

الخسارة المؤلمة للطفل: الموت والأسى والحداد

مساعدة الأطفال في التعامل مع الموت الصادم

Bruce D. Perry, M.D., Ph.D.

Jana L. Rosenfelt, M.Ed.

يدرك البالغون حقيقة الموت ويعرّفونه جيداً، ويعرفون جيداً فترة الحزن والأسى المصاحبة لفقدان عزيز ما، فهي فترة قد عايشها العديد منهم بنفسه. لقد اختبر العديد منهم مشاعر الحزن والكآبة التي تنتاب أي إنسان اذا ما فوجع بموت قريب أو عزيز - كالغضب والارتباك والحزن - وقد تعلّموا طرقاً للتكيّف مع خسارتهم. لقد تصارعوا مع معضلة الموت في إطار نظام معتقداتهم وبحثوا عن الإجابة الشافية حول معنى الموت أو عبيته. ولكن الأمر ليس كذلك بالنسبة للأطفال، وبخاصة الأطفال الصغار.

إذاء حدوث الموت الصادم المفاجئ، سيطرح الأطفال تساؤلات عديدة حول هذا الحدث المفجع وسيسعون للحصول على الدعم والإطمئنان من مقدمي الرعاية لهم وغيرهم من البالغين المحيطين بهم. وفي كثير من الأحيان، في أعقاب حدوث وفاة مؤلمة غير متوقعة، يشعر مقدمو الرعاية بالعجز. وبالرغم من أن البالغين لا يستطيعون إعطاء الأطفال إجابات عن جميع الأسئلة التي قد يطرحونها حول الموت، إلا أنهم قادرون على مساعدتهم لفهم مشاعر الحزن والتعامل معها بشكل أفضل.

يتناول هذا الدليل بعض المسائل الرئيسية المتعلقة بمجموعة من ردود أفعال الطفل المعقّدة التي غالباً ما تلي حدث الموت الصادم المفاجئ. ويسلط الضوء على مسألة الموت الصادم المفاجئ، ويقدم معلومات قد تفيد العائلات ودارسي الحالات والمعلّمين وغيرهم من البالغين الذين يعملون مع أطفال مفجوعين بفقد عزيز، أو يعيشون معهم. ويهدف هذا الدليل المبسط إلى توفير المعلومات حول هذه المشكلة وتقديم مبادئ توجيهية عامة يمكن اتباعها. لا يقصد بهذا الدليل أن يكون شاملًا، ولا يقصي هذا الدليل أية ملاحظات أو مناهج أخرى لمساعدة الأطفال المفجوعين.

الأسئلة الشائعة:

هل يجب أن أتحدث عن الحدث الصادم؟

لا تخف من التحدث عن الحدث الصادم. فالأطفال لا يستفيدين من عدم التفكير في الأمر أو في "إبعاده عن أذهانهم". بل إذا شعر الطفل أنك مستاء من الحدث، قد لا يتحدث عنه حتى لو أراد ذلك. وفي حالة الموت المفاجئ، يواجه الطفل تحديين رئيسيين هما: تحليل الحدث الصادم بذاته ومعالجته (على سبيل المثال، إطلاق النار، أو الحادث، أو الحريق الذي وقع)، والتعامل مع موت أحد الأحباب وتخطي هذا فقدانه. مباشرةً ما بعد الصدمة، سيهيمن الحدث المرعب على الصور والأفكار الطاغية الاستحواذية التي تظهر في أذهان الأطفال. وسيبقى فقدانه يُرخي بظلاله الثقيلة على عقول الأطفال وتفكيرهم في الأسابيع الأولى. وسيطغى هذا الحدث على أفكارهم ومشاعرهم أكثر مع مرور الوقت. في المرحلة الأولى يشعر الأطفال بالخوف، وفي المرحلة الثانية يصبح شعور الطفل الرئيسي هو الحزن.

إذا لم يسمح للطفل بالحديث والتعبير عن حزنه وغضبه وقلقه بشأن فقده بحرية، سيكون تعافييه أكثر صعوبة على المدى البعيد. كما يحتذى الأطفال بمقدمي الرعاية لهم ويقلدون سلوكهم في التعبير عن مشاعرهم. لذا قد يكون من المفيد جدًا أن يعرف الطفل أنك تشعر بالحزن أيضًا، وأن تشاركه كيف تتعامل مع حزنك - "أحياناً، أفتقد والدك كثيراً. أشعر بالحزن الشديد وأبكي". وكلما يحدث ذلك أتذكركم كأن سعيداً عندما ولدت. هل تذكرتني الوقت الذي كنتِ أنتِ ووالدك..". مع مرور الوقت، من المفيد جداً مساعدة الطفل على أن يُبقي أطياف الشخص الفقيد المحبوب معه في الذكريات والطقوس والعادات والمعتقدات والسلوكيات. يمكن أن تكون طقوس الحداد ومعتقدات ثقافتك أو دينك مفيدة جدًا للأطفال.

بناءً على ذلك، في حالة الموت المفاجئ، وبخاصة إذا كان الطفل شاهدًا على الحدث الصادم، قد يكون الطفل غير قادر على الشعور بالحزن والأسى على فقد محبوبه إلى حين أن يتمكن من التعامل والتأقلم إلى حد ما مع الحدث الصادم. ولهذا لا يعتبر التحدث عن الحدث الصادم جيداً فحسب، بل هو أمر ضروري لتعافي الطفل على المدى البعيد.

تصبح المعضلة الأساسية هي كيف نخبر الأطفال عن حدث الوفاة.

كيف أتحدث مع طفلي عن الحدث؟

في الأيام أو الأسابيع القليلة الأولى التي تلي الصدمة، يجب أن يجلس مقدم الرعاية مع الطفل ويخبره أنه من الطبيعي جداً التفكير في الحدث الصادم. شارك معه مشاعرك وأفكارك حول الحدث. استخدم لغة وتفسيرات مناسبة لعمر الطفل. فالتوقيت الذي تختاره للتحدث واللغة التي تستخدمها عنصران مهمان. من المحتمل جداً أن يبقى الطفل هادئاً جداً. لا تقلق بشأن ذلك. فمباشرة بعد الوفاة، لن يكون الطفل قادرًا على فهم المعلومات التي تقدمها له وتحليلها، فمفهوم الموت معقد ومجرد. لذا ادعه ليأتي إليك ويتحدث معك عن الحدث متى شاء. وبعد ذلك، دع الطفل يقرر متى تتحدث معه عن الصدمة، والوقت الذي تستغرقه في هذا الحديث ومقداره. يختلف الأطفال بطرق تأقلمهم مع حدث الوفاة- بعض الأطفال لن يتحدثوا عن الخسارة أبداً، وبعضهم سيتحدث عنها للغرباء. ليس من المستبعد أن تقول طفلاً تبلغ من العمر ست سنوات لمعلمتها الجديدة في الروضة "ماتت أمي". كما يعتبر طبيعياً أيضاً أن لا يتحدث صبي في الخامسة عشر من عمره إلى أي شخص عن جريمة قتل أخيه المفجعة (على سبيل المثال).

عندما يبتعد الطفل عن الحدث، سيكون قادرًا على التركيز لفترة أطول، والإستيعاب أكثر، وفهم ما حدث بشكل أكبر. لا تتفاجأ إذا استمر الطفل بالتصرف كما لو كان فقيده العزيز لا يزال على قيد الحياة، أو إذا استمر بقول أن "أمي" ستعود. أحياناً يتظاهر الأطفال الصغار بأنهم لم "يسمعوا" أي شيء مما قلته لهم. ويستغرق إدراك الأطفال الصغار لحقيقة هذا الحدث الصعب العديد من اللحظات الفردية حتى تتجلى الحقيقة المؤلمة واضحة أمامهم. وعند إدراك الحقيقة المؤلمة والقاسية، يستخدم الأطفال أساليب مختلفة للتأقلم - قد يكون بعضها مربكاً أو مزعجاً للبالغين.

استمع للطفل، وأجب على أسئلته (حتى لو كانت مؤلمة جداً - "هل تعرضت أمي للاحتراق؟"). فإجاباتك قادرة على إعطائه الدعم والإطمئنان. وفي الكثير من الأحيان، قد لا نملك تفسيرات كافية حول الموت الصادم المفاجئ. لا بأس بأن تخبر الطفل أنك لا تعرف السبب وراء حدوث ما حدث، أو بأنك تشعر بالإرتباك والإضطراب مثله أيضاً. في النهاية، الإستماع إلى الطفل وطمانته، دون تجنب ما يقوله أو إظهار ردود فعل مفرطة، سيكون له آثار إيجابية حاسمة ودائمة على قدرة الطفل على التعامل مع الخسارة الصادمة.

خلال مرحلة الإبتكاس التي تلي صدمة فقد، يستمر الطفل في "إعادة تجربة" الحدث الصادم. فقد يكرر الطفل بعض العناصر المرتبطة بالحدث الصادم ويعيد تمثيله من خلال اللعب والرسم والكلمات ليعيش التجربة المفجعة مرة أخرى. وقد يطرح الطفل الأسئلة نفسها على الراشدين المحيطين به أكثر من مرة. كما قد يطلب الطفل من مقدم الرعاية له وصف "ما حدث" مراجعاً وتكراراً. وقد تتطور لدى الطفل اهتمامات "تعاطفية" عميقه مع الآخرين الذين يتعرضون لصدمة فقد، بما في ذلك الشخصيات الكرتونية والحيوانات. كسؤالهم "أين والدة ميكي ماوس؟" أو سؤالهم عن - "من الذي يعتني بالطيور الصغيرة الآن؟" عند رؤية طائر ميت.

يختر الطفل المعلومات والأحداث نفسها ويفهمها ويحللها بشكل مختلف في أوقات مختلفة بعد حدث الوفاة. وتعتبر إمكانية التعامل مع الحدث الصادم نفسه وإمعان التفكير فيه وفهمه أكثر من مرة فرصة بذاتها، تساعد على بناء مهارات سليمة للتعامل مع ألم فقد والخسارة وتجاوزه في المدى البعيد. فقد يتعامل الطفل مع التجربة الصادمة مرة أخرى في مرحلة لاحقة من مراحل نموه. حتى بعد مرور سنوات على وفاة الأم أو أحد الأشقاء، قد يعود الطفل إلى تجربة فقد التي عايشها، إلا أنه قد يجد صعوبة في فهمه لأنه يحلله من منظور اختلف باختلاف مرحلة نموه.

ومن أهم العوامل في هذه العملية، هي أن أساليب التّاقلم مع الصدمة والقدرة على إدراك المفهوم المجرّد للموت تختلف اختلافاً كبيراً بين الأطفال، فتصور الأطفال للموت له أوجه متعددة وفقاً للمراحل العمرية المختلفة. فالأطفال الصغار جداً ما زالوا لا يفهمون أن الموت أبديٌ ونهائيٌ ولا رجعة فيه. احرص على أن لا تقدم للطفل أي ربط بين النوم والموت، وإنّما تستغرب أن يخاف الأطفال من النوم، وأن يصبح لديهم خوف من ذهاب أحبابهم إلى النوم. حاول أن تعرف ما يدركه الطفل حول مفهوم الموت - أن تعرف إذا ما كان لديه أي تصور عن الحياة الآخرة، أو إذا كانت له أية مخاوف بشأن الموت وغيرها من المفاهيم المتعلقة بالموت. كلما فهمت رؤية الطفل وتصوره للموت أكثر، زادت قدرتك على التواصل مع الطفل بطريقة أفضل.

هل يجب أن أتحدث مع الآخرين فيما يخص الحدث الصادم؟

نعم. أبلغ الراشدين والأطفال المحيطين بالطفل بما حدث. دع المعلمين والمستشارين النفسيين وأهالي أصدقاء الطفل وحتى أقران الطفل إذا وجدت ذلك مناسباً يدركون بعض الألم الذي يعايشه هذا الطفل. في بعض الحالات، قد يفيد الأطفال الأكبر

سنًا أن يشاركون بأنفسهم في هذه العملية. ففي بعض الأحيان، يؤدي التحدث مع الأشخاص المحيطين بالطفل إلى جعلهم أكثر صبراً وتفهماً ورعاية. حيث أن غالباً ما يكون الناس غير صبورين أو غير مكترثين بمشاعر الآسى والألم عند التعامل مع طفلٍ مفجوع، و إذ تسمعهم كثيراً ما يقولون : "الم يحن الوقت ليتجاوز هذه الصدمة؟". عندما تسمع أحدها يقول كلاماً مماثلاً، لا تخجل من أخذه جانباً وتؤيره في هذا الشأن.

ما الفرق بين الحزن على فقد العزيز وبين الحداد؟

الحزن على فقد العزيز ويقصد به ردود الفعل العاطفية والمعرفية والسلوكية والجسدية التي يظهرها الأطفال بعد وفاة أحد الأحباء. قد تشمل الاستجابة الطبيعية للأحداث الصادمة ردود الفعل التالية: الإنكار، والخدر العاطفي، والغضب، والإهتياج، والقلق (الألم)، والحزن، والخوف، والارتباك، وصعوبة النوم، والتصرف بحالة انحدار طفولي، واضطرابات في المعدة، وفقدان الشهية، والتجسدات الهستيرية (كتصورات بصرية أو سمعية خاطئة لصورة الفقيد أو صوته) والعديد من الأعراض المحتملة الأخرى. وتشبه هذه الأعراض تلك التي غالباً ما تظهر في حالات الاضطراب الإجاهي الحاد التالية للصدمات.

يعتبر الحداد عملية منظمة لتنقّل بها الموت. وهو يشمل مراسيم التأبين وإحياء الذّكرى والجنازات والصلوات ولباس الحداد وغيرها من الممارسات. وباتت هذه الممارسات طقوساً يمارسها الناس لتنقّل أن الوفاة قد حدثت. وهو مفيد جدًا في تنظيم مرحلة الإبتساس وتركيزها على مشاعر الحزن والأسى التي تلي صدمة الوفاة مباشرة. ويعد السماح للأطفال بأن يكونوا جزءاً من هذه العملية مهماً. وذلك لأن الحداد يساعد الأفراد على التعافي لأنّه يسمح لهم بـ "السيطرة" على الطريقة التي يتعاملون فيها مع صدمة فقد ويتقبّلونها. فبدل من أن يصبح المرء فريسةً لأفكاره الطاغية المتكررة المتعلقة بالموت، يساعد الحداد على تذكر الفقيد من دون التركيز على حدث الموت نفسه. إنّ درجة تحكم المرء في التعامل مع حدث صادم، والتأقلم معه، مهمّة جدًا لأنّها تحدّد مدى التأثير المدمر لهذا الحدث على مّرّ الوقت.

إلى متى يمكن أن تستمر فترة الحزن الشديد؟

تعتبر مرحلة الحزن الشديد التي تلي صدمة الموت طبيعية - وقد تستمر هذه المشاعر لسنوات. إلا أن استمرارها، كما استمرار رد الفعل الحاد على الصدمة، يشير إلى وجود مشاكل خطيرة. إذا استمرت الأعراض المذكورة أعلاه لأكثر من ستة أشهر أو

إذا كانت الأعراض تتدخل مع أي جانب من جوانب الحياة وتؤثر على أداء الفرد لوظائفه، يصبح طلب بعض الدعم المتخصص من أخصائيي الصحة العقلية ضروريًا. في حين تحتاج هذه الأعراض إلى معالجة، تجّب تشخيص حزن الأفراد الطويل على أنه اضطراب من تلقاء نفسه بل أخبر المعالج عن ما تلاحظه، إذا كان الطفل يتلقى العلاج. اسأل عن ما إذا كان أداءه المدرسي قد تأثر. راقب التغييرات في أنماط اللعب وفقدان اهتمامه بالأنشطة. كن منتبهاً. وكن صبوراً. وكن متسامحاً. وكن متعاطفاً. فهؤلاء الأطفال قد تأدوا وهم في ألم مستمر.

هل يجب أن أقلق عندما تقول طفلة أنها تسمع صوت والدها المتوفى؟

توقع أن يعيش الأطفال تجارب "حسية" غير عادية. على مدى الأشهر الستة التي تلي الخسارة، غالباً ما يعاني الأطفال (والراشدون) من إحساس بصري أو سمعي أو لمسي غير عادي. قد يظن الطفل أنه يسمع صوت والدته المتوفاة في الغرفة المجاورة - قد يلمح والدته في مركز تجاري مزدحم - أو قد يرى بطرف عينه انعكاس أمه في النافذة. وتكون هذه التصورات الخاطئة أكثر حدوثاً عند النوم أو عند الاستيقاظ. قد تكون هذه التخيّلات مزعجة للوالدين ومقدمي الرعاية وللطفل. طمأن الطفل. غالباً ما يتم تفسير هذه "الرؤى" في سياق نظام معتقد ديني - "عادت أمي لتخبرني أنها على ما يرام - إنها لا تزال بجانبي". يمكن أن يكون هذا مهماً للطفل لذا لا يوجد سبب لتفويض هذه المشاعر. إن هذه التجسدات الهستيرية شائعة وغالباً ما يتم وصفها بشكل خاطئ واعتبارها هلوسة بصرية أو سمعية. إذا كانت لديك أسئلة حول هذه الأعراض، فاستشر أخصائياً أو طبيباً مختصاً بالصحة العقلية.

هل يفهم الأطفال الأحداث بدقة؟

غالباً ما يضع الأطفال الصغار افتراضات خاطئة حول أسباب الأحداث الكبيرة. حتى أنهم قد يفترضون أنهم كانوا سبباً في الحدث - بما في ذلك حادث وفاة عزيز لهم. يعتقد الراشدون عادة أن السبب واضح - الموت جراء حادث سيارة، أو جرأة التعرض لإطلاق نار من سيارة مسرعة، أو الموت في حريق. إلا أن الطفل قد يقوم بتشويه حقيقة الحدث بسهولة ليتوصل إلى استنتاجات خاطئة حول سبب هذا الحدث. ماتت أمي في حادث سير لأنها كانت قادمة لتأخذني إلى المدرسة. كان السائق الآخر غاضباً منها. مات أخي لأنه كان يساعدني في حل واجبي المنزلي. الشخص الذي أطلق النار على أخي كان يطلق النار على فأصاب أخي لأنه كان في غرفتي. كانت النار طريقة الله لمعاقبة عائلتي (أو جعلهم شهداء). في العديد من هذه التفسيرات الخاطئة، يحمل الطفل نفسه درجة من المسؤولية عن الوفاة. وقد يولد هذا الأمر لدى الطفل شعوراً بالذنب مدمرة وخطأها. لذا حاول تصحح

أي تصورات خاطئة لدى الطفل على الفور. واستعد لتصحيح هذه الأفكار الخاطئة والمدمرة مراراً وتكراراً.

كن واضحاً. اكتشف من أين ينبع إحساس الطفل بالمسؤولية عن ما حدث. وكلما ترى تطور هذا التفكير الخاطئ لديه صحة له وأوضح له الحقيقة. مع مرور الوقت، تصبح قدرة الطفل على التأقلم مع الحدث مقرونة بقدراته على الفهم والإدراك. حتى لو أن بعض عناصر الموت والأساسة ستبقى مبهمة للأبد، اشرح هذا للطفل - "لا أعرف، بعض الأشياء لا يمكننا فهمها أبداً يا عزيزي". يشعر الطفل بأمان أكبر إذا شعر أنه يشارك التجربة المجهولة مع مقدم الرعاية له. لا تدع الطفل يشعر أنك تخفي سراً حول الحدث - فقد يكون هذا مدمرًا لنفسية الطفل. دع الطفل يعرف أن هناك بعض الأمور التي لا ولن يفهمها الراشدون أنفسهم.

ماذا يمكنني أن أفعل لمساعدتهم

كن صادقاً ومنفتحاً وواضحاً: قدم للأطفال الحقائق المتعلقة بالوفاة. ليس من الضروري شرح الواقعية بالتفاصيل المملة، بل يكفي تزويد الأطفال بالمعلومات الهامة فقط. وعلى الرغم من أن هذه الأمور قد تكون مزعجة، إلا أنه يجب إخبار الأطفال بها. عندما لا يُعطي الأطفال تفسيرات مناسبة لحدث الموت، فإن خيالهم سيملاً الفراغات ويُكمّل المعلومات التي حصلوا عليها بتفاصيل مشوّشة وغير دقيقة وأكثر ترويًّا من الحقيقة، مما قد يؤثّر على عملية الشفاء على المدى الطويل.

لا تتجنب الموضوع عندما يطرحه الطفل. يجب أن يكون الراشدون المحيطون بالطفل جاهزين للإستماع له متى أراد التحدث عن الأمر، ولكن دون طرح الأسئلة عليه ما لم يرغب في الكلام، أي أنه قد يطرح عليك سؤالاً واحداً فقط - أو سؤال تصعب عليك إجابته. "هل تتألم عندما تحرق حتى الموت؟" ولا تتفاجأ إذا عاد الطفل للّعب والتصرف بلا مبالاة وتركك في منتصف الطريق تحاول جاهداً أن تعطيه إجابة "صحيحة". ففي الكثير من الأحيان، لا يستطيع الطفل تحمل الحالة العاطفية الشديدة لفترة طويلة، فيتعامل مع هذه المشاعر الشديدة بتجنّبها.

يكون الطفل حساساً للمشاعر التي يظهرها الآخرون حوله. فهو يشعر إذا ما كان الموضوع الذي يطرحه يؤثّر على مشاعر الرّاشدين المحيطين به. فيحاول الطفل أن يراعي مشاعر مقدمي الرعاية له وذلك إما بتجنّب التطرق إلى هذه الموضوعات العاطفية القاسية أو بمواصلة الموضوعات التي يشعر أنها تريح مقدمي الرعاية له. إذا حاول أن تقيّم مدى شعورك بعدم الإرتباط تجاه

الموضوع، وأخبر الطفل عن هذه المشاعر مباشرة، فالطفل يطمئن اذا عرف أنه لا يخوض هذا الإضطراب العاطفي وحده.

يلجأ الأطفال إلى الراشدين لفهم حالاتهم الداخلية وتفسيرها. كما أن طبيعة مشاعر الراشدين وشدة تناقضها على الأطفال الصغار. تذكر أن مشاعرنا معدية وقد تؤثر على من حولنا. لذا، عندما تجد نفسك عاجزاً عن السيطرة على مشاعرك خلال محاولتك لمساعدة الطفل، الجاً إلى بعض الأساليب التي قد تساعدك على تهدئة نفسك (من خلال التنفس العميق أو المشي مثلاً). خذ بضع دقائق لتسجّع نفسك، ومن ثم حاول أن تساعد الطفل. من الطبيعي أن تفقد السيطرة على نفسك وتكون عاطفياً جداً في مثل هذه المواقف، فأنت إنسان وهذه نزعة إنسانية. وبعد أن تعود إلى اتزانك، لا ضير في أن تخبر الطفل كيف تغلبت مشاعرك عليك – " تماماً كما تشعر أنت أحياناً ". اشرح للطفل أنك أنت أيضاً تواجه صعوبة في فهم مشاعرك أحياناً – " علينا أن نساند بعضنا بعضاً عندما نشعر بالحزن ".

كن مستعداً لمناقشة التفاصيل نفسها مراراً وتكراراً. توقع أن يطرح الطفل عليك أسئلة وكأنه لم " يسمعك " عندما أخبرته بها في المرة الأولى. ويتربّ على حد فقد تأثيرات مستمرة وشديدة بحيث تكون منهكة وتشكل صدمةً للطفل. فتكون ردود فعل الطفل على وفاة أحد الوالدين أو الأشقاء أو أحد أفراد أسرته مثل ردود فعله على الأحداث الصادمة الأخرى. وتشمل ردود الفعل الخدر العاطفي ، والانزعال ، والحزن ، والتصرف بحالة انحدارٍ طفولي ، ونوبات الغضب ، والشعور بالإحباط ، والخوف من المجهول (المستقبل) ، والعجز والارتباك. سينتاب الطفل ذكريات متكررة مرتبطة بفقيده العزيز وأخرى مرتبطة بحادثة الوفاة ذاتها، وتنظر هذه الذكريات على شكل أفكار متطللة جامحة تثير مشاعره.

إذا لم يكن لدى الطفل تصور واضح للموت، فسوف يتخيّل سيناريوهات مختلفة. وسيتخيل هذه الصور مراراً وتكراراً. إذا كان الطفل يشعر بالأمان ويحظى بدعم الراشدين المحيطين به، فسيتمكن من أن يسألهم عن الموت وعن تفاصيل موت فقيده العزيز عندما تتراءى له هذه التخيلات مرة أخرى. كُن صبوراً وكرر الحقائق الواضحة والصادقة للطفل. إذا كنت تجهل شيئاً – أو إذا كنت أنت أيضاً تتساءل عن طبيعة الموت أو عن تفاصيل معينة متعلقة بهذه الخسارة – أخبر الطفل بذلك. ساعد الطفل في البحث عن التفسيرات المحتملة، وأخبره بأنه من الطبيعي أن تعيش أنت وأي شخص آخر تجارب مجهولة عديدة. ولكن أحرص على أن يدرك الطفل بمعرفتك للعديد من الأمور وفهمك لها جيداً في المقابل. وأنشاء حديثك معه، ذكره باللحظات الجميلة

والصور والأحداث التي تجمعه بفقيده العزيز.

كن حاضرا، وحاضرا، ومطمئنا، ومتوقعاً: اسع جاهدا لتكون حاضرا ومحباً وداعماً ومتوقعاً. تحلىك بهذه الصفات يسهل عملك مع الطفل ويشعره بالأمان والإهتمام. إن فقدان الوالدين والأشقاء وغيرهم من الأحباء أمر مؤلم للغاية، وسيغير حياة هؤلاء الأطفال إلى الأبد. فيكون الطفل مضطراً للتفكير في الحدث المأسوي، ثم التأمل فيه مرة أخرى، واختبار (استذكار) موته هؤلاء الأحباء ثم اختباره مرة أخرى وهكذا على مدى الحياة. في كل عطلة - وكل مناسبة "عائلية" - سيتذكر الطفل خسارته وصدمة الموت التي عايشها، ويشعر بطييف فقيده العزيز. إلا أن وجود مقدمي الرعاية حوله، ومعلمين ومعالجين نفسيين، وأخصائيين إجتماعيين إلى جانبه وحاضنن له ومهتمين به يهون الرحلة عليه.

إفهم أن الأطفال الناجين غالباً ما يشعرون بالذنب. إذا توفي أحد أفراد العائلة ولكن بقي الطفل على قيد الحياة، يولد لدى هذا الطفل إحساس بالذنب. وقد يكون هذا اعتقاداً مدمرًا وسائداً جداً. ويكون منشأ شعور الطفل بالذنب الفرضيات الخاطئة التي يتصورها بشأن الحدث. والمبدأ المهم الذي ينبغي أخذة في الحسبان أن الأطفال لا يعرفون كيفية التعبير عن شعورهم بالذنب والإفصاح عنه مثلما يفعل الراشدون. فيعبر الأطفال عن إحساسهم بالذنب من خلال سلوكياتهم وعواطفهم التي تظهر كراهية للذات ونواة لتدمير الذات. ولن يكون الطفل قادرًا على التعبير عن أن الشعور بالذنب الذي يعتريه لأنه بقي على قيد الحياة هو الذي يجعله يشعر بأنه لا قيمة له، أو الدافع وراء السلوكيات المسيئة أو المدمرة لذاته.

إذا كان الحدث الصادم متعلقاً بوفاة أحد الأبوين، فقد تتنابط الطفل مشاعر قوية بالذنب بشأن الاستمرار في الحياة. هل فعلت شيئاً خاطئاً أو سيئاً؟ كان بإمكانك أن تكون هناك - كان يجب أن تكون هناك. وستخطر على باله مثل هذه الأفكار بأشكال عدّة. وفي معظم الوقت، تكون نتيجة هذه الأفكار الإحساس بالذنب. إذا تمكن مقدمي الرعاية لهؤلاء الأطفال والمعالجون النفسيون والمعلّمون من التقليل من هذه الأفكار المتزايدة والمدمرة للطفل، فستصبح عملية شفاء الطفل من آثار الصدمة أسهل.

استفد من الموارد الأخرى. قد يكون هناك أخصائيون مستعدون لمساعدتك أنت والطفل الذي تقدم الرعاية له في تخطي هذه المشاكل. استقد من خبراتهم. وإذا كان الطفل يخضع للعلاج النفسي، فتحدث إلى المعالج. وتدرك بأن حقيقة الموت لن تتغير أبداً، بل الطريقة التي يتعالج فيها الطفل مع فقده هي التي ستتغير وتتصبح أكثر وعياً وفهمًا بطريقة تجعل تقبّله للحدث الصادم أسهل.

إن الخسارة المؤلمة للطفل بفقد والده، أو شقيقه، أو زميله سترافقه دائمًا. ولكن بوسع الوقت والحب والتفهم التكفل بتعليم الأطفال كيفية تحمل ألم خسارتهم من دون أن تعيق نموهم وتطورهم.

إزرع الأمل في نفوسهم. إن مشاعر الخوف والوجع الناجمة عن صدمة فقد تخف مع مرور الوقت. ولا بد من وجود الحب والضحك والتواصل والفرح بعد الصدمات، ولا بد من وجود معنى للحياة. فالنضوج والحكمة اللذان يتبلوران بعد الصدمة ينبعان من هذه التجارب المؤلمة. ساعد الطفل على إدراك أنه قادر على التعايش مع الألم و يجعله دافعاً له للتغيير نحو الأفضل.