد جزء من رحلة تقدمهم في العمر. ولا يهم كثيرًا معرفة هذا الفرق، بل المهم هو دعم الشباب وهم يمرون بهذه التغيرات.

"الشيء الوحيد الدائم في الحياة هو التغير. والشيء الوحيد الثابت في الحياة هو التغير".

- فالين، 2013

الحزن

إنَّ الحزن وقت عصيب مليء بالجروح والأوجاع، لكنه جزء طبيعي من الحياة. ولا بد لنا أن نتذكر أنَّ الشباب الحُزناء ليسوا "عليلين"، وأنه يمكنهم التغلب على الحزن وتجاوز هذه التجربة الصعبة إذا فهموا ما يحدث وحصلوا على الدعم المناسب. وبالتفكير في أفضل سبل الدعم التي يمكن تقديمها لهم، سنجد أنه قد يكون من المفيد فهم الاستجابة للحزن كعملية أو رحلة.

كيفية دعم الشاب الذي يعاني من الحزن

إذا كنا نرى أنَّ الحزن رحلة، فإنَّ دورنا كبالغين في هذه الرحلة هو مساعدة الشباب على اجتيازها. وعلى الرغم من أنَّ الشباب لا يرغبون غالبًا في وجود شخص بالغ معهم في كل خطوة يخطوها في هذه الرحلة، إلا أنهم يحتاجون إلى فرص للتفكير في كيفية تجاوز الرحلة. والأهم من ذلك أنهم يحتاجون إلى أشخاص بالغين يشرفون عليهم بشكل استباقي ومنظم ويقدمون لهم المشورة عندما يحتاجون إليها.

يحتاج الشباب إلى:

- علاقة حب قوية مع أحد الوالدين أو مقدم رعاية أساسي يمكنهم الاعتماد عليه والثقة به
- فرص للتحدث عما حدث وفهمه
- مساحة للتعبير عن مجموعة كبيرة من المشاعر (مثل الأسى والغضب والخوف والشعور بالذنب والفكاهة) دون إيذاء أنفسهم أو الآخرين
- مساعدة لفهم مشاعرهم وردود أفعالهم من شخص لن يحكم عليهم
- أمن الحدود والتوقعات المعتادة
- فرص للمشاركة في القرارات المرتبطة بالخسائر أو التغيرات الأخرى التي تعرضوا لها.

لا تخشى بصفتك والدًا أو مقدم رعاية من أن تطلب المساعدة من البالغين الآخرين الموثوق بهم لدعم طفلك. واعلم أن بعض الشباب قد يرون أنه من الأسهل التحدث مع شخص من خارج الأسرة. فشجِّع الشباب على التحدث عن مشاعرهم مع مستشار المدرسة إذا كانوا يشعرون بمشاعر غامرة.

إشراك الشباب في اتخاذ القرارات في المدرسة

قد يكون التحدث مع الشباب في المدرسة بخصوص الترتيبات المقرر اتخاذها وسيلة للاعتراف بالخسائر التي تعرضوا لها دون التركيز على هذه الخسائر بشكل مباشر. ومثال ذلك أنَّ المعلم المرشح قد يناقش أفكارًا محتملة أو ترتيبات خاصة مع الطالب لمساعدته على التأقلم في المدرسة (مثل استخدام الأماكن الهادئة، والسماح بالاتصال بالمنزل، ومرونة المواعيد النهائية). وقد يسأل المعلم أيضًا الطالب (أو أسرته) عن الطريقة التي يود أن ترد بها المدرسة على أسئلة الطلاب الآخرين.

كيفية المساعدة بصفتك قريبًا أو صديقًا للأسرة أو معلمًا أو مهنيًا آخر

- عرّف الشباب أنَّ الخسارة التي تعرضوا لها معترف بها
- عرّف نفسك على أنك شخص مسالم وأمين ومنفتح ومستعد للاستماع (ولا تجبر الشباب على التحدث)
- ساعد الشباب على إدارة مشاعرهم في أماكن مختلفة (مثل المدرسة)
- راقب التقدم الذي يحرزه الشباب في دراستهم وحدّد ما إذا كانوا بحاجة إلى دعم إضافي أم لا (سيساعد ذلك على ألا تصبح الواجبات المدرسية مصدرًا إضافيًا للتوتر)
- تحدّث مع الشاب بانتظام واجعل قنوات التواصل مفتوحة طوال الوقت.

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.

توفّر 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.

