

## الحزن ورد الفعل في حالة الحزن لدى الأطفال وصغار السن

الشعور بالحزن هو رد فعل طبيعي في حال فقدان شخص مقرب . يتشابه رد فعل في حالة الحزن لدى الأطفال مع رد الفعل لدى البالغين في أشكال عديدة مثل الشعور بالفقدان، والشوق والبكاء، إلا أنه يختلف عنه في عدد من الأشكال . كما أن رد الفعل لدى الأطفال يختلف استناداً إلى أعمارهم ومرحلة النمو التي يمرون بها. على سبيل المثال، يصعب على الأطفال الذين هم في مرحلة ما قبل المدرسة فهم معنى الموت عن الأطفال الذين هم في مرحلة التعليم في المدرسة .

على الرغم من اختلاف ردود الأفعال، إلا أن ردود الأفعال السريعة خاصة بعد سماع نبأ موت مفاجئ لشخص مقرب ستشمل ما يلي:

- الشعور بالصدمة، وعدم التصديق، والإنكار
  - الفتور والارتباك
  - الاحتجاج والغضب
  - مشاعر متغيرة بسرعة ما بين البكاء، والحزن، واستئناف الأنشطة العادية
- مع مرور المرحلة الشديدة من ردود الأفعال وبعد زوال عواقب فقدان الشخص تدريجياً، سيقبل الشعور بالصدمة وعدم التصديق وستظهر ردود فعل أخرى على سبيل المثال:

- القلق والخوف من الوحدة
  - اضطرابات في النوم
  - الغضب
  - آلام جسدية
  - زيادة في سرعة التأثر
  - الشعور بالفقدان، والشوق والحزن
  - تأنيب الذات والشعور بالذنب
  - السعي لجذب الانتباه
  - مشكلات في التركيز وقلق متزايد
- كما إن الأطفال الذين يتعرضون لتجربة سماع نبأ موت مفاجئ وعنيف لشخص مقرب سيعانون من محاولات التفكير في الكيفية التي حدثت بها الوفاة وتخيلها (الحزن الناتج عن صدمة نفسية) . وقد يُعقد هذا النوع من الحزن مرحلة الحزن الطبيعية وسيطلب مساعدة محترفة ما لم يقل رد الفعل مع مرور الوقت.

### ماذا يحتاج الأطفال وصغار السن الذين يشعرون بالحزن؟

إن وجود مساندة جيدة من البالغين والأصدقاء الحميمين في مرحلة الحزن التي يمر بها الأطفال أمر هام . يحتاج الأطفال وصغار السن الذين يشعرون بالحزن إلى:

- هيكل آمن ومستقر (بما في ذلك الحفاظ على استئناف الحياة اليومية)
- تبادل معلومات مفتوح (بما في ذلك تبادل معلومات خاصة عن الحدث)

- الحصول على المساعدة التي تمكنهم من تصديق حدث الفقدان (إذا أمكن فليتم السماح لهم برؤية جسد المتوفي والمشاركة في جنازته)

- الحصول على المساعدة التي تمكنهم من التغلب على حدث الفقدان (على سبيل المثال المساعدة على ضبط المشاعر، وتغيير الأفكار غير الملائمة والتحدث عن الحدث في الوقت المناسب)