

كيفية مساعدة الأطفال...  
على التعايش مع مشاعر الحزن والفقد







نأمل أن تجد هذا الكتيب مرجعًا أوليًا سلسًا للبالغين مقدمي الرعاية الذين يرغبون في تعلم كيفية مساعدة الأطفال في حياتهم على التأقلم مع فقد شخص عزيز عليهم.

نعرب عن خالص امتناننا لجميع العائلات والأطفال الذين سمحوا لنا بخدمتهم ورؤيتهم في أوقات حزنهم. وأظهروا لنا معنى الصبر على البلاء والتحلي بالرفقة في مواضع الحرمان والسكينة في أثناء مشاركة ذكرياتهم.

وندين بالعرفان إلى الدعم الكبير والرأي الثاقب الذي قدمته جين بورغمان، الحاصلة على ماجستير في الخدمة الاجتماعية، والاختصاصية الاجتماعية المستقلة (بدوام كامل)، ولجنة فحص خيارات القتل الرحيم بمركز (End of Life Committee) مستشفى سينسيناتي للأطفال الطبي (Cincinnati Children's Hospital Medical Center)، بالإضافة إلى خبرة ليا هاربر، الحاصلة على بكالوريوس العلوم، والاختصاصية في مجال حياة الأطفال، وكيتي نيس، الاختصاصية في مجال حياة الأطفال، والحاصلة على ماجستير العلوم في النظم الصحية. ونوجه الشكر لبياتريس كاتز، الحاصلة على الدكتوراه، لإجراء تعديلات على هذه النسخة.

وكذلك نكن كل التقدير للمؤلفين الذين اطلعنا على أعمالهم واستقنا منها أفكارًا لنقدم هذا المحتوى بأكثر قدر من المعلومات. فمعرفتهم وتعاطفهم من أجل تقديم يد العون للأطفال المكلومين ملهمة ويفتح آفاقًا خاصة على العالم.

*Tami Klumper*

كونستانس إي. ستيت، بكالوريوس العلوم، اختصاصية في مجال حياة الأطفال  
اختصاصية معتمدة بمجال حياة الأطفال  
مركز مستشفى سينسيناتي للأطفال الطبي

*Connie Pitt*

تمارا جيه. كلومبر، بكالوريوس علوم، اختصاصية في مجال حياة أطفال  
اختصاصية معتمدة بمجال حياة الأطفال  
مركز مستشفى سينسيناتي للأطفال الطبي



1	.....	مقدمة
2	.....	التمهيد لسماع خبر محزن
3	.....	كيفية شرح مفهوم الموت للأطفال
5	.....	رد الفعل المحتمل
6	.....	توسيع الآفاق والأفكار
9	.....	توديع المتوفى وحضور الجنازة
12	.....	التعايش مع شعور الفقد
15	.....	بكل حب
16	.....	صفحات لتدوين الأفكار والمشاعر
26	.....	قائمة المراجع

هناك شخص عزيز عليك يحتضر أو فارق الحياة.

يوجد أطفال في عائلتك يجب عليك إخبارهم بهذا الخبر المحزن. ومن الوارد أن تكون مشاركة هذه الأخبار المفجعة عبئًا ثقيلًا على كاهلك. وكذلك من الطبيعي أن تحاول تخفيف وقع الخبر، لجعل الأمر أخف إيلامًا بطريقة ما. ولكن في حقيقة الأمر، لا توجد طريقة سهلة لإخبار الأطفال بهذا الخبر المحزن.

بالرغم من ذلك، هناك طرق لتقديم الدعم للأطفال بطريقة يغمرها الصدق والتفاهم والحب والحنان.

**أعد هذا الكتاب لمساعدة البالغين مقدمي الرعاية للأطفال على تخيير الكلمات والتصرفات التي من شأنها دعم الطفل المكلم. فهو مصدر مُجمّع لمعلومات قدمها خبراء في مجالي رعاية الأطفال والتعامل مع مشاعر الفقد.**

بصفتك شخصًا بالغًا، من الوارد أن يصيبك فقدان شخص عزيز بالشعور بحزن وألم شديدين. وسينتقل هذا الشعور للأطفال وسيشعرون بأجواء الحزن والتوتر من حولهم، ومن الطبيعي بالنسبة إليهم أن يشعروا بالخوف وعدم الأمان والعجز وربما حتى بالذنب. لذا، فيإمكانك مساعدتهم على الشعور بالأمان عن طريق متابعة ممارسة الروتين اليومي وتقديم مزيد من أوجه الدعم والحب والعناق لهم.

يحاكي الأطفال طريقة تعامل البالغين من حولهم مع مشاعر الفقد، ولذلك، فمن الجيد إشراكهم عند زيارة العائلة والأصدقاء لمواساة البالغين المكلمين. وقد يستفيد الأطفال إذا سُمح لهم بإظهار مشاعر حزنهم مع العائلة والآخريين المكلمين. لا تخف ما تشعر به من مشاعر طبيعية عن طفلك ودعه يراكم وأنت في هذه الحالة. تُعد مشاركة أحزان أفراد العائلة فرصة للأطفال للتعرف على مشاعرهم وتمييزها بالاسم وتقبلها. تبدأ أنماط التأقلم مع مشاعر الحزن والفقد في التشكل من مرحلة الطفولة المبكرة وتستمر في كثير من الأحيان على مدار مرحلة البلوغ<sup>1</sup>.

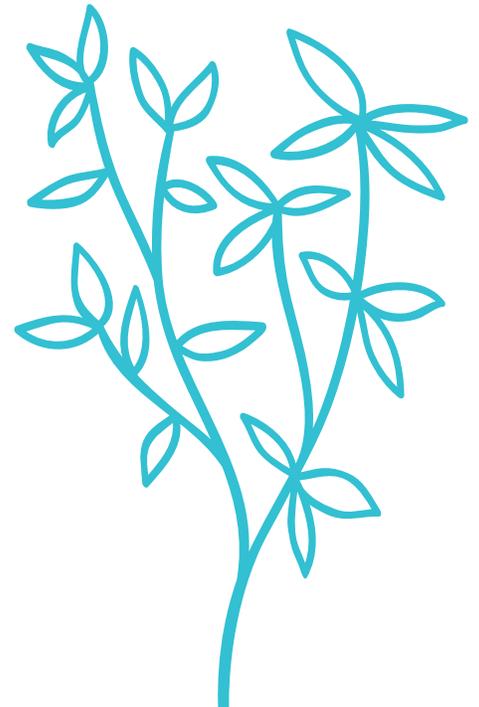
إن تجنب الحديث عن الموت أو الصمت عنه قد يعلم الأطفال أنه لا ينبغي لهم التحدث عن هذا الأمر. أما التواصل الصريح والصادق، فسيتمكن الأطفال من معرفة أن كل المشاعر طبيعية ولا عيب فيها وبإمكانهم التحدث إليك عن أي شيء.

**على الرغم من صعوبة الأمر في الوقت الحالي، من الجيد مساعدة الأطفال على التأقلم مع فقد ذويهم، بدلًا من محاولة تجنيبهم الشعور بالحزن.**

تصحّح هذا الكتاب عندما تسنح لك الفرصة. وتعرّف على المشاعر الطبيعية والمريحة بالنسبة إليك. فلا أحد يعرف أطفالك أكثر منك. ومن الطبيعي ألا تكون على علم بكل الإجابات. فأنتمما تسيران معًا في رحلة التعافي والتعلم والحب هذه على مدار الحياة.

"إن حياة الطفل المكلم أشبه بقطعة من الورق يترك عليها كل عابر سبيل أثرًا. فما نوع الأثر الذي تودّ أن تتركه في حياة الطفل الذي تأثر قلبه وروحه بموت شخص عزيز عليه؟"

~آلان ولفيلت



قد تجد نفسك في موقف من الواضح والجلي فيه أن النهاية قد اقتربت وأن الشخص العزيز سيفارق الحياة. وبالطبع لا تريد أن تفقد الأمل. فالتشبث بالأمل يحميك في أثناء الأوقات المحزنة. كما أن التشبث بالأمل أمر طبيعي في أوقات مثل هذه. فماذا ستقول لأطفالك؟

## من المفيد للغاية إبقاء الأطفال على اطلاع دائم بتطورات حالة الشخص العزيز عليكم. في ما يلي بعض الأمثلة على كيفية فتح الحوار:

“لا يزال الجميع يأملون في أن تتحسن جيهان، لكن جسدها مر يض للغاية”.  
(أضف كلمة “للعناية” إلى كلمة مريضة، لأن الحالة آخذة في التدهور.)

“أعرف أن حالة جيهان في تدهور لأن جسدها لا يؤدي وظائفه كالمعتاد. ولم تعد قادرة على السير أو الجلوس أو تناول الطعام. وهذا أمر طبيعي عند احتضار المريض”<sup>2</sup>

يبدأ الأطفال، من خلال المشاركة الصادقة لهذه المعلومات، فهم التغييرات التي تطرأ على حياتهم والاستعداد للتأقلم معها.

## ما رأيك في زيارة الشخص الذي يحتضر؟

دع الأطفال يقررون ما إذا أرادوا الذهاب إلى زيارته. فإن أرادوا الذهاب، فمن المهم أن تمهد لهم أن الشخص العزيز قد يبدو بمظهر آخر وقدرات مختلفة عن المعتاد. واجعلهم مستعدين لما سيرون ويسمعون ويشعرون به ويشمون. فالأطفال تتعلم من خلال المشاعر التي يشعرون بها. بإمكانك قول عبارات مثل:

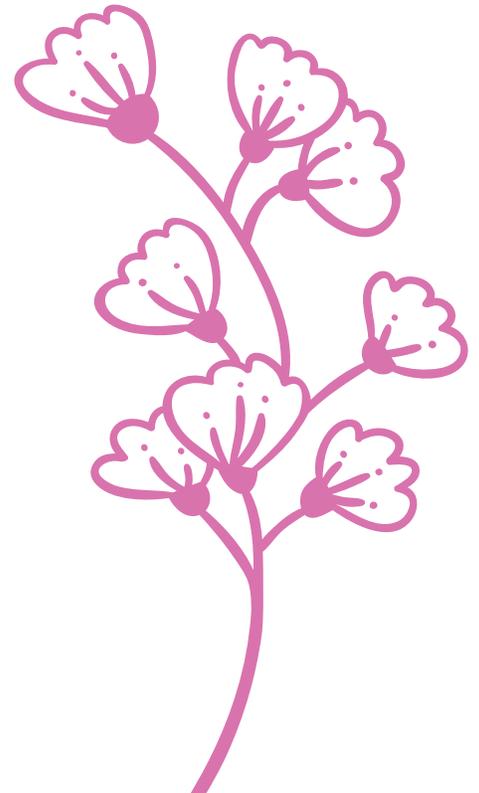
“إن الدواء الذي تتناوله جيهان لتخفيف الألم يجعلها تشعر بنعاس شديد. هي غير قادرة على الرد عليك ولكنها تسمع ما تقوله وتحبك جدًا”<sup>2</sup>.

**إن إعطاء الأطفال فرصة للاحتفاظ بالذكريات هي طريقة لطيفة لمساعدتهم على التحول من تمني الشفاء للشخص العزيز إلى توديعه.<sup>2</sup> فبدلاً من إعداد بطاقات أو هدايا تمنى الشفاء، يمكن للأطفال إعداد شيء يذكّرهم بالأوقات المميزة التي قضوها معه.**

يمكنهم الرسم أو الكتابة عن الأشياء المميزة في الشخص العزيز عليهم أو إنشاء ألبوم صور للذكريات أو حتى إجراء حوار خاص مع الشخص الذي يحتضر و/أو الأصدقاء والعائلة لتسجيل القصص العزيرة.

تعزز هذه الأنشطة مهارة التواصل وتحفظ الذكريات وتساعد الجميع على التشبث بالأمل والتحلي بالنظرة الواقعية في الوقت نفسه.

يتمتع الأطفال بحدس كبير بشأن ما يحيط بهم ويستطيعون معرفة التغييرات التي تطرأ من حولهم. ومن الوارد أن ينتظروك حتى تتحدث إليهم بشأن هذه التغييرات وتتشارك معهم المعلومات.



تريد تأجيل إخبار الأطفال بالخبر الحزين بوفاة أحد أحبائهم في محاولة لحمايتهم من الأذى، لكن حاول ألا تفعل ذلك. فمن المهم مشاركة الأطفال في فترة الحزن. ويمكن أن يفتح التحدث إلى الأطفال مبكرًا الباب أمام التواصل المستمر.

فهذا السلوك الصادق، حتى في هذا الوقت العصيب، يمكن أن يعزز الثقة المتبادلة بينك وبين طفلك. فالأطفال بحاجة إلى سماع تفاصيل صحيحة ومناسبة لعمرهم ممن يعتنون بهم. وكذلك، سيكتشف الأطفال ما جرى سواء أمات الشخص بسبب مرض أم تعرض لحادث أم بالانتحار أو القتل. هناك طرق مبسطة لتوضيح سبب الموت والظروف المحيطة به.<sup>3</sup>

يشعر الأطفال بمدى صدق الشخص من عدمه عندما يتحدث إليهم. وإذا عرفوا نصف الحقيقة فقط، فقد يشعرون أن هناك أمرًا مخيفًا للغاية وينسجون خيالًا في ذهنهم أسوأ بكثير من الحقائق.

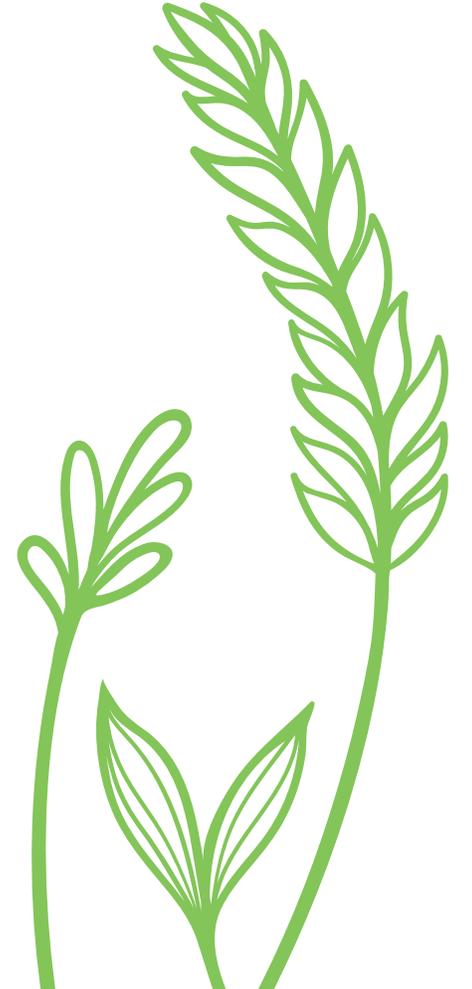
## إذا أُتيحت الفرصة للأطفال، فبإمكانهم التأقلم مع ما يعرفونه. ومن الصعب للغاية التأقلم مع المجهول.

في ما يلي بعض الاقتراحات التي تساعدك على إيجاد طريقة لتخفيف حدة هذا الحوار:

- ادعُ الأطفال لمشاركة ما يعرفونه عن حالة الشخص العزيز عليهم.
- دع الأسئلة التي يطرحها الأطفال تساعدك على إرشادك.
- شارك المعلومات الآمنة لهم في البداية.
- الأطفال تحتاج إلى سماع تفسيرات وكلمات مبسطة وصادقة ليتمكنوا من فهم ما جرى بوضوح. فكلمات مثل **رحل** أو **فارقنا** تكون منطقية بالنسبة إلى البالغين ولكنها قد تكون كلمات مربكة للأطفال.
- بدلًا من ذلك، استخدم كلمات مثل **توفي** أو **تدهورت حالة جسده وتوقف عن أداء وظائفه**. إذ تساعد هذه الكلمات البسيطة الأطفال على فهم أن جسد أحبائهم ميت بيولوجيًا.
- أكد على معنى كلمة **توفي**. وأن جسد الشخص العزيز عليهم لا يتألم. وأنه لا يستطيع السير أو الأكل أو التنفس أو اللعب.
- شجّع الأطفال على طرح أسئلة وعرفهم أنك ستفعل كل ما بوسعك للإجابة عن هذه الأسئلة بمنتهى الصراحة.
- عبّر عن حزنك ودعُ الأطفال يتعلمون كيفية الشعور بالحزن منك.
- وضح التغييرات التي طرأت على سلوكك ومشاعرك. اشرح لهم أنك حزين وأنهم ليسوا السبب. وبإمكانك إخبارهم **أن البكاء يساعد على تخفيف شدة الحزن**.

"كن مستعدًا للإصغاء جيدًا بأذنيك وعينيك وقلبك إلى ما يريد طفلك أن يخبرك به عن حزنه".

~مارغريت م. هولمز



## إذا وقعت الوفاة بسبب صدمة/انتحار

عندما ينتحر شخص عزيز أو يموت في حادثة عنيفة، فقد تكون ردود الفعل الحزينة مبالغًا فيها ومعقدة. وسيحتاج الأطفال إلى تلقي مزيد من الحب والتفهم والدعم في هذا الوقت.

وقد يكون من المؤلم بالنسبة إليك التحدث إلى الأطفال خاصة إذا كان سبب الوفاة هو الانتحار. فمن الوارد أن يعتقد الأطفال أن الشخص العزيز عليهم اختار أن يتركهم ويرحل. لذا، عليك طمأنتهم بأن الشخص المتوفى كان يحبهم جدًا وأن الموت ليس خطأهم.

إذا سألك الأطفال: **"ما معنى الانتحار؟"** هناك طريقة لشرح الانتحار وهو قول أن البشر يموتون بطرق مختلفة، جراء السرطان أو النوبات القلبية أو حوادث الطرق أو كبر العمر. فالانتحار ببساطة يعني أن الشخص أنهى حياته متعمدًا. وقد يكون من المفيد أيضًا شرح أن الشخص العزيز أنهى حياته بسبب إصابته بمرض في المخ.<sup>4</sup>

قد يسألك الطفل: **"لم انتحر زيدان؟"** في ما يلي بعض الاقتراحات لبدء هذا الحوار:

• إذا جرح الطفل ركبته، فستؤلمه ولكن والدته ستعمل على مساعدته حتى يزول هذا الألم. وكذلك زيدان عانى من ألم شديد بداخله ولكنه لم يجد أي طريقة أخرى لعلاج هذا الألم.<sup>5</sup>

• أو يمكنك قول: **"قد لا نتمكن أبدًا من معرفة السبب وراء ما فعله."**

• بالنسبة إلى الأطفال الصغار، يمكنك قول **"كان مخ زيدان مصابًا ولا يعمل بشكل صحيح."**

يحتاج الأطفال أيضًا إلى سماع أن كل المشكلات مؤقتة ويمكن حلها.<sup>6</sup>

إذا طلب الأطفال معرفة التفاصيل، فالأفضل أن تنقل إليهم الحقيقة:

**"لقد أطلق أخوك النار على نفسه."**  
**"تناولت أختك جرعات كبيرة من الدواء."**

قد لا يبوح الأطفال بمشاعرهم وأفكارهم المؤلمة لك حتى لا يزعجونك. فعرفهم أنك موجود لدعمهم وكذلك لا بأس من مشاركة كل مشاعرهم وأفكارهم معك.

ابحث عن مجموعات الدعم أو الحصول على استشارة عندما تشعر بالحاجة إلى ذلك. واعلم أنك لست وحدك في هذا الأمر وهناك مساعدة متاحة.

• دع الأطفال يتعاملون بما يتناسب مع عمرهم. وينبغي ألا ينتظر البالغون الحصول على الدعم العاطفي من الأطفال.

• يجب أن يفهم الأطفال أنه بالرغم من أنكم ستحزنون جميعًا لفترة طويلة، فالأمور ستتحسن في نهاية الأمر. تأتي علينا فترات نحزن فيها ثم يزول هذا الحزن، وهذا أمر طبيعي.

• قل للطفل: **"أنا أحبك. وأنت أغلى شيء عندي في الدنيا. وسأرعاك."**

إليك مثالًا واحدًا فقط لما يمكنك قوله لبدء هذا الحوار:

**"أنت تعلم أن جواد" يمكنه في المستشفى لأنه مريض. ويحاول الأطباء والممرضات بأقصى جهدهم مساعدته على التحسن. ولكن حالته متدهورة للغاية وحتى الأدوية لم تعد تجدي نفعًا. عليّ أن أخبرك بأخبار مؤسفة للغاية. لقد توقف جسد جواد عن العمل. وتوفي."**

كُن مستعدًا لاحتضان الطفل والإجابة بصراحة عن أي أسئلة قد تدور في ذهنه، أو دعه يعبر عن مشاعره مهما كانت.



**من الوارد أن يحاول الأطفال حماية والديهم من الشعور بحزن عن طريق عدم توجيه أسئلة أو مشاركة مشاعرهم. وكذلك، من الوارد أن يحاول الوالدان حماية أطفالهم من الشعور بحزن عن طريق عدم مشاركة المعلومات. لا تبتعدوا عن بعضكم في فترة الحزن. بل كونوا في هذه الفترة معًا.**

قد يكون لدى الأطفال مخاوف من الإصابة بمرض والتعرض للموت أيضًا. لذا، فعليك طمأنتهم بأنهم أصحاء (إذا كانوا كذلك). واشرح لهم عدم إمكانية إصابتهم بعدوى من المرض المصاب به شقيقهم المحتضر (إذا كان ذلك صحيحًا). وذكّرهم بأنهم قد يصابون بنزلة برد أو إنفلونزا، لكنهم سيتحسنون.

قد يُصاب الأطفال بالخوف من فكرة موت والديهم. ولطمأنتهم، يمكنك أن تخبرهم ألا أحد يعرف متى سيموت وأنت قد تعيش لسنوات طويلة.

في كثير من الأحيان، يتفاجأ البالغون من ردود فعل الأطفال. ومن الوارد أن تشعر بعدم اهتمام الأطفال بالأمر وعدم إظهارهم قدرًا كافيًا من الحزن، وتعتقد أنه يجب عليهم البكاء بشدة (أو بقدر أقل). أو قد تفكر أن الأطفال يطرحون أسئلة غير ملائمة. لذا، تذكّر، لا توجد طريقة موحدة للتعبير عن الحزن عند الأطفال. شجّع الأطفال على التعبير عما يشعرون به من مشاعر مهما كانت.

تتغير سلوكيات بعض الأطفال بصورة سلبية ويبدؤون مص الإبهام أو التبول اللاإرادي. وقد يصبحون "شديدي التعلق" بأحد أفراد العائلة أو يعانون من نوبات غضب. أما رؤيتهم للكوابيس فهو أمر غير شائع. وكذلك يصبح بعض الأطفال أكثر انعزالية أو أكثر عدوانية، أو قد يصابون بمشكلات صحية.

ففي كثير من الأحيان تظهر مشاعر الحزن عند الأطفال في شكل سلوكيات جسدية وليست لفظية من خلال التعبير عنها بالكلام. ولمساعدة الأطفال على التعبير عن مشاعر الإحباط والغضب، يمكنك إتاحة الفرصة لهم لممارسة أنشطة آمنة، مثل تمزيق الأوراق أو التنفيس عن غضبهم في وسادة.

إن المشاركة في اللعب هو طريقة الأطفال للتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بما يحلو لهم، حتى عند الشعور بالحزن. ويُعد ذلك أمرًا طبيعيًا ومفيدًا. وقد يكتسب البالغون فهمًا عميقًا عما يشعر به الأطفال المكلمون من خلال مراقبة طريقة لعبهم.

من المحتمل أن يشعر الأطفال على اختلاف أعمارهم ببعض مشاعر الذنب وقد يشعرون بأنهم سبب وفاة الشخص العزيز. لذا، فهم بحاجة إلى سماع أن ما جرى ليس خطأهم بطريقة حنونة. طمئنهم بأن الأفكار والكلمات والأمنيات لا علاقة لها بموت الأشخاص. وأن الأشخاص لا يمرضون أو يموتون عقابًا لهم على سوء سلوكهم.

قد يشعر أشقاء الشخص المتوفى بعدة مشاعر:

الارتياح...

لأنهم لم يعد هناك من يشاركهم الذي يتلقونه الاهتمام الآن.

الخوف...

لأنهم يعرفون الآن أنهم قد يموتون أيضًا.

تشوُّش الذهن...

لأنهم ليسوا متأكدين إذا ما زالوا أشقاء.<sup>7</sup>

الشعور بالذنب...

لَمْ توفي أخي/أختي وليس أنا؟

تُعد هذه المشاعر طبيعية. ويمكنك المساعدة عن طريق الاستماع إلى الطفل وهو يعبر عن هذه المشاعر أو مراقبته دون إصدار أحكام مسبقة.<sup>7</sup>



من المهم أن ندرك أن ردود أفعال الأطفال تجاه وفاة شخص عزيز عليهم ستختلف بناءً على أعمارهم ومرحلة نموهم وتجاربهم السابقة مع الموت. وتلخص المعلومات التالية كيفية فهم الأطفال من مختلف الأعمار لمفهوم الموت ورد فعلهم تجاهه والطرق التي يمكن مساعدتهم بها. لكن هذه الفئات العمرية غير دقيقة.

"من يحب بشدة يحزن حزناً شديداً".

~آلان ولفيلت

### من الميلاد حتى سن عامين

#### المفاهيم والمعتقدات

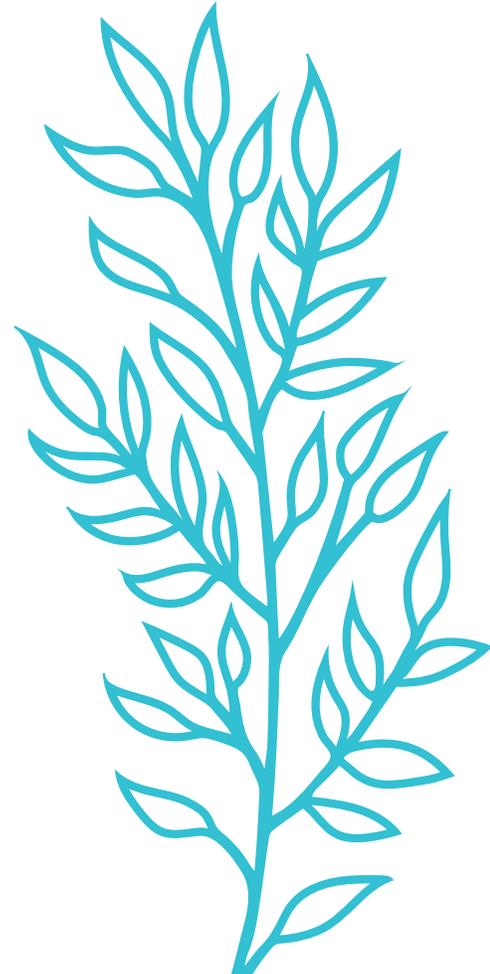
- عدم فهمهم للموت
- الإدراك بغياب الشخص العزيز
- الانزعاج من فقدان الوجود الجسدي لأحد الوالدين أو مشاعر المحبة التي كانت موجّه للطفل
- استيعاب مشاعر الآخريين
- البدء في فهم معنى "الفراق"

#### ردود الفعل

- القلق العام أو قلق الانفصال
- البكاء
- الأرق أو النوم المفرط
- شدة التعلق بالآخريين
- قضم الأظافر
- رمي الأشياء
- التعرض لنوبات الغضب

#### كيفية المساعدة

- توفير التلامس الجسدي وعنق الطفل وحمله
- حافظ على النظام الروتيني كثيراً قدر الإمكان
- وضع قواعد وحدود ملموسة ومحددة
- تلبية الاحتياجات الجسدية الفورية
- قول عبارات قصيرة وصادقة عما جرى
- إتاحة الفرصة للعائلة والأصدقاء لتقديم يد العون لك في رعاية الأطفال والقيام بالمهام المنزلية



## مرحلة رياض الأطفال: من سن 3 إلى 5 أعوام

### المفاهيم والمعتقدات

- تقديم الرعاية والتلامس الجسدي
- اسمح بأساليب آمنة للتعبير عن الغضب والمشاعر الأخرى
- التشجيع على اللعب وقضاء وقت ممتع
- دعوة الأطفال للمشاركة في الطقوس العائلية وعادات الحداد

## سن المدرسة: من سن 6 إلى 11 سنة

### المفاهيم والمعتقدات

- فهم أن الموت هو المحطة الأخيرة، مع عدم الاعتقاد بأنهم سيموتون
- إظهار الاهتمام بفكرة الموت، فمن الوارد طرح أسئلة لمعرفة المزيد من التفاصيل عنه
- احتمالية الاعتقاد بأن الموت عقاب على سوء سلوك الأشخاص
- احتمالية التساؤل عما سيختلف في حياتهم والأمور التي ستبقى كما هي
- القلق بشأن أن يموت القائم بالرعاية
- التفكير في إنجازات الحياة بدون وجود الشخص العزيز

### ردود الفعل

- السلوكيات التقهقرية والمزاج المتقلب
- التصرف كما لو أن الوفاة لم تحدث
- إخفاء المشاعر
- الانسحاب
- الكوابيس/اضطرابات النوم
- الحصول على درجات دراسية ضعيفة أو تحسنها بشكل كبير، ومواجهة صعوبات في التركيز
- العدوانية
- البكاء والقلق والصداع وآلام في البطن
- قلق الانفصال عند الذهاب إلى معسكر أو المدرسة إلخ
- ردود أفعال عدائية تجاه المتوفى
- الشعور بالذنب وتأنيب الضمير على الوفاة
- الخوف من توطيد الصداقات لاحتمالية فقدان هذا الصديق
- أحلام اليقظة

- عدم فهم أن الموت مرحلة دائمة بل اعتقاد أنه فترة قصيرة وسيرجع المتوفى

- احتمالية الخلط بين الموت والنوم أو البقاء بعيدًا، واعتقاد أن الشخص المتوفى سيرجع

- الانخراط في "التفكير السحري" أو تصديق أن أفكارهم أو أفعالهم أو كلماتهم أدت إلى الوفاة

- احتمالية الاعتقاد بأن الموت عقاب على سوء السلوك

- قد تكون ردود الأفعال عنيفة، ولكن لوقت قصير، وتأتي في أوقات محددة

- احتمالية الاعتقاد بأن المتوفين يعيشون تحت الأرض

### ردود الفعل

- سلوكيات نكوصية (تقهقرية) مثل التحدث مثل الأطفال والتبول في الفراش ومص الإبهام والرغبة في زجاجة الرضاعة والخوف من الظلام
- احتمالية السؤال مرارًا وتكرارًا عن الوفاة لبدء فهم معنى الفقد
- احتمالية التصرف بعدم وقوع الوفاة للاعتقاد برجوع المتوفى
- احتمالية الإصابة بمشكلات جسدية، مثل آلام المعدة والصداع وعدم الرغبة في تناول الطعام
- احتمالية وجود مخاوف متعلقة بالأمان أو الهجران، واحتمالية الخوف من الانفصال عن الأشخاص المهمين
- احتمالية انتهاج سلوكيات سيئة لصعوبة التعبير عن المشاعر لفظيًا، واحتمالية البكاء أو التشاجر أكثر من المعتاد

### كيفية المساعدة

- تقديم إجابات بسيطة وصادقة عن تساؤلات الطفل

- تجنب استخدام العبارات التالية وذلك لأنها تعطي إشارات ورسائل متضاربة: **رحل أو نائم/يستريح أو فارقنا**

- تشجيع كل فرد على توضيح معنى الوفاة باستخدام المصطلحين **متوفى/الوفاة**

- الاستمرار في ممارسة المهام الروتينية والأنشطة وجدول المواعيد

- الصبر على السلوكيات التقهقرية

### ردود الفعل

- الصدمة
- الغضب/العدوانية
- تشوُّش الذهن
- انتهاج سلوكيات تهقرية من حين لآخر
- إخفاء المشاعر
- انتهاج سلوك اندفاعي ذي خطورة مرتفعة
- الدخول في مشاجرات والصراخ والجدال
- الرغبة في القيام بدور أكثر نضجًا
- انشغال البال بفكرة الموت
- تقليد سلوكيات المتوفى

### كيفية المساعدة

- توقع التقلبات المزاجية وقبولها
- السماح بإخفاء المشاعر ما لم يكن هناك خطر حدوث ضرر
- كن متواجدًا للتحدث والإنصات
- شارك معه حزنك
- البحث عن مجموعات الدعم من الأقران
- التشجيع على التعبير عن الحزن بشكل صحي
- مناقشة التغييرات في الأدوار التي قد تحدث في تكوين الأسرة
- منح التلامس الجسدي وقول "أنا أحبك" بصورة متكررة

- احتمالية الخوف من الموت في العمر نفسه الذي رحل فيه الشخص العزيز
- انشغال البال بفكرة الموت
- تقليد سلوكيات المتوفى

### كيفية المساعدة

- الصبر على السلوكيات التهقرية وتقديم الراحة والسلوان
- توضيح أن لكل شخص رد فعل مختلفًا تجاه الوفاة في أوقات مختلفة
- منح الإذن بالبكاء من خلال الكلمات والأمثلة أو إخبارهم بأنه لا بأس بعدم البكاء إذا كان ذلك هو سلوكهم المعتاد
- التشجيع على التعبير الآمن عن المشاعر عبر الكتابة والرسم والموسيقى والرياضة
- الإجابة عن الأسئلة بصراحة
- التشجيع على حضور الجنازة كطريقة لتوديع الفقيد
- احترام رغبة الأطفال في عدم حضور الجنازة، والحرص على فهم الأسباب
- الاستمرار في ممارسة المهام الروتينية والنظام المعتاد مع السماح بقدر من المرونة
- الاستماع للأطفال بلا توجيه أي تعليقات أو أحكام مسبقة
- التوضيح لهم أن مشاعرهم مهمة للغاية

## المراهقون: من سن 12 إلى 18 عامًا

### المفاهيم والمعتقدات

- إدراك أن الموت هو المحطة الأخيرة ولا مناص منه
- الإنكار
- صعوبة التحكم في المشاعر، والخوف أن يُنظر إليهم على أنهم ضعفاء إذا أظهروا مشاعرهم
- احتمالية التمسك بالمعتقدات الدينية للتأقلم مع الأمر
- مواجهة صراع داخلي في ما يخص الشعور بالاعتمادية والرغبة في الاستقلال
- الإقرار بأن الحياة سريعة الزوال



سيطلب الأطفال من البالغين الذين يتقنون بهم مساعدتهم على فهم المراسم المهمة للجنازة. **على الرغم من أهمية منح الأطفال الخيار في حضور الجنازة، فحضورهم يمكن أن يساعدهم بشكل تدريجي على فهم أن الموت جزء طبيعي من الحياة، وأن لكل شيء حي بدايةً ووسطًا ونهايةً.**

وإن تولي الأطفال دورًا في هذا اليوم يمكن أن يكون مفيدًا أيضًا. ففي بعض الأحيان يشعر الأطفال بتحسّن عندما تُسند إليهم مهام لإنجازها. فهذا يمنحهم شعور بالقدرة على الإمساك بزمام الأمور عند شعورهم باليأس.

## إليك بعض المهام التي يمكن القيام بها:

- تصميم مجموعة من الصور الفوتوغرافية الخاصة
- تخيّر لعبة أو رسمة أو أي غرض له ذكرى خاصة لوضعه في النعش
- كتابة شعر أو قصة عن الشخص العزيز وقراءتها بصوت عالٍ

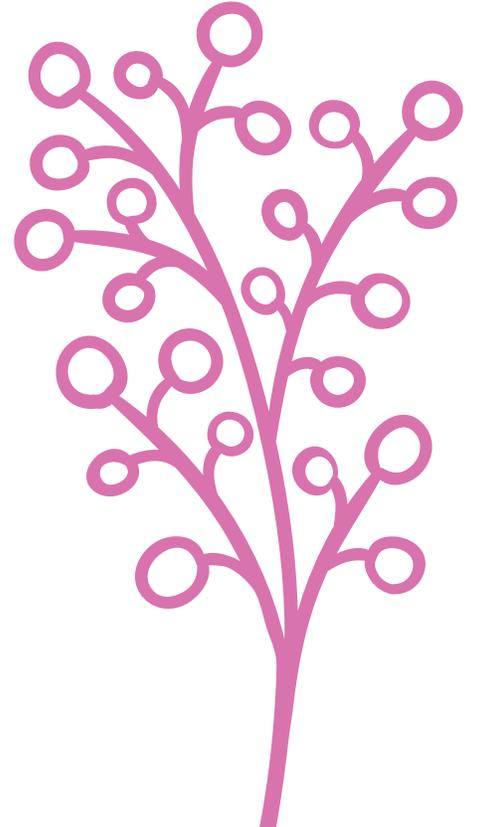
معرفة ما إذا كان لدى الطفل أي مخاوف أو أفكار خاطئة عن الجنازة أو لحظات توديع المتوفى ويمكنك إزالة هذه المخاوف عن طريق توضيح المراسم لهم.

يتمتع الأطفال بفضول طبيعي تجاه الموت. لذا، فتوقع منهم طرح أسئلة وعليك الإجابة عنها بعبارات بسيطة وصادقة. فلا تتفاجأ إذا كانت بعض هذه الأسئلة محزنة أو صريحة. وحاول عدم تقديم معلومات تفصيلية أكثر من المطلوب.

إذا لم يرغب الطفل في حضور الجنازة، فاحرص على معرفة المخاوف أو الأفكار الخاطئة وراء هذا القرار. ويمكنك تخليصه من هذه المخاوف عن طريق توضيح المراسم له ببساطة. وذكّره أن هذه هي الفرصة الأخيرة لتوديع جثمان الشخص العزيز بشكل شخصي وبعدها سيراه في الصور ومقاطع الفيديو فقط.

إذا أصر الطفل على عدم الذهاب، فيمكنك التقاط صور ومقاطع فيديو ووضعها في ظرف لمشاهدتها في وقت لاحق عندما يكون الطفل مستعدًا لذلك. إذا ندم الطفل في وقت لاحق على قراره بعدم حضور الجنازة، فطمئنه بأنه اتخذ أفضل قرار يمكنه اتخاذه في وقت صعب للغاية كهذا.

تُعد الأيام التي تلي الوفاة مباشرةً وقتًا خاصًا للعائلة والأحباء للتجمع وتبادل القصص عن الشخص المتوفى وتقديم الدعم والرعاية وتوديع بعضهم بعضًا.



## وصف النعش

يمكنك وصف النعش بأنه صندوق خاص يُوضع به جثمان الشخص العزيز. وعرف الأطفال بأن هناك وقتًا محددًا لهم للبقاء بجانب النعش. فهذا سيؤدي إلى تهيئتهم ليكون لديهم الوقت الكافي لتوديع الشخص العزيز.

واذكر أن جثمان المتوفى سيبدو كأنه نائم. ذكر الأطفال أن هناك فرقًا بين الموت والنوم. في كثير من الأحيان، نخدعنا عقولنا عندما نكون في حالة حزن ونظن أن الشخص يتنفس أو يتحرك. وطمئنتهم بأن هذا الشعور طبيعي عند الأطفال والبالغين.<sup>2</sup>

لا بأس من تشجيع الأطفال على لمس الجثمان وتقبيله، ولكن لا داعي للإصرار عليهم إذا شعروا بالانزعاج من ذلك.<sup>2</sup>

إذا كان النعش مغلقًا، فوضح لهم أن جثمان الشخص بداخله وأنه قد يكون مغلقًا بسبب المعتقدات الدينية أو العادات أو لأسباب شخصية. وليس من الضروري الخوض في التفاصيل. أما إذا كان النعش مغلقًا بسبب التغييرات الواضحة على شكل المتوفى، فيمكنك معرفة إن كان لديهم أي أسئلة عن سبب إغلاق النعش والإجابة عنها بمنتهى البساطة.<sup>2</sup>

قد يعتقد الأطفال بأن ساقبي المتوفى مفقودتان إذا كان نصف النعش مغلقًا. وعليك طمأنتهم بأن ذلك غير صحيح.

اشرح لهم أن من المرجح أن يكون هناك طابور من الناس ينتظرون لإلقاء النظرة الأخيرة على جثمان الشخص العزيز في النعش. وقد يرون أشخاصًا يبكون وفي حالة حزن، وأشخاصًا آخرين يتذكرون القصص المرحية مع المتوفى ويضحكون عليها، وأشخاصًا يشاركون اللحظات الخاصة التي جمعتهم معه.

## السلوكيات المتوقعة في أثناء توديع المتوفى والجنائز

من الوارد ألا يهتم **الأطفال الصغار** بالأمر ويرغبون في الركض واللعب. وقد يرغبون في الذهاب إلى النعش لرؤية الجثمان ولمسه عدة مرات. قد يشعر بعض الأطفال الصغار بالانزعاج عندما يظهر البالغون من حولهم انفعالات حادة ومشاعر جياشة. راقب الأطفال لمعرفة ما إذا ظهر عليهم علامات توتر وضيق.

**للأطفال في سن المدرسة** فترة انتباه قصيرة. وقد يشعرون بالملل ويظهرون سلوكيات ما للبحث عن الاهتمام. من الوارد أن يرغب بعض الأطفال في تقديم يد العون للعائلة والقيام بمهام مثل فتح الأبواب وتقديم أكواب الماء أو المناديل للآخرين. ومن المفيد أيضًا أن يكون هناك مكان يمكنهم البقاء فيه مع الأطفال الآخرين وأدوات لكتابة رسائل الوداع.

في كثير من الأحيان يكون **الأطفال الأكبر سنًا** قادرين على فهم الهدف من توديع المتوفى وحضور الجنائز ويقدرّون هذا الأمر، ولكن قد يواجهون وقتًا صعبًا عند رؤية الجثمان ويعتقدون أنه أمر غير ضروري. وقد يشعر المراهقون بالقلق من الحكم على حالتهم النفسية والطريقة التي يعبرون بها عن مشاعرهم أو كيفية إخفاء مشاعرهم عن الآخرين. فكّر في إتاحة أدوات للأطفال الأكبر سنًا كي يتمكنوا من كتابة رسالة إلى الشخص المتوفى.

وإذا كان ممكنًا، فحاول ترتيب غرفة خاصة بحيث يستطيع الأطفال أخذ استراحة فيها، على أن تكون بعيدة عن الغرفة الموجود بها المتوفى. قدّم الوجبات الخفيفة والمشروبات لأي أطفال موجودين ووفّر لهم أنشطة يقومون بها. اطلب من البالغين موثوق بهم التطوع للإشراف على الأطفال الصغار.

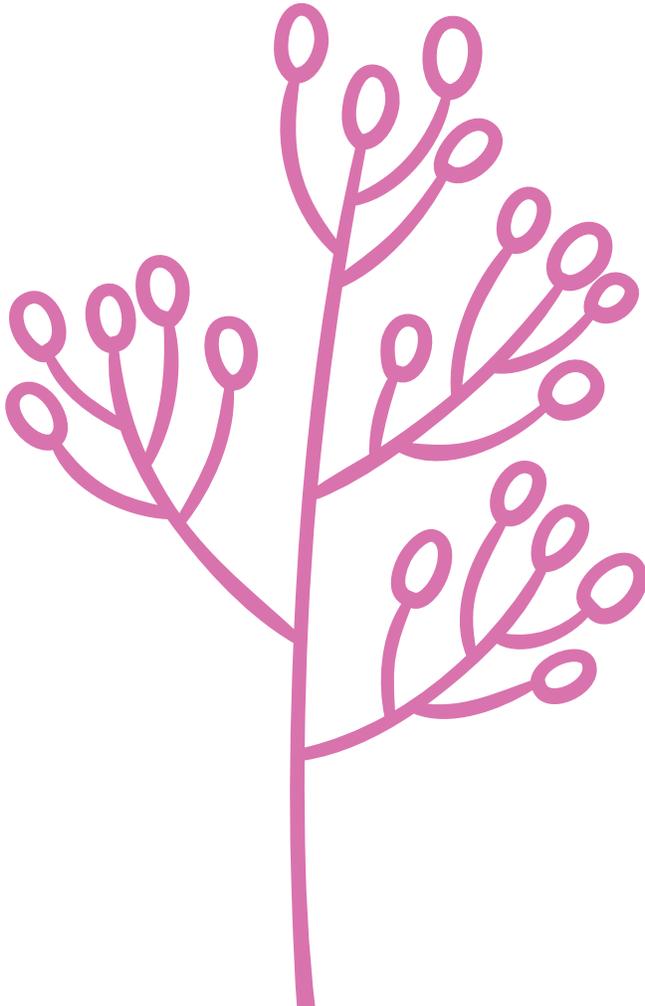
**بعد الانتهاء من توديع المتوفى والجنائز، احرص على أن يعرف الأطفال أنهم يستطيعون التحدث عما مروا به في هذا اليوم. وشجّعهم على اللعب أو الرسم أو الكتابة عن مشاعرهم.** قد يكون من المفيد قراءة كتب عن الموت والاحتضار لمعرفة المزيد عن كيفية مساعدتهم على التأقلم.

## مراسم الدفن

مهّد للأطفال أنهم سيرون أشخاصًا يخرجون بالنعش من دار الجنازات والكنيسة أو المعبد اليهودي أو المسجد وسيوضع في سيارة خاصة تسمى سيارة نقل الموتى. عرّف الأطفال أن سيارة نقل الموتى تحمل النعش إلى مثواه الأخير في المقابر، المكان الذي تُدفن فيه الجثامين تحت الأرض. وطمئن الأطفال أن المقابر مكان جيد للزيارة وبإمكانهم الذهاب إلى هناك في أي وقت يرغبون فيه.

عليك أن تعلم مسبقًا ما إذا كنت ستحضر عندما يوارى الجثمان الثرى، إذا كان ذلك ممكنًا. ومهّد للأطفال أنهم ربما سيسمعون آيات دينية تُتلى أو أشخاصًا يتحدثون معًا أو يقرأون أدعية. عرّف الأطفال أن هذه الأمور غالبًا ما تأجج مشاعر الحزن في قلوب الأشخاص لأن عليهم توديع المتوفى وهم يعرفون أنهم لن يروه مجددًا إلا في الصور أو مقاطع الفيديو.

وأخبرهم أن من الممكن أن تجتمع العائلة والأصدقاء معًا بعد ذلك لمواساة أهل المتوفى ودعمهم وتذكر حياة الشخص العزيز والدعاء له. من المفيد أن تخبر الأطفال بما سيحدث في هذا التجمع ومن سيكون موجودًا وما إذا تقرر تحضير طعام وما إذا تقرر حضور أطفال آخرين للعب معهم.



ووضح لهم سواء تقرر أن يكون النعش مفتوحًا أم مغلقًا. في حال كان النعش مفتوحًا، اشرح لهم كيف سيكون شكل جثمان المتوفى وهيئته. ووضح أن جثمان المتوفى سيكون باردًا ومتيبسًا لأن الدم توقف عن الحركة وتوقف الجثمان عن العمل، وأن الدم هو ما يحافظ عادةً على دفء أجسامنا وليوتنتها. في ما يلي بعض الأفكار التي تساعد الأطفال في فترة تعلمهم التعايش مع فقد الشخص العزيز عليهم:

## الإقرار بحقيقة الموت<sup>7</sup>

تأكد من أن الأطفال يفهمون كيف يموت البشر وسبب الموت. كن على دراية بأنه كلما تقدم الأطفال في العمر زادت معرفتهم بمفهوم الموت بأفاق جديدة.

## الشعور بألم الفقد<sup>7</sup>

لا تصدر أحكامًا مسبقة وأنت تستمع إلى الأطفال، وشجعهم على البوح بمشاعرهم المؤلمة. وبدلاً من مسح دموعهم ومحاولة تشجيعهم، احضنهم بحنان ودعهم يكون كما يحلو لهم.

## تذكر الشخص المتوفى<sup>7</sup>

شجّع الأطفال على التحدث عن الشخص المتوفى. فيإمكانهم مشاركة ذكرى خاصة جمعتهم بالشخص المتوفى أو عرض صورة له. اطلب منهم معرفة ماذا كان يحدث عند التقاط هذه الصورة. فهذا يساهم على حفظ الذكريات واستحضارها.

## اذكر اسم الشخص المتوفى<sup>7</sup>

عندما تتحدث إلى الأطفال، اذكر اسم الشخص المتوفى بنبرة حنونة ومتكررة. وتجنب استخدام الكلمات العامة مثل أخيك. إذ إن ذكر اسم الشخص المتوفى يساعد الأطفال على تقبل حقيقة الموت.

## اكتساب معرفة جديدة عن النفس<sup>7</sup>

قد يغير الموت تفكير الطفل عن نفسه. فعلى سبيل المثال، إذا كان الطفل أختًا كبيرًا أو أختًا صغيرة لأخيائه، فإن دور الطفل في الأسرة أصبح مختلفًا الآن. هناك نشاط مفيد وهو جعل الطفل يرسم رسمتين، واحدة لحياته قبل موت الشخص العزيز عليه والأخرى لحياته بعدها. ثم تحدّثا عن الاختلافات بينهما.

## البحث عن مغزى الحياة<sup>7</sup>

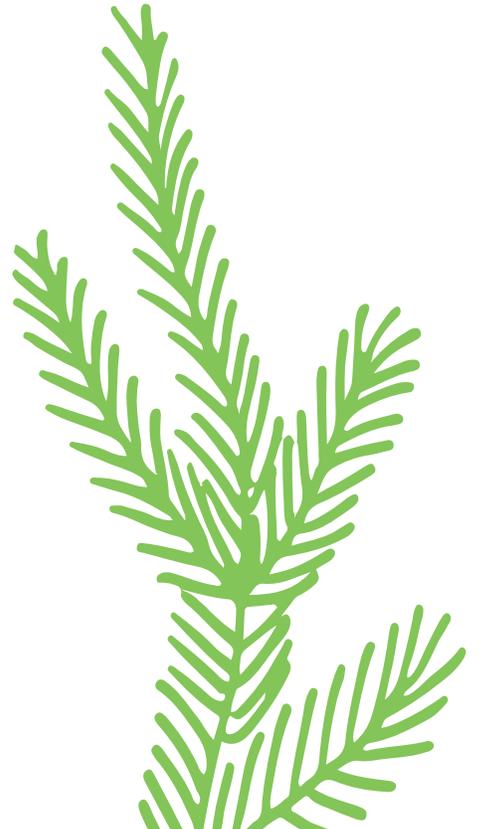
عندما يموت شخص نحب، فمن الوارد أن نتساءل عن مغزى الحياة التي نعيشها. قد يذهب الأطفال إلى البالغين الذي يثقون بهم في حياتهم ويطلبون عليهم أسئلةً بسيطةً: **لِمَ يموت البشر؟** **”ماذا يحدث للبشر بعد الموت؟“** يمكنك تذكيرهم بأن الموت مرحلة طبيعية من مراحل الحياة التي نعيشها. فالنباتات تموت والحيوانات تموت، وكذلك البشر يموتون في نهاية المطاف. كما أنه لا بأس، بل من المفيد أن تعترف لهم بأنك تتساءل عن الأسئلة نفسها.

## مساعدة الطفل في المدرسة<sup>7</sup>

من الوارد أن يواجه الأطفال المكلومون صعوبةً في العودة إلى المدرسة. فقد يشعر الطفل بالألم أحد يشعر به أو قد يشعر بالمضايقة أيضًا. احرص على أن يعرف المعلم علاقة الطفل بالشخص الذي توفي، وشاركه اقتراحات لمساعدة الطفل في المدرسة. وتواصل مع المعلم بانتظام لمعرفة آخر مستجدات حالة الطفل في المدرسة.

"إن الطفل المكلوم الذي يفهم أنه لا يزال بإمكانه أن يحب ويضحك هو الطفل المكلوم الذي يستطيع التطلع إلى المستقبل".

~آلان ولفيلت



## التعايش مع الأيام الخاصة التي لها ذكرى معينة

قد يكون لأعياد الميلاد والعطلات الرسمية وقع صعب وحزين على النفس. لذا، حاول التعامل مع كل يوم خاص على حدة، بدلاً من محاولة التخطيط للتألم مع كل هذه الأيام. فعليك التخطيط فقط لما ستقومون به أنت والأطفال في هذا اليوم الخاص. يمكنك الاحتفال بهذا اليوم وتنظيمه كيفما تفضلون أنت وعائلتك. حافظ على التقاليد المتبعة التي لا ضرر منه، وغيّر التقاليد التي قد تجدد شعور الألم والحزن، وبإمكانك استحداث تقاليد جديدة لتخليد ذكرى الشخص المتوفى.

### على سبيل المثال:

اطلب من العائلة والأصدقاء كتابة أو تسجيل ذكريات عزيزة عن الشخص العزيز المتوفى. أو تبرع إلى منظمات خيرية كانت تحمل معنًى خاصاً للشخص العزيز المتوفى.

وبإمكانكم في العائلة التخطيط لإحياء ذكرى الشخص العزيز المتوفى بطريقة لها وقع على قلوبكم.

### تسهيل علاقة الطفل بأقرانه<sup>7</sup>

قد يشعر الأطفال المكلمون بمشاعر مختلفة عن أصدقائهم والأطفال الآخرين. عزّف الأطفال المكلمون على بعض الكلمات المفيدة التي يمكن استخدامها عند التحدث إلى الأطفال الآخرين عن الوفاة. وادعُ أصدقاءهم للمنزل واخلق جوًا ممتعًا.



## أنشطة تدعم التعبير عن المشاعر

مع استمرار الحياة بعد فقد الأطفال للشخص العزيز عليهم، يمكنك مساعدتهم على إيجاد طرق للتعبير عن مشاعرهم والشعور بالدعم. في ما يلي عدة أمثلة قد تكون مفيدة لك:

- إعداد كتاب أو صندوق يحتوي على ذكرياتهم مع الشخص المتوفى
- كتابة ما يشعرون به أو رسم تلك المشاعر
- كتابة قصة أو شعر أو رسالة إلى الشخص المتوفى
- تزيين صورة خاصة للشخص المتوفى وصنع إطار مميز لها
- أطلقوا العنان للحس الفني لديكما
- زراعة حديقة معًا
- الاستماع إلى الموسيقى معًا
- لعب لعبة هادئة معًا
- لعب لعبة تفاعلية
- اللعب خارج المنزل
- اكتشاف الطبيعية معًا
- تحضير وجبة
- السهر معًا لوقت متأخر
- الضحك
- تعليم الطفل شيئًا جديدًا أو الذهاب إلى مكان جديد
- التطوع معًا
- إتاحة الوقت للطفل ليكون بمفرده



سيظل الأطفال يشعرون بالحزن حتى بعد مرور وقت طويل على وفاة الشخص العزيز. وبينما يتقدم الأطفال في العمر وينضجون، سيشعرون بالحزن على وفاة الشخص العزيز بدرجات أجدد وأعمق وسيحتاجون إلى تلقي الدعم الحنون ومعرفة أنك موجود معهم.

إذا كان بإمكانك مساعدة الطفل المكلم على الحزن كلما احتاج إلى ذلك، حتى بعد سنوات من الوفاة، فستساعده على النمو ليصبح بالغًا سويًا نفسيًا ومُحبًا.<sup>7</sup>

هون عليك وعلى الأطفال الموجودين في حياتك

كن مدركًا أن الحزن حالة فردية تختلف باختلاف الأشخاص. فالأشخاص مختلفون في طريقة التعبير عن حزنهم وكذلك الفترة التي يقضونها في الحزن.

كن موجودًا وحاضرًا مع الأطفال في حياتك وأغدق عليهم بالحب والتفاهم والحنان.

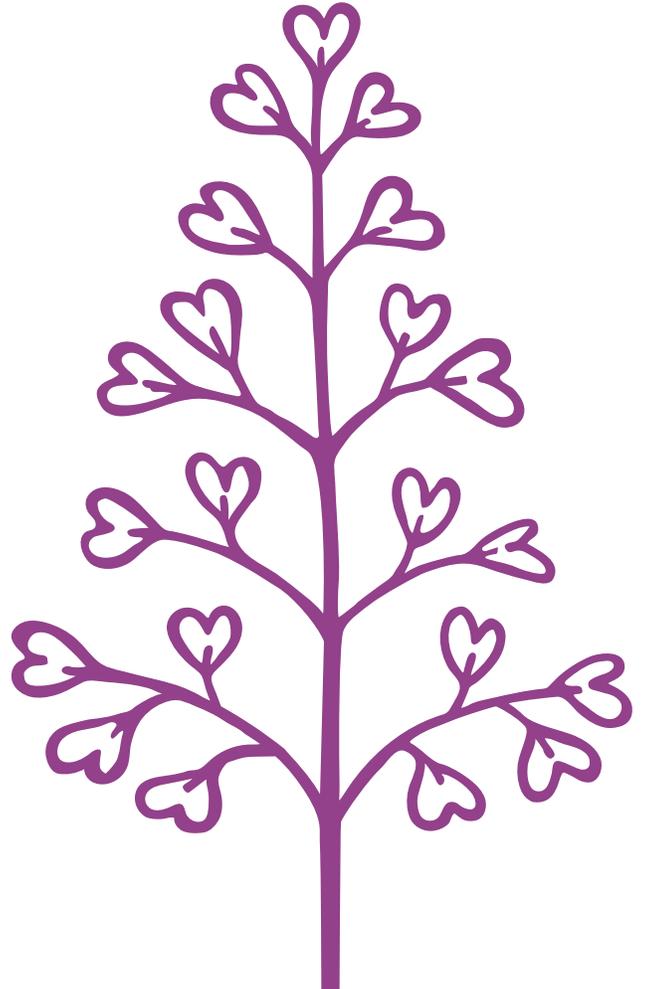
"عندما يتعافى قلبك

المكسور، لن تعود كما كنت.

لن تعود كما كنت من قبل.

ستكون أقوى".

~جون سيرزو كولف



تهدف الصفحات التالية إلى خلق مساحة للأطفال  
المكلومين ليتذكروا الأشخاص العزيزين المتوفين  
ويفكرون فيهم. يمكنكم المشاركة في القيام  
بها معًا، أو يمكن لكل منكم كتابة أفكاره الخاصة  
ومشاركتها لاحقًا.

ترايسمان، إي. (1994). A Child Remembers [الأطفال تتذكر]. أوماها، نبراسكا:  
مؤسسة سينترينج (Centering Corporation)



سأذكر طرقًا كنا مقربين فيها من بعضنا...



هذه رسمة أتخيلك فيها الآن...



هذه أبيات شعر أو قصة قصيرة عنك/عنا...



هذا ما أقوله للأشخاص عنك...



في ما يلي بعض الأمور التي كنت أتمنى أن نقوم  
بها معًا...



هؤلاء هم الأشخاص الذين أستطيع أن أتكلم معهم  
بسلسلة الآن...



حياتي مميزة. في ما يلي بعض الأمور التي أرغب  
في القيام بها في حياتي...





## قائمة المراجع

- الشبكة الوطنية للصددمات النفسية عند الأطفال  
(National Child Traumatic Stress Network). (2009).  
Sibling death and childhood traumatic grief:  
information for families  
[وفاة الأشقاء والحنن المؤلم في مرحلة الطفولة: معلومات للعائلات]  
[ملف FDP]. لوس أنجلوس كاليفورنيا ودورهام، كارولينا الشمالية الشبكة  
الوطنية للصددمات النفسية عند الأطفال
- شويبيرت، ب. وديكلين، سي. (1999). Tear Soup [نصائح بشأن الحزن]  
بورتلاند، أوريغون: مؤسسة غريفواتش (Griefwatch)
- وسيلفرمان، ب. كيلبي إم. (2009). A parent's guide to raising  
grieving children [دليل للوالدين بشأن تربية الأطفال المكلمين  
نيويورك، نيويورك: دار نشر جامعة أكسفورد (Oxford University Press)
- 5 سميث إتش. (2011). Coping with grief Clinical interventions  
for normal & complicated grief. [التأقلم مع مشاعر الحزن: التدخلات  
السريية للحزن الطبيعي والمعقد]. أو كليز، ويسكونسن: مؤسسة سي  
إم أي التعليمية (CMI Education)
- 6 تيش، إم. (2007). Talking to children after a loved one has  
died by suicide [التحدث إلى الأطفال بعد انتحار شخص عزيز عليهم].  
مركز موارد العائلة للتغلب على الصدمات (Parents Trauma Resource  
Center). تم الاطلاع عليه بتاريخ 4 ديسمبر/كانون الأول 2013 من موقع  
<https://tlcinst.org/lander> (متوفر باللغة الإنجليزية فقط)  
(الصفحة 2)
- ترايسمان، إي. (1994). A Child Remembers [الأطفال تتذكر]. أوماها،  
نبراسكا: مؤسسة سينترينج
- 4 What to tell children [ماذا أقول للأطفال]. (2003). مؤسسة التوعية  
بشأن خطر الانتحار (Suicide Awareness Voices of Education). تم  
الاطلاع عليه بتاريخ 20 ديسمبر/كانون الأول 2013 من موقع  
<https://www.save.org/>  
(الصفحة 1)
- 7 وولفيلت، أ. (1991). A child's view of grief [طريقة تعامل الأطفال مع  
الحزن] [مقطع فيديو]. فورت كولنز: مركز التعامل مع حالات الفقد والتحول  
الحياتي (Center for Loss and Life Transition)
- 7 وولفيلت، أ. (2001). Healing a child's grieving heart [شفاء قلوب  
الأطفال المكلمة]. فورت كولنز: مركز التعامل مع حالات الفقد والتحول  
الحياتي
- زولتن، كيه. ولونغ، إن. (2012). How to talk to children about death  
[كيفية شرح مفهوم الموت للأطفال]. مركز معلومات وموارد الوالدين  
بولاية أركنساس (Arkansas State PIRC): مركز التربية الفعالة (Center  
for Effective Parenting). تم الاطلاع عليه بتاريخ 4 فبراير/شباط 2014  
من الموقع الإلكتروني <http://www.education.com> (متوفر باللغة  
الإنجليزية فقط) (الصفحتين 2 و3)
- بيل، جيه. وإستربلنغ، إل. (1986). What will I tell the children?  
[ماذا سأقول للأطفال؟] أوماها، نبراسكا: المركز الطبي بجامعة نبراسكا  
(University of Nebraska Medical Center)
- بورغمان، جيه. (2008). Support through caring: Getting through  
the special days [تقديم الدعم عن طريق الرعاية: التعايش مع الأيام  
الخاصة التي لها ذكرى معينة].
- بورغمان، جيه. (2011). Grief Briefs, holidays and grief [موجز عن  
الحزن في أوقات العطلات الرسمية].
- 2 كلارك سي. (2003). A guidebook for adults helping children  
[and teens cope through serious illness, grief and loss  
دليل للبالغين يقدم نصائح بشأن كيفية مساعدة الأطفال والمراهقين على  
التأقلم مع الأمراض الخطيرة ومشاعر الحزن والفقد]. [كتيب]. بيفرلي،  
ماساتشوستس: شركة هوبينغ سكيليز (Hoping Skills Company)
- مركز دوغني (Dougny Center). (2011). Helping the grieving student  
[مساعدة الطلاب المكلمين]. [كتيب]. بورتلاند، أوريغون: مركز دوغني
- 3 غرولمان، إي وجونسون، جيه. (2001). A child's book about death  
[دليل الأطفال عن الموت]. أوماها، نبراسكا: مؤسسة سينترينج (صفحة  
14)
- هاربر، جيه. إم. (1993). Developmental concepts of death [توسيع  
الاتفاق والأفكار بشأن الموت]. مارشفيلد، ويسكونسن: مركز نورث  
سينتريال ويسكونسن لفترة ما قبل الولادة (North Central Wisconsin  
Perinatal Center)
- 1 هيفارد، جيه. إم. (1988). When someone very special dies:  
Children can learn to cope with grief [عند موت شخص عزيز: يمكن  
للأطفال تعلم كيفية التأقلم مع الحزن] مينيابوليس، مينيسوتا: دار نشر  
وودلاند (Woodland Press) (صفحة 1)
- How to explain suicide to your child [كيفية شرح سلوك الانتحار  
لطفلك]. (2007). تم الاطلاع عليه بتاريخ 4 ديسمبر/كانون الأول 2013 من  
موقع  
[http://www.thelightbeyond.com/how\\_to\\_explain\\_suicide\\_to\\_your\\_child.html](http://www.thelightbeyond.com/how_to_explain_suicide_to_your_child.html)  
(متوفر باللغة الإنجليزية فقط)
- جونسون، جيه ود. إس. إم. (1978). Children die, too [يموت الأطفال  
أيضًا]. أوماها، نبراسكا: مؤسسة سينترينج
- كليمان، جي. (2002). Explaining funeral procedures to children  
[شرح مراسم الجنازة للأطفال].
- كولف جيه. (1990). Teenagers talk about grief [يتحدث المراهقون  
عن الحزن]. آدا، ميشيغان باكر بب جروب (Baker Pub Group)



للحصول على موارد إضافية أو لتحميل نسخة  
إلكترونية من هذا الكتاب، يرجى زيارتنا عبر الموقع  
الإلكتروني:

[https://www.cincinnatichildrens.org/  
patient-resources/spiritual-grief-care](https://www.cincinnatichildrens.org/patient-resources/spiritual-grief-care)  
(متوفر باللغة الإنجليزية فقط)





Cincinnati Children's  
3333 Burnet Avenue  
Cincinnati, Ohio 45229-3026

BRV1408706 0225 000200

