

هذا الدليل من إصدار فريق عمل يجوب
يجوب هو أحد مشاريع حجرة ورقة مقص
وهي منظمة اجتماعية
أسّست من أجل تعميق التواصل بيننا
عن طريق اللعب

حجرة ورقة مقص
ROCK PAPER SCISSORS



YAJOOB.CO



YAJOOB.PLAY

اختبرت في سنة واحدة ثلاثة أنواع من الفقد؛ فقدنا كعائلة شخصًا لا يزال حيًا، ولكنه أصبح غير موجود، فقدت ابنتي أعز صديقاتها، وفقدت نفسي وسط كل هذا الفقد فانطفأت روحي ولم أعد أعرف من أنا؟

تشوّشت أفكاري ولم أعد أميّز الحياة الحقيقية؟ التي أعيشها أنا؟ أم التي يعيشها الغير من حولي؟
يزداد ارتبائي عند انضمامي إلى منصات التواصل الاجتماعي؛ إذ بدا وكأن الحياة بها عالمين اثنين عالمٌ أعيشه وعالمٌ موازٍ يعيش فيه بقية البشر!

أنا لا أقوم بدوري كأم كما ينبغي!
هذه الفكرة هي الأشد إيلامًا على شعوري! فواجبي حماية أطفالي من أي ألمٍ ووجع، ولكني لم أستطع حمايتهم! واجبي أن أفي بوعودي، ولكني وعدت وأخلفت مرارًا! أود مساندهم، ولكني بجانبهم منهكة متعبة لا أقوى على ذلك، أريد، ولكن لا طاقة لي. كمن هو في كابوس يريد أن يستيقظ منه يحاول ويجاهد، ولكنه لا يستطيع، أو ربما مثل غريقٍ في خضم بحرٍ مظلم يحاول ويجاهد أن يتشبّث بطوق نجاة، ولكن ما يلبث أن يسحبه الموج ثانية.

فقدت ابنتي لأعز صديقاتها كان موجعًا وجعين؛ وجعٌ فقد صديقتها التي كنت أرى فيها ابنةً ثانية لي، ووجعٌ أن أرى وجع ابنتي في غربتها دون أن يتسنّى لي معانقتها ودسّها في حضني والتمسيد على شعرها ومسح دموعها.

أنا لا أقوم بدوري كأم كما ينبغي!
من المفترض أن أكون قوية من أجل أبنائي وأن
أدعمهم، ولكن لا طاقة لي بذلك! لم يكن صوتي
الداخلي كافٍ لإشعاري بالذنب وتأنيب الضمير الذي
نهشني، بل تواطأت معه توقعات المجتمع القاسية
المثالية غير المنطقية فزادت الألم وجعًا؛ "من
المفترض أن لا تظهرى أمامهم ألمك"، "عليك أن تكوني
قوية"، "الحزن مقابل التسليم لقدرة الله والرضا به" و،
و، و...

إننا ننتمي لمجتمعاتٍ لا تُحسن فن المواسة!

كنت في حاجةٍ لأن أحترم أُمِّي أولاً وأُنصت له كي أكون
قادرة على تقديم الدعم لأبنائي. احتجت أن أعود
لنفسي، أُللمها من بعد شتاتٍ قطعاً قطعاً، قطعة
واحدة تكفي! جزءاً صغيراً مني لو عاد يكفي! بعدها
سأتمكن شيئاً فشيئاً من إكمال بقية أجزائي كأحجية
تناثرت في كل مكان تحتاج لمن يعيد تركيبها ثانية،
قطعةً قطعة!

ساندني من أحترم أُمِّي! من صمت عند صمتي، وبكى
معي واحتضني عند بكائي، من أخذ لي موعداً وجرتني
إليه جرّاً عندما رفضت الذهاب للمعالجة النفسية. كما
حدث مع سيدتنا عائشة رضي الله عنها عندما دخلت
عليها امرأة من الأنصار في حادثة الإفك وبكت معها
كثيراً دون أن تنطق بكلمة فقالت عنها "لا أنساها لها!"
يفوز في المواسة الحنون حتماً، لا النصوح!

عندها فقط استطعت أن أدعم أبنائي، عند معالجاتي
لحزني وتقبله كشعور، أصبح حينها مجرد حضوري وإن
لم أكن بكلي كافيًا لأن يمدهم بالاستقرار والأمان.

عزيزتي الأم / عزيزي الأب / مقدم الرعاية

أعلم أن شعور الذنب يقتلك نحو أبنائك؛ لم تودّ
يومًا أن يختبروا مشاعر الفقد، تمنيت لو كان
باستطاعتك أن تحميهم من أي وجع وربما تمنيت لو
كان بإمكانك إعادتهم لرحمك ثانية لحمايتهم من
مشاعر الفقد والألم والحزن والوجع، أو لو أنه كان
بإمكانك أخذ وجع العالم كله بدلًا عنهم في سبيل ألا
تراهم يتوجعون ويتألمون، وما يزيدك ألمًا هو
شعورك بالعجز الذي يقتلك لحظة عدم قدرتك على
تقديم أي دعمٍ ومساندة لهم!

في البداية أود تذكيرك أن من تكفل بقلبك وقلب أبنائك
هو الله سبحانه وتعالى؛ هو الكفيل برعايتهم
وحمايتهم وهو الرب! سلّم الأمر إليه تسليمًا خالصًا
وأسأله أن يأخذ بيدك ويدهم ليخرجكم من ظلمة
هذه الأيام وغريبتها.

تذكر أن كل شي قدّره الله سبحانه وتعالى له حكمة وإن

لم ندرك كُنْهها وشعور الفقد سيمر بنا جميعًا وأنت لا تستطيع فعلًا حمايتهم من خبرات الحياة المختلفة، شعور العجز يعيدنا لبشريتنا ومحدوديتنا ويذكّرنا بمعنى التوكل والتسليم والتجرد من الحول والقوة إلى حول الله وقوته.

وإن حصل ولا قدر الله فأودُّ طمأنتك وتذكيرك أن الله القدير سبحانه وتعالى أقداره كلها خير وإن لم نرى ذلك في حينها ولم نفهم الحكمة، وأنه الولي اللطيف الكفيل تكفل بقلبك وقلب ابنك تكفل بحمايتكم ورعايتكم وإحاطتكم من قبل حتى أن تنزل الفجیعة فهو اللطيف سبحانه.

إنني ممتنة لأنك وجدت طريقك إلى هذا الدليل متأملة أن تجد فيه ما يمدك بالدعم في كل ما يتعلق بأمور الحزن المرتبط بالفقد.

عادة ما يزورنا الفقد فجأة من النادر ما نكون جاهزين للتعامل مع هذا الموضوع خاصة مع أطفالنا. نرتبك وتغمرنا الفجیعة ولا نعلم من أين نبدأ؟ وما هو كم المعلومات الكافي الذي يجب أن نشاركهم إياه؟ كيف نجيب على أسئلتهم الصعبة؟ هل نبوح بمشاعرنا أمامهم أم نتظاهر بالقوة؟ هل نعطيهم المساحة الكافية للبوح أم نحاول الابتعاد عن فتح الموضوع حتى لا نذكّرهم بمن فقدوا؟ هل طفلي يهرب أم أنه يتعافى؟ هل أعالج الفقد بشكلٍ سليم أم أنني أستعجل تجاوز الحزن؟ لذلك حاولنا جاهدين في هذا الدليل

جمع الأسئلة التي تمر في ذهن الوالدين عند التعامل مع فقد داعين الله سبحانه وتعالى ألا يؤكل قلبكم على أبنائكم وألا تزورهم لوعة الفقد والفرق وأن لا تروهم يتألمون يومًا ألمًا يكوي ولا يُرى!

في هذا الدليل أحاول أن أقدم لك الدعم في كيفية التعامل مع ألم الفقد الذي يمر به طفلك، فهم الحزن وكيفية التحدث عنه مع طفلك كلُّ حسب مرحلته العمرية. وقبل كل هذا كيف تعني بنفسك وترممها بعد الفقد كي تتمكن من احتوائهم ومساندتهم كذلك. هي رحلة مستمرة أمل صدقًا أن تجد هذا الدليل أداة غنية ومفيدة في وقتك العصيب.



أنت أولاً!

نعم أنت أولاً لأنك لن تتمكن من دعم أبنائك قبل اهتمامك بذاتك ورعايتها وسماحك لنفسك باختبار مراحل الحزن المتعلق بالفقد المختلفة. عندما تبدأ باستعادة صحتك النفسية شيئاً فشيئاً ستتمكن عندها من دعم طفلك ومساندته لربما يخطر في بالك الآن أنها أنانية! ولكن في الحقيقة أنت تعطي لطفلك نموذجاً صحيحاً يتبعه عند تعامله مع الحزن في المستقبل.

ماذا يعني أنا أولاً؟

أي شيء تقوم به لدعم صحتك العقلية وعافيتك النفسية سيؤثر بشكل مباشر على تعافي طفلك ذلك لا يعني بتاتاً أن ترتدي قناعاً سعيداً وتكون إيجابياً عند تعاملك مع الحزن، إظهار مشاعر الحزن والشوق والألم يمنح لطفلك الإذن لأن يظهر مشاعره هو أيضاً. أنت أولاً، يعني محاولتك انتشال نفسك من الغرق في الحزن، أي نشاط يمنحك متنفساً لمشاعرك ويمكنك أن تحمله مع مشاعر الحزن هو نشاطٌ صحي ويساعدك في رعايتك لذاتك؛ قد تكون الرعاية هذه على شكل مشي على شاطئ البحر، زيارة مكة والذهاب للعمرة، قراءة كتاب في موضوع محبب، لقاء صديقا/ة حديثه يريحك، خلوة مع نفسك للذكر والتسبيح وقراءة القرآن... أي ممارسة أو نشاط سيعيدك لأبنائك بروح متزنة أكثر

صفاءً وخفة سيعلمهم أنه بإمكانهم ممارسة أنشطة يحبونها حتى وإن كان الحزن مصاحبًا لهم!

ماهي علامات صدمة الفقد؟

أنت تختبرها حقًا ولست بحاجة لمن يذكرك بها، هنا فقط نعرضها لأننا نفهمها ونتعاطف معها.

- الشعور بالخدر.
- التصرف أو الشعور تجاه الفقد وكأنه لم يحدث حقًا.
- تخيل رؤية من فقدت حولك في كل مكان.

قد يستغرق الأمر أيامًا أو أسابيعًا أو حتى أشهرًا حتى تظهر علامات الصدمة على الطفل أو أي مشاعر أخرى، عندما يبدأ طفلك في الاستيعاب ستبدأ المشاعر في الخروج على السطح وقد تكون بعضها قوية مثل الغضب، عندها سيكون الطفل أكثر قدرة على التحدث مباشرة عن حزنه، وقد يبدأ بطرح الأسئلة عن الوفاة إن كان سبب الفقد هو الموت.

خذ/ي زمام المبادرة عند تقديم الأنشطة، وذكّر طفلك بأن الحزن ليس موضوعًا محظورًا وأنكم جميعًا تمرّون به. ذكره أيضًا إن كان مترددًا، أنه غير مجبر على ذلك، فكل طفل يحزن وفقًا لسرعته الخاصة وأنت تعرف أن لديه ما يكفي، ويمكنكم المحاولة مرة أخرى في يومٍ آخر.

*تذكير لطيف

يحق لك أن تشعر بالفخر لاعتنائك بنفسك وبطفلك خلال أيامكم الصعبة العصيبة. وآمل أن تساعدك التمارين والأنشطة المرفقة في تخفيف ثقل هذه الأيام وظلمتها.

ماذا بعد؟ هل سينتهي مخزون الحزن؟ هل ستعود حياتي كما كانت عليه؟ هل سأتمكن من العودة للحياة أصلاً بعد هذا الفقد وهذا الألم؟

للأسف حزن الفقد لا ينتهي أبداً فهو حزن يستمر معك ما دمت على قيد الحياة هذه هي الحقيقة المرة، ولكن كما تخبرنا لوسي هون بعد فقدانها لابنتها أن حزن الفقد لا يتغير ويظل كما هو، ولكن الحياة حوله تتسع. يكسبك الفقد سعةً في قلبك وروحك ونظرتك للأمور.

كيف أميّز إن ما كان يمر به ابني في المدرسة مرتبطاً بشعوره بالفقد أو أنه ناتج عن نموه الطبيعي فقط؟ قد يكون من الصعب معرفة ما إذا كانت المشاكل ناجمة عن نموه الطبيعي فقط أم إذا ما كانت مرتبطة بحزن الفقد، ولكن يمكنك معرفة متى يمكنك طلب المساعدة؟

إن فقد شخص عزيز بسبب وفاة أو أي أمرٍ آخر هو تغيير مهم في مسار حياة طفلك. لا ينتهي أبداً مع نموه.

أعلم كما أسلفنا سابقًا أنك لا تريد شيئًا أكثر من مساعدة طفلك على تجنب الألم. وكونك لا تستطيع ذلك فأنت تأمل في مساعدته على تجاوزه أو نسيانه والعودة إلى ما كان عليه من قبل، ولكن الحقيقة هي أن ذلك غير ممكن لأنك لن تعود الشخص الذي كنت عليه، وضع احتمالات منطقية سيساعدك في تخفيف الحمل الذي تضعه على عاتقك كمربي!

ولكن الممكن مع الحزن هو إيجاد طرق جديدة للمضي قدمًا، إذ لا توجد عودة للوراء مطلقًا! ضع في اعتبارك أن الحزن هو الحلقة المتبقية من علاقة طفلك بمن فقد، تأثير علاقة الحب هذه سيستمر مدى الحياة مما يعني أن الحزن سيستمر أيضًا.

من خلال الانفتاح على حزنك، تكون قد ساعدت طفلك على معرفة أنه ليس وحيدًا وأنت تفكر فيمن فقدت وتحبه وتفقد وجوده، وبذلك تكون منحت الأساس الآمن الذي سيحتاج إليه لينمو ويصبح بالغًا صلبًا نفسيًا، بإمكانه أن يتعايش مع الحزن ويخلق حياة غنية وذات معنى.



هل هناك فعلاً مراحل للفقد؟

في البداية، وعن الحزن المتعلق بالفقد:

الحزن هو ما نشعر به عندما نفقد شخصاً ما أو شيئاً يهمننا، وهو ما قد تسمع من حولك يصفه كردّ فعلٍ لتغيرات كبيرة تحدث في الحياة مثل الطلاق، الوفاة، أو تشخيص شخصٍ عزيزٍ بمرض مزمن.

عندما تتبادر فكرة الحزن إلى أذهاننا، فإننا نفكر به عادةً كشعور، ولكنه في الواقع يشمل مجموعة واسعة من الأفكار والمشاعر وحتى الأعراض الجسدية!

يؤثر الحزن على كل فردٍ بشكلٍ مختلفٍ، ولكن تجربة الحزن بشكل عام لها لغة عالمية متشابهة بين جميع الثقافات البشرية. وعلى الرغم من أن الحزن مؤلم، إلا أنه عملية طبيعية وصحية، فالغضب والحزن هو جزءٌ من الفقد! الحزن في حد ذاته علامة لقدرتك على تكوين علاقات، ويعني أنك تهتم بالآخرين وتفتقدهم عند رحيلهم.

الفقد يحدث على مراحل...

صاغت هذه الفكرة إيزابيث كوبلر، الطبيبة النفسية وخبيرة الفقد في عام ١٩٦٩ وفقاً لـ (نموذج كوبلر روس)، وقسمتها لخمس مراحل هي: الحزن، الغضب، القبول، المساومة، الاكتئاب. هذه المراحل ليس لها ترتيب معين ومدة معينة وليس عليك أن تبدأ مرحلة

وتنتهي منها لترحب بالأخرى فهو ليس خط مستقيم له بداية ونهاية واضحة.

عالم نفس آخر يدعى ويليام يعتقد أن التغلب على الحزن يتطلب أكثر من مجرد تجربة المشاعر، فهو عملية نشطة إلى أن يتصالح الفقد مع الفقد ويتكيف مع عالم بدون حبيبه ومن فقدته حاملاً حزنه معه!

كن مستعداً لأنواع مختلفة من ردة الفعل

هل الأطفال يحزنون بشكلٍ مختلفٍ عن البالغين؟

في الحقيقة، يحزن الطفل بشكلٍ مختلفٍ عن البالغ، الأمر الذي قد يجعل ذلك في بعض الأحيان أكثر صعوبة على ملاحظته أو فهمه. فيميل الطفل بشكلٍ عامٍ إلى العمل على التغلب على حزنه بتقسيمه إلى أجزاء صغيرة الحجم. قد تلاحظ أن طفلك ينغمس في مشاعر الحزن ثم يخرج منها بسرعة. وأحياناً يقلّب مشاعره رأساً على عقب، مما يدفعه للتركيز على شيء آخر تماماً وكأنه تجاوز الأمر. فرؤية شخص بالغ يبكي في دقيقة بسبب وفاة أحد أحبائه، ثم الضحك واللعب في الدقيقة التالية قد يكون بمثابة أمرٍ طبيعي تماماً بالنسبة للطفل!

يميل الأطفال إلى التعامل مع الصدمات والخسارة بسرعة أكبر من البالغين، وغالباً ما يكون الطفل مستعداً للتحدث عن المواضيع الصعبة قبل الآخرين في حياتهم، وبمجرد أن الطفل قد يبدو وكأنه تجاوز على ما يبدو فقد ذلك حتماً لا يعني أن حزنه قد

انتهى. فقد يعيد النظر فيه عندما يكبر ويفهم عمق
الفقد بطريقة ونظرة جديدة مختلفة.

كيف يحزن طفل ما قبل المدرسة؟

في سن الثالثة والرابعة، لا يكون الأطفال كبارًا بما يكفي
لتصور معنى الفقد، وقد لا تكون لديهم اللغة اللازمة
للحديث عنه، ذلك أنه مفهوم مجرد جدًا لا يمكن
فهمه بشكل كامل. وغالبًا ما يأتي فهم الطفل للفقد
من الأفلام أو الرسوم المتحركة والتي لا تكون واقعية.

لذلك يواجه الأطفال في هذه الفئة العمرية صعوبة في
فهم أن الفقد إن كان بسبب الوفاة سيكون دائم، فقد
يتخيلون أن أحد أحبائهم قد رحل وتركهم أو ذهب
لنوم، وقد يشعرون بالقلق من أنهم أيضًا قد
يمرضون ويموتون مثل أحبائهم!

عندما يكون الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة وتحت
الضغط قد يعود غالبًا إلى سلوكيات من مراحل نمو
سابقة كمص الإبهام، أو التبول على الفراش، ونوبات
الغضب عند الانفصال، والقلق. لا تقلق تلك ليست
محاولة للعودة إلى العادات القديمة وإنما هو جهد
للحصول على الاهتمام والرعاية عندما لا تكون مهارات
التأقلم موجودة بشكلٍ كافٍ للتعامل مع الموقف.
بدعمك وشبكة الداعمين من حولك، سيتمكن طفلك
من حل هذه السلوكيات من تلقاء نفسه في فترة قصيرة
من الزمن بإذن الله.

يميل الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة إلى العيش في الحاضر ويشعر بالقلق كثيرًا بشأن سلامته ومن سيعتني به. يتعلم الطفل من خلال التكرار، لذلك قد تسمع العديد من الأسئلة المتكررة بعد فقدته بينما يحاول طفلك فهم العالم من حوله.

يساعد اللعب طفلك على فهم الأحداث الجديدة ومعالجة مشاعره تجاهها. قد تراه يمثّل سيناريوهات لعب لها علاقة بالموت ورحيل الروح إلى الجنة. قد يكون ذلك مفاجئًا، ولكنه علامة صحية على أن الطفل يحاول التغلب على حزنه.

كيف يحزن أطفال المرحلة الابتدائية؟

يشير الخبراء إلى أن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين خمس إلى سبع سنوات قد يواجهون وقتًا عصيبًا بشكل خاص في التعامل مع الحزن المتعلق بالفقد، وذلك لأنهم كبيرون بما يكفي لفهم الموت، ولكنهم أصغر من أن يتقنوا مهارات التأقلم التي يحتاجونها للتعامل مع المشاعر الكبيرة التي تصاحب الفقد.

إذا كان لديك طفل ضمن هذه الفئة العمرية، فمن المحتمل أنك معتاد على سماع العديد من أسئلة "لماذا" في الحياة اليومية، ويمكنك توقع سماع الكثير من أسئلة "لماذا" حول الفقد والموت ذلك أن الطفل يحاول فهم ما حدث.

يميل الأطفال في هذه الفئة العمرية أيضًا إلى افتراض أنهم سبب الأحداث الكبرى من حولهم. يعد هذا النوع من التفكير جزءًا صحيًا طبيعيًا من نمو الطفل، مما يعني أنه بدأ استيعاب وإدراك أن أفكاره ومشاعره وأفعاله لها تأثير مباشر على الآخرين، ولكن في هذا العمر يمكن أن يذهب فهمه إلى أبعد من ذلك ويتخيل أن لديه تأثيرًا أكبر مما لديه بالفعل؛ على سبيل المثال قد يعتقد الطفل أن وجود فكرة سيئة عن شخصٍ ما قد تؤدي إلى تعرضه للأذى في الحياة الواقعية، هذا المفهوم هو ما يسمى "بالتفكير السحري".

عندما يموت أحد أفراد الأسرة، قد يشعر الطفل بالذنب الشديد أو القلق من أنه قد كان مسؤولًا بطريقة أو بأخرى عن الوفاة، لذلك من المهم تثقيف الطفل في سن المدرسة حول ما يسبب وما لا يتسبب في وفاة شخصٍ ما. قد يُظهر الطفل في هذه الفئة العمرية استجابة عاطفية كبيرة تجاه الحزن المتعلق بالفقد، أو قد يخفي مشاعره، ذلك لأنه من الصعب جدًا التعبير عن مشاعر الحزن بالكلمات. كما قد يحزن أطفال المرحلة الابتدائية في وقتٍ متأخر!



ما بين سن الثامنة والعاشرة:

يكون الطفل في هذا العمر أكثر وعيًا بالسبب والنتيجة ويفهم أن الآخرين لديهم أفكار ومشاعر مختلفة عن أفكارهم ومشاعرهم، كما أن لديهم فهمًا أعمق لجمعية الموت ونتيجة لذلك قد تلاحظ أن طفلك في المرحلة الابتدائية المتأخرة يتحرك داخل وخارج مشاعر الحزن المتعلقة بالفقد لفترات أطول من أشقائه الأصغر سنًا إن وجد. وعلى الرغم من أن "التفكير السحري" قد انتهى بحلول هذا العمر، إلا أن طفلك لديه إحساس قوي بالصواب والخطأ، وقد يظل يتساءل عما إذا كان يقع عليه اللوم أو على غيره بطريقة أو بأخرى مما أدى للوفاة. قد يحاول الطفل أيضًا رعايتك وتجنب مشاركتك المشاعر السلبية حتى لا يزعجك ويزيد ألمك.

يميل الطفل إلى الاعتزاز كثيرًا بالأنشطة في هذا العمر وقد ينغمس في هوايات وأنشطة خارجية لا منهجية وينشغل بها بشكل كبير كوسيلة لتجنب المشاعر الصعبة.

يمكن أن توفر هذه الأنشطة طريقة صحية للتعامل مع الحزن المرتبط بالفقد والذي يكون غامرًا للغاية مما يجعل من الصعب جدًا على الطفل معالجته من مرة واحدة! من ناحية أخرى، قد يؤثر حزن الفقد على بعض الأطفال من ناحية قدرتهم على التركيز على الأنشطة أو المدرسة أو الانسجام مع الأطفال الآخرين.

كيف يحزن المراهقون؟

الأطفال الذين تبلغ أعمارهم عشر سنوات فما فوق أو يقتربون من سن البلوغ، يعني أن حياتهم الفكرية والعاطفية معقدة بشكل متزايد. هم أيضًا قادرين على فهم الموت بصورة كاملة وبطريقة مجردة.

تصبح الصداقة أكثر أهمية في حياة الأطفال في هذه المرحلة، ويصبح الأصدقاء المقربين بمثابة عائلة ثانية خارج المنزل، وقد يتمكن الأطفال الذين لديهم أنظمة دعم اجتماعي جيدة من الاعتماد على الأصدقاء أثناء الحزن المتعلق بالفقد، ولكن قد تواجهه كأب أو أم صعوبة في انفتاح ابنك داخل المنزل وتشجيعه على التواؤم.

تكمّن خطورة هذه المرحلة في أن البالغ أكثر عرضة للتكيف بطرق غير صحية مع الحزن المتعلق بالفقد من خلال الانخراط بأفعال فيها إيذاء للنفس مثل التدخين أو تعاطي المخدرات أو غيرها من أفعال تستوجب جهدًا أكبر وتدخل أعمق.

هل أحمل طفلي المراهق مسؤولية العائلة لينضج؟

في بعض الأحيان، ينتهي الأمر بالطفل المراهق إلى تحمل الكثير من المسؤوليات حتى وإن لم يطلب منه، حيث إنه قد يقوم بدور شخص بالغ إضافي في المنزل، ويتحمل مسؤولية أكبر من سنه ولا يحصل على الوقت

الذي يحتاجه للاستمتاع بكونه لا يزال مراهقًا، وقد يؤدي ذلك إلى استيائه لاحقًا وحدوث مشاكل سلوكية كثيرة. لذلك كوالد/والدة عليك أن تضع ذلك في الاعتبار وتحافظ على اتساق الأدوار العائلية من خلال طرح الأسئلة التالية على نفسك مثل:

- هل يحصل طفلي على وقت فراغ غير منظم كل يوم؟
- هل أتحدث مع طفلي عن مشاكل الكبار كثيرًا؟
- هل طفلي قلق للغاية بشأن مشاعري أو مشاعر إخوته؟
- هل يتصرف طفلي الأكبر كوالد تجاه إخوته الصغار؟
- هل يبدو طفلي مُرهقًا؟
- هل بدأ طفلي يتصرف بشكلٍ متسلط مع أفراد العائلة؟

في بعض الأحيان تتغير أدوار الأسرة خاصة بعد وفاة أحد الوالدين مما يُشعر المراهق أنه بحاجة إلى أن يكون مقدم الرعاية لإخوته وحتى لأحد والديه المكلوم والباقي على قيد الحياة، فيمارس دور الوالدية ويغدو أبًا أو أمًا لبقية أفراد الأسرة متناسيًا حاجته الفطرية الطبيعية في هذه المرحلة. لذلك كوالد/والدة عليكم طلب المساعدة من الغير وإعطاء طفلك المراهق المساحة لوضع الحدود المناسبة والاستمتاع بعلاقات صحية مع أقرانه دون الشعور بالذنب وتأنيب الضمير. فهذا دورك كمربي/ة وكوالد/ة في أن تكون متيقظًا لحاجة طفلك المراهق في النمو مع الحفاظ على شعوره بالتوازن والالتزان حتى مع التغيرات التي تحدث للأسرة.

هل يحزن الأولاد والبنات بشكلٍ مختلفٍ؟

يختلف كل طفل عن الآخر، لكن الدراسات وجدت اختلافات عامة في كيفية ميل الأولاد والبنات إلى التعبير عن الحزن. من المرجح أن يُعبّر الأولاد عن حزنهم من خلال سلوكيات خارجية، مما يعني أنهم يتصرفون بناءً على مشاعرهم، وقد يبدو ذلك على شكل الدخول في شجارات في المدرسة أو في صعوبة اتباع القواعد المنزلية، أو من خلال الدخول في نوبات غضب. بينما تُعبّر الفتيات عن حزنهن المرتبط بالفقد من خلال سلوكيات داخلية، مما يعني أنهن يحولن مشاعرهن إلى الداخل، وهذا يمكن أن يجعل أعراضهن أكثر صعوبة في الاكتشاف. وقد تظهر على شكل انسحاب من الأنشطة الاجتماعية التي اعتدن الاستمتاع بها.



ما الذي يساعد الأطفال على أن يكونوا أكثر مرونة؟

تظهر لنا الأبحاث حول الصدمات والفقْد في مرحلة الطفولة أن بيئة الطفل تلعب دورًا كبيرًا في مدى مرونة الطفل عند مواجهة الشدائد، ونحن نطلق على هذه السمات اسم "عوامل الحماية - *protective mechanism*" لأنها تحمي الطفل من بعض الصدمات طويلة الأمد والآثار الجانبية للصدمة وخسارة الفقْد. سيؤثر عمر الطفل وجنسه وطبيعته و وفاة أحبائه على عملية الحزن المرتبطة بالفقْد - وقد أثبت أنه لا يمكن التحكم في هذه الأجزاء، ولكن يمكن بعض السيطرة على عوامل أخرى مثل ما إذا كان الطفل لديه:

- علاقة حب متينة مع الوالدين أو مقدمي الرعاية الباقين على قيد الحياة
- نماذج داعمة خارج المنزل
- احترام قوي للذات
- وفرة من الوقت العائلي الإيجابي
- الانضباط الصحي بشكل مستمر
- حياة منزلية مستقرة محدودة الضغوط

نحن نعلم أن الأطفال يتأقلمون بشكل أفضل عندما يكون لدى مقدمي الرعاية القدرة على التعامل معهم، إذا كنت والد/ة أو مقدّم رعاية لطفل يمر بالحزن المتعلق بالفقْد، فإن أي شيء تفعله لدعم صحتك

العقلية وعافيتك سيؤثر بشكلٍ مباشرٍ على تعافي طفلك.
كما ذكرنا سابقًا.

لا يزال هناك أمل!

في حين أن بعض الأطفال سيعانون لفترة طويلة بعد وفاة وفقد من هو عزيز عليهم، لكن ليس هذا هو الحال بالنسبة لكل الأطفال، حيث سيتغلب العديد من الأطفال على حزنهم دون ظهور أعراض خطيرة طويلة الأمد، والأكثر من ذلك أنه من الممكن أيضًا أن يتغير الأطفال بطرق إيجابية بعد الحزن المتعلق بالفقد.

يولي الباحثون في مجال الصدمة والخسارة المزيد من الاهتمام لمجال ناشئ يُسمّى "نمو ما بعد الصدمة" والذي يستكشف هذه الاحتمالات. والخبر السار هو أنه يمكنك لعب دور مهم في كيفية تأثير الحزن المتعلق بالفقد على طفلك.

تلعب العديد من العوامل دورًا في مدى ضعف الطفل أو مرونته في مواجهة الحزن، في حين أن بعض هذه العوامل ليست تحت سيطرتك. ولكن تتفق العديد من الدراسات في أن الحصول على مساعدة علاجية للطفل على المدى القصير يمكن أن يحسن صحته العقلية في السنوات القادمة. إذا شعرت أن طفلك يعاني، فإن العلاج النفسي سيكون داعمًا قويًا له.

هل يمكنني إعداد طفلي لمواجهة الحزن المتعلق بالفقد؟

الأطفال الذين لا يملكون فهمًا جيدًا عن الموت ستمكّنهم القصص التي تتحدث عن ذلك من تكوين فهم أكبر أثناء تعاملهم مع عملية الحزن المتعلق بالفقد، يمكنك مساعدة طفلك على تعلم أن الموت دائم وجزء طبيعي من دورة الحياة وليس بسبب خطأ أي شخص، وذلك من خلال إعطاء أمثلة عن الوردية التي بدأت في التساقط بعد نموها والحيوان المنزلي الذي مات رغم اعتنائكم به وإطعامكم له.

يساهم التأكد من وجود الطفل في مكان آمن والاعتناء به صحيًا ونفسيًا في شعوره بالأمان، وهو إحدى الخطوات الأولية المهمة نحو التشافي.



ولكن كيف أخلق الأمان بعد الوفاة والخسارة؟

إذا كنت تتعامل مع خسارة حديثة أو وشيكة، فستغمرك مشاعر كثيرة، وسيكون هناك العديد من القرارات التي يجب عليك اتخاذها، منها القرارات المالية، وماذا تقول لأطفالك؟ وكيفية حمايتهم وإشعارهم بالأمان، وكيفية العودة إلى الروتين اليومي، ومتى يجب إبلاغ المدرسة. إنها مهمة كبيرة في حد ذاتها، ولكنها صعبة خاصةً عندما يتعين عليك أيضًا مساعدة طفلك على اجتياز إحدى أصعب تجارب الحياة. سأحدث في هذا الجزء عن معلومات عملية حول

كيفية مساعدة طفلك ونفسك خلال الأيام أو الأسابيع أو الأشهر الأولى بعد الحزن المتعلق بالفقد. لا يوجد مقياس واحد يناسب الجميع بالنسبة للحزن، فلكل عائلة احتياجات مختلفة، وهنا نقدم لك خارطة طريق عامة في كيفية المضي قدمًا مع منح طفلك الشعور بالأمان العاطفي. ستتعلم كيفية التحدث عن الموت بطريقة صديقة للطفل بالإضافة إلى خطوات ملموسة يمكنك اتخاذها من مساعدة طفلك على الشعور بالأمان عندما يبدأ في معالجة خسارته.

بعد وفاة أحد أفراد الأسرة "الحديث عن الموت"

قد تشعر بالضغط لقول أو فعل الشيء الصحيح تمامًا من أجل حماية شعور طفلك عند الحديث عن الموت. ليس لدينا الكثير من الفرص لممارسة هذا النوع من المحادثات، ولحسن الحظ ليس عليك صياغة الأشياء بشكلٍ مثالي حتى تتمكن من التعبير عنها. ساعد طفلك بغض النظر عن استخدام المفردات، حيث أن شخصيتك الصادقة والمحبة ستحدث فرقًا كبيرًا

من المهم أن تتحدث إلى طفلك عن الموت في أقرب وقتٍ ممكن. قد يكون من الصعب على الأطفال أن يكتشفوا لاحقًا أنهم كانوا من بين آخر من علموا بوفاة أحد أحبائهم. حدّد مساحة خاصة ومألوفة للتحدث،

يكون لطفك فيها أشياء مريحة يمكنه الاعتماد عليها
مثل لعبة أو بطانية مفضلة.

ما الذي يجب أن أقوله عقب الوفاة؟

ما الذي حدث؟

ما الذي يعنيه بالنسبة لي؟

من سيعتني بي؟

هل مشاعري بخير؟

ابدأ بالسماح لطفك بمعرفة أن لديك شيئًا مهمًا تود
مشاركته قد يثير مشاعر كبيرة لديه. تأكد من حصولك

على انتباهه والتواصل البصري معه قبل المضي قدمًا
قد يبدو الأمر فظًا لآذان البالغين، ولكن اللغة
المباشرة مثل مات/ توفي ستساعد طفلك على فهم ما
يحدث بشكلٍ أفضل إذا لم تناقشه بالفعل، شارك
بعض المعلومات الأساسية حول سبب وفاة أحبائك،
خذ وقتك واترك مساحة لاستجابة طفلك وأسئلته

بعد مشاركة الخبر، دع طفلك يعرف ما سيحدث بعد
ذلك، هل سيتغير أي شيء في روتينه؟ من سيعتني به؟
ما هي الاستعدادات التي ستقوم بها الأسرة في الأيام
القليلة القادمة؟ أكد لطفلك أنه بغض النظر عن
الأمر، فإنه سيكون آمنًا وسيتم الاعتناء به.

بالنسبة للأطفال الأصغر سنًا، اعتبر نصًا كهذا بمثابة
نقطة انطلاق لهذه المحادثة

"أريد أن أتحدث معك عن شيء مهم للغاية حدث،

وهو أمر سيكون لدينا بعض المشاعر الكبيرة تجاهه. "ستو"..... التي كانت تعاني من مشكلة في قلبها... توقّف قلبها عن النبض اليوم مما جعل جسدها يتوقف عن العمل وماتت. عندما يموت شخص ما، فهذا يعني أن جسده وعقله يتوقفان عن العمل للأبد، وهذا يعني أن الجدة توقفت عن التفكير والشعور. أنت تعلم أن جسدها فقط هو الذي تركنا ولكن روحها في الجنة."

للأطفال الأكبر سنًا

"سنقوم الآن بالغسل في المغسلة وتكفينه بالقماش الأبيض ومن ثم الصلاة عليه صلاة الميت ومن ثم المشي في الجنازة لدفنه"

من الممكن شرح كيفية صلاة الميت لطفلك

أن يكبر أولاً، ثم يقرأ الفاتحة وما تيسر معها، ثم يكبر ثانيًا ويصلي على النبي ﷺ مثلما يصلي في الصلاة "الصلاة الإبراهيمية" (اللهم صل على محمد وعلى آل محمد كما صليت على إبراهيم وعلى آل إبراهيم إنك حميد مجيد، اللهم بارك على محمد وعلى آل محمد كما باركت على إبراهيم وعلى آل إبراهيم إنك حميد مجيد). ثم يكبر الثالثة ويدعو للميت يقول: (اللهم اغفر لحينا وميتنا وشاهدنا وغائبنا وصغيرنا وكبيرنا وذكرنا وأثاننا، اللهم من أحييته منا فأحيه على الإسلام، ومن توفيته منا فتوفه على الإيمان، ثم يقول: اللهم اغفر ل... اللهم اغفر له وارحمه، أو اللهم اغفر لها وارحمها وعافها واعف عنها، وأكرم نزلها، ووسّع

مدخلها، واغسلها بالماء والثلج والبرد، ونقّها من الخطايا كما يُنقى الثوب الأبيض من الدنس، اللهم أبدلها دارًا خيرًا من دارها، وأهلًا خيرًا من أهلها، وأدخلها الجنة وأعدّها من عذاب النار، وافسح لها في قبرها ونور لها فيه.

إن كان طفلك أكبر سنًا اشرح له أجر صلاة الميت والمشي في الجنازة قال رسول الله صلى عليه وسلم "مَنْ شَهِدَ الْجَنَازَةَ حَتَّى يُصَلِّيَ فَلَهُ قِيرَاطٌ، وَمَنْ شَهِدَ حَتَّى تُدْفَنَ كَانَ لَهُ قِيرَاطَانِ"، قيل: وما القيراطان؟ قال: «مِثْلُ الْجَبَلَيْنِ الْعَظِيمَيْنِ» متفق عليه

غالبًا ما يكون لدى الأطفال الأكبر سنًا فهمًا أفضل للموت، وقد يطرحون المزيد من الأسئلة حول سبب الوفاة أو الظروف المحيطة بها. إذا كان طفلك كبيرًا بما يكفي لصياغة سؤال، فهو كبير بما يكفي لسماع الإجابة، حتى لو كان ذلك غير مريح. ومن المقبول أيضًا عدم الحصول على جميع الإجابات، أحيانًا "لا أعلم" هو الرد الأكثر صدقًا الذي يمكنك تقديمه له الآن.

*تبدو كلمات مثل "راحت عند ربنا" أو "ارتاحت" أكثر لطفًا بالنسبة لنا، لكنها قد تكون مُربكة أو مخيفة للأطفال، وقد تجعل الأطفال يتساءلون عن سبب قرار أحبائهم بالمغادرة أو ما إذا كانوا سينامون أيضًا ولن يستيقظوا أبدًا!

عندما يكون سبب الوفاة من الصعب الحديث عنه

يتساءل مقدمو الرعاية أحيانًا عما إذا كان ينبغي عليهم مشاركة سبب الوفاة مع الطفل عندما تكون الظروف المحيطة بوفاتهم مؤلمة أو يصعب شرحها، ولا يحتاج الأطفال إلى معرفة كل التفاصيل، ولكن التفسير البسيط يمكن أن يخفف القلق ويمهد الطريق لمعرفة أعمق. عندما ينمو الطفل في وقت لاحق من حياته، سيتعلم الأطفال حتمًا المزيد من التفاصيل حول الوفاة، لذا من المفيد زرع بذور الفهم هذه الآن.

الموت بسبب السرطان

يقترح العديد من الخبراء وصف السرطان بأنه مرض يؤثر على العمليات الحيوية، ففكر في قول شيء مثل أن "ستو" كانت تعاني من مرض يسمى السرطان الذي يؤثر على أجزاء صغيرة من الخلايا في الجسم، من المنطقي أن ينمو السرطان بسرعة كبيرة ويحوّل الخلايا الجيدة إلى خلايا سيئة، تؤدي هذه المعارك الداخلية لتحويل الخلايا الجيدة إلى سرطانية مما يجعل الإنسان مريضًا جدًا.

عندما يتوفي الطفل

عندما يحدث ما لا يمكن تصوره ويموت طفل، قد يكون من الصعب للغاية معرفة ما ستقوله لطفل

لا يزال على قيد الحياة، وبشكلٍ خاص إذا فقد طفلك ابن عمٍ، أو صديقٍ مقربٍ. إذا أصيب الطفل بمرضٍ طويل، يمكنك البدء بالقول: كلنا نأمل أن تتحسن ليلى، ولكن جسدها كان مريضًا للغاية، أحيانًا يعتقد الأطفال خطأً أن غضبهم وغيرتهم أو أفكارهم السلبية تجاه الأخ/ الأخت قد تسبب في وفاتهم. البدء بـ "موت ليلى لم يكن بسبب خطأ أحد، ولا شيء مما قلناه أو فعلناه تسبب في موتها هذا قدر الله سبحانه وتعالى" يعتبر خطوة أولى جيدة نحو إزالة هذا النوع من الذنب.

أخيرًا، إذا كان الفقد لأحد أشقاء الطفل، فادعوا الله سبحانه وتعالى أن يتولى قلوبكم جميعًا ويربط على قلوبكم ويتولاكم برحمته، أعلم أن لا شيء يمكنه أن يخفف من اللوعة والألم والقهر الذي تشعرون به كأسرة.

وأنا على يقين بأن أسرتم الممتدة والمجتمع المحب من حولكم سيقوم بتقديم الدعم اللازم لمساعدتك كأب/وأم في أخذ الوقت والمساحة التي تحتاجونها للحزن على هذا الفقد العظيم وأخيرًا أذكركم بحديث رسول الله عليه الصلاة والسلام. فعن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: يقول الله تعالى: ما لعبيد المؤمن عندي جزاء إذا قبضت صفيته من أهل الدنيا ثم احتسبه، إلا الجنة [١]، رواه البخاري. كما يقول عليه أفضل الصلاة والتسليم: إذا مات ولد العبد قال الله لملائكته: قبضتم ولد عبي؟ فيقولون: نعم، فيقول: قبضتم ثمرة فؤاده؟ فيقولون: نعم، فيقول: ماذا قال

عبي؟ فيقولون: حمدك واسترجع، فيقول الله: ابنوا لعبدي بيثًا في الجنة وسمّوه بيت الحمد. جمعكم الله به في جنان الخلد.

الحصول على الدعم من العائلة والأصدقاء

من الأكيد أنك ستجد العديد من عروض المساعدة والدعم في الأيام التالية التي تعقب وفاة أحد أحبّتك، الأشخاص الذين يدلون بتعليقات مثل اسمح لي أن أعرف ما يمكنني فعله لمساعدتك صادقون حقًا في تقديم المساعدة والدعم، وإن كنت حتى غير قادرٍ على معرفة ما تحتاج إليه حقًا أو من الصعب عليك الطلب فبإمكانك تفويض المهمة هذه لأحد من أصدقائك ليعمل كـ شخصٍ ينوب عنك في إجراء المكالمات الهاتفية والرسائل النصية وتعيين بعض المهام الملموسة لهؤلاء الراغبين في المساعدة من ذوي النوايا الحسنة.

الحصول على الدعم من مدرسة طفلك

من المفترض أن تتمتع معظم المدارس بخبرة كبيرة في مساعدة الأطفال على التغلب على الحزن المرتبط بالفقد. يعد الاتصال بالمرشد الطلابي/ الأخصائي الاجتماعي وإخباره بما حدث مكانًا جيدًا للبدء.

غالبًا ما يكون من المفيد لطفلك العودة إلى روتين المدرسة حيث تبدو الحياة أكثر طبيعية له ومن الممكن أن يحصل على دعم أصدقائه قبل عودته

للمدرسة. تحدث مع المدرسة لتقرر ما إذا كان على أستاذ/ة الصف إعداد الصف لعودته ثانية. قد يكون طفلك خجول اجتماعيًا ولا يرغب في لفت الانتباه نحوه بسبب فقدته حيث أن الحصول على تعليقات من الجميع قد يكون أمرًا مريبًا لذلك يجب إبلاغ معلم طفلك بحساسيته في هذا الموضوع وأن عليه تأهيله لأي مواضيع قادمة في المنهج الدراسي لها صلة بالفقد. أيضًا يمكنك أن تطلب/ي التسهيلات لمساعدة طفلك على اجتياز الأيام الأولى بعد الوفاة، إليك بعض الأشياء التي يمكنك طلبها إذا شعرت أنها ستكون مفيدة لطفلك

- يوم دراسي أقصر أو وقت بدء متأخر إلى أن يتكيف طفلك
- تسهيلات أكاديمية مؤقتة مثل المزيد من الوقت في فترة الاختبارات

- خيار زيارة مستشار أو الاتصال بأحد أفراد الأسرة خلال اللحظات الصعبة

- مكان بديل لقضاء فترة الراحة، في بعض الأحيان يمكن لساحة اللعب الصاخبة المليئة بالأطفال السعداء أن تكون صعبة جدًا على طفلٍ يعاني من لوعة الفقد.
- إذن لإحضار " لعبة أو بطانية" تساعد على الشعور بالراحة إن كان الطفل في مرحلة الروضة.





هل من الواجب أن يحضر ابني/ابنتي الجنائزة أو العزاء؟

قد تتساءل إن كان من المناسب على طفلك حضور
الجنائزة ومراسم العزاء وهل سيتسبب ذلك في صدمة
له لاحقاً؟

هل ستكون رؤية طفلك لأحد أفراد أسرته مكفناً ورؤية
أفراد الأسرة وهم في حالة من البكاء والانفعال
الشديدين أمراً سيخيفهم؟ اسأل طفلك عن رغبته أولاً
وإذا لم يبد أي رغبة فلا تضغط عليه واحترم رغبته.
توديع الطفل للميت والسلام عليه بعد غسله وتكفينه
له من الفوائد التي عادةً ما تفوق السلبيات خاصة إذا

كان المتوفى شخص مقرب جدًا من الطفل. تحدث مع طفلك عما سيراه مسبقًا حتى لا يواجه أي مفاجآت، أخبره أن الميت يسمع ويأمكنه إخباره بحبه له إن أراد.

أما إذا قرر طفلك عدم حضور الجنازة مثلًا فبإمكانكم أداء صلاة الغائب معًا والدعاء للميت وإخباره أن كل هذه الدعوات ستصله بإذن الله كأطباق من نور.

إن كان طفلك مراهقًا بإمكانك قراءة كتاب الروح لابن القيم معه، وإن كان طفلًا يمكنك إخباره أن روح الميت فارقت جسده وهي الآن تعيش في حياة اسمها البرزخ قبل يوم الحساب، يرى فيها بإذن الله مقعده من الجنة. وأن صلتنا بالميت لم تنقطع بوفاته كما أخبرنا سابقًا فالعمل الصالح يصله ويفرح به ويتواصل الأموات مع الأحياء عن طريق الرؤى في المنام لذلك ندعو الله أن يطعمنا رؤية أحبائنا ممن فقدنا.

هل يعود الأطفال/المراهقون إلى الحزن عندما يكبرون؟

على الرغم من أن طفلك قد يبدو وكأنه قد تعامل مع مشاعر الحزن لديه في الوقت الحالي، إلا أن هذا قد لا يكون هو الحال عندما ينضج ويكبر! عندما يكبر طفلك فإن فهمه الجديد للموت سيعيد عليه الحزن وسيعالج خسارته بطرق لم يكن قادرًا عليها عندما كان في سنٍّ أصغر. الطفل الذي يتراوح عمره ما بين الثلاث

والأربع سنوات لا يفهم تمامًا حتمية الموت ولا يتمكن من التفكير فيه بطريقة مجردة. عندما يكبر طفلك، ستصبح حقيقة خسارته الدائمة أكثر وضوحًا، وقد يبدأ الطفل في التفكير فيها مجددًا.

إذا لاحظت أن طفلك المراهق يتشرب حزن الفقد من جديد، فهذا لا يعني أن شيئًا ما قد حدث خطأ أو أن طفلك يتراجع خطوة إلى الوراء في عملية حزنه، ولكنه فقط يكبر ومفاهيمه تتسع وتتعمق وهذا أمرٌ صحي، قد يحتاج طفلك المراهق إلى بعض الدعم الإضافي أثناء إعادته للنظر في مشاعره الجديدة والقديمة، حيث أنه ينضج بهذه الطريقة.

ما هي المواقف التي يمكن أن تثير الطفل الذي يمر بألم الفقد؟

بعض الأحداث تكون صعبة بشكلٍ خاص على الطفل الذي يمر بألم الفقد، حتى على المدى الطويل، يمكنك مساعدة طفلك على الاستعداد للمواقف الصعبة ووضع استراتيجية حول كيفية التعامل مع المشاعر القوية حينها، فلا بأس في تعديل الأنشطة حسب الحاجة أو حتى تخطي بعض الأحداث لفترة من الوقت. إذا كان الأمر مؤلمًا للغاية بحيث لا يمكن لطفلك تحمله، ترقّب السيناريوهات التالية التي لديها القدرة على إثارة الطفل الذي يمر بألم الفقد:

- التجمعات العائلية في رمضان والعيد
- الاجتماعات المدرسية

• ذكرى الوفاة بالإضافة إلى تواريخ أخرى ذات معنى مثل عيد ميلاد من مات

• قد تلاحظ أيضاً أن لطفك ردة فعل أكبر من المتوقع لأي خسارة وإن لم تكن على شكل وفاة لا قدر الله، إلا أن كل خسارة إضافية تعيد مشاعر وذكريات من الخسارة والفقد الأول لذلك يمكن أن يساعدك ذلك في فهم سلوك طفلك بشكل أفضل وربطه مرة أخرى بحزنه.

ماذا لو كان طفلي يحتاج إلى المزيد من المساعدة؟

في دراسة قامت بها جامعة هارفارد حول الأطفال الذين مروا بالحزن المرتبط بالفقد؛ أظهرت نتائجها أن حوالي ثلث الأطفال الذين يعانون من الفقد سينتهي بهم الأمر إلى الحاجة لمساعدة أخصائي نفسي.

*أود التنويه على أن الدراسة تناولت عينة في بيئة اجتماعية تتسم بالفردانية وليس بالشرط أن تنطبق على مجتمعنا الجمعي الذي يحظى بكثير من المساندة والدعم. ولكن ما أود قوله أنه حتى ومع وجود بيئة داعمة للغاية، قد يواجه طفلك صعوبة في التعافي من الحزن والاكئاب والقلق وهذا ليس لخطأ أو تقصيرٍ منك، ولكنها استجابة مفهومة ومتوقعة للصدمة وخسارة الفقد التي مرّ بها طفلك!

ضع/ي في اعتبارك أن مشاكل الصحة النفسية المرتبطة بالحزن قد لا تظهر على الفور! ولكن يمكن أن تظهر أعراضها في أوقات متأخرة من عدة أشهر إلى عدة سنوات بعد الصدمة. لذلك يكون حينها الاستعانة

بطبيب نفسي أمر واجب لتحديد ما إذا كانت الأعراض مرتبطة بالحزن المتعلق بالفقد أم أمرٍ آخر. ذلك أن تأثير الحزن قد يمتد لسنوات.

علامات تدل على احتياج طفلك إلى استشارة طبيب نفسي

وذلك بعد مرور الستة الأشهر الأولى لأنه من الطبيعي أن يشعر الطفل فيها بالحزن الشديد والارتباك بعد الفقد.

استشارة الطبيب النفسي هو قرار شخصي ولا توجد قاعدة موحدة وسريعة حول متى يجب أو ينبغي على الطفل رؤية مستشار نفسي.

قلبك كوالد/ووالدة هو دليلك إذا وجدت نفسك تتساءل بشكلٍ متكرر عما إذا كانت الاستشارة يمكن أن تساعدك فهذا سبب كافٍ للتحدث إلى طبيب نفسي أو معالج نفسي، وقد حدّد الدكتور ويليام واردن، عالم النفس الذي قام بدراسة عدة أطفال مروا بالم فقد، ووضع بعض العلامات التحذيرية التي تشير إلى أن الطفل يعاني وسيستفيد من العلاج.

• عدم القدرة على التحدث عن حبيبه الذي فقده بشكل مستمر.

• عدوان شديد أو تصرفات خطيرة.

• تغيرات في الأكل أو النوم كالأرق أو اضطرابات الأكل.

• تغييرات كبيرة ودائمة في السلوك مثل التوقف عن الأنشطة

المعتادة أو العزلة الذاتية.

- الشعور بالذنب الذي يؤثر على احترام الطفل لذاته.
- أفكار انتحارية لا قدر الله أو إيذاء للنفس واضح.

ما هي أنواع العلاج التي تساعد الطفل الذي يمر بألم الفقد؟

هناك العديد من خيارات العلاج المتاحة، بدءًا من مجموعات دعم الأقران إلى العلاج الأسري إلى الاستشارة الفردية، إذا كنت تبدأ بالبحث عن مستشار نفسي، فإليك بعض أساليب العلاج التي يمكنك الاطلاع عليها لضمان مدى ملاءمتها لطفلك مع طبيبه النفسي.

العلاج باللعب: الأطفال الصغار ليسوا مستعدين من الناحية التنموية للجلوس على الأريكة والتعبير عن مشاعرهم لشخص غريب لمدة ساعة. لذلك العلاج باللعب يمنح هذه الفئة العمرية فرصة لاستخدام أفعالهم وليس كلماتهم للتعبير عن أنفسهم، وهناك علاجات إبداعية أخرى مثل الموسيقى والدراما والرقص توفر فوائد مماثلة!

العلاج السلوي المعرفي: إذا مات أحد أحياء طفلك بطريقة مفاجئة صادمة للغاية، فقد يحاول طفلك التكيف مع تأثير الصدمة وقد تظهر عليه أعراض قلق ما بعد الصدمة والذي يعيق التشافي منها. تم إنشاء

العلاج السلوكي المعرفي لمساعدة الأطفال على التعامل مع الصدمة أو الحزن الناجم عن الصدمة، وفي هذا النوع من العلاج، يتعلم الأطفال وأولياء الأمور مهارات التعامل مع أعراض الصدمة والقلق الناجم عنها.

العلاج الجماعي: يمكن أن تكون المجموعة العلاجية مفيدة جدًا للأطفال والمراهقين، خاصة عندما يشعرون أنه لا يوجد أحد يفهم ما يمرون به أو أنهم يمرون به وحدهم.



إعادة تأسيس "الوضع الطبيعي الجديد"

من الطبيعي أن تبدو الأمور غير مرتبة، أو مكركبة، أو غير متزنة في الأيام التالية للوفاة. إلا أن العودة إلى بعض الأمور الروتينية الأساسية مثل أوقات النوم، الأكل، الاستحمام، الذهاب للمدرسة سيساعد طفلك نوعًا ما على التأقلم مع الوضع الجديد وسيسمح له

باستعادة إحساسه بالأمان. ذلك أن الطفل يعتمد على الأمور الروتينية للشعور بالأمان، والقدرة على التنبؤ بما سيحدث بعد ذلك لاحقًا. وجود الروتين يوفر للطفل إحساسًا بالأمان في عالم يبدو كل ما فيه فوضويًا ومربكًا. اهتمام واحد في اليوم يكفي! عندما تبدأ نوعًا ما في التكيف وبعد عنايتك بذاتك، يمكنك العودة للقيام بأنشطة مع طفلك.

لا تحتاج للعودة إلى كل الأنشطة التي اعتدت القيام بها معًا، ولكن بدلاً من ذلك ركز على نشاط واحد يوميًا وقت اللعب أو قصة ما قبل النوم. قد ترغب أيضًا في تخصيص وقت نوعي لطفلك كل يوم أو يومًا بعد يوم أو مرة في الأسبوع حسب ما تراه مناسبًا لك ولو لمدة عشر دقائق حيث يستشعر الطفل الاهتمام النوعي القادم منك.

تظهر الأبحاث أنه حتى عشر دقائق من اللعب النوعي مرة واحدة يوميًا يمكن أن يساعد على تلبية احتياجات طفلك العاطفية مما يجعله أقل عرضة للتصرف بشكلٍ عنيفٍ أو غير لائق.

ليست هناك حاجة للتخطيط لنزهة كبيرة أو شراء لعبة، فقط دقائق قليلة من الرسم معًا أو اللعب قد تكون أكثر من كافية

*لا يوجد جدول زمني محدد للوقت الذي يجب عليك فيه البدء بهذه الأنشطة. يمكنك أنت وطفلك تحديد الوقت المناسب للقيام بهذه الأنشطة وبأي ترتيب تشعران أنه مريح ومناسب.

متى يجب أن أبدأ الأنشطة؟

عندما تشعر/ين أنك مستعدة/ة ولو قليلاً يمكنك البدء
بالنشاط الذي تراه مناسباً

حاولت جمع أنشطة لا تتطلب الكثير من التحضير حتى
لا يصبح الأمر مرهقاً ومجهداً لك لأنني أعلم تمامًا أن
مشاعر الحزن ثقيلة بإمكانها أن تجعل حتى الأنشطة
البسيطة تبدو ثقيلة ومجهدّة!

*معظم الأنشطة ليست مخصصة للأيام والأسابيع
الأولى للفقد، حيث يكون الجميع في حالة صدمة
دمج مهارات التأقلم في الحياة اليومية

إن تعلم مهارات تنظيم العواطف في سن مبكرة يزود
الطفل بالأدوات التي تمكنه من استخدامها للتعامل مع
المشاعر القوية التي ستزوره خلال حياته. قد تبدو تجربة
مهارة جديدة لأول مرة صعبة بعض الشيء، ولكن مع
التدريب المستمر والاستمرار، ستبدأ الأمور في التحسن
وسيتكيف طفلك معها.

من الطبيعي أن يجذب طفلك نحو بعض المهارات
التي تناسبه بشكلٍ أفضل ويتجاهل الباقي، لا بأس إن
لم يمارس طفلك جميع المهارات حرفياً، الأهم هو
أنه وجد نظاماً يناسبه!

يمكنك دمج هذه المهارات في حياتك اليومية بالطرق
التالية:

- قم بتسمية مشاعر طفلك والتعاطف معها، "أستطيع أن أرى كيف يمكن أن يثير ذلك غضبك!"
- ساعد طفلك على ملاحظة أفكاره السلبية من خلال سؤاله عما إذا كان هناك أي دليل على أن قلقه قد يكون حقيقي؟
- فكّر في إضافة ممارسة الاسترخاء إلى روتينك وروتينه اليومي
- اعط الأولوية للأنشطة الاجتماعية الإبداعية خاصة خلال أوقات التوتر
- اخلق لطفلك فرصًا للعب الحسي والذي يساعده على البقاء يقظًا ومستقرًا



خذ زمام المبادرة بالحديث عن تحب

هناك احتمالات جيدة أنه حتى وإن كان طفلك لا يتحدث عن حبيبه الذي فقده، فإنه لا يزال يفكر فيه كثيرًا! قد يتجنب طفلك الحديث عن فقد محاولة منه لحمايتك من الحزن والألم.

بدلاً من انتظار أن يقول طفلك شيء ما، خذ زمام المبادرة في هذه المحادثة حيث يتطلع طفلك إليك أثناء نموه بحثًا عما هو مقبول ويمكن مناقشته، يمكنك أن تظهر لطفلك أنك لا تزال تفكر في الشخص الذي تحبه ولا بأس إذا كانت إحدى الطرق للقيام بذلك هي ببساطة التحدث عن أفكارك الداخلية حول من تحب بصوت عالٍ كما يحدث في الحياة اليومية، ففكر في مشاركة تعليق مثل:

- أتذكر المرة الأولى التي ذهبنا فيها للصيد هنا أنا وأبوك وساعدني على التقاط السمكة
- كان أبي يعتقد حقًا أن هذا الفيلم مضحك
- كنت أفكر في جدي هذا الصباح وأتمنى أن تكون معنا هنا الآن

لا يلزم أن تكون أفكارًا عميقة، تحدث بشكلٍ طبيعي بدلاً من الشعور بالإجبار على مشاركة ذكرياتك. هناك طريقة أخرى لإبقاء التواصل مفتوحًا وهو التساؤل بصوتٍ عالٍ عن تجربة طفلك ومشاعره، هذه مهارة يستخدمها معالجو الأطفال عمومًا، وهي أداة يمكنك

توظيفها أيضًا، فنحن لا نعرف أبدًا ما يفكر فيه الشخص الآخر بالضبط، ولكنك شخص بالغ تعرف طفلك الذي يمر بآلم الفقد وتعرف تاريخه وقد مررت بهذه التجربة معه ويمكنك مساعدة طفلك على تنمية وعيه بمشاعره الخاصة من خلال مشاركتك بعض التخمينات المدروسة بدلاً من وضع الكلمات في فم طفلك والتساؤل بصوتٍ عالٍ لإتاحة الفرصة لطفلك للحديث عن حزنه وألمه المرتبط بفقده.

• أستطيع أن أرى أنك لا تريد حقًا الذهاب في هذه الرحلة البحرية وأتساءل عما إذا كان السبب هو أن آخر مرة ذهبنا فيها كانت جدتك برفقتنا

• تبدو حزينًا جدًا هذا الأسبوع وأتذكر أن هذا هو الأسبوع الذي علمنا فيه لأول مرة بتشخيص إصابة والدتك بالسرطان.

• إنه لأمر محزن للغاية أن يموت عصفورنا. أتساءل عما إذا كنت تفكر في أوقاتٍ أخرى مات فيها شخص عزيز تحبه أيضًا

*لا يتطلب التساؤل بصوتٍ عالٍ ردًا من طفلك، فلا بأس إذا وافق أو اختلف مع اقتراحك، وفي كلتا الحالتين فإنك تساعد على إقامة روابط محتملة مع حزنه وتعزيز فكرة أنه لا بأس من التحدث عنه.



هل سأنسى من أحب؟

من أكثر الأمور التي يعاني منها/ يتساءل عنها الطفل عند وفاة أحد من أحبائه، من أنا بدون أبي؟ أمي؟ جدتي؟ جدي؟ أختي؟ أخي؟ جزء كبير من هوية الطفل مرتبطة بهذا الشخص القريب الذي فقدته ويخاف عند فقدته أن يفقد جزءًا من نفسه متعلق بتواجده مع هذا الشخص المقرب، يخاف أيضًا أنه وبعد حينٍ قد ينسى فقيده على الرغم من حبه الكبير له! كيف ستتغير حياتي من بعده؟ كيف سيؤثر فقدته عليّ وعلى عائلتي وعلى علاقتنا ببعضنا البعض؟ تساؤلات كثيرة يمر بها الطفل محاولاً فهم إن كانت ستعود الأمور لتوازنها، وهل ستعود كما كانت يومًا ما؟ وكم سيستغرق ذلك؟ وكيف سيؤثر ذلك التغيير بفقد الشخص العزيز على كل شيء؟

عند سماحك لطفلك بالتحدث عن الحزن المتعلق بالفقد وكل المشاعر التي يختبرها عند الفقد بشكلٍ طبيعي سيستطيع نوعًا ما من التغلب على حزنه والشعور بالاطمئنان في أن مشاعره طبيعية ومقبولة ومفهومة أيضًا.



Everywhere, Still



a book about loss, grief,
and the way love continues

Written by M.H. Clark | Illustrated by Claire Lemp

قصة في كل مكان لا تزال

قصة مترجمة *everywhere still*

في كل مكان لا تزال
أفتقدك وأحبك وأعلم أنني سأفعل ذلك دائمًا
وعلى الرغم من أنك لست هنا الآن، إلا أنني لا أزال أفكر
فيك طوال الوقت
لا تزال لدي كل ذكرياتنا معًا وهي تعيش هنا الآن
بداخلي

في كثيرٍ من الأحيان يؤلمني قلبي
أحيانًا كثيرة أتمنى أن تعود ثم أتمنى أن ينجح الأمر

بهذه السهولة
الحقيقة هي أنني مستعدة للتخلي عن كل شيءٍ فقط
لأكون بجوارك
أو لأحظى بلحظة معك
أتأمل فيها وجهك أو أمسك بيدك أو أسمع ضحكاتنا
سوية معًا مرة أخرى ولو مرة واحدة!
في بعض الأحيان يكون شعور الفقد كبيرًا جدًا، منتفخًا
وكأنه يتلع كل شيءٍ حولي!
وأحيانًا أشعر فيه وكأنه أصبح ثقبًا بداخلي، هذا
الثقب هو المكان الذي اعتدت أن تكون أنت فيه!
لا يزال لدي كل هذا الحب الكبير، ولكنك لست هنا كي
أمنحه لك!
وأفكر ماذا لو كان الحب يعرف بالضبط أين يجب أن
يذهب؟

ماذا لو سافر بسرعة وبعيدًا ليجدك الآن في مكانك
سيصبح عندها حي طائرًا يطير
يطير عبر كل الأمكنة والأزمنة
ولكن كيف أعرف أنه يطير إليك؟
أنا أعلم لأنك أيضًا ترسل رسائلك لي
وعندما يأتي حبك إلي، أتعرف عليه على الفور، ويستقر
هنا في قلبي

ويملاً قلبي ويدفئه أيضًا، وأشعر وكأنني بجانبك
أفتقدك وأحبك وأعلم أنني سأفعل ذلك دائمًا
وعلى الرغم من أنك لست هنا الآن، إلا أنني لا أزال
أشعر بك في كل مكان
إنه الحب الذي يبقيني قريبًا منك ويبقيك قريبًا مني

ماذا أفعل بمشاعري؟

الحزن المتعلق بالفقد يحدث ربكة داخل الإنسان ويستضيف الكثير من المشاعر المختلطة والمربكة، تشعر بالحزن والخوف والغضب والوحدة وهذا كله طبيعي جدًا! قد لا يكون لدى الطفل الأصغر سنًا الكلمات المناسبة للتعبير عما يمر به، لذا فإنه قد يستبدل مشاعر الحزن لديه بالإحباط والغضب المستمرين. كما يميل الطفل إلى أن يكون أكثر واقعية وعملية، ويحرص على معرفة ما سيحدث بعد ذلك. أما الطفل الأكبر سنًا فهو قادر على التعبير عن مشاعره بشكل أفضل، ولكنه ربما يكون أكثر عرضة لمشاعر أخرى مرتبطة بالفقد مثل الخوف من فقدان أحبائه الآخرين، أو القلق بشأن المال ومن سيوفر سبل العيش، أو حتى الشعور بالذنب تجاه استمراره في الحياة بالرغم من وفاة حبيبه.

يمثل الحزن الناتج عن الفقد صراعًا للجميع، سواءً لنا ككبار أو للأطفال، ولكنه يشكل تحديًا أكبر لك كوالد/والدة/مقدم رعاية حيث يتعين عليك في الوقت الذي تودع فيه شخصًا تحبه أن تبقى على اتصالٍ وثيق مع طفلك الذي يشعر بالحزن المتعلق بالفقد مثلك ويبحث عن الأمان والطمأنينة من خلالك.



قصة كيف يبدو الحزن المتعلق بالفقد؟

الكاتبة: رولا بادكوك

هل هو ثقيلٌ أم فارغٌ؟
هل هو باردٌ أم ساخنٌ؟
هل هو متحجرٌ أم منهمرٌ كنهْرٍ من الدموع؟
أم لا شيء من ذلك كله؟
هو كل الأشياء معًا!
من الصعب أن يوصف

أشعر أنني ثقيلٌ كصخرة وعلى وشك أن أتدحرج ككرة،
ولكني لا أستطيع
يا ترى كيف تحمّلت أُمي هذا الثقل بداخلها عندما
حملت بي؟
كيف تحملتني وأنا أكبر يومًا بعد يوم متكورًا وناقضًا
بطنها كبالونة؟
لا أعلم من أين أتى هذا الثقل؟
هل أتاني عندما كنت أكل سلطة اللوبيا التي لا أحبها
فتسلت حجرة منها إلى بطني؟
أم أنها هبطت من السماء عندما فتحت فمي محاولًا
ابتلاع أكبر قدرٍ ممكن من زخّات المطر وهو ينزل
طازجًا من السماء؟

أم أن هذا الثقل يتنقل من واحد للآخر كفايروس الكورونا عندما يدخل البيت يمر على الكل ولا يترك أحدًا بسلام؟

يبدو أن الكل ثقيلٌ مثلي
أمي، أختي، جدتي والآن أنا؟
لا أعلم كيف أزيح صخرة الحزن هذه الثقيلة التي زارتنا
وحلّت بنا منذ فقدنا جدي
أضعها جنبًا ثم ما تلبث أن تلتصق بي!
أحطمها فتلمّ نفسها من جديد!
ألعب معها استغماءً وابتعد بعيدًا، ولكنها دائمًا ما
تجدني!
فكرت كيف لي أن اتعامل معها فهي ثقيلة ملتصقة لا
تترشح؟

فكرت ماذا لو تركتها مكانها ووسعت ما حولها؟
ماذا لو تعلمت الجلوس معها وتقبّل مكانها في حياتي؟
اممممم ماذا يمكنني أن أفعل؟
الدعاء لجدي وأداء عمرة في مكة عنه
أن أحفظ القرآن بنية أن يناله الأجر والثواب
أن أمشي وأمارس الرياضة كما كان يحب دائمًا أن يفعل
أن أبدأ عادات غذاءٍ صحيةٍ مثله
أحيي ذكراه بأن يكون دومًا حاضرًا معنا بذكرياتنا معه

ستظل يا جدي دائمًا في قلبي أعلم أن الحزن على
فراقك ثقيلٌ كصخرةٍ هبطت علينا جميعًا
ولكنك ستظل دائمًا حيٌّ في قلوبنا وذاكرتنا.

*إذا كان طفلك أو كنت تعرف طفلاً يتعامل مع خسارة
الفقد، فإليك بعض الطرق التي يمكنك من خلالها
مساعدته في معالجة حزنه

• اطلب أيضاً إن توفر لك مرشداً/ مرشدة دينية
للقائك أنت وأطفالك والحديث عن قصص من السنة
النبوية كيف تعامل فيها الرسول عليه الصلاة والسلام
مع فقدته لأبيه قبل أن يكون حياً ثم والدته وهو ابن
السادسة ثم فقدته لجدته وزوجته وابنه إبراهيم وبناته
رقية وأم كلثوم وزينب في حياته وكيف أن الله سبحانه
وتعالى يبشّر الصابرين ويجازيهم على صبرهم
بدخولهم الجنة من غير حساب. وأن عمل ابن آدم لا
ينقطع إلا من ثلاثٍ كما يقول رسولنا الكريم محمد
صلى الله عليه وسلم صدقةٌ جارية، علمٌ ينتفع به،
وولدٌ صالحٌ يدعو له وأنا لا زلنا نستطيع أن نقوم
بأعمالٍ يصل أجرها للميت كالدعاء والصدقة.

من الأسئلة الشائعة التي يسألها الطفل إلى أين سيذهب من رحل؟ كيف يمكنني التواصل معه؟

القصة من الأدوات المهمة التي قد تجاوب على كثير
من أسئلة طفلك



قصة بابا في قلبي

قصة من أدب الأطفال ٧-١٠ سنوات

الكاتبة: رولا بادكوك

...

أَغْمِضُ عَيْنَيَّ وَأَتَخَيَّلُ...

أَتَخَيَّلُ أَنَّ أَبِي عَائِدٌ مِنْ رِحْلَةٍ عَمَلٍ قَصِيرَةٍ!

وَأَنَا أَقِفُ عِنْدَ الْبَابِ أَتَرَقَّبُ دُخُولَهُ..

ورائحةُ البُخُورِ الذي أعدَّتهُ أُمِّي تُعَطِّرُ الأَجْوَاءَ..

وعندما أراه مُقْبِلًا.. أركضُ نحوهُ وأرتمِي في حُضْنِهِ،

فيلقِي بكل ما في يديه ويحملني ويدورُ بي ضاحِكًا..

أَفْتَحُ عَيْنَيَّ فلا أجدُ سوى الفَرَاغِ!

بدون أبي...
كُلُّ شَيْءٍ أَصْبَحَ صَامِتًا بِلَا مَعْنَى!

اسْتَيْقِظْ مِنْ خَيَالِي وَأَنَا أَشْعُرُ بِلَوْعَةٍ تَحْرِقُنِي...

ماما تقول لي دومًا أن "بابا" معك أينما كنتِ، تصلُّه
أخبارك، وإن رغبتِ في التواصل معه فتخيَّلي خيِّطًا
سرِّيًّا غير مرئيٍّ يصلُّك بهِ ويكُلُّ من تحبين وتحملينهم
معك في قلبك.

ولكنني أريدُ بابا في كُلِّ وَقْتٍ وحين..
أريدُ يديه التي كنتُ ألعبُهما..
أريدُ حُضنه الدافئ عندما يعانقني بغتة..
أريدُ قهقهاته التي تملأ المنزلَ سعادةً.. وفكاهته التي
تبعث الأناجيب بين حين وحين..
أريد رائحته العطرة حين تنطبعُ على جسدي فأعاودُ
استنشاقها مطمئنًا بأنه -وإن خرج- فسيُعودُ بعد قليلٍ.
كُلُّ شَيْءٍ أَصْبَحَ مَوْحِشًا كصحراءٍ قاحلةٍ نسي أن يزورها
المطرُ!

حتى أنتِ يا ماما لم تُعودي كما كنتِ!

تقول ماما: أعلمُ أن كلَّينا قد فقدنا جزءًا من أنفسنا
برحيله، وأعلمُ كم أن هذا الفقد موحشٌ ومؤلمٌ
ويحرقُ الوجدان.

قد يبدو لك أنه من غير العادل أن يرحل "بابا" مبكرًا،
فلم يتسنَّ له أن يحضرَ تخرُّجك أو يفخر بخطواتك

المهنيّة الأولى وسيغيّبُ عن أكثر اللحظات المهمة في حياتك!

ولكن حبيبتى أؤمنُ يقينًا أنَّ عدلَ الله سبحانه وتعالى مُطلقٌ، وأنَّنا - في هذه الحياة الدُّنيا - نرى جزءًا غير مُكتمل من الصُّورة؛ أي أنَّ نظرَتنا للحياة تكون ناقصةً وقاصرةً بينما ربُّنا تبارك وتعالى وحده العليمُ الخبيرُ ولديه الصُّورةُ المُكتملةُ.

سيظلُّ "بابا" في قلوبنا نَحْمِلُهُ مَعَنَا حيثُ كُنَّا..
وسيزورنا يا حبيبتى مُطمئنًا بين حينٍ وحينٍ.. فالرُّوى هي وسيلةُ تواصلنا الوحيدةِ بينَ عالمنا وعالمهم!

أقول لها: أشعرُ بالحنينِ والشُّوقِ إليه!
تقول ماما: لِنفكِّر! ماذا يمكنكِ أن تفعلي كُلِّما اشتقتِ إليه؟

أجيبها: اممم يمكنني أن أكتبَ له رسائلَ سرِّيةٍ لا يطلعُ عليها أحدٌ أبدًا!

ويمكن أن أدعو الله له في صلاتي وسُجُودي..
أو أن أفعل خيرًا أهديه ثوابه كأن أزرع نخلةً أو شجرةً وأهبَ كرسيًا لمحتاج؛ لأن بابا حبيبي كان يحبُّ دومًا أن يأخذني إلى البَحْرِ، فيجلسُ على كرسيِّ تحت ظلِّ شجرةٍ ويُطعمُ الحمام!

تقول ماما: أعجبتني أفكاركِ يا ابنتي! لنبدأ من الغدِ في تطبيقها نيّةً أن يصلَ أجرها إلى "بابا"..

أمّا الآن فلتغسلي وجهك الرقيق ولتستعدي للنومِ ربما

يأتيك "بابا" في المنام فيطمئن قلبك الصغير ويروي
اشتياقك.

مررت أيام وليال وأنا أترقب رؤيته!

وفي يوم من الأيام..

أقبلت عمتي سارة تحكي لي ما رآته في منامها...

قالت لي أنها رأت فيما يرى النائم أن بابا يجلس مع
جدتي نورة سعيدين مُستبشرين، وقال لها اشكري ابنتي
على كل الهدايا التي تقدمها لي، ثم أعطاها طوقاً من وردٍ
أبيض لتزيين به شعري الطويل!

ضممتني عمتي بقوة الحب والاشتياق؛ فارتعشت فرحاً
بالبشارة.

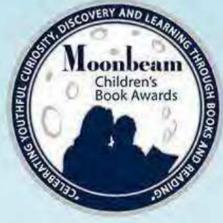
ذهبت إلى ماما مُسرعةً، قلتُ لها:

ماما.. ماما لقد رأت عمتي بابا في الحلم، أتعلمين لم
يكن بابا وحيداً كما كنتُ أخشى، فمعه جدتي نورة -
رحمهما الله تعالى-، وقد وصلته كلُّ هداياي ودعواتي..

أدعو الله أن يؤنس مرقدهما، ويفرح قلبي بالبشارات
أكثر فأكثر...

ولكن كيف لي أن أتأكد أنني لن أنسى من فقدت؟
* في هذا الكتاب تتساءل الطفلة كيف لها ألا تنسى
من فقدت فتبدأ بصنع صندوقًا من الذكريات.
يمكنك أيضًا أن تقوم بهذا النشاط مع طفلك حينما
تكون جاهز لذلك فقط. صندوق الذاكرة سيساعد
الطفل في التغلب على خوفه من نسيان حبيبه ويمنحه
نشاطًا بدنيًا لمعالجة مشاعره المعقدة بشكل رمزي.





The Memory Box

A Book About Grief

By Joanna Rowland

Illustrations by Thea Baker



قصة صندوق الذاكرة

قصة مترجمة

الكاتبة: جوانا رولاند

لقد فقدت بالوناتى عندما حاولت جاهدة التمسك بها
بشدة حتى لا أتركها أبدًا
لكن الجو كان عاصفًا وكنت أركض
شاهدتها تطير للأعلى بمحاذاة الأشجار ثم فوق
السحاب حيث لم أتمكن من رؤيتها بعد ذلك وكنت

حزينةٌ جدا

لكن ليس بقدر حزني الآن، يمكنني دائماً الحصول على
بالون آخر، ولكن لا يمكنني أبداً الحصول عليك ثانية،
فأنا أفتقدك

أحياناً أتساءل ماذا يحدث لحبك الآن بعد رحيلك،
هل مات أيضاً؟

لأنني خائفة من أن أنساك في بعض الأحيان، أتمنى لو
كان بإمكانني أن أعانقك، أود أن أعانقك بشدة في عناق
كبير كبير ولا أتركك تمضي أبداً

سأصنع صندوقاً حتى لا أنساك..... لذكرياتنا معاً.....
مثل رمل الشاطئ حيث أتذكر عندما لعبنا وتركنا آثار
أقدامنا ونحن نهرب من الأمواج المتلاطمة

أريد أن أذهب إلى كل مكان كنا فيه سوية، في كل
مكان كنت فيه معي، في كل مكان أردنا الذهاب إليه
سوية.

أذهب إلى الأماكن التي تساعدني على التفكير فيك،
أنظر حولي وأتذكر ذلك يجعلني أبتسم ثم أجد
الشيء المثالي لأضيفه لصندوق ذاكرتي.

بعض الأيام جيدة، أضحك، وأبتسم وفي أيام أخرى
أتساءل عما إذا كنت سأتوقف عن الشعور بالحزن على
رحيلك.

لكني أفكر فيك دائماً، وهناك أشياء كثيرة تذكرك بك.
اليوم أسأل الجميع عن ذكرياتهم المفضلة معك!
أستمع إلى كل كلمة وأتخيلك تضحكين معنا.

يساعدني عندما أفكر في أوقاتنا الخاصة التي كنا
نقضيها معاً، كما يساعدني على الاستمرار في القيام

بالأشياء التي كنا نقوم بها معًا، فأنت لا تزالين معي
في قلبي
الآن أصنع ذكريات جديدة، أجرب رياضة جديدة
واستكشف مكانًا جديدًا، وسأشارك دائمًا هذه
الذكريات معك.

كنت أخشى أن أنساك، ولكني لن أفعل ذلك
ستكونين معي دائمًا بغض النظر عن المكان الذي
أذهب إليه، فكلما افتقدتك سأفكر فيك ولن أنساك
أبدًا.

تمرين لمقدم الرعاية

كيف يمكن أن تلعب اليقظة الذهنية دورًا داعمًا في
عملية الشفاء؟ هنا، نعرّف اليقظة الذهنية على أنها
الاهتمام عن قصد باللحظة الحالية وبدون إصدار
أحكام. اليقظة الذهنية هي ممارسة يمكن أن
تساعدك على أن تكون حاضرًا داخلك لتختبر المشاعر
والعواطف التي تمر بها هي نافذة نحو عالمك
الداخلي.

في البداية أود تقديم التمرين لك كوالد/والدة/ مقدم
الرعاية

كما قلت سابقًا "أنت أولاً"

أيا كنت والدة/أو خال/أو عم/ة جدة/أو مقدم
رعاية لطفل يعاني من الحزن المرتبط بالفقد تحتاج في
البداية إلى الاعتناء بنفسك لتمكين من تقديم الرعاية

للطفل المكلم أعانه الله.

قد يكون من الصعب جدا للغاية عليك دعم طفلك إذا كنت أنت نفسك تعاني من ألم الفقد وكل ما يجلبه من مشاعر خانقة كالحزن والغضب وغيرها من مشاعر تقذف بك إلى بئر موحش عميق تفتقد فيه ذاتك مع فقدك لحبيبك. . أفهم ذلك وأدعوك إلى تخصيص بعض الوقت إن كان ذلك ممكنا لرعاية نفسك من خلال بعض التمارين.

تمرين التعاطف مع الذات

لبدء هذا التمرين، أغمض عيناك أو اختر مكانا ما في الغرفة للتركيز عليه فقط، خذ بعض الأنفاس العميقة من خلال استنشاق الهواء من خلال أنفك والزفير من خلال فمك أثناء التنفس، اسمح لنفسك لتركيز انتباهك على شيء محدد وليكن " التعاطف مع الذات" وجهه نحو نفسك، ابذل قصارى جهدك لتستقر في معنى هذه الكلمة والقصد منها. أعلم أن هذا وقت صعب، مشاعرك التي تشعر بها منطقية، بكائك وحزنك لا ينفي أنك صابر.

الرسول عليه الصلاة والسلام بكى وحزن عنما توفي ابنه إبراهيم وقال إن العين لتدمع وإن القلب ليحزن وإنا على فراقك يا إبراهيم لمحزونون

مشاعرك طبيعية خلقها الله الودود الرحيم سبحانه ويعلم ما في هذا القلب من حزن وأسى وألم وهو

أرحم به ومتكفل برعايته وترميمه ثانية .
ارفع يداك وادعوه أن يجعل من هذا الحزن نورا
يضيء به بصيرتك وينزل عليك سكينته ويرزقك نورا
من نوره يثبت به فؤادك
واصل تنفسك ببطيء وثبات وكرر.
يارب اجعل من هذا الحزن نورا يضيء به بصيرتي
وانزل علي سكينتك وارزقني نورا من نورك تثبت به
فؤادي
كرر ذلك عدة مرات ثم امنح نفسك عناقًا طويلاً
بعد ذلك
تحدث مع من فقدت إن أردت.
اكتب له
ادعُ له
أخبره كيف كانت حياتك بوجوده ثم اشكر الله
سبحانه وتعالى أنه كان جزءًا من حياتك.



مدونة الفقد للطفل

العمر ٨-١٢ سنة

من خلال هذا التمرين أهدف إلى إرشاد الطفل الذي يمر بألم الفقد والخسارة والفجعة بأن مشاعره كلها مقبولة ومفهومة.. اقرأ هذا التمرين لطفلك كوسيلة لتشجيعه على التعبير الصحي عن مشاعره وتطبيع مشاعر الحزن الناتجة عن الفقد، وشعور الارتباك وعدم اليقين الذي يأتي مع الفجعة.

مقدمة

الحزن الناتج عن الفقد هو كلمة خاصة لجميع المشاعر التي تتابنا عندما يموت شخص نحبه يمكن أن تكون مشاعر الحزن صعبة ومعقدة ولكن تعلم كيفية التعامل مع هذه المشاعر الصعبة من الممكن أن يساعد على الشعور بالتحسن عندما تعلم أن شخصًا قريبًا قد مات سيكون لديك مشاعر مختلفة متراكمة قد تشعر بالغضب، الحزن، الارتباك وقد لا تعرف كيف تشعر؟ وقد تشعر أنك بخير وكأن شيئًا لم يحدث!

من الجيد أن تعرف أن أي مشاعر لديك لا بأس بها عندما تفقد شخصًا تحبه، من المهم جدًا أن يكون لديك وقت خاص لتوديع فقيدك من خلال حضور الجنازة أو زيارة قبره بعد موته

قد تكون هناك بعض التغييرات في حياتك بعد وفاة من تحب، قد تبدو الأشياء من حولك مختلفة، الأشخاص من حولك قد يتصرفون أو يبدوون مختلفين، وقد يمرون بمشاعر الحزن الخاصة بهم.

مع مرور الوقت، قد يكون لديك الكثير من مشاعر الحزن بداخلك، وأحياناً قد يكون لديك أكثر من شعور في وقت واحد، وأحياناً قد لا تدرك أنك تشعر بالحزن! أحياناً قد تشعر بالحزن الشديد، وأحياناً أخرى قد تشعر بالغضب الشديد، وقد تتساءل أحياناً عما إذا كان هناك أي شيء يمكنك القيام به لإعادة حبيبك الذي فقدته!

قد تنسى أحياناً أن الأمور تغيرت وأن من تحب قد مات فعلاً.

وأحياناً قد تشعر بالهدوء والسلام أو حتى تشعر بالسعادة عندما تتذكر حبيبك الذي فقدته.

هل تشعر بأي من هذه المشاعر أو أي مشاعر أخرى؟ هل ترغب في مشاركة ما تشعر به الآن؟

إن لم ترغب في مشاركة ما تشعر به يمكنك فقط تدوينه.



مدونة "الطفل"

مرحبًا بك في مدونة فقد الشخصية الخاصة بك، أفهم مدى صعوبة فقدان شخص عزيز ومهم جدًا بالنسبة لك، هنا سأحاول أن أمد يد المساعدة لك لاستكشاف مشاعرك اتجاه هذا الفقد وهذه الخسارة من المؤكد أن شخص يحبك كثيرا ويهتم بك أيضا قدم لك هذا النشاط والاقتراح وأنا سعيد لأنه فعل ذلك، فمن المهم أن يكون هناك شخص في حياتك يحبك ويعتني بك الآن.

من المؤكد أنك تشعر بالكثير من المشاعر المختلفة، قد تكون مرتبًا، حزينًا، خائفًا وكأنك سقطت في بئر عميق وحدك، أو ربما تشعر أنك في بحر هائج مظلم تتلاطم بك الأمواج بعد أن غرق المركب الذي كان يقلك ومن معك... قد تشعر بكل هذه المشاعر في وقت واحد، هذه المشاعر طبيعية تمامًا، هذه المدونة هي مكان آمن خاص بك لتكتب فيه أي شيء تشعر به بشأن فقدك، يمكنك الكتابة أو الرسم أو أي شيء آخر تريده ككتابة رسائل لمن فقدته!

- يعد وجود مكان خاص بك تذهب إليه حين تشعر بالكثير من المشاعر المربكة أمرًا جيدًا.
- اختر مكانًا خاصًا في منزلك، ربما يكون ركنًا مريحًا في غرفة من المنزل أو مكانًا مفضلًا في غرفة نومك.
- حاول أن تجمع بعض الأشياء المفضلة لكي تجعل

مساحتك مريحة قدر الإمكان وتشعرك بالأمان
والاسترخاء

- دع عائلتك تعرف أن هذا هو مكانك الخاص للعزلة
والتفكير والكتابة ولاستعادة توازنك
- إن لم يكن لديك القدرة على إيجاد مكان خاص بك
حاول أن تذهب إليه بمخيلتك تذكر مكانا ما زرته
جعلك تشعر بالهدوء والسكينة والسلام اذهب إليه
بخيالك وحاول أن تسترخي لبعض الوقت

في بعض الأيام قد يكون لديك الكثير لمشاركته وفي
أيام أخرى قد يكون من الصعب للغاية عليك التفكير
في مشاعرك! لا بأس في ذلك!
بمجرد أن تشعر أنك أصبحت جاهزا أمسك قلمك
وابدأ.

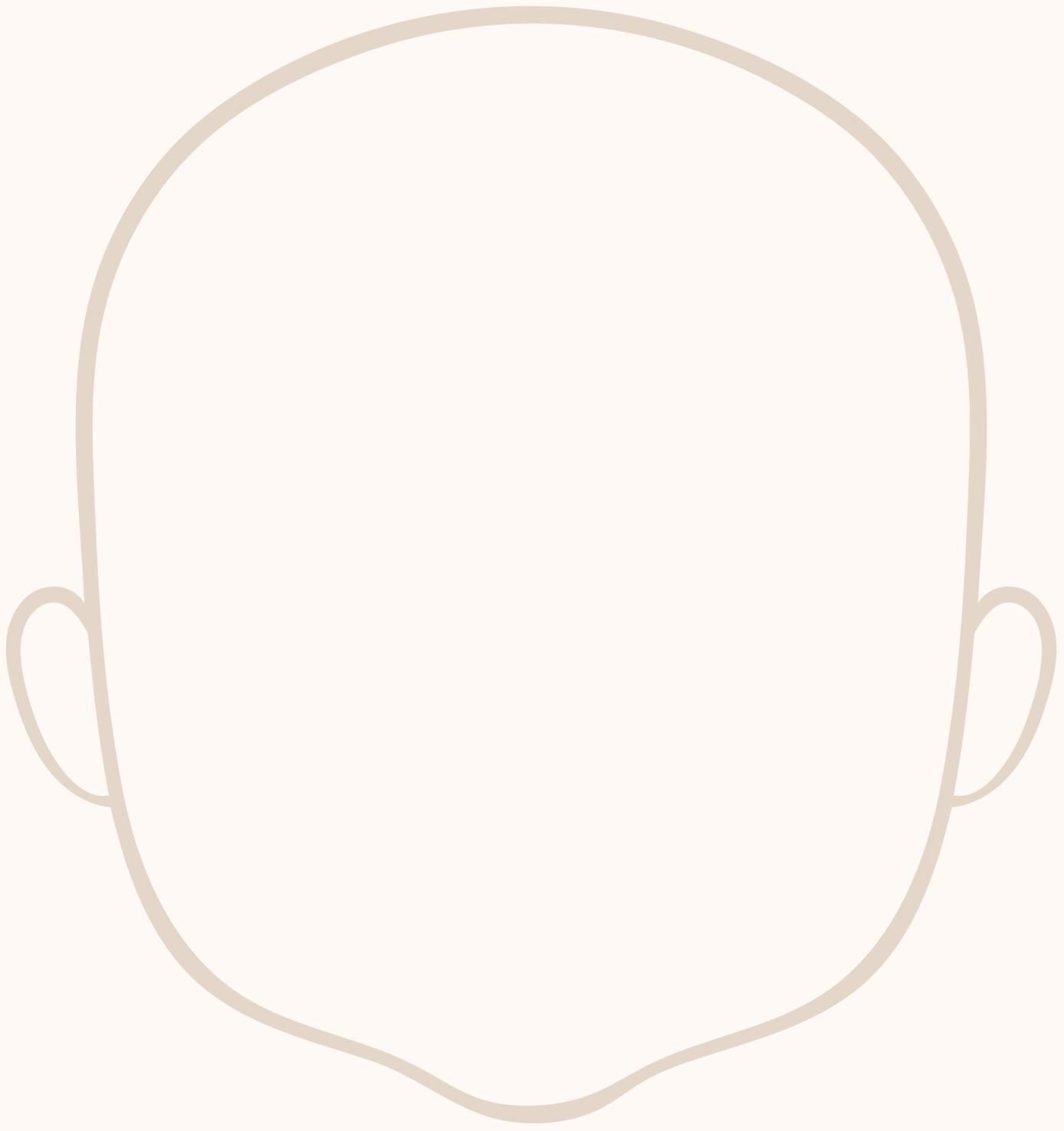




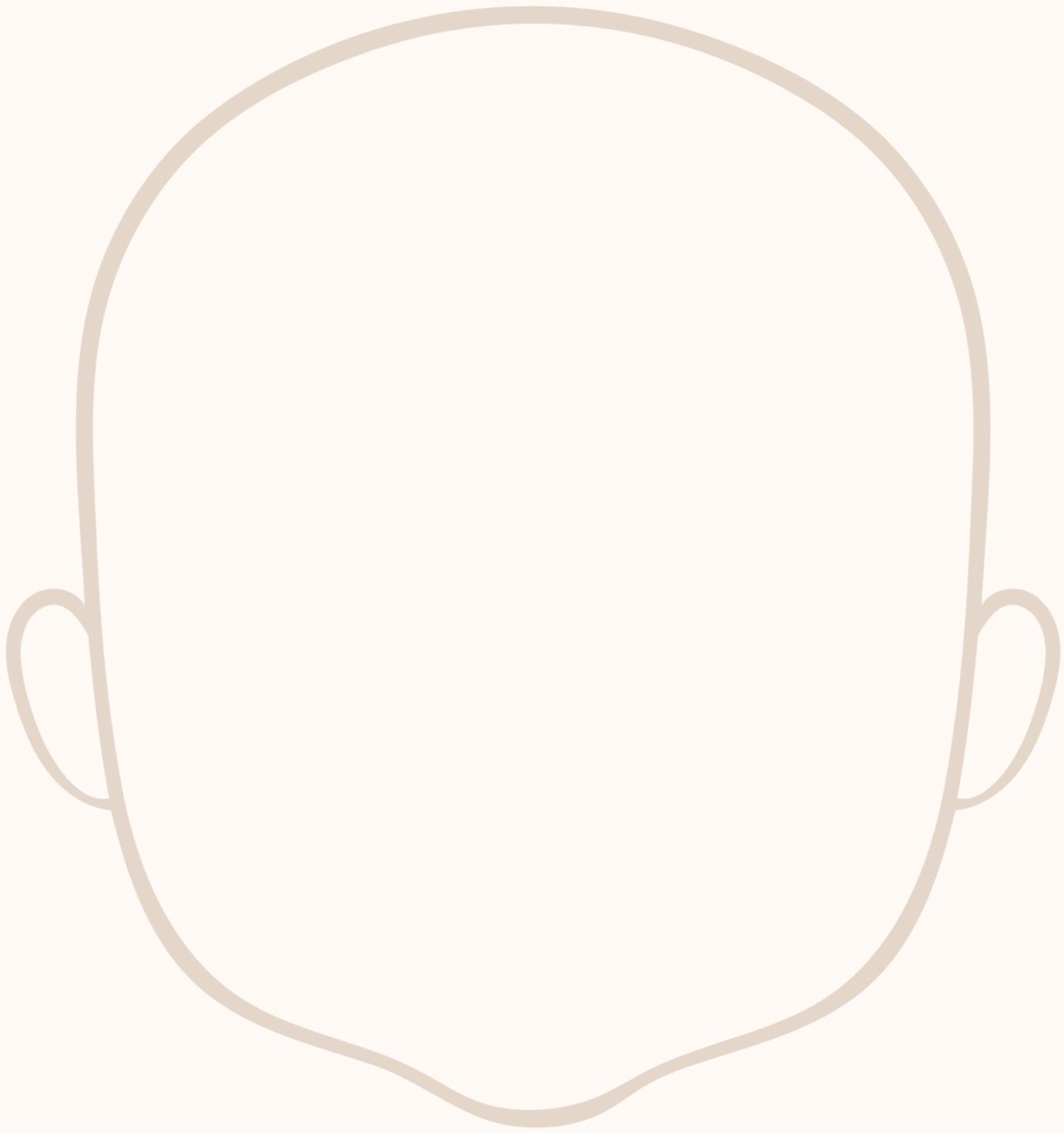
اكتشف مشاعرك

هناك الكثير مما يحدث بداخلك الآن، ربما تشعر بمجموعة من المشاعر المختلفة، قد تشعر بالحزن أو الغضب في لحظات ثم في لحظات أخرى قد تبسم عند تذكرك لفقيدك في بعض المواقف المضحكة! قد تشعر أحياناً أن بعض المشاعر أقوى من الأخرى، قد تكون بعض المشاعر منطقية، ولكن البعض الآخر يمكن أن يكون مربكاً لك، وهذا أمر طبيعي وشيء يحدث للجميع... كل ما أوده منك أن تدون ما تمر به وما تتعلمه حول هذه المشاعر الجديدة بداخلك.

* ابق فضولياً بشأن مشاعرك واستمر بمشاركتها في مدونتك



القناع الأول



القناع الثاني

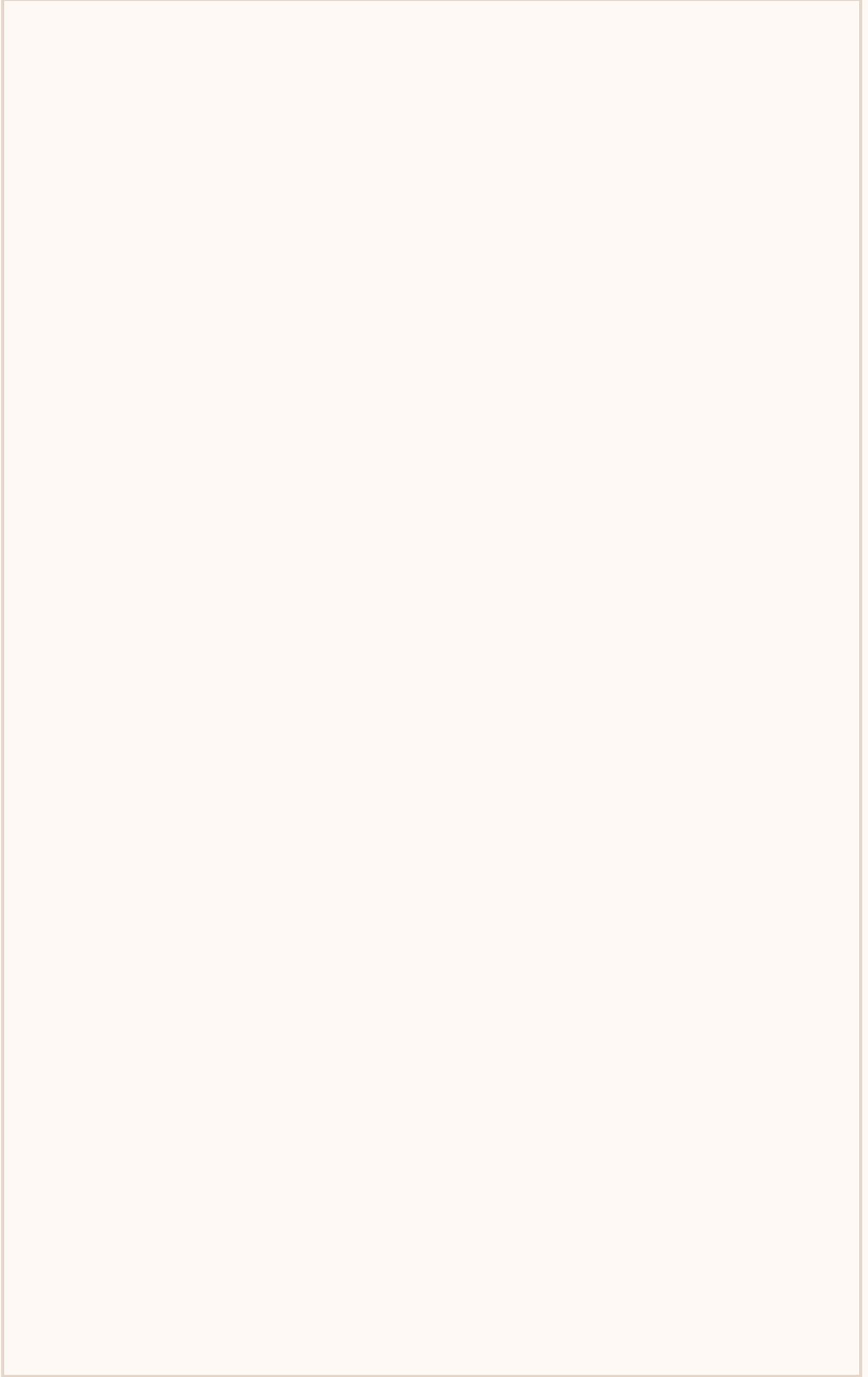
*اقتراح عند شعورك بالغضب

اذهب إلى مكانك الخاص بك ومعك قطعة من الورق وقلم رصاص واكتب كل ما يجعلك غاضبًا الآن، عندما تنتهي قم بتمزيق الورقة، استمر في التمزيق إلى أصغر قطعة ممكنة، ما هو شعورك الآن بعد أن قمت بعملية التمزيق؟

بالإمكان أيضا أن تكتبها ثم تتخلص منها من خلال تطيرها وطويها كطائرة ورقية ثم اذف بها بعيدا



قد يكون غضبك ساحقًا وقد تشعر أحيانًا أنه يتحكم فيك، ارسـم صورة لما تعتقد أنه يبدو عليه غضبك، ثم قم بتسمية غضبك، فهذا سيساعدك على إدراك أن الغضب الذي تشعر به منفصل عما أنت عليه حقًا!



الراحة

لدينا جميعًا أشياء تجعلنا نشعر بالتحسن عندما نكون مريضين أو قلقين أو خائفين أو عندما نواجه موقفًا صعبًا؟ ما هو الشيء الذي كان يشعرك دومًا بالراحة ويخفف حدة مشاعرك؟ باستثناء وسائل التواصل

الاجتماعي

قراءة القرآن

التسبيح

المشي

الرسم

محادثة صديق

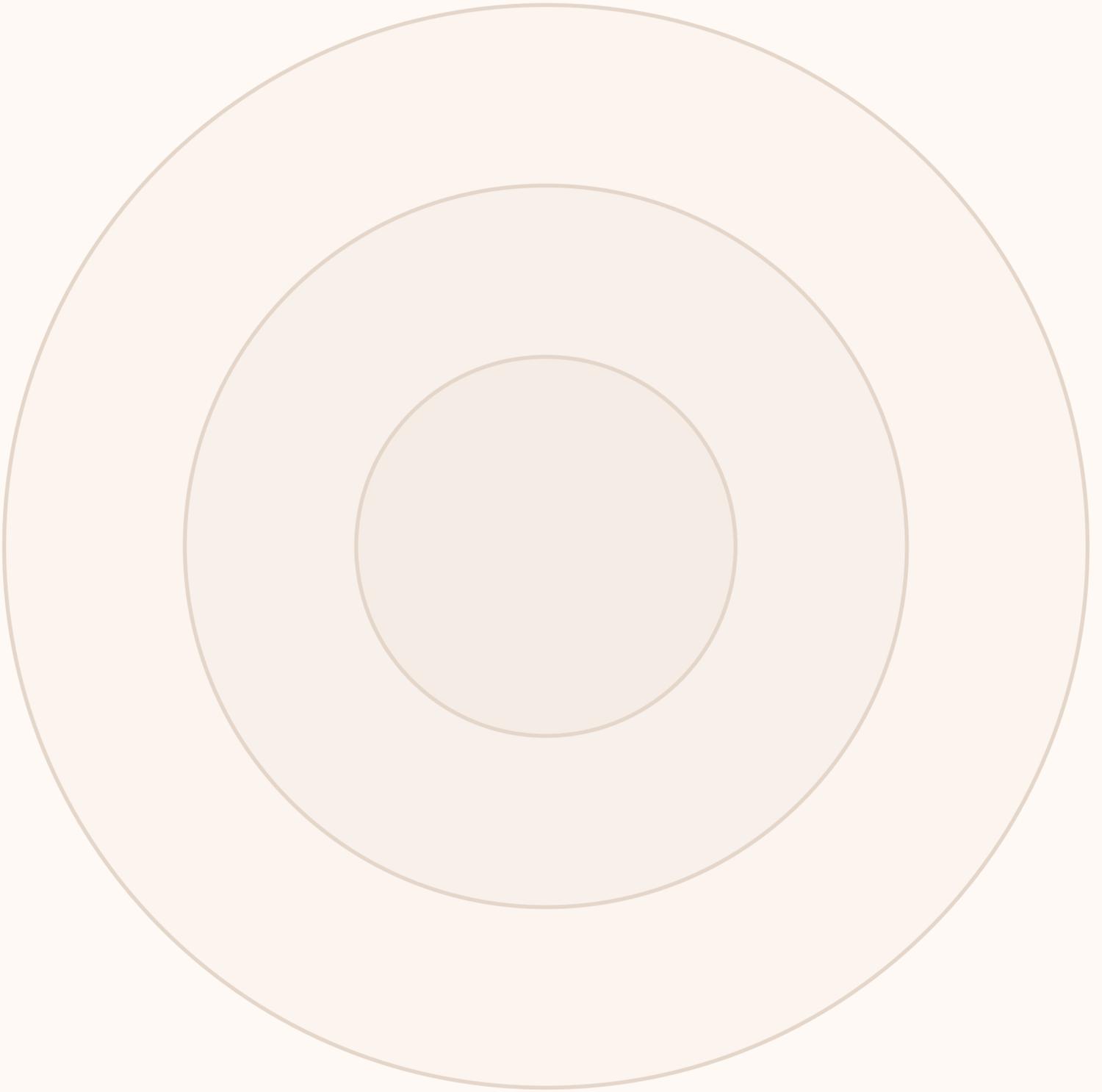
أكل الفشار

مشاهدة فيلم مضحك

قد يكون هناك أشياء أخرى حاول أن تتذكرها

دائرة الرعاية

في الدائرة الصغرى أدناه، ارسم صورة لنفسك
في الدائرة الوسطى اكتب أسماء أفراد عائلتك
وأصدقائك المقربين منك
في الدائرة الأكبر، اكتب أسماء ٥-١٠ أشخاص من مدرستك
ومجتمعك يمكنك الاعتماد عليهم
*هذه الصورة بمثابة تذكير لك بأنك محاط دائماً
بالحب والرعاية



النوم

الحصول على نوم منتظم مهم جدًا لصحتك النفسية وتركيزك، تعتمد أجسادنا وعقولنا على النوم لإعادة شحن وملء مخزون الطاقة لدينا كل يوم، هل تواجه صعوبة في النوم؟ إذا كان الأمر كذلك، جرب هذه الاقتراحات لمعرفة ما إذا كانت مفيدة أم لا.

- اذهب إلى السرير واستيقظ في نفس الوقت كل يوم
- قبل النوم خذ حمامًا دافئًا ليساعدك على النوم
- واقراء دعاء النوم والمعوذات
- ضع جميع الأجهزة الالكترونية ذات الشاشات جانبًا قبل ساعتين من موعد نومك، واقض وقتًا قبل النوم في قراءة القرآن.



في سلام

فكر في الوقت الذي شعرت فيه بالاسترخاء والسلام
التام، الوقت الذي لم يكن لديك فيه أي قلق على
الإطلاق، ارسم صورة لتلك الذكرى

قلبك

ما هي المشاعر التي بداخلك الآن، احصل على بعض أقلام الرصاص الملونة أو أقلام التلوين، ارسم خطوطًا في القلب أدناه لتقسيمه إلى أقسام، اختر الألوان التي تمثل المشاعر المختلفة التي تشعر بها، ثم استخدم تلك الألوان لملء الأقسام من القلب كل قسم هو شعور مختلف



السيرة وقصص الأنبياء

تأمل في سيرة سيد البشر وقصص الأنبياء وكيف تغلبوا
على الصعوبات التي واجهوها



عندما يشعر الشخص بالحزن الناتج عن فقد يشعر
بربكة كبيرة وكأنه في خلاط مشاعره تتحرك في كل
الاتجاهات المختلفة مثل شبكة الإنترنت.
في الحياة الواقعية، مشاعرنا متشابكة ومتداخلة فقد
نشعر في يوم ما بالغضب ثم الحزن ثم قد نشعر
بالصدمة ثم ربما نشعر بالأمل لبضعة أيام ولكن
بعد ذلك ربما يحدث شيء ما عندها نعود الغضب
مرة أخرى! قد نشعر بالمشاعر في نفس الوقت الذي
قد نمر فيه بأيام جيدة وأيام سيئة، وهذا لا يعني أن
هناك شيئاً خاطئاً، فهذه هي الطريقة التي يعمل بها
الحزن.

تمرين قراءة قصص عن الحزن المتعلق بالفقد

قمنا بإرفاق بعض القصص المناسبة لقراءتها لطفلك والتي تتحدث عن الفقد باللغتين العربية والإنجليزية كما قمنا بإرفاق بعض النصوص التي كتبت للأطفال حول هذا الموضوع.

- فكر في بدء محادثتك الأولى حول الحزن المتعلق بالفقد من خلال قراءة قصة مع طفلك. القصص تجعل طفلك يفهم أن ما يحدث له قد حدث للأطفال آخرين غيره أيضًا وأن مشاعره طبيعية.

- يفضل احتضان طفلك أثناء القراءة له.

- ابحث عن وقت هادئ ومريح للقراءة قد يكون وقت ما قبل النوم مناسبًا جدًا.

- لا بأس من التحلي بالشفافية والقول إنك ترغب في قراءة قصة تتحدث عن الفقد ومعرفة إذا كان طفلك يرغب ومستعد لذلك.

امنح طفلك القدرة على اتخاذ القرار من خلال توفير

عدد من القصص التي يمكنه الاختيار من بينها

اقرئ القصة لطفلك وخصص وقتًا لهضم الكلمات وكذلك لإلقاء نظرة فاحصة على الرسوم التوضيحية معًا

توقف مؤقتًا عند الحاجة للإجابة على أي سؤال، ويمكنك أيضًا طرح أسئلة على طفلك مثلًا ما الذي تعتقد أنه حدث في هذه الصفحة أو كيف تشعر هذه

الشخصية؟ إذا أراد الطفل ذلك.
أسئلة للتأمل

ما هي بعض المشاعر التي شعرت بها الشخصية في
القصة؟

لماذا شعرت الشخصية بهذه الطريقة؟
كيف جعلتك القصة تشعر؟





لعبة جينغا الحزن

الفئة العمرية من 5 إلى 11 سنة

مهارات التواصل الذكاء العاطفي

المواد : لعبة جينجا، ملصقات، ورقة وقلم

غالبًا ما يكافح الطفل عن الإجابة على الأسئلة المفتوحة حول أفكاره ومشاعره في الأيام الصعبة التي تلي الفقد. ولكن التعبير عن طريق اللعب يجعل مشاركة مشاعره أقل توترًا ويوفر له اللعب بيئة مريحة تساعد على مشاركة أفكاره وأسئلته ومخاوفه.

قبل أن تبدأ

قم بتقسيم مكعبات الجينجا إلى مجموعات متساوية تحتوي معظم الألعاب على ٥٤ قطعة خشبية حتى تتمكن من إنشاء ست مجموعات ستتكون كل مجموعة من تسع مكعبات، استخدم علامة أو ملصقًا لتلوين المكعبات. اختر ستة ألوان لكل مجموعة لون معين حتى يسهل تمييزها عن بعضها البعض ودع طفلك يقرر اللون الذي يريده.

يمكنك أيضًا التفكير في ردود لمشاركتها على أدوارك في اللعبة، فمشاركة المشاعر الإيجابية والسلبية المناسبة مع طفلك أو أطفالك ستسهل عليهم المشاركة أيضًا.

كيفية اللعب

إذا لم يلعب طفلك لعبة جينجا من قبل فمن المهم مراجعة قواعد اللعب قبل البدء، وهي ببساطة يتناوب اللاعبون في سحب مكعب واحد من البرج والبناء فوقه محاولين إبقاء البرج مستقيمًا واقفًا لأطول فترة ممكنة.

أخبر طفلك أن الطريقة التي سنلعب بها مختلفة، كل مرة نسحب لون سنشارك شيئًا يتعلق بهذا اللون. دع طفلك يعرف أن لديه خيار تمرير السؤال إذا لم يشعر بالراحة للمشاركة.

من الأفضل أن يكون هناك مزيج من الأسئلة البسيطة والعميقة، وليس من الضروري أن تكون جميعها مرتبطة بالحزن المتعلق بالفقد.

مثلاً أسئلة اللون الأزرق

أحياناً أتساءل عن...
ذكرى حزينه معه..
أشعر بالخوف عندما
أعتقد أنه من غير العدل أن

مثلاً أسئلة اللون الأحمر

أشعر بالغضب عندما...

أسئلة اللون الأخضر

لو كان لدي ثلاث أمنيات ستكون...
ذكرى سعيدة مع من فقدت
ذكرى مضحكة معه
شيء أحبه هو

- يمكنك إضافة مزيد من الأسئلة حسب كل لون
- نوع في الأسئلة المطروحة بحيث لا تكون كلها تدور حول الفقد.

يسحب اللاعب الأول مكعبًا واحدًا من البرج محاولًا عدم إسقاطه مجيبًا على السؤال الذي يتوافق مع لون المكعب الخاص به، وهكذا بالتوالي. اغتتم الفرصة لتطبيع مشاعر الحزن وإعلام طفلك أن شعوره مفهوم ومقبول مثل "أفهم سبب شعورك بهذه الطريقة" بمجرد سقوط البرج، تنتهي اللعبة في بعض الأحيان، تكشف عملية اللعب عن أفكار حول الوفاة والتي تسبب قلقًا أو شعورًا بالذنب لطفلك. إذا لاحظت ذلك،

يمكنك استشارة معالج نفسي إن كان الأمر يحتاج إلى تدخل. قم بإيقاف اللعبة إذا شعرت أنها أثارت مشاعر غاضبة حزينة وعاود اللعب في وقت يكون فيه طفلك مستعدًا للعب.





لعبة مشاعرنا والطقس

الفئة العمرية ٦ إلى ٩

مهارات الإبداع والذكاء العاطفي

المواد: مواد الفنية الورقية

يساعد هذا النشاط الطفل في تخيل الحالات العاطفية كأنواع من الطقس ليوفر له فرصة للتعبير عن مشاعره بشكل غير لفظي مما يمكن أن يساعده على مشاركة مشاعره بشكل أعمق قد يكون من الصعب وصفها بالكلمات.

قبل أن تبدأ

ادع طفلك إلى تسمية أكبر عدد ممكن من حالات الطقس التي يمكنه التفكير فيها
ممطر، مثلج، مشمس، مليء بالتراب، شديد الرياح،
ضبابي، ربيعي، اسأل طفلك كيف يجعله هذا التنوع في
الطقس يشعر؟ أخبر طفلك أننا سنفكر اليوم في كيف
أن مشاعرنا في بعض الأحيان تكون مثل الطقس.

كيفية اللعب

أخبر طفلك أن يفكر في جميع أنواع الطقس المختلفة
التي مر بها في حياته، واسأله هل يوجد طقس يدوم
إلى الأبد؟

اعطه الفرصة ليفكر، ذلك لأن العالم من حولنا يتغير
دائمًا، حتى أكبر العواصف تمر في النهاية، مشاعرنا كذلك
مثل الطقس عندما نكون وسطها، قد نشعر أنها
ستبقى على هذا النحو إلى الأبد، ولكنها تمامًا مثل
الطقس، فإن مشاعرنا تأتي ثم تذهب.

اطلب من طفلك أن يختار شعورًا يشعر به، اسأله إذا
كان هذا الشعور يمثل طقسًا، كيف سيبدو؟
اطلب من طفلك أن يشارك رسمه النهائي وشاركه أيضًا
رسمتك.

حاول أن تخمن شعوره من خلال رسمه واطلب منه
تخمين شعورك أيضًا

حاول أن تخمن شعوره من خلال رسمه وادعوه لتخمين شعورك أيضا.

اطلب من طفلك أن يرسم صورة أخرى للطقس على الجانب الخلفي من ورقته تمثل ما يود أن يشعر به؟

أسئلة للتأمل

لا يمكننا تغيير الطقس، ولكن هل تعتقد أنه من الممكن تغيير مشاعرك لماذا نعم أو لماذا لا؟
هل سبق لك أن شعرت بأن شعورك لن يختفي أبدًا؟





لو كان الحزن ...

الفئة العمرية: ٨ إلى ١١

المهارات: الإبداع والخيال

المواد: مواد الفنية الورقية

الاستعارات هي طريقة سهلة للتعبير عن المشاعر التي يصعب التعبير عنها بالكلمات

ساعد طفلك على الوصول إلى التفكير بإبداع والنظر إلى الحزن المرتبط بالفقد من وجهة نظر جديدة من خلال هذا النشاط الودي البسيط

قبل أن تبدأ

يعمل هذا النشاط بشكل أفضل عندما يكون لدى الأطفال بالفعل بعض الفهم للحزن، جرب بعض الأنشطة السابقة في هذا الدليل قبل تقديم هذا النشاط.

كيفية اللعب

تتأوب مع طفلك أو مجموعة من الأطفال لإكمال الجملة التالية إذا كان الحزن لوناً فسيكون... من الممكن استبدال كلمة لون بكلمة حيوان، موسم، شكل، رائحة، طعام، صوت، كائن، مكان.... عند الانتهاء، اطلب من الطفل إعطاء إجاباته الخاصة لماذا اختار هذا اللون أو هذا الشكل؟



التعامل مع المخاوف

من الشائع أن يعاني الطفل من القلق والتوتو بعد وفاة شخص عزيز وقريب، حيث أن الاضطراب في الروتين اليومي يمكن أن يجعل الطفل يشعر بقدر أقل من الأمان ويزيد من توتره وقلقه حيث أن الطفل لا يعرف كيف يتعامل مع الأمور عندما تكون غير مؤكدة ولا يمكن التحكم فيها و التنبؤ بها. قد يصبح طفلك أكثر وعيًا بالموت بشكل عام مما قد يؤدي إلى زيادة مخاوفه بشأن صحته وصحة من حوله وقد تسمع طفلك يسأل عن الموت كثيرًا وعن مخاوفه من احتمال حدوث شيء لك أو له!

ستجد في هذه الأنشطة العديد من الأدوات التي يمكن لطفلك استخدامها لتهدئة قلقه ومهارات تساعد على الاسترخاء.





تمرين تأمل الحزن للطفل

قررت الذهاب مع عائلتك لمدينة الملاهي واستهوتك
أفعوانيه جديدة تم تركيبها
دخلت القطار السريع الذي فجأة ما إن أخذك للأعلى
ومن ثم هوى بك للأسفل علوًا وارتفاعًا...
شعرت بالغثيان،
الدوار،
ارتبكت وتعبت،

كل هذه المشاعر التي تمر بها نتيجة الحزن الناجم عن
الفقد والتي تشعرك بالارتباك والدوار والغثيان هي
مشاعر طبيعية وجزء طبيعي من الحزن الذي تمر به.
عندما تشعر بهذه المشاعر توقف وخذ نفسا عميقا
من بطنك، استنشق الهواء واترك الهواء يملأ بطنك

مثل البالون

ثم أخرجه زفيرًا واترك بالون بطنك ينكمش، مرة تلو الأخرى

يمكنك ملاحظة جسمك وقلبك خلال عملية التنفس تذكر أنه لا بأس من أن تتزعج، فمشاعرك مهمة وعندما تنتبه إليها فإنها تساعدك على معرفة ما تحتاجه بعد ذلك.

الآن قف على قدميك مستشعرًا الأرض من تحتك افرد أصابعك ثم افرد ذراعيك على نطاقٍ واسعٍ وضمّ بهما نفسك في عناقٍ كبيرٍ وقوي.

اضغط على نفسك ضامًا نفسك بقوة اجلس على الأرض وحاول أن تتأرجح وأنت معانقا نفسك مطمئنًا أن الشعور الذي تشعر به لن يدوم إلى الأبد وأن كل مر سيمر بحول الله وقدرته

استمر في عناق نفسك متأرجحًا يمناً ويسرة كطفل لايزال في المهد

خذ نفسًا عميقًا مرة أخرى شهيقًا وزفيرًا

افتح عينيك الآن

قد لا تشعر بالتحسن الآن وقد لا يحدث ذلك على الفور، ولكن مع مرور الوقت، وعندما تصبح مستعدًا، ستبدأ في الشعور بالتحسن ببطء.



تنفس الزهرة

قبل أن تبدأ

تحدث مع طفلك أو أطفالك حول كيف يمكن أن يساعد التنفس العميق في استرخاء أجسادنا وعقولنا خاصة عندما نشعر بالقلق

أخبر طفلك أنكما ستصنعان زهرة بالورق أو يمكنكما قطف زهرة من الحديقة لاستخدامها في تمرين التنفس.

قم أنت وطفلك بشم الزهرة عن طريق أخذ نفس عميق من خلال الأنف، وشجع طفلك على تخيل رائحة الزهرة إن لم يكن لها رائحة

ثم قم بإخراج أنفاسك زفيرًا وانظر كيف تتمايل الزهرة مع النسيم عند الزفير

قم بتوجيه طفلك لممارسة الاستنشاق شهيقًا وزفيرًا عدة مرات.



وسادة الراحة

أنت تعرف القوة المهدئة للأدوات الذي يُطلق عليها "أدوات الراحة" وأيضًا "الأشياء الانتقالية"، والتي تساعد طفلك في مرحلة الانفصال عنك عند معاودة ذهابك للعمل أو في أيامه المدرسية الأولى، فهي تذكر طفلك بحبك له، حتى لو ابتعدت عنه مؤقتًا!

من الممكن أن توفر الوسادة المصنوعة من قميص الشخص الذي افتقده طفلك راحة مماثلة له تذكره وأنه وإن لم يعد موجودًا فهناك الكثير مما يذكرنا به يمكنك صناعة الوسادة من قميص أو أي قطعه تودها بالطريقة التي تناسبك ويمكن فقط أن يلبسها الطفل

وتكون كافية له في تذكر حبيبه.

أسئلة للتأمل

كيف كان شعورك عندما حولت قميص حبيبي الفقيد
إلى شيء جديد؟
متى قد ترغب في حمل وسادتك أو احتضانها؟





إنذار الحريق

الفئة العمرية من ٦ إلى ٩

المهارات: الذكاء العاطفي والتفكير الإبداعي

المواد: لوحة ورقية، طلاء أحمر وأبيض، عيون،
قلم رصاص

نحن نقضي الكثير من الوقت في الحديث عن كيفية التعامل مع الخوف والقلق والتوتر، ولكن هل يمكن أن يكون الخوف أمرًا جيدًا؟ من المهم أن يعرف الطفل أن الخوف مثل جميع المشاعر مفيد ويمكن أن يقينا من مشاكل أكبر، وفهم لماذا تعمل أدمغتنا بتلك

الطريقة التي تساعد على تقليل تلك المخاوف.

قبل أن تبدأ

اسأل طفلك عن رأيه في الخوف، هل هو أمر جيد أم سيئ؟ سيخبرك معظم الأطفال أن الخوف سيئ، ولكنك قد تحصل على إجابة مختلفة.

كيفية اللعب

أخبر طفلك أنه قد يتفاجأ عندما يعلم أن الخوف يمكن أن يكون أمرًا جيدًا في الواقع، فأدمغتنا تتصرف مثل إنذار الحريق، محاولة جذب انتباهنا بالشعور بالخوف لكي نحافظ على سلامتنا ونبتعد عن مصدر الخطر، تمامًا مثل إنذار الحريق، يمكن أن يكون الاستماع إلى الشعور بالخوف غير مريح على أجسادنا حيث تتسارع نبضات القلب ولكن في الواقع ما يقوم جسدنا بعمله لحماية مدهش حقا حيث أن تسارع نبضات القلب يعطينا الفرصة للجري أو المقاومة عند حدوث الخطر.

إذا كان طفلك مهتمًا بالدماغ، يمكنك أن تشرح له أن جزءًا صغيرًا من الدماغ يسمى اللوزة الدماغية (الأميجديلا) تصدر إنذارًا في أجسامنا عندما تستشعر الخطر.

اقترح على طفلك عمل إنذار حريق معًا لمساعدته على فهم ذلك

قم بطلاء الجزء الأمامي من الورق باللون الأحمر

وأضف نقطة بيضاء كبيرة في المنتصف لتقليد إنذار الحريق ولمزيد من المتعة، يمكنك إضافة عيون ثاقبة وفم قلق المظهر لإضفاء شكل يوحي بالخوف على المنبه.

بينما يجف الطلاء أخبر طفلك.....

عادةً ما يعمل جزء إنذار الحريق في أدمغتنا بشكل جيد عندما نكون في خطر فعلي ويطلق الإنذار عندما نحتاج إليه حقًا!

هل يمكنك التفكير في بعض الأوقات الذي نبهك فيها دماغك لوجود خطر حقيقي؟ مثلًا كنت على وشك أن يلسع إصبعك، كنت على وشك أن تتدحرج من دراجتك! ولكن بعد وفاة شخص عزيز وبشكل مفاجئ يقوم جهازك الدماغي بالتأهب وكأن أي أمر يعد بمثابة خطر ولذلك من أجل حمايتك ذلك أن " اللوزة الدماغية" أصبحت متنبها لفترة من الوقت مما يجعلك ترى الخطر في كل مكان لذلك قد تبدأ في القلق بشأن أشياء لم تكن معتادًا على القلق بشأنها مثل مرض شخص قريب بالإنفلونزا الموسمية أو سقوط أخيك من على الأرجوحة!

لذلك في بعض الأحيان تكون بعض هذه الإنذارات كاذبة، كما يحصل أحيانًا مع جهاز إنذار الحريق! حيث يشعر عقلك بالقلق والخوف عندما لا تحتاج إلى ذلك، وفي أحيان أخرى يكون إنذار قوي جدًا، أكبر بكثير مما تحتاجه حقًا.

هل بإمكانك التفكير في أي مخاوف كبيرة كانت أو صغيرة أصبحت لديك منذ وفاة حبيبك؟

على الجزء الخلفي من اللوحة الورقية، قم بعمل قائمة مع طفلك بمخاوفه الكبيرة والصغيرة انظر إلى قائمة المخاوف معًا وقررا ما إذا كان كل قلق هو إنذار كاذب بصوت عالٍ جدًا أو قلق وخوف معقول

عندما تشعر بالقلق، تدور الأفكار في رأسك، مما قد يجعله من الصعب عليك رؤية الأشياء بوضوح، لذلك تمارين التنفس واليقظة الذهنية تسمح لأفكارك بالاستقرار والثبات تدريجيًا، ويصبح عقلك أكثر وضوحًا.

- إضافة من الممكن أيضا أن ترسم مع طفلك "وحش القلق" مهمته هو تناول كل أفكار القلق والخوف الغير معقولة والعالية الصوت!
- يمكنكم إطعامه كل فترة بفتح فته لفته في الورقة أي فكرة خوف وقلق مزعجة!
- "وحش القلق" متاح في أي وقت لتناول أي مخاوف!



الفقد والغضب

أحد الأسباب التي تجعل الطفل يصاب بنوبات الغضب أو يسيء التصرف عندما يشعر بالانزعاج هو أنه يفتقر إلى الكلمات التي من الممكن أن يخبر بها بما يشعر، فلا يصبح لديه خيار آخر سوى التصرف بغضب. إعطاء طفلك كلمات لاستخدامها لوصف مشاعره، سيساعده للتعبير عن نفسه. ويخدم التعليم العاطفي غرضًا مهمًا آخر، فهو يساعد طفلك على معرفة أن كل مشاعره بغض النظر عن مدى حدتها أو صعوبتها فهي طبيعية ومتوقعة وستمر.

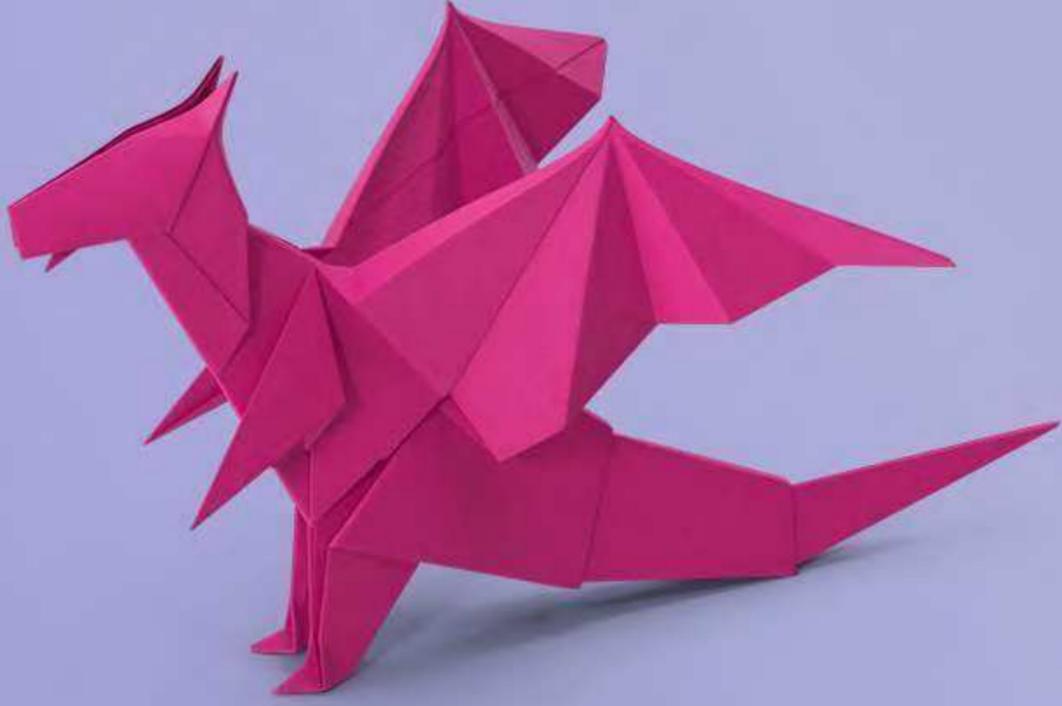
غالبًا ما يغضب الطفل عندما يشعر أنه لا يستطيع السيطرة على الأمور، هناك أمور قليلة في الحياة هي خارجة عن سيطرتنا مثل الموت،

**ولكن هناك أمور كثيرة تقع ضمن سيطرتنا.
من الممكن يشير هذا الغضب إلى أمور
عدة:**

- فقد يكون الطفل غاضبا من الأطباء أو الممرضات لفشلهم في إنقاذ حياة حبيبهم
- قد يكو غاضبا من أحد أفراد الأسرة الذي يرغب في تقديم المزيد من المساعدة وكل ما يوده هو عودة من فقد
- قد يلوم نفسه ويوجه غضبه نحو ذاته
- وقد يعبر بعض الأطفال عن غضبهم تجاه

- الله سبحانه وتعالى لأنه سمح بمثل هذا الأمر.
- وقد يغضب الطفل من حبيبه الذي فقدته لأنه رحل وتركه وراءه وحيدا
 - على الرغم من أنه من الطبيعي أن يشعر الطفل بالغضب، إلا أن هذه العاطفة صعبة جدا على مقدمي الرعاية. وغالبًا ما يتم إخبار الأطفال بأن الغضب هو أمر عدواني!
 - ولكن أهم جزء من وظيفتك كمربي وراعي هو احتضان مشاعر الغضب لدى طفلك.
 - أخبر طفلك أنه لا بأس من أن يكون غاضبًا، المهم هو كيفية التعامل عند الغضب.
- ابحث عن الأنشطة التي تساعد طفلك على التعبير عن غضبه والتعامل معه بطرق آمنة حتى لا يتم كبت مشاعره مما يؤدي إلى انفجارها.





تنفس التين الغاضب

الفئة العمرية: من خمس إلى سبع سنوات
المهارات: التنظيم العاطفي والاسترخاء
المواد: كرتون ورق الحمام، ألوان عيون غراء
ومقص وأوراق ملونة

قد يجذب الطفل نحو تجربة التنفس العميق إلى فكرة أن يصبح تينًا ينفث النار خاصة إذا كان صغير العمر

قبل أن تبدأ

تحدث عن الفرق بين التنفس العميق من البطن والتنفس من الصدر

كيفية اللعب

أخبر طفلك أنه سيصنع تينًا من اللوازم الحرفية ليتنفس مثل التين

*إن لم يرد طفلك صناعة التين يمكنك إحضار أي شيء على شكل مخروطي ليتنفس من خلاله

أخبر طفلك تخيل أنه أصبح تينا غضبا، مشاعره تحترق داخل بطنه مثل النار

خذ نفسًا عميقًا من خلال أنفك واملأ بطنك بالهواء استنشق حتى يكبر بطنك ويستدير

الآن، تنفس تلك النار من خلال فم التين الخاص بك وبأعلى صوتك إزار مثل التين

دعنا نجرب ذلك عدة مرات حتى نخرج كل طاقتنا ويشعر جسدنا بالراحة والهدوء

أسئلة للتأمل

كيف كان شعورك عندما تنفست مثل التين؟
هل يمكنك ملاحظة أنك بدأت تهدأ نوعًا ما؟





العجلة

الفئة العمرية من خمس إلى تسع سنوات
المهارات: مهارات التنظيم العاطفي والتفكير الذاتي
المواد: طبق ورقي مقص وأقلام ملونة

قم مع طفلك بتحديد مجموعة من التمارين للتعامل مع الغضب وقم بتنظيمها على شكل عجلة دوارة

قبل أن تبدأ

اطلب من طفلك أن يصف ما يشعر به جسدياً عندما يصبح غاضباً، أين يشعر بالغضب في جسده؟ ما هي العلامات الأولى التي تشير إلى أنه بدأ في الشعور بالغضب؟

كيفية اللعب

اسأل طفلك هل سبق لك أن لاحظت أنه عندما تشعر بالغضب حقًا، تحصل على موجة كبيرة من الطاقة؟ فكر فيما يحدث لجسدك عندما تكون غاضبًا؟ تتصور أدمغتنا أنه يجب علينا حماية أنفسنا أو محاربة شيء ما عندما نكون في حالة الغضب، لذلك فهي ترسل مجموعة قوية من الطاقة تتدفق إلى جسدنا، مما يجعلنا نشعر بالإثارة وعلينا أن نخرج هذه الطاقة بطريقة ما.

من أجل الشعور بالتحسن، أحيانًا ما يقوم بعض الأشخاص بالركل والدوس والضرب، تحرق هذه الأنشطة الطاقة، ولكنها لا تساعد في التخلص من الغضب تمامًا!

يلاحظ عقلك أنك لا تزال تقوم بأفعال غاضبة، لذلك يعتقد أنك بحاجة إلى المزيد من الغضب للاستمرار! هذا معناه أن الغضب يغذي الغضب

هل يمكنك التفكير في بعض التمارين الرياضية التي يمكنك القيام بها بدلاً من هذه التصرفات العنفوانية؟ والتي تمكنك لحرق المزيد من الطاقة؟

• قم بتقسيم طبقك الورقي إلى أربعة أو ستة أقسام عن طريق رسم خطوط عمودية لأربعة أقسام أو ستة أقسام برسم خطوط عمودية، يجب أن ينتهي بك الأمر بتصميم يشبه شريحة الفطائر، حاول أن تجد شيئًا ليكون بمثابة السهم كدبوس مثلاً.

• اطلب من طفلك أن يساعدك في اختيار بعض

من الأنشطة البدنية التي يمكن أن تخلصه من طاقة
الغضب

- اختر أنشطة تكون سهلة الأداء ولا تتطلب الكثير من المعدات
- إذا كان لطفلك رياضة مفضلة، يمكنك دمجها أيضًا مع التمارين.

أمثلة للتمارين

القفز، والدفع للأعلى، والجري والركض في أنحاء المنزل
اطلب من طفلك أن يساعدك في كتابة وتوضيح كل خيار
من اختياراته في شريحة واحدة
في المرة القادمة التي يشعر فيها طفلك بالغضب أو
الإحباط

شجعه على تدوير العجلة وتجربة النشاط المقترح

أسئلة للتأمل

- هل تعتقد أنه من الجيد أن نحصل على كل هذه الطاقة الغاضبة أحيانًا؟
- هل سبق لك أن جربت أيًا من هذه الأنشطة عندما كنت غاضبًا؟
- ما الذي يمكنك إضافته أو تغييره لجعل تمرينك أسهل أو أكثر فائدة عندما تكون غاضبًا؟





الغضب والوضوء

يعلمنا رسولنا الكريم كيف نتعامل مع الغضب "الغضب من الشيطان، وإن الشيطان من النار، وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ".

ومن الأمور المفيدة التي تساعد الطفل على التحكم بغضبه والترويح عنه هو الوضوء عند الشعور بالغضب، أخذ حمام بارد إن أمكن، الانخراط بعمل حركي للتنفيس عن الغضب، والجلوس وذكر كلمات من الممكن أن تبعث في النفس الراحة كآيات السكينة أو التسبيح بهدوء والاستعاذة من الشيطان

الصلاة على الرسول (اللهم صلّ وسلم على سيدنا محمد طب القلوب ودواءها وعافية الأبدان وشفافؤها ونور الأبصار وضيائها وعلى آله وصحبه وسلم)

ترديد آيات السكينة

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ آيَةَ مُلْكِهِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ التَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَبَقِيَّةٌ مِّمَّا تَرَكَ آلُ مُوسَىٰ وَآلُ هَارُونَ تَحْمِلُهُ الْمَلَائِكَةُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّكُم إِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِينَ ﴾

[سورة البقرة: ٢٤٨]

﴿ ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَىٰ رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَّمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَذَلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ ﴾ [سورة التوبة: ٢٦]

﴿ إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴾ [سورة التوبة: ٤٠]

﴿ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَّعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴾ [سورة الفتح: ٤]

﴿ لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا ﴾ [سورة الفتح: ١٨]

﴿ إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ
الْجَاهِلِيَّةِ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ
وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا وَكَانَ اللَّهُ
بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا ﴾ [سورة الفتح: ٢٦]





التنفس من البطن

الفئة العمرية ٥ إلى ٨

مهارات الاسترخاء والتنظيم العاطفي

المواد: لعبة أو كيس قماش صغير

يعمل التنفس العميق بشكل أفضل عندما يتنفس الطفل من الحجاب الحاجز عميقًا من بطنه. قد يكون هذا النوع من التنفس أمرًا يصعب تعليمه لأنه ليس الطريقة التي يتنفس بها الأطفال كل يوم!

قبل أن تبدأ

ابحث عن مكان مريح مفروش بالسجاد يمكّن طفلك من الاسترخاء على الأرض
اطلب من طفلك المساعدة في اختيار مكان لممارسة هذه اللعبة واختيار لعبة خفيفة لكي يستخدمها في هذا النشاط

كيفية اللعب

ساعد طفلك على الاستقرار على الأرض مستلقيًا على ظهره يجب أن تكون قدماه ثابتة على الأرض مع ثني ركبتيه مُتَّجهة نحو السماء، وأن تكون أذرعاه مسترخية على جانبيه.

ضع اللعبة التي اختارها طفلك على بطنه واقراً له النص التالي:

دعنا نستخدم نَفْسك لأخذ لعبتك في جولة، خذ نفسًا عميقًا من خلال أنفك وتخيّل أنها تملأ بطنك مثل البالون

استمر في ملء بطنك بالهواء وشاهد لعبتك وهي ترتفع في الهواء

حسنًا، الآن تريد اللعبة العودة للأسفل مرة أخرى دعنا نسمح للهواء بالخروج من خلال فمك وتفريغ بطنك ببطء حتى تعود للأسفل مرة أخرى استمر في الحركة التنفس ببطء وسلاسة، تنفّس ببطء وشاهد اللعبة ترتفع لأعلى، ثم قم بالزفير ببطء وشاهد اللعبة تنخفض إلى أسفل

كرّر ذلك لمدة ثلاثين ثانية على الأقل!
مع التدريب المستمر قد يتمكّن طفلك من ممارسة
التنفس البطني بشكلٍ مستقل وبمفرده.

أسئلة للتأمل

هل كان هذا النوع من التنفس سهلاً أم صعباً؟
هل يبدو هذا التنفس مختلفاً عن تنفسك الطبيعي؟
كيف يشعر جسمك الآن بعد أن انتهينا؟



المراجع

• لم تكن أبدا عادية

• نصائح الأطباء والتربويين (تراودني أسئلة حول الموت)

- It Hurts - Grief workbook for kids: Activities to Help Children Cope with Grief and Loss
- When Someone Very Special Dies: Children Can Learn to Cope with Grief (Drawing Out Feelings)
- When Someone Dies: A Children's Mindful How-To Guide on Grief and Loss
- Something Very Sad Happened: A Toddler's Guide to Understanding Death
- A Parent's Guide to Managing Childhood Grief: ١٠٠ Activities for Coping, Comforting, & Overcoming Sadness, Fear, & Loss
- The Memory Box: A Book About Grief
- I Miss You: Grief and Mental Health Books for Kids
- The Invisible String
- Everywhere, Still: A Book about Loss, Grief, and the Way Love Continues
- HAMZA ATTENDS A JANAZA

جَمِينَة رَوَاقِي
ROCK PAPER SCISSORS



 YAJOOB.CO

 YAJOOB.PLAY