

دليل
أولياء الأمور

سلسلة
لَوْن حياتك بخياراتك



فقدان العزيز

من إصدارات
برنامج «كُن حراً»

فقدان العزيز

سلسلة **لوّن حياتك** بخياراتك

إصدارات برنامج «كن حراً» - ٢٠١٤ م

رقم الناشر الدولي
ISBN 978-99901-92-92-6

رقم الإيداع بإدارة المكتبات العامة:
د.ع. 6993 / 2008 م

كن حراً

لطفولة آمنة... مراهقة واعية... أسرة متماسكة... مجتمع إنساني

«كن حراً» برنامج تابع لجمعية البحرين النسائية - للتنمية الإنسانية الحاصلة على الصفة الاستشارية لدى الأمم المتحدة. يعمل البرنامج مع الأطفال والمراهقين وأولياء الأمور والمربين والمختصين لتحقيق أهدافه التي تساهم في بناء شخصية إنسانية ناجحة للأطفال والمراهقين إلى جانب حمايتهم من الاعتداء والتممر. يحقق البرنامج أهدافه من خلال عدة مشاريع نوعية ومميزة منها: «غراس المعرفة الكونية»، «أنا والآخر»، «من حقي أن أفهم حقي»، «أنا طفل قوي وذكي وآمن»، «الإنسان المعاق»، «لون حياتك بخياراتك»، «نعم... أنا أستطيع»، «ذكي وأكثر».

المحتوى

معنى الموت
قبل موت العزيز
بعد الموت

معنى الموت:

قد يتفق الكثيرون حول معنى الموت، ولكن قليلاً ما يتشابهون في تأثير الموت عليهم، وتفاعلهم معه ومع حياتهم بعد فقدانهم من يحبون. فالتعامل مع موت عزيز يختلف من شخص لآخر. فمنهم من يتقبل الوضع بسرعة، ومنهم من يعيش حالة برزخية بين عدم التصديق لما حصل، مع معرفته بأنه واقع لا مفر منه، ومنهم من يجزع، ومنهم من يعيش حالة ذهول أو صدمة وغيرها. فالتعامل مع الموت غالباً ما يكون صعباً على الكبار وهو كذلك أو أكثر على الأبناء.

«التعامل مع الموت غالباً ما يكون صعباً
على الكبار وهو كذلك أو أكثر على الأبناء»



«ليس من الضروري أن تُقال الحقائق
كاملةً ولكن يجب قول بعضها بحسب
استيعاب طفلك»

قبل موت العزيز:

□ إذا كان الشخص مريضاً ويُتوقع موته، فمن الأفضل أن يتم التمهيد للأبناء
باحتمالية موته، كل حسب سنه.

□ عدم الكذب على الأبناء في حال وجود أي مشكلة صحيّة خطيرة. ليس من
الضروري أن تُقال الحقائق كاملةً ولكن يجب قول بعضها بحسب استيعابهم.
فالصدمة التي قد يتلقاها الأبناء عندما يكتشفون كذب آبائهم عليهم في مرض
العزيز قد تفوق صدمتهم في فقدان ذلك العزيز.

علينا أن نساعد أبناءنا على تقبّل الموت كحقيقةٍ في الوجود، وأنها سنّة الحياة

○ إنّ الأبناء يتعلّمون مفاهيم الحياة من حياتنا، وكلماتنا العاديّة، وتصرفاتنا اليوميّة، وليس من المحاضرات والنصائح التي نعطيها إياهم. علينا أن نساعد أبناءنا على تقبّل الموت كحقيقةٍ في الوجود، وأنها لا تعني أنّ ظلماً قد وقع على أحد ولكنها سنّة الحياة، وأن الموت ليس فناءً وما هو إلا انتقال من عالم إلى آخر، وغيرها من المفاهيم التي يحتاج الأبناء لاسترجاعها في وقت الحدث المؤلم. لنعلمهم ذلك، يجب أن نقتنع نحن بذلك أولاً، وأن نكون واعين لكلماتنا وردود أفعالنا عندما نسمع عن موت الآخرين، وأن نتصرّف، ونبيّن حزننا، ونخاطب ربنا، ونخاطب الآخرين بالطريقة الصحيحة. بمعنى آخر، علينا أن نتصرف بالشكل الذي نود أن يتصرف أبناؤنا عليه في مواقف كهذه.





بعد الموت:

○ تأكد أنك لا تعرف بالتحديد مدى عمق العلاقة التي بين ابنك والمتوفى. قد لا يكون الشخص المتوفى مجرد شخص من العائلة كما هو بالنسبة لأفراد الأسرة الآخرين، وربما دار بين المتوفى وابنك حوارٌ في أحد الأيام وتأثر به وهو الآن يسترجع ذكريات لامست حياته. تفهم أنه ليس هناك معادلةٌ معينة بما يجب أن يشعر أو يتصرف ابنك في موقفٍ كهذا.

○ حاول أن تفهم كيف يشعر ابنك ولا تحكم عليه بأنه عديم المشاعر مثلاً إذا كان لا يسعى لبيان تأثره من فقدان المتوفى بوضوح، فقد تكون تفاعلاته الداخلية أكثر شدة من أي شخص آخر يبكي أو يبدو عليه الحزن الشديد.

«اسمح لابنك بأن يختلي بنفسه لبعض الوقت»

○ اسمح لابنك بأن يختلي بنفسه لبعض الوقت إذا ما شعرت أنه يميل إلى ذلك، ولكن كن واعياً لئلا تكون الفترات طويلة بحيث يبدو وكأنه منقطع ولا يعلم شيئاً عما يدور حوله.

○ ساعد ابنك كي يعبر عن نفسه وما يشعر به. قد يقول كلمات أو جملاً تدل على سخطه على الحياة أو ما شابه. ليكن ردك حكيماً وهادئاً لا منفِعلاً وليس برد فعل.

○ كن قريباً من ابنك جسدياً وعاطفياً في هذه المرحلة، وحاول ملامسته كأن تمسك بيده أو تحتضنه أو تجلس بقربه.

«ساعده لكي يستعيد حياته الاعتيادية بالتفهم والحوار الهادئ»

○ إذا ما كان المتوفى أحد أصدقاء ابنك أو شخص لا تربطك به صلة ولكنه قريب من ابنك، تعاطف مع أسرة المتوفى، وشارك ابنك بتعاطفك، كأن تسأل ابنك: كيف حال والد المتوفى الآن؟ واحضر مراسيم العزاء ما أمكن فذلك يعني لابنك الكثير، وسوف يساهم في توطيد العلاقة بينك وبينه في المستقبل.

○ لا تستهن أو تستهزئ بمشاعر ابنك حتى ولو شعرت بأنها مبالغ فيها، أو أن الموضوع لا يستدعي أن يأخذ كل هذا الوقت من الحزن. ساعده لكي يستعيد حياته الاعتيادية بالتفهم والحوار الهادئ.



من إصدارات برنامج «كن حراً»

- قصة «شجاعة ناصر»
- قصة «نمرح ونتعلم مع الاختلاف»
- أنا والآخر
- أنا طفل قوي وذكي وآمن
- سلسلة كتب «لنّ حياتك بخياراتك»
- لأنك هبة الخالق
- أنا شاب قوي وذكي وآمن.. على الانترنت
- الاستخدام الذكي للأجهزة الذكية
- ميثاق شرف للمختصين لحماية الأطفال من الاعتداء والاهمال



+973 17242415 | +973 17234348 | 18562 Manama, Kingdom of Bahrain
www.befreepro.org | contact@befreepro.org | befreeprogram