

دعم الإخوة أو الأخوات بعد خسارة الحمل أو الرضيع



دعم الإخوة أو الأخوات بعد خسارة
الحمل أو الرضيع

"نعلم أنه لأمر مؤلم. نحن هنا لتقديم المساعدة."

للوصول إلى واحدة من خدمات الدعم المجاني التي يقدّمها الأقران في الشبكة المعنية بخسارة الحمل والرضع، يرجى التواصل معنا عن طريق:

الهاتف: 1-888-303-PAIL (1-888-303-7245)

البريد الإلكتروني: pailnetwork@sunnybrook.ca

الموقع الإلكتروني: pailnetwork.ca

فريق الرعاية في أثناء فترة الحمل (الطبيب، والقابلة، والممرضة)

الهاتف:

إدارة الصحة العامة أو مركز الصحة المجتمعية
يرجى الاتصال بالوحدة الصحية في مجتمعك المحلي.

الهاتف:

الراعي الروحي أو الديني، قائد الجالية، أو شيخ جليل

الهاتف:

فريق دعم الصحة النفسية

الهاتف:

خط المساعدة في الأزمات الخاص بمنطقةك

الهاتف:

نُبذة عنا

نحن منظمة قائمة على الأقران، ندعم العائلات التي تعاني من خسارة الحمل والرضع. ونحقق ذلك من خلال الدعم التثقيفي، ودعم الأقران، والدعم عبر الهاتف والإنترنت. تستطيع الشبكة المعنية بحالات خسارة الحمل والرضع تقديم خدماتها إلى العائلات المفجوعة واختصاصي الرعاية الصحية بدعم من وزارة الصحة والرعاية الصحية الطويلة الأجل، والمتبرعين الكرماء، والمتطوعين المتفانين.

لمعرفة المزيد عن خدمات الدعم التي نقدمها أو للتبرع، يرجى زيارتنا على الموقع التالي:

الهاتف: (1-888-303-7245) (1-888-303-PAIL)

البريد الإلكتروني: pailnetwork@sunnybrook.ca

الموقع الإلكتروني: pailnetwork.ca

يرجى ملاحظة

في حين أن الهدف من هذا المنشور هو تقديم معلومات مفيدة، فإنه لا يُعدّ بديلاً عن الرعاية الصحية المهنية والنصيحة الطبية.

تُستخدم أحياناً في هذا الكتيب لغة خاصة بنوع الجنس للشرح أو للإشارة إلى بحث حالي أو معرفة قائمة. نأمل أن يكون هذا الكتيب مفيداً لجميع الحوامل وعائلاتهن، بغض النظر عن هويتهن الجنسية أو توجههن الجنسي. كما تُستخدم في هذا الكتيب أحياناً لغة محددة في الشرح (أي الوالدان تحديداً، وليس أحدهما أو أحد أفراد العائلة).

نأمل أن يكون هذا الكتيب مفيداً لجميع العائلات بغض النظر عن بنيتها أو أفرادها. وتدرك الشبكة المعنية بحالات خسارة الحمل والرضع PAIL أن "فرد العائلة" هو أي شخص يمكن وصفه بأنه ينتمي للعائلة، وأن مفهوم الأخ/الأخت قد يحمل معانٍ أو تعاريف مختلفة للعائلات المختلفة.

قد تجددين أن جميع أجزاء هذا الكتيب غير ذات صلة أو نفع لك. يرجى قراءة هذا الكتيب بأي طريقة تكون مفيدة لك.

شكر وإهداء

تتقدم الشبكة المعنية بحالات خسارة الحمل والرضع بخالص الشكر للعائلات التي
اطّلت على هذا الكتيب وشاركت بتجاربها من أجل إفادة الآخرين.

وتود الشبكة المعنية بحالات خسارة الحمل والرضع أن تشكر سيلبيده إيتون راسيل على
تعاونها معنا في تأليف هذا الكتيب.

حصلت سيلبيده إيتون راسيل على شهادة الدكتوراه لغير الأكاديميين - فضلاً عن كونها
اختصاصية معتمدة معنية بحياة الطفل. ومنذ عام 2001، ركزت الأعمال والبحوث
ومنهجيات التدريس السريرية التي أجرتها سيلبيده على التواصل ودعم الأطفال
والعائلات المصابة بأمراض خطيرة، أو المهددة بالموت، أو التي تعاني من وفاة أحد
أفراد العائلة المقربين.

نودّ كذلك أن نشكر مركز الدوجي على تكرمهم بالسماح لنا بالاعتباس من إصدارهم
"الاستجابات التنموية للحزن الشديد" للاستخدام في هذا الكتيب.

خُصص هذا الكتيب لتخليد ذكرى المواليد
الذين كانت حياتهم قصيرة لكنها
شكلت جانباً من الأهمية بالإضافة إلى العائلات
التي أحببتهم وتفقدتهم كل يوم.

ما ستجدونه في هذا الكتيب

مقدمة

- 9 ما المتوقع وجوده في هذا الدليل
12 الكلمات والمعاني والمصطلحات الخاصة
15 حزن الأطفال الشديد
19 من عامين (2) إلى 4 أعوام
20 من 5 إلى 8 أعوام
21 من 8 أعوام إلى 12 عامًا
23 من 13 إلى 18 عامًا

الأسئلة الشائعة

- 25 "هل يجب عليّ أن أخبر طفلي؟"
26 "كيف ستكون ردة فعله؟"
28 "هل سيستطيع طفلي أن يفهم؟"
29 "ماذا ينبغي أن أقول؟"
31 الاستعداد للمحادثة
31 بدء المحادثة
32 اللغة الخاصة اللازم استخدامها، واللغة اللازم توضيحها، وتلك اللازم تجنبها
35

- 38 ملاحظة حول المعتقدات الروحية أو الدينية

- 39 معالجة المخاوف الأكثر شيوعًا: المخاوف الخمسة
40 هل يمكنني أن أصاب بذلك؟
41 هل كنت أنا سببًا في هذا؟
42 هل يمكنني علاج ذلك؟
43 من سيعتني بي؟
44 كيف يمكنني التواصل؟

- 45 اللحظات غير المتوقعة
- 49 الإجابة عن الأسئلة الصعبة
- 50 "كيف سيخرج؟"
- 50 "هل هذا يعني أن الطفل سيولد؟"
- "هل سأموت أنا أيضًا؟" أو
- 51 "هل سيموت طفل (شخص آخر) أيضًا؟"
- 52 "هل ما أزال أنا الأخ الأكبر؟"
- 54 "متى ستجيبين طفلاً آخر؟"
- 55 طلب المساعدة وتقبلها
- 56 المساعدة من الأصدقاء، والعائلة، وقادة المجتمع المحلي
- 57 طلب المساعدة من المختصين
- 58 الأطفال: طلب المساعدة ومساعدة أنفسهم
- 61 توضيح الرسائل
- 63 الرعاية الذاتية: رعاية نفسك
- 64 الحزن الشديد وخسارة شخص عزيز: رحلة طوال الحياة
- 65 هل يشعر الجميع بهذا؟
- 67 الأطفال الذين يولدون بعد خسارة الحمل أو الرضيع السابق

مقدمة

ما المتوقع وجوده في هذا الدليل

وضع المختصون والعائلات المفجوعة هذا الكتيب لإرشادك في دعمك للأطفال خلال فترة خسارة الحمل أو الرضيع الذي تعرضت له عائلتهم أو من يحبونهم. يؤسفنا بشدة لخسارة الحمل أو وفاة الرضيع التي تعرضت لها عائلتك.

وتعدّ خسارة الحمل أو وفاة الرضيع أمرًا مُحزنًا للغاية ووقتًا عصيبًا جدًا للبالغين الذين يمكنهم أن يصبحوا أكثر حزنًا وأسى عندما يكونون مسؤولين عن دعم الأطفال في حزنهم. ويراود العديد من العائلات بعض الأسئلة عن كيفية التحدث عن خسارة الحمل والرضيع مع أطفالهم. وتتساءل بعض العائلات عن إلحاق المزيد من الضرر بالأطفال عندما يتحدثون عن الوفاة أو يظهر حزنًا شديدًا أمامهم.

بينما تراود بعض العائلات الأخرى أسئلة حول كيفية التحدث مع أطفال من أعمار مختلفة. وهناك بعض العائلات التي لم يخطر لها مطلقًا خسارة الحمل أو الرضيع إلا عندما تحدث لهم، فيطرحون العديد من الأسئلة التي تكون أكثر من الإجابات نفسها. إذا كنت تشعرين أو تفكرين في هذه الأشياء، فأنت لست وحدك.

نأمل أن يساعدك هذا الكتيب على فهم ما يلي:

- يمكن أن يكون التحدث عن خسارة الحمل أو وفاة المولود أمراً صعباً على الوالدين. فإذا كنتِ شعريين بهذا، فاعلمي أنكِ لستِ وحدكِ. ولكن إخفاء حقيقة خسارة الجنين عن الأطفال يمكن أن يكون أكثر صعوبة عليهم (وعلينا) على المديين القصير والطويل على حد السواء.
- يشعر الأطفال بالكثير من المشاعر التي يشعر بها الراشدون.
- يعبر كل طفل عن ردة فعله بطريقته الخاصة بناءً على عمره، ومدى تطوره، وطبيعة فهمه، وتجاربه الحياتية.
- سيحتاج الأطفال إلى المساعدة على إيجاد طرق صحية للتعبير عن مشاعرهم وعلى تعلم الفرق بين المشاعر (ما نشعر به) والسلوكيات (ما نقوم به).
- يحزن الأطفال بصورة "متقطعة"، مما يعني أنه قد يبدو عليهم الحزن أو الغضب لمدة دقيقة واحدة ثم السعادة في الدقيقة التالية.
- قد يفاجئك الأطفال مع مرور الوقت بتعليقاتهم أو أسئلتهم في لحظات غير متوقعة على الإطلاق. وقد يكون لديهم العديد من الأسئلة ثم لا يتحدثون بعدها عن الأمور لفترة. لذلك، قد يفيدك الاستعداد لمواجهة ما لا تتوقعينه (على سبيل المثال: سؤال أو تعليق في أثناء التسوق في محل البقالة بعد مرور أشهر من عدم مناقشة أمر الحمل أو الرضيع المتوفى) على التعامل مع المشاعر القوية التي قد تظهر فجأة.

- يستخدم الأطفال اللعب لفهم طبيعة مشاعرهم والتعبير عنها وقد ينتقلون بسرعة ما بين المشاعر والأنشطة المختلفة.
- ستتطور طريقة حزن الأطفال الشديد مع مرور الوقت مع تطور فهمهم الأكثر تعقيدًا لفكرة خسارة الحمل. فقد يظهر الحزن عليهم أحيانًا وقد لا يظهر في أحيان أخرى. تعدّ دورة الحزن الشديد هذه طبيعية وصحية.
- يمكنك مواصلة تقديم الدعم لطفلك عن طريق التحدث معه بصراحة عن مشاعره وتطور فهمه باستخدام لغة واضحة وإشراكه في الطقوس أو المناسبات الخاصة.
- ستحتاجين أنتِ أيضًا إلى الدعم خلال هذا الوقت.
- تُعدّ عملية الإبحار في الحياة بعد خسارة الحمل أو وفاة المولود عملية لا تنتهي أبدًا بالنسبة للعديد من الأشخاص. لذا لا بأس من أن تتعلمي كلما مضيتِ في حياتكِ، وأن تقومي بما تشعرين أنه الأفضل لكِ ولعائلتكِ.

الكلمات، والمعاني، والمصطلحات الخاصة

الانتكاس

يقصد به تغيّر قدرة الشخص أو الطفل على أداء مهام أو سلوكيات معيّنة تبدو أنها رجوع "الخلف". على سبيل المثال: قد يبدأ الطفل الذي تدرب على استخدام المرحاض في التبول ليلاً في أثناء النوم، أو قد يعود الطفل الذي كان يتحدث جيداً إلى التواصل بدون كلام.

سهولة التكيف

يشير مصطلح "سهولة التكيف" إلى قدرة الشخص على التعافي سريعاً من الأحداث الصعبة أو التحديات التي يواجهها في حياته.

الإجهاض (إسقاط الحمل)

الولادة المبكرة للجنين (سواء المضغّة (في مرحلة تكوّن الجسد) أو الجنين) أو خسارة الحمل قبل 20 أسبوعاً من الحمل.

ولادة جنين متوفى

في كندا، هي ولادة جنين بدون أي مؤشرات تدل على الحياة، سواء عند بلوغ الحمل الأسبوع العشرين أو بعده، أو إذا كان يزن أكثر من 500 جم عند الولادة. قد يتعرض الجنين للوفاة في أثناء الحمل (يُسمّى الموت داخل الرحم) أو المخاض أو عملية الولادة.

وفاة الرضيع

وفاة الطفل خلال السنة الأولى من عمره.

خسارة الحمل

خسارة الحمل خلال أي مرحلة من مراحل الحمل ابتداءً من حدوث الحمل حتى الولادة. وغالباً ما يُشار إلى خسارة الحمل مبكراً بالإجهاض، في حين يُشار إلى خسارة الحمل متأخراً بولادة جنين ميت.

الحزن الشديد

يشير مصطلح "الحزن الشديد" إلى ردة فعل الشخص أو استجابته لوفاة الطفل أو خسارته. وقد يكون للحزن الشديد عوامل انفعالية وجسدية وسلوكية واجتماعية وثقافية وروحانية، إذ أن كل شخص يحزن بطريقة مختلفة.

التعبيرات المُلطِّفة

يُقصد بالتعبيرات المُلطِّفة كلمة أو عبارة تُستخدم لتحل محل كلمة أو عبارة أخرى قد تبدو جارحة أو قاسية عند قولها. على سبيل المثال: قد يُقال "رحل" أو "رقد في سلام" بدلاً من "توفي".

الحزن الشديد

الحزن الشديد

يشعر الأطفال بالعديد من ذات الأحاسيس التي يشعر بها الراشدون، مثل: الحزن، والغضب، والوحدة، والشعور بالذنب، وتبدل المشاعر، والحيرة. إلا أنه عندما يشعر الأطفال بالحزن الشديد، قد يشعرون بتلك المشاعر بصورة أشد من التي كانوا يشعرون بها من قبل، وقد يكونون غير قادرين على إدراك مشاعرهم، أو تسميتها، أو التعبير عنها. ونتيجة لذلك، يمكنهم التعبير عن مشاعرهم عن طريق:

- الدموع
- الثوران
- التغييرات في عادات الأكل أو النوم أو استخدام المرحاض
- الأعراض الجسدية مثل الصداع أو آلام المعدة

قد يثير أحد الأحداث الصغيرة غير المتصلة في بعض الأحيان استجابة عاطفية قوية؛ نظرًا إلى أن الأطفال يمتلكون بالفعل مشاعر قوية ومشوشة. سيحتاج الأطفال إلى المساعدة على إيجاد طرق صحية للتعبير عن مشاعرهم وعلى تعلم الفرق بين المشاعر (ما نشعر به) والسلوكيات (ما نقوم به). وعلى الرغم من قيام الأطفال ببعض السلوكيات غير المقبولة، مثل إيذاء أنفسهم أو الآخرين، إلا أنه يجب مساعدة الأطفال على فهم أنه لا توجد مشكلة في امتلاك تلك العواطف التي تؤدي إلى مثل هذه التصرفات. يمكنك مساعدتهم على إيجاد طرق للتنفيس عن هذه المشاعر عبر: التحدث، والموسيقى، والفن، والتمثيل، واللعب، وممارسة الأنشطة البدنية على سبيل المثال.

يحزن الأطفال بطريقة "متقطعة"، مما يعني أنه قد يبدو عليهم الحزن أو الغضب لمدة دقيقة واحدة ومن ثم يكونون سعداء في الدقيقة التالية. يستخدم الأطفال اللعب لفهم طبيعة مشاعرهم والتعبير عنها وقد ينتقلون بسرعة ما بين المشاعر والأنشطة المختلفة. ويدمج حتى بعض الأطفال الموت وخسارة الحمل في لعبهم عن طريق تمثيل أفكارهما أو رسمها. وتعد هذه الطرق طبيعية وصحية للأطفال للتعبير عن حزنهم الشديد والترويح عن أنفسهم عندما لا يملكون كلمات لتفسير ما يفكرون أو يشعرون به.

ستتطور طريقة حزن الأطفال الشديد مع مرور الوقت عندما يتكوّن لديهم مفهوم أكثر تعقيدًا عن خسارة الحمل، وربما يتخيلون علاقتهم مع الرضيع. وعلى المدى الطويل، لا يشير الحزن الذي يعود فيما يبدو للأطفال إلى الانتكاس، حتى وإن بدا كذات الحزن الذي أصاب الطفل وهو أصغر سنًا. تعدّ دورة الحزن الشديد هذه طبيعية وصحية. يمكنكِ مواصلة تقديم الدعم لطفلكِ عن طريق التحدث معه بصراحة عن مشاعره وتفهمه.

وفيما يلي بعض الأمور التي يجب أن تؤخذ في الحسبان:

- حاولي أن تتأكدي بانتظام إذا كان طفلكِ لديه أي أسئلة أو أمور تثير قلقه أو تشغل تفكيره، إذ قد تجددين أن طفلكِ لاحظ أو فسّر أكثر مما لاحظته أو فسره أي شخص آخر، وقد يحتاج إلى المزيد من المعلومات بمرور الوقت. كما قد يكرّر طرح الأسئلة نفسها أو ربما يسأل عن شيء ما حدث منذ فترة طويلة تلك مؤشرات على أن عقله لا يزال يعمل لفهم تلك الأسئلة والمواقف المعقّدة. ويمكنكِ مساعدته من خلال إجابته بصورة واضحة ومحدّدة قدر الإمكان، ثم اسأليه: "هل أجبتُ عن أسئلتك؟" أو "هل هناك جزء آخر في سؤالك لم أجب عنه بعد؟"
- لن يسأل أو يتحدث بعض الأطفال كثيرًا في البداية على الأقل، وربما يكون ذلك بسبب عدم معرفتهم لما يريدون معرفته، أو بسبب عدم معرفتهم لكيفية تحويل أفكارهم إلى كلمات، أو بسبب قلقهم من أنهم سيقولون شيئًا خاطئًا. لذا أخبريه بأنك ستواصلين الاطمئنان عليه حتى يعلم أن لديه فرصة ثانية لمشاركة أفكاره ومشاعره. قد يحتاج الأطفال إلى حثهم عدة مرات قبل أن يشعروا بالراحة الكافية لمشاركة مشاعرهم أو مخاوفهم. لذا فقد تحتاجين إلى قول: "لا بأس إذا كان لديك أي أسئلة أو مشاعر تريد التحدث عنها، يمكننا التحدث عن أي شيء".

قد يحاول طفلك أن يجعلك تشعرين بتحسن أو يقوم بالترويح عنك، وقد يشعر أنه لم ينجح في الأمر جيداً بشكل كافٍ عندما يستمر شعورك بالحزن. هذه فرصة لتعليمهم الفرق بين "الإصلاح" و"المساعدة". لذا من الضروري إخباره بأمرين:

(1) أن تقديم الرعاية لك أمر مهم، على الرغم من أنها لا توقف مشاعرك. يمكنك التلاعب بالألفاظ، على سبيل المثال: إذا سقط طفلك وخذش ركبته، فقد تساعد معانقتك ووضع ضمادة على الخدش على تحسن حالته، ولكن ذلك لن يزيل الخدش الذي بركبته. وكذلك، لا يمكن أو لا ينبغي لشيء أن يمحو مشاعر الحزن لديك؛ إذ إنها ردة فعل طبيعية لما تواجهينه.

(2) من المهم للغاية معرفة أن رعاية أحد الوالدين (أو كليهما) أو جعله يشعر بالتحسن ليست مسؤولية الطفل، فمن الضروري للأطفال والوالدين تقديم المساعدة والرعاية لبعضهم البعض، ولكن لا يمكن أن يتحمل الأطفال مسؤولية سعادة الراشدين أو رفايتهم. بل قد يحتاجون إلى تذكيرهم بهذا الأمر أكثر من مرة.

من عامين (2) إلى 4 أعوام

لا يفهم أغلب الأطفال في هذا العمر أن الموت دائم ولا رجعة فيه. وسيعبرون عن عواطفهم في أغلب الأحيان من خلال اللعب، ويمكنك ملاحظة حدوث بعض التغييرات السلوكية. ويمكنك سماع أسئلة مثل:

- "هل توفي الرضيع؟ متى سيأتي لينام في مهده؟"
- "هل سأموت أنا أيضاً؟"

الاستجابات الشائعة للحزن الشديد

- القلق
- البكاء
- اضطرابات النوم
- التشبث، والحاجة إلى القرب البدني
- نوبات الغضب
- سرد القصة للآخرين، بما في ذلك الغيباء
- الانتكاس السلوكي — قد يحتاج الأطفال إلى مساعدتهم على القيام بالأمور التي يتقنونها بالفعل، مثل: ارتداء ملابسهم بمفردهم

كيف تساعد طفلك

- ضع نظاماً متسقاً لإعادة بناء الإحساس بالأمن والأمان يعد هذا النظام مهماً للغاية في بداية اليوم ونهايته.
- استخدم تفسيرات قصيرة وصادقة عن الوفاة، على سبيل المثال: "لقد توفيت الرضیعة. لقد توقف جسمها عن العمل." استخدم الكلمتين "توفيت" و"متوقفة". تجنب استخدام كلمات مثل: "رحلت، تنيحت، فارقت الحياة، رقدت في سلام، فُقدت."
- ضع حدوداً، لكن كوني مرنة عند الحاجة.
- اطحري الخيارات كلما كان ذلك ممكناً. "هل تريد الكوب الأحمر أم الأزرق؟"
- قدمي الكثير من الرعاية الجسدية والعاطفية.

من 5 إلى 8 أعوام

يستكشف الأطفال في هذه السن استقلاليتهم ويحاولون زيادة الأشياء التي يقومون بها بمفردهم. إن التفكير الحقيقي أمر شائع، مع ظهور التفكير السحري/التصوري والأفكار الخيالية. غالبًا ما ينظر الأطفال في هذا العمر إلى الموت على أنه أمر قابل للرجوع فيه. وقد يشعرون أيضًا بالمسؤولية والقلق من أن تفكيرهم وأمنياتهم قد تسببت في حدوث الموت. قد يقولون أشياءً مثل: "وفاة الرضيع خطئي، لقد كنت غاضبًا من فكرة مشاركة غرفتي معه وكنت أتمنى لو لم يكن لدينا رضيع جديد."

الاستجابات الشائعة للحن الشديد

- اضطرابات النوم، وتغير عادات الأكل
- أسئلة من نوعية كيف ولماذا ومن أيضًا
- القلق بشأن السلامة والبقاء وحيدًا
- فترات قصيرة من ردات الفعل والمشاعر العنيفة المختلطة مع التصرف وكأن شيئًا لم يكن
- الأحلام المزعجة
- سلوك انتكاسي (التبول ليلاً في أثناء النوم، مشكلة في ربط الحذاء)
- شكاوى جسدية (الصداع وألم المعدة وألم الجسم)

كيف تساعد طفلك

- استخدم لغة حقيقية لشرح الموت بشكل صريح مثل: "المولودة توقّيت. لقد توقف جسمها عن العمل." استخدم الكلمتين "توقّيت" و"متوقّية". تجنب استخدام كلمات مثل: "رحلت، تنبحت، فارقت الحياة، رقدت في سلام، فُقدت."
- كوني مستعدة للأسئلة المتكررة
- اسمحي لطفلك بالتحدث عن التجربة وطرح الأسئلة
- قدمي مزيدًا من الرعاية الجسدية والعاطفية
- اطرحي الخيارات كلما كان ذلك متاحًا "ينبغي ترتيب غرفة جلوس العائلة؛ هل تود القيام بذلك الليلة أم صباح الغد؟".

من 8 أعوام إلى 12 عامًا

قد يظل الأطفال في عمر المدرسة مُفكّرين حقيقيين لكنهم سيبدؤون الآن في فهم أفكار مُجرّدة أكثر مثل الموت والحزن الشديد. ويكوّنون غالبًا علاقات أقرب مع الأصدقاء والأنشطة غير المنزلية والبعيدة عن العائلة. يبدأ الأطفال في هذه السن في فهم أن الموت حالة دائمة، ويفكرون أكثر في كيف أن الرحيل سيؤثر فيهم على المدى الطويل.

قد يركز بعض الأطفال على تفاصيل ما حدث لجسم الرضيع، ويتملكهم شعور بالذنب والندم ينبع من القلق من أن تفكيرهم وأفعالهم تسببت في حدوث الموت. فربما يقولون أو يفكرون بأشياء مثل: "لو كنت أعامل أمي بشكل ألطف عندما كانت حامل، لما توفي الرضيع."

الاستجابات الشائعة للحزن الشديد

- التعبير عن الطاقة الهائلة من خلال السلوك الذي يُنظر إليه أحيانًا على أنه "تصرّف بغرابة"
- التوتر والخوف على نفسه والآخرين
- مخاوف من حدوث شيء سيئ مرة أخرى
- صعوبة التركيز
- الأحلام المزعجة والأفكار الدخيلة
- الشكاوى الجسدية: الصداع، وألم المعدة، وألم الجسم
- استخدام اللعب والتحدث لاستعادة الحدث
- أسئلة مفصّلة عن الموت والوفاة
- مجموعة كبيرة من المشاعر: الغضب والانتقام والإحساس بالذنب والحزن والارتياح والقلق
- اليقظة المفرطة / زيادة الحساسية للضوضاء والضوء والحركة والتغيير
- الانسحاب من المواقف الاجتماعية

من 8 أعوام إلى 12 عامًا

كيف تساعدن طفلك

- أجيبي عن الأسئلة بوضوح ودقة. على الرغم من أن الأطفال في هذه السن قد بدؤوا في فهم الأفكار المجردة، فإنه لا يزال يُنصح باستخدام كلمات مثل "مات" و"توفى" وتجنّبي استخدام كلمات مثل: "رحل، تنيّح، فارق الحياة، فُقد، وُلد نائمًا."
- استخدمي أنشطة مختلفة للتعبير: التحدث والرسم والنشاط البدني والكتابة.
- ساعدي طفلك على تحديد الأشخاص والأنشطة التي تساعد على الشعور بالأمان والدعم.
- حافظي على الروتين والحدود، لكن كوني مرنة عند الحاجة.
- اطرحي الخيارات كلما كان ذلك متاحًا. "هل تفضل أن تؤدي واجبك قبل العشاء أو بعده؟".
- كوني قدوة في التعبير عن المشاعر والاعتناء بنفسك.
- كوني مستمعة جيدة. تجنّبي إعطاء النصائح (ما لم يطلبها الطفل منك).
- تحدّثي مع المعلمين بشأن توفير مساعدة إضافية للطفل ومرونة لإنجاز واجباته.
- اطلبي مساعدة المتخصصين بشأن أي مخاوف حول إيذاء الذات أو الأفكار الانتحارية.

من 13 إلى 18 عامًا

يستطيع المراهقون إدراك المفاهيم المجردة عن الحياة والموت والتعامل معها. فهم يبدوون برؤية أنفسهم كأفراد مميزين ومنفصلين عن دورهم في العائلة وقد يتشكل بداخلهم صراع حول هويتهم والدور الذي يريدون أن يلعبوه في هذا العالم. وربما تكون هناك تغيرات جوهريّة في أولوياتهم، وروحانيتهم/معتقداتهم، وجسانيتهم، ومظهرهم الجسدي.

وغالبًا ما يعتمدون في طلب المساعدة على أقرانهم وغيرهم ممن هم من خارج العائلة. فبينما يدرك المراهقون أن الموت حالة دائمة، إلا أنه من الممكن أن تساورهم أفكار سحرية غير معلنة أن الشخص الراحل ذهب في رحلة طويلة، وما إلى ذلك. كما يمكنهم الخوض في أسئلة حول معنى الحياة والموت وغير ذلك من الأحداث الصادمة.

الاستجابات الشائعة للحن الشديد

- الانسحاب من العائلة أو شبكات الدعم الأخرى/ التركيز على العلاقات مع الأقران.
- تزايد التعرّض لمخاطر: المخدرات/ الكحول، والسلوكيات غير الآمنة، والقيادة المتهوّرة
- عدم القدرة على التركيز (صعوبات التعلّم) / إجبار أنفسهم على النجاح والكمال.
- صعوبات النوم، الإرهاق
- فقدان الشهية/ الإفراط في تناول الطعام
- ردات فعل عنيفة وغير متوقعة أحيانًا: الغضب، والحزن، والشعور بالذنب، والارتياح، والقلق
- مناقشات غير مريحة عن الموت أو تجاربهم مع الآباء ومقدمي الرعاية
- القلق حيال سلامة الذات والآخرين
- الخوف من حدوث الموت أو العنف مرة أخرى
- الارتباك بشأن تحديد الدور في العائلة
- محاولات لتبني دور المربّي/ أحد الوالدين مع الإخوة الصغار وغيرهم من الراشدين
- احتمال تكوّن أفكار حول الانتحار وإيذاء الذات
- اليقظة المفرطة/ زيادة الحساسية للضوضاء، والحركة، والضوء

من 13 إلى 18 عامًا

كيف تساعدin طفلك

- زيادة طمأنة المراهق حول السلامة والأمان حتى لو لم يعبر عن مخاوفه في هذا الشأن
 - حافظي على جميع الأمور الروتينية وضعي توقعات واضحة، لكن كوني مرنة عند الحاجة
 - اسمحي بالتعبير عن المشاعر دون محاولة تغييرها، أو إصلاحها، أو إنهاؤها
 - أجبي عن الأسئلة بصراحة
 - اطرحي الخيارات كلما كان ذلك ممكناً. "أود أن أفعل شيئاً لتخليد ذكرى تاريخ ميلاد أختك، هل تريد المشاركة في ذلك؟" "ماذا لديك من أفكار؟".
 - عدلي التوقعات من أجل التركيز وإنجاز المهام عند الضرورة
 - ساعدي المراهق على التواصل مع أنظمة الدعم، بما يشمل الراشدين الآخرين (العائلة، وأصدقاء العائلة، والمدرسين، والمربين)
 - كوني قنوة في التعبير عن المشاعر والاعتناء بنفسك.
 - اطرحي أسئلة مفتوحة ("كيف ترى ذلك؟") واستمعي دون الحكم أو التفسير أو النصح أو الاسترضاء
 - تحلي بالصبر عند تلقي مجموعة كبيرة من ردات الفعل وأسئلة المراهق
 - اطلبي المساعدة المتخصصة حول أي مخاوف بشأن إيذاء الذات أو الأفكار الانتحارية.
- قد تجدin أن طفلك المراهق لا يندرج تحت إحدى هذه الفئات تماماً، هذا طبيعي. هذه المخططات دليلاً مفيداً، لكن لكل طفل (وراشد) طريقة فريدة خاصة به للتعامل مع الموت والرحيل. حاولي قدر الإمكان أن تسمحي لطفلك بإرشادك و"استوعبيه".

الأسئلة

الشائعة

هل عليّ أن أخبر طفلي؟

على الرغم من أنه من الطبيعي محاولة حماية الأطفال، إلا إنهم يدركون أكثر مما ندرك، بما في ذلك المعلومات التي يسمعونها وعواطفنا التي يلاحظونها ويتشبعون بها. تتساءل العديد من العائلات: "ألا يُعدّ إخبارهم بذلك إزعاجاً لا داع له؟" بينما تُعد معرفة الأطفال بالحمل أو خسارة الرضيع أمراً مزعجاً، علينا أن نتذكر أن كتمان المعلومات عنهم لا يحميهم من التجربة الفعلية للخسارة والحزن الشديد، أو من تغيّر من حولهم وعواطفهم. من المرجّح للغاية أنهم سيكتشفون يوماً ما الذي حدث، وسيتساءلون لماذا لم يُشركوا في الأمر في ذلك الوقت.

عندما لا يمتلك الأطفال المعلومات الكاملة، فإنهم يفسّرون ويضعون افتراضات مخيفة أكثر من الواقع، لا سيما عندما يفكرون بطريقة: "لا بد أن الأمر سيئ لدرجة أنهم لا يستطيعون حتى إخباري". ويعني ذلك في بعض الأحيان أنهم سيعتقدون أن القلق في العائلة بسببهم أو بسبب شيء فعلوه. قد يبدأ الأطفال أيضاً في الاعتقاد بأنهم ليسوا مهمين بما يكفي لمعرفة ما تمر به العائلة، أو أن مشاعرهم ليست مهمة بما يكفي للقلق بشأنها في الوقت الحالي. يتخذ الأطفال قدوتهم من الكبار المحيطين بهم؛ فإذا لم نتحدث معهم بانفتاح، فإنهم يتعلمون عدم فتح المحادثات معنا، حتى عندما يكون لديهم أسئلة ومشاعر ومخاوف مهمة.

وفي الحقيقة، عندما يتم تقديم معلومات واضحة وبسيطة ومناسبة لعمر الأطفال حول ما تعانیه عائلاتهم، يمكن توضيح مخاوفهم ومفاهيمهم الخاطئة كما يمكن مساعدتهم على مشاركة مشاعرهم وتطوير استراتيجيات التغلب التي من شأنها أن تبني الشعور بسهولة التكيف. فضلاً عن أن الوضوح مع الأطفال يمنحهم شعوراً بالاحتواء والتقدير بوصفهم أفراداً مهمين في العائلة. ويتعلمون من ذلك أنه حتى عندما يكون الأمر صعباً، فعليهم أن يتحدثوا عن تجاربهم ومشاعرهم الصعبة، ويدل ذلك أيضاً على انفتاحك واستعدادك للتحدث معهم، مما يبين لهم أنهم ليسوا الوحيدين الذين لديهم صراع مع المشاعر الصعبة؛ مما يسمح لك بتعليمهم كيفية دعم الواحد للآخر وممارسة هذا الدعم.

وقد يكون الحديث عن ذلك صعبًا على الوالدين، إلا أن كتمان الأمر عن الأطفال قد يؤدي إلى جعل الأمر أكثر صعوبة عليهم (وعليّنا) على المديين القصير والمدى البعيد. يقترح هذا الكتيّب بعض الكلمات والطرق المختلفة للحديث عن الإجهاض وخسارة الحمل وولادة الجنين ميتًا، تلك الكلمات والطرق يمكن أن تقلّل من بعض المخاوف الشائعة والمفاهيم الخاطئة التي قد تكون لدى الأطفال.

عندما يتم تقديم معلومات واضحة وبسيطة ومناسبة لعمر الأطفال حول ما تعانيه عائلاتهم، يمكن توضيح مخاوفهم ومفاهيمهم الخاطئة كما يمكن مساعدتهم على مشاركة مشاعرهم وتطوير استراتيجيات التغلب التي من شأنها أن تبني شعورًا بسهولة التكيف.

الصراحة مع الأطفال

- تمنحهم شعورًا بالاحتواء والتقدير بوصفهم أفرادًا مهمين في العائلة.
- تعلّمهم أنه من المهم التحدث عن التجارب والمشاعر الصعبة حتى عند المرور بأوقات صعبة.
- تدل على انفتاحك واستعدادك للحديث معهم.
- تبين لهم أنهم ليسوا الوحيدين الذين لديهم صراع مع المشاعر الصعبة مما يسمح لك بتعليمهم كيفية دعم الواحد للآخر وممارسة ذلك الدعم.

كيف ستكون ردة فعل طفلي؟

هل سيكون على ما يرام؟

يعبر كل طفل عن ردة فعله بطريقة الخاصة بناءً على عمره، ومدى تطوره، وطبيعة فهمه، وتجاربه الحياتية. سيصدر بعض الأطفال ردّات أفعالهم على الفور، بينما يحتاج الآخرون إلى بعض الوقت حتى يستقر المعنى وقد لا تظهر ردة فعلهم لأيام أو أسابيع. يبدو بعض الأطفال أكثر انزعاجاً أو يظهرون مشاعر أكثر من غيرهم. كل ردّات الفعل هذه طبيعية. عليك أن تتذكرى أنه لا توجد طريقة واحدة للحزن، كما أنه في سياق الحزن الشديد، كلمة "لا بأس" تضمّن الشعور بالسوء أحياناً. يتنوع الشعور "بالسوء" من شخص إلى آخر بعدد مرات حدوثه ومدى شدته وطول مدته، لكنه على الرغم من ذلك يعد أمراً طبيعياً. إن تجربة صعوبة كهذه تؤثر في الأطفال، لكن بمساعدتهم على إدراكها والتحدث عنها، وشعورهم بالدعم، يمكن أن يكون التأثير إيجابياً لأنهم يستطيعون تعلم أنماط التواصل الصحي، واستراتيجيات التغلّب، وبناء سهولة التكيف.

هل يمكن لطفلي أن يفهم؟

كل طفل فريد. تختلف طرق فهم الأطفال لما يعنيه البقاء على قيد الحياة أو الموت، فلا يعتمد ذلك على أعمارهم فقط، بل يعتمد بشكل مهم على تجاربهم الحياتية؛ ما شاهدوه وما سمعوه وما تعلموه. وبغض النظر عما يفهمونه حاليًا، فهم قادرون على فهم الجوانب المهمة للموت - على سبيل المثال، أن هذا لم يكن اختيار أي شخص أو خطأه (بما في ذلك هم أنفسهم)، وأنه لا يوجد شيء يمكن أن يغير ما حدث.

بدلاً من انتظارهم حتى يفهموا لمشاركتهم المعلومات، يمكننا البدء بمشاركتهم المعلومات لمساعدتهم على تطوير فهمهم. وهذا يضع أساساً لهم لبدء فهم ما يحدث، والتعبير عن أفكارهم، وأسئلتهم، ومخاوفهم ومشاعرهم، وتطوير طرق التغلب على الحزن الشديد.

تطوير الفهم لدى الأطفال. عندما يتعلمون شيئاً معقداً مثل كيف يكبر الرضيع، أو ماذا يعني "ميت"، فهم يصلون أولاً إلى فهم هذه الأشياء بعبارات بسيطة. عندما يترسخ فهم هذا التفسير البسيط، سيبدؤون في ملاحظة الخفايا والتساؤل عنها، وطرح أسئلة جديدة والبحث عن مزيد من التفاصيل، وإضافة أجزاء جديدة إلى لغز أكثر تعقيداً.

فربما يطرحون الأسئلة نفسها مراراً وتكراراً بينما يستوعبون الإجابة، ومع مرور الوقت قد تصبح أسئلتهم أكثر تعقيداً. ولذلك. قد تثير هذه الأسئلة مشاعر قوية لدى الراشدين المحيطين بهم، لكن ينبغي أن نتذكر أنه ليس المقصود بها أن تكون أسئلة جارحة. من الطبيعي أن يتساءل الأطفال عن أشياء مثل: "لماذا لا يستطيع الطفل مواصلة النمو؟" أو "متى ستجيبين طفلاً آخر؟" حاولي التريث والتفكير قبل الإجابة، وبعد ذلك كوني صريحة وواقعية.

قدر المستطاع. إذا لم يكن لديك ردُّ على سؤال ما، أو إذا لم تكن هناك إجابة، فلا بأس في أن تقول
”لا أعرف“، أو ”أنا أتساءل عن ذلك أيضًا“ و ”أنا سعيدة أنك سألت عن ذلك لنفكر فيه معًا.“

ما الذي ينبغي أن أقوله؟

الاستعداد للمحادثة

قبل التحدث إلى طفلك، اطلبي من شخص تثقين به أن يساعدك على التدرّب على ما تريدین قوله، أو حاولي كتابته، وضعي في حسابك أنه مهما كنتِ مستعدة، ستحدث دائماً مفاجآت. حسناً لا بأس في ذلك. ما عليك سوى الإجابة بصدق ووضوح قدر الإمكان، وتذكري أنه من المقبول أن تقولي "لا أعرف" أو "أحتاج إلى التفكير في ذلك".

إن الهدف من التدريب على ما تريدین قوله أو التفكير به هو مساعدتك في استخدام العبارات الأنسب، وقد تشعرين أنك غير "مستعدة" تماماً لإجراء المحادثة. فإذا كنتِ تشعرين بذلك، فاعلمي أنك لست الوحيدة التي تمر بذلك. فهذه تجربة لا يمكن لأي شخص أن يكون "مستعداً" لها، لذا فربما لا تصلين إلى الشعور "بالاستعداد" التام للتحدث على الإطلاق. في كثير من الأحيان يعتقد بعض الأشخاص أنهم إذا لم يتمكنوا من إجراء المحادثة دون بكاء، فذلك يعني أنهم غير "مستعدين".

في الواقع، لا بأس - بل إنه من المفيد أكثر - لطفلك أن يراكِ تبكين بدلاً من إخفاء مشاعركِ الحزينة؛ فذلك يوضّح لهم أن البكاء وسيلة طبيعية وصحية للتعبير عن الحزن وأننا نستطيع أن نتشارك وندعم بعضنا بعضاً فيما نمر به من تجارب صعبة. ليس علينا أن نخفي مشاعرنا بداخلنا لكي نكون "أقوياء". إن إظهار مشاعر حقيقية وقوية للأطفال قد يكون أمراً جيداً ومفيداً لهم حيث يتعلمون التعبير عن مشاعرهم القوية.

ما الذي ينبغي أن أقوله؟

بدء المحادثة

فيما يلي بعض الأمور التي ينبغي التفكير فيها وبعض الأفكار حول ما يمكن قوله لطفلك بناءً على بعض الأمور، مثل نوع الخسارة الذي تواجهينها ومدى معرفة طفلك بالأمر.

إذا كنت في الأسابيع الأولى من الحمل ومتأكدة من أن طفلك غير مدرك لأي مواعيد طبية أو تغييرات جسمانية أو نفسية أو أي أعراض أخرى، فمن المهم أن تدركي أنه من المحتمل جداً أن يشعر طفلك بمشاعرك أو توترك، وقد يظن أنه تسبب في معاناتك.

- ما يمكنك فعله وقوله: يمكنك البدء في طمأنته بقول شيء مثل: "أشعر بالضيق في الوقت الحالي وربما أظل على هذه الحالة لبعض الوقت، لكنني على ما يرام. أنا لست حزينة أو مستاءة منك أو بسببك، وسأظل قادرة على الاعتناء بك حتى وأنا منزعة".

حتى لو لم يكن طفلك على علم بحملك، فإنه لا يزال من المفيد التحدث إليه بصراحة وصدق لمساعدته على فهم ما حدث. فمن خلال التحدث بصراحة، يمكننا تفهّم مخاوف أطفالنا وتوضيحها وتقديم الدعم لهم وتخفيف صراعاتهم. وستجدين فيما يلي بعض الأفكار حول كيفية بدء تلك المحادثات مع طفلك.

إذا لم تخبري طفلك بحملك حتى الآن، فاعلمي أنه ليس من السابق لأوانه إخباره بذلك. ففي أغلب الأحيان، يلاحظ الأطفال أو يسمعون أكثر بكثير مما ندرك؛ وربما يكونون على علم بأنك ذهبتِ إلى الطبيب أو المستشفى، أو ربما يلاحظون تغييراتك الجسدية أو النفسية.

- ما يمكنك فعله وقوله: يمكنك البدء بقول: "أنا (أو نحن) قد ذهبت إلى الطبيب أو المستشفى. أنا (أو "والدتك" أو "نحن" أو "والدك") لست مريضة وسأكون على ما يرام. نحن نريد التحدث إليك أكثر بشأن هذا الأمر، ولكن نود أولاً أن نسألك إذا كنت قد لاحظت شيئاً ما أو لديك أي أسئلة أو مخاوف بشأن والدتك/والدك/كليهما أو أي شيء آخر حدث؟". سيعطيك هذا فكرة عن أي مفاهيم خاطئة أو مخاوف قد تكون لديه. حاولي أيضاً توضيح أي مفاهيم خاطئة بشكل واضح وبسيط قدر الإمكان، وتأكدي من مدى فهمه لشرحك من خلال طرح السؤال: "ما رأيك في ذلك؟ هل هذا يجعلك تفكر في أي أسئلة جديدة؟"

- فبمجرد اكتشاف أي مفاهيم خاطئة، يمكنك البدء في شرح ما حدث باستخدام لغة بسيطة وحقيقية. ولشرح الإجهاض المبكر، يمكنك قول: "كان لديّ (لدينا) طفل صغير ينمو بداخلي، ولكنني (لكننا) اكتشفت أنه لن ينمو، لذلك أشعر (نشعر) بالحزن الآن".

إذا كان طفلك على علم بحملك، أو إذا كان حملك في مراحله المتقدمة، فيمكنك قول إن الجنين قد "توقف عن النمو" أو أنه "لن ينمو بعد الآن"، موضحة أنه لا يمكن أن ينمو مرة أخرى أو أنه قد توفّي. يمكنك أيضاً أن تقولي: "توقف نبض الجنين" أو "مات الجنين".

أما في حالة إذا كان طفلك قد شاهد الرضيع بالفعل، على سبيل المثال إذا توفّي المولود بعد ولادته مباشرة أو في المنزل، يمكنك أن تقولي: "لدينا أخبار محزنة للغاية، فقد توفي (اسم المولود) اليوم. وهذا يعني أن قلبه لن ينبض بعد الآن وأنه لا يتنفس". وبناءً على عمر الطفل وأسئلته، قد ترغبين في إعطائه المزيد من المعلومات. ومن المهم للغاية توضيح أنه على الرغم من حزنك، فإنك ستظلين قادرة على الاعتناء به وأنه ليس السبب في موت الرضيع.

الاطمئنان على الرعاية الذاتية
كيف حالك؟

اللغة الخاصة اللازم

استخدامها، واللغة اللازم توضيحها،

وتلك اللازم تجنبها

توضيح العبارتين

"إسقاط" و "أسقط"

حتى إذا لم تكن هاتان العبارتان ما تخططين لاستخدامه أثناء التحدث مع طفلك، فقد يسمعهما ويفهمهما بشكل خاطئ، لذا من الأفضل أن تشرحي معنيهما، ثم تستكملين الحديث بالعبارات الأخرى التي تودين استخدامها. فقد يسمع الأطفال عن الحاملة (العربية) التي تجرها الخيول (كما هو الحال في قصص الأمراء والأميرات)، أو قد يعتقدون أن كلمة "حامل" تشير إلى نوع من أنواع عربات الأطفال، وأن المولود يجلس في إحدى تلك الحاملات. وبالمثل، قد تبدو لهم عبارة "أسقط" مثل أن شخصاً ما كان يحمل الرضيع وأسقطه.

ما يمكنك قوله: "تعني عبارة 'إجهاض/إسقاط' أن جسم المولود قد توقف عن العمل أو النمو، وهذا يعني أنه توفي. فإذا قيل إن فلانة 'قد أجهضت/أسقطت'، فذلك يعني أن جسم الجنين قد توقف عن العمل أو النمو داخل جسمها، ولكن ليس بسبب شيء فعلته أو آخر لم تفعله. فهي لم 'تحمل' المولود بطريقة خاطئة ولم تلحق به الأذى، ولكنه توقف عن النمو بشكل سليم."

تجنبي قول "مريضة".

إذا وُصفت السيدة الحامل بأنها "مريضة" بدلاً من أن يطلقوا عليها أنها "أجهضت/أسقطت"، أو أوضحوا أن الطفل قد توفي أو توقف عن النمو لأنه كان "مريضاً"، ففي المرة التالية إذا مرض شخص آخر — بما في ذلك الأطفال أنفسهم — فسيشعرون بالقلق من أن يكون هذا نوع المرض ذاته. ولهذه الأسباب، ينبغي استخدام لغة واضحة ومحددة لشرح ما يحدث.

توضيح مصطلح "خسارة الحمل".

مرة أخرى، ربما لا تكون هذه العبارة هي العبارة التي تودين استخدامها في أثناء التحدث مع طفلك، ولكنه قد يسمعهما ويخطئ فهم معناها. فعندما يسمع الأطفال عبارة "خسارة"، فقد يتساءلون عن مكان هذا المولود ومن "فقدته" ولماذا لا يبحث عنه أحد.

ما يمكنك قوله: "عندما يتحدث الناس عن "فقدان الحمل"، فإنهم يعنون أن الحمل قد انتهى. فالمولود لم "يفقد" بمعنى أنه "ضاع". ويتحدث الناس أيضًا عن "الشعور بالخسارة" عندما يفارق شخص ما أو شخص عزيز عليهم الحياة."

استخدمي واشرحي معنى العبارتين "مات" و"متوفى".
يستخدم الراشدون غالبًا عبارات ملطفة بدلاً من ذلك، على أمل أن تخفّف من مشاعر الحزن. ولكن مع الأسف، تكون العبارات الملطفة غير واضحة وقد تشوش تفكير طفلك أو تثير مخاوفه.

ما يمكنك قوله: "عندما يكون الشخص على قيد الحياة، فهذا يعني أن جسمه يعمل، أي: قلبه ينبض، وريثاه تتنفس، وعقله يعمل، لمساعدته على التفكير والرؤية والسمع. حتى في أثناء النوم، تظل أجسامنا تعمل وتؤدي جميع هذه الوظائف. أما عندما يموت شخص ما، فهذا يعني أنه لم يعد على قيد الحياة وأن جسمه توقف عن العمل والنمو وأنه لا يمكنه بدء العمل مرة أخرى."

بمجرد أن يفهم الأطفال معنى "مات"، يمكنهم أيضًا معرفة أن بعض الأشخاص يستخدمون عبارات أخرى بدلاً من ذلك، مثل "فقد" أو "رحل".

• العبارات التي ينبغي تجنبها

- "فقدان" — كما هو موضح أعلاه، فإن "فقدان" شيء ما يعني ضمنيًا الخسارة، كما هو الحال في خسارة إحدى الألعاب، أو اختفاء أحد الأشياء.
- "رحل" — هذا التعبير غامض وغير واضح للأطفال. إذ أن الرحيل قد يكون مؤقتًا. وإننا عندما نرحل/ نترك الأماكن أو الأشخاص، فإننا يمكننا العودة إليهم وزيارتهم مرة أخرى.
- "ذهب ليكون مع الله" — يشير ذلك إلى أن المولود اختار الذهاب بدلاً من البقاء مع الطفل. "لقد احتاج الله إلى ملاك" — يثير هذا التعبير عدة مخاوف وتساؤلات لدى الأطفال مما قد يؤدي إلى شعورهم بالخوف أو الحيرة أو الاستياء، مثل:
 - لماذا لا يريد الله أن يبقى المولود مع العائلة. ("هل أنا لا أستحق أن يكون لديّ أخ أو أخت؟")
 - لماذا اختار الله هذا المولود دون غيره؟ ("ألنسنا بحاجة إلى هذا المولود أيضًا؟" "هل أنا شخص غير جيد بالقدر الكافي لكي يختارني الله عندما كنت مولودًا؟")
 - الخوف من "حاجة" الله إلى فرد آخر من العائلة في أي وقت. ("هل سيحتاج الله إلى أمي أو أبي أيضًا لرعاية المولود؟" "هل سأموت أنا أيضًا قريبًا؟")
 - "في مكان أفضل" — قد يرغب الأطفال في أن يذهبوا إلى هذا المكان الأفضل أيضًا أو أن يستطيعوا تغيير مكانهم "لأفضل" لكي يختار المولود البقاء معهم.

ملاحظة حول المعتقدات

الروحية أو الدينية

إذا كانت لديك معتقدات أو آمال أو أفكار بشأن روح مولودك أو استمرار بقائه على قيد الحياة، فيمكن أن تكون أفكارًا أو محادثات خاصة جدًا تستطيعين مشاركتها مع طفلك. لأن الأطفال يتوصلون إلى فهم المفاهيم الحقيقية قبل الأفكار المجردة، فهم يستفيدون غالبًا من معرفة المعاني المادية للإجهاض وخسارة الحمل والموت أولاً. وبمجرد أن يتكون لديهم فهم أساسي لتلك المفاهيم، يُمكن استكشاف الأفكار الروحية والدينية مع تقليل مخاطر حدوث التشويش والالتباس وعدم الفهم.

معالجة المخاوف الأكثر شيوعاً: المخاوف الخمسة

هل يمكنني أن أصاب بذلك؟

عندما يعلم الأطفال أن شخصًا ما ليس على ما يرام، فإنهم يتساءلون إذا كانوا هم أو أي شخص آخر في العائلة قد "يصابون" بنفس الحالة، إذ أن الأمراض التي يعرفونها من المدرسة أو مراكز الرعاية النهارية هي أمراض معدية (الإصابة بنزلة برد أو الإنفلونزا أو القمل أو غيرها من الأمراض). أيضًا، قد يتساءل الأطفال إذا كان هناك مولود آخر عرضة للإصابة بالتوقف عن النمو.

ولهذا السبب، فإنه من المفيد أن تشرحي للأطفال أن:

- خسارة الحمل ليست "مرضًا"
- لا يمكن لأي شخص أن "يصاب" بها عن طريق العدوى من شخص آخر
- أنتِ لم "تصابي بها" ولم "يُصَبَّ به" المولود عن طريق العدوى من شخص آخر

ما يمكنك قوله: "إن حالات الإجهاض وخسارة الحمل لا تُعدّ أمراضًا، إذ إنها لا تنتقل من شخص إلى آخر بالطريقة التي تنتقل بها الجراثيم أو الأمراض. يحدث الإجهاض (أو ولادة الجنين متوقفاً، أو أنواع خسارة الحمل الأخرى، أو موت الرضيع) عندما يتوقف جسم المولود عن العمل، أو عندما لا ينمو الجنين بالطريقة التي يحتاج إليها من أجل أن يولد ويعيش أو يبقى على قيد الحياة."

إذا توقّي جنينك بسبب مرض ما قبل الولادة أو بعدها، مثل الإنفلونزا أو أي عدوى أخرى، قد يكون من المفيد توضيح إذا كنتِ تعرفين سبب موت الجنين أم لا وأنّ توكدي له أنكِ كنتِ تراقبين الجنين عن كثب. وقد يفيد أيضًا توضيح أن الأطباء أو الممرضات قد قدموا لكِ الرعاية الطبية التي جعلتكِ تشعرين بالتحسن.

إذا كان الطفل يشعر بالقلق من احتمال خسارة مولود آخر (سواء لم يولد بعد أو وُلد بالفعل)، فيُمكنك أن تشرحي له أنه لا يُمكن لأحد التنبؤ بإمكانية حدوث هذا الأمر مجددًا. فأحيانًا قد يتكرّر هذا مجددًا، ولكنه في أغلب الأحيان لا يتكرّر. يمكنكِ ربط ذلك بأمور أخرى في الطبيعة، مثل ما يحدث عندما نزرع العديد من البذور فإن الكثير منها سوف ينمو ولكن بعضها لا ينمو. فمجرد عدم نمو بعض البذور لا يمنع البذور الأخرى من النمو. قد يكون من المفيد طرح المزيد من الأسئلة للتأكد من وجود شيء محدد يقلق الطفل، بحيث يمكنكِ الإجابة عن الأسئلة أو توضيح سوء الفهم، أو أن تقولِي ببساطة: "أنا أيضًا أشعر بالقلق حيال هذا الأمر."

هل كنت أنا سبباً في هذا؟

يميل الأطفال إلى البحث عن تفسيراتهم الخاصة للأسباب والنتائج، مما يصعب عليهم فهم بعض الأمور مثل خسارة الحمل أو موت الرضيع الذي يمكن أن تكون له تفسيرات غير معروفة. وربما يعتقد الأطفال أحياناً أو يقولون إنهم لا يرغبون في وجود أخ رضيع لهم، أو ربما يشعرون بالقلق حيال عدم استطاعتهم أن يكونوا إخوة كبار "صالحين بالقدر الكافي". ويعتقدون أحياناً أنهم السبب في خسارة الحمل أو موت إخوتهم الرضع. وقد يتساءلون أيضاً عما إذا كان هناك ما فعله أبائهم أو ما لم يفعلوه فتسبب في حدوث هذا الأمر.

ما يمكنك فعله وقوله: بغض النظر عما قد يكون معروفاً أو غير معروف عن سبب خسارة الحمل أو موت الرضيع، فهناك بعض الأشياء التي يمكننا قولها بالتأكيد:

- ليس هناك أي شيء قاله الطفل أو تمناه أو فعله أو لم يفعله تسبب في خسارة الحمل أو موت الرضيع.
- لا نستطيع في كثير من الأحيان تغيير طريقة نمو جسم الجنين أو عدم نموه، ولا نستطيع منع حدوث خسارة الحمل غير المتوقعة أو الموت المفاجئ للرضع، مهما كان مقدار حب الطفل والوالدين للجنين قبل ولادته أو بعدها، ومهما كانت رغبتهم في وجوده.
- أحياناً قد تتطور مشاعر العجز لدى الأطفال إلى شعور بالذنب بنفس القدر الذي يشعر به الكبار الذين يتمنون لو كان باستطاعتهم منع إجهاض المولود أو موته. فعلى سبيل المثال تتحول فكرة "ليتني استطعت القيام بشيء ما لمنع حدوث هذا الأمر" إلى "كان يجب أن أفعل شيئاً ما لمنع حدوث هذا الأمر" أو "ما حدث كان خطئي". يحتاج الأطفال (والكبار) إلى المساعدة في استكشاف تلك الأفكار، والتحقق من رغبات ومشاعر العجز، وتذكيرهم وطمأننتهم بأنه لم يكن هناك في الغالب أي شيء يمكن أن يفعلوه لمنع حدوث ذلك.

هل يمكنني علاج ذلك؟

قد يتساءل الأطفال إذا كان هناك شيء يمكنهم فعله أو يجب على آبائهم أو مقدمي الرعاية الصحية القيام به (أو كان ينبغي عليهم القيام به) من أجل إنقاذ الجنين. قد يشعر الأطفال بالمسؤولية عن عدم القدرة على حماية إخوتهم الصغار من الموت، وبالأخصّ الأطفال الذين يستمتعون بدور الإخوة الكبار أو الذين يستعدون للقيام بدور بهذا الدور ويتخيلون أن دورهم يشمل توفير الحماية لإخوتهم الصغار أو رعايتهم.

ما يمكنك فعله وقوله: يمكنك الرد على الأسئلة المتعلقة بالرغبة في علاج المولود أو إنقاذه بنفس طريقة الرد على التساؤلات المطروحة بشأن سبب خسارة الحمل أو موت الجنين:

- ليس هناك أي شيء قاله الطفل أو تمناه أو فعله أو لم يفعله يمكن أن يكون قد تسبب في عدم حدوث هذا الأمر.
- ليس هناك من يستطيع تغيير طريقة نمو جسم الجنين أو عدم نموه مهما كانت رغبتنا في ذلك - ولا حتى الأطباء أو الممرضات.
- بمجرد توقف جسم الجنين عن العمل أو النمو، ليس لأحد المقدرة على تغيير هذا الأمر أو "إصلاحه".

من سيعتني بي؟

تتغير خسارة الحمل أو موت الرضيع أسئلة مهمة لدى الإخوة. وغالبًا ما تشمل أسئلة "الرعاية" ما يلي:

"من سيعتني بي إذا أصاب والديّ الحزن الشديد؟"

يُعدّ هذا الأمر مصدرًا للقلق العام لدى الأطفال الذين يرون والديهما يتصرفان بشكل مختلف عما سبق أو تتغير مشاعرهما أو تقل عاطفتهما؛ لذا من المهم جدًا طمأنة هؤلاء الأطفال. ربما يكون من الأفضل أن نقول لهم: "على الرغم من شعورنا بالحزن الآن، إلا أننا نستطيع الاعتناء بعائلتنا"، و "لن ينتابنا هذا الحزن دائمًا."

كيف يمكنني التواصل؟

في أثناء فترة خسارة الحمل أو وفاة الرضيع أو بعدها، قد يَتمنى الأطفال (تماماً مثل البالغين) لو أن بإمكانهم التواصل مع الرضيع المتوفى، ولكنهم يكونون غير متأكدين من إمكانية هذا الأمر أو طريقة فعله. ومن أجل الشعور بالارتياح لفعل ذلك، يحتاج الأطفال في كثير من الأحيان إلى طمأننتهم، ويجب على الأشخاص المحيطين بهم إظهار أنه ما زال من المقبول التفكير والتحدث عن أخيه أو أخته. سيكون لبعض الأطفال طرقهم الخاصة للتواصل مع إخوتهم المتوفين من خلال اللعب باستخدام الدمى، أو استخدام مخيلتهم عن طريق تمثيل استمرار علاقتهم بإخوتهم المتوفين وكأنهم أصدقاء خياليون. وقد يمثلون أيضاً دور الجنين أو الرضيع المتوفى. قد يستخدم غيرهم من الأطفال الفن وسيلةً للتعبير عن مشاعرهم، أو قد يصنعون أشياء للجنين. لا يمكن عدّ هذه الأفعال نوعاً من أنواع "الإنكار" أو أن الطفل لا يصدق وفاة أخيه.

طالما كان التحدث مع الأطفال حول ما حدث صادقاً، فإن هذه السلوكيات هي أفعال طبيعية للتعبير عن مشاعرهم تجاه الجنين المتوفى، وهي أيضاً طرق مناسبة لمرحلتهم العمرية للتعبير عن ارتباطهم المستمر بأشقائهم المتوفين. في الواقع، تعدّ هذه السلوكيات بمثابة رسائل تذكير للوالدين، وتتيح لهم الفرصة للتحقق من مشاعر أطفالهم المتغيرة، ومدى تفهمهم لما يحدث من أجل توضيح أي مفاهيم خاطئة و"مشاركة أطفالهم هذه المشاعر".

اللحظات غير المتوقعة

بعد خسارة الحمل بفترة كبيرة، قد تندهشين من الطريقة أو التوقيت الذي يختاره طفلك ليتحدث عن الرضيع المتوفى. فقد تأتي تعليقاتهم في أكثر اللحظات غير المتوقعة. ربما لم يسهم طفلك في تربية أخيه لأشهر، إلا أنه قد يطرح أسئلة فجأة بشأنه عند تناول الإفطار. قد تفاجئين بأن طفلك قد تحدث عن أخيه مع الأصدقاء أو المعلمين أو الأباء الآخرين أو الغرباء، وسوف تجددين أحد المعلمين يتحدث إليك عن خسارة حملك عند ذهابك لاصطحاب طفلك من المدرسة. وقد تفاجئين بتعليق من أحد الأباء الآخرين نتيجة حديث طفلك عن أخيه في الفصل. ستكون هذه مفاجأة صعبة للعديد من العائلات خاصة عند عدم توقّعك لاضطرارك للحديث عن خسارة حملك في هذه اللحظة. أحياناً يتحدث الأطفال عن أخيهام المتوفى مع أشخاص لا تتحدثين معهم بطبيعة الحال عن هذا الأمر (أي كشخص غريب في متجر للبقالة). ربما يكون من المفيد لك التفكير في طريقة للتصرف في هذه الحالة والتدرب عليها.

ما يمكنك فعله وقوله: بعض الناس يكون لديهم أفكار بشأن الطريقة المفضلة للتواصل مع المولود المتوفى، أو مساعدة أطفالهم على التواصل مع أشقائهم، في حين يريد غيرهم عمل شيء ما لكنهم غير متأكدين ما هو. قد يجد بعض الأشخاص صعوبة في التفكير في هذا الأمر لبعض الوقت. تذكري أنه لا يوجد شيء "صحيح" أو "خاطئ" لفعله، فقط افعلي ما تريينه "مناسباً" بالنسبة لك. ليس الأمر "سابقاً" ولا "فائتاً" لأوانه.

- قد تجددين أنه يأتي بشكل طبيعي، أو قد يستغرق بعض الوقت والاستكشاف لمعرفة ما ينجح معك ومع طفلك.
- يمكنك البدء بطمأنة طفلك. يمكنك أن تقولي له "من المقبول لدينا الاستمرار في التفكير بالجنين أو التساؤل عنه أو تذكره أو التحدث عنه". قد تسمحين لطفلك بمعرفة أنك تفكرين بجنينك أحياناً، وقد يكون من المفيد التفكير به والتحدث عنه مع طفلك بغض النظر عن المشاعر التي تنتابك.
- يمكنك ببساطة طرح سؤال على طفلك: "هل تفكر بأخيك/ أختك أحياناً؟"، أو سؤاله إذا كان هناك شيئاً ما يود فعله لتذكر أخيه المتوفى أو التواصل معه إذا كان لديه أفكار خاصة به بالفعل. حاولي احترام رغبته إذا كان لديه أفكاره الخاصة. يمكنكما استكشاف خيارات مختلفة معاً.

فيما يلي بعض الطرق البسيطة لمساعدة الأطفال على الشعور بالتواصل مع أخوتهم المتوفين:

الأنشطة الإبداعية:

- رسم صور من ذكرياتهم أو رغباتهم أو تخيلاتهم لإخوتهم المتوفين
- مطالعة صور أمهاتهم في أثناء الحمل أو صور إخوتهم المتوفين. مقارنة صوركِ في أثناء فترة الحمل بصور طفلكِ وصور جنينكِ المتوفى. التحدث عما تتذكرينه من كل حمل، أو ما كنتِ تفكرين به عند علمكِ أنكِ حامل في كل مرة.
- جمع التذكارات، مثل الصور الفوتوغرافية بالموجات فوق الصوتية، أو الصور، أو أغراض الجنين المتوفى، أو بطاقات أعياد الميلاد، أو بطاقات التعاطف التي تلقيتها، ووضعها في صندوق للذكريات أو سجل للقصاصات.
- عمل كتاب "من أجل" الجنين المتوفى وإضافة ملاحظات أو رسومات بالكتاب كلما شعرتِ أو شعر طفلكِ بالرغبة في القيام بذلك
- صنع عُقد "العائلة": دعي طفلكِ يختار قطعًا من الصلصال الملون بألوان مختلفة لكل فرد من أفراد العائلة بما فيهم الجنين المتوفى، ثم يدرج الألوان أو يمزجها معًا ويتحدث عن كيفية ارتباط أفراد العائلة (مساعدة بعضهم البعض في المذاكرة والاعتناء ببعضهم وتشكيل ما هم عليه) حتى قبل ولادتهم وبعد وفاتهم. وضّحي لطفلكِ أنه لا يمكن فصل ألوان الصلصال عن بعضها -بمجرد اتصالها فستكون دائمًا متصلة ببعضها تمامًا كالعائلة.
- ازرعي شجرة أو حديقة زهور مع طفلكِ، أو اكتشفا معًا مكانًا ما يذكركما بالمولود المتوفى.
- اكتبى قصة قصيرة أو أغنية عن ابنكِ المتوفى.
- شاركه (أو اشترى) دمية خاصة للعب بها

الطقوس:

- أضيئي شمعة، أو تمنّي أمنية، أو تضرعي بالدعاء، أو غنّي أغنية. بعض الناس يفعلون هذه الطقوس مرة واحدة في العمر، في حين يفعلها الآخرون كل عام (أو حتى كل أسبوع أو كل شهر).
- دفن شيء خاص، أو رسالة، أو صورة إما مع الرضيع المتوقّي (حسب الخسارة التي تعرضتِ لها وتوقيتها) أو في مكان آخر خاص. تختار العديد من العائلات زيارة هذا المكان في كثير من الأحيان، أو في المناسبات الخاصة.
- التفكير في المولود والتحدث عنه في أثناء حضور مناسبة تذكارية أو المشاركة في حدث ما.
- دعم قضية محبة إليك تكريماً لرضيعك.
- الاحتفال بتاريخ الميلاد أو الموعد المتوقع للولادة.
- الحرص على مشاركة طفلك في تسمية مولودك.
- اصنع أو اشتري قطعة مجوهرات خاصة وارتيديها.
- تذكري مولودك في الإجازات أو المناسبات الخاصة (أي زينة عيد الميلاد المجيد، أو ذكر اسم المولود المتوفى في حفلات الزفاف أو المناسبات الخاصة، أو إضاءة الشموع، أو الدعاء له، أو إنارة البالونات أو المصابيح، إلخ).
- اجعلي ذكرى ميلاد المولود المتوفى أو التاريخ المتوقع لميلاده يوماً 'لعمل الخير العشوائي'، وأطلب من أصدقائك وعائلاتهم القيام بالأمر ذاته، ومشاركتك كيفية نشرهم للأعمال الخيرية في ذلك اليوم.

الإجابة عن
الأسئلة
الصعبة

بعد تقديم بعض التوضيحات للأطفال والتعامل مع أهم مخاوفهم، قد يرغب بعض الأطفال أو يحتاجون إلى معرفة المزيد من التفاصيل وربما يكون لديهم بعض التساؤلات عما سوف يحدث بعد ذلك. قد يكون من الصعب سماع هذه الأسئلة، بل وقد تثير مشاعر قوية بداخلك، ولكن حاولي تذكر أن تفكير الأطفال حقيقي للغاية وأن هذه الأسئلة هي محاولة صادقة منهم للفهم. فيما يلي أمثلة حول الأمور التي قد يتساءل عنها الأطفال وبعض الأفكار للإجابة عنها حسب الخسارة التي تعرضت لها:

"كيف سيخرج؟ هل هذا يعني

أن الجنين سيولد؟"

إن الأطفال مفكرون حقيقيون وقد يكونون سمعوا بالفعل عن "ولادة" طفل، وقد يعتقدون أن أي طفل "يولد" حيًا أو يبقى حيًا. يمكنك توضيح أنه بينما يولد معظم الأطفال أحياء، أي لديهم القدرة على التنفس وقلوبهم تنبض، إلا أن بعضهم لا يولدون أحياء. أي أن أجسادهم لن تقوم بهذه الوظائف، إلا أنه لا تزال هناك حاجة إلى إخراجهم من جسدك. قد يحدث ذلك بشكل طبيعي في بعض الأحيان، وقد يتطلب الأمر مساعدة طبية في أحيان أخرى.

ما يمكنك فعله وقوله: إذا كان الإجهاض مبكرًا، قد يمكنك شرح الأمر بقول "إن بعض خلايا/جسد الطفل بدأت في النمو ولكنها لم تكبر بما يكفي أو لم تقو بما يكفي لتمكّنه من العيش خارج بطني. والآن بعد أن توقف الطفل عن النمو، يجب أن أخرج هذه الخلايا/جسم الطفل خارج جسدي. وهذا يعني أن الطفل سيولد، ولكنه لن يكون حيًا". إذا كانت خسارتك في وقت لاحق (طفل ولد ميت)، يمكنك شرح الأمر بأن "قلب المولود توقف عن النبض وأنه لم يستطع التنفس".

إذا كان طفلك يتساءل عن مزيد من المعلومات مثل "كيفية" خروج الطفل، فهذا يتوقف على موقفك. فيمكنك توضيح أن جسدك سوف يُخرج هذا الطفل أو يدفعه إلى الخارج بشكل طبيعي، أو أن الأطباء سوف يعطونك بعض العقاقير التي ستساعد جسدك على ذلك، أو أنك ستذهبين إلى المستشفى حتى يتسنى للأطباء إخراج جسد الطفل خارج جسدك.

"هل سأموت أنا أيضاً؟"

أو " هل سيموت طفل

(شخص آخر) أيضاً؟"

قد يطرح الطفل هذه الأسئلة لأسباب عدة. فقد يتعلق الأمر لدى بعض الأطفال بفكرتهم أن المرء قد يلتقط "عدوى" الموت، وبالتالي سينتهي خوفهم من الموت بمجرد توضيح أن خسارة الحمل أو الرضيع ليست أمراً معدياً (كما ناقشنا أعلاه). أما الأطفال الذين يسمعون عن الموت للمرة الأولى، فقد تثير لديهم فكرة أن هذا قد يحدث لأي شخص يعرفونه شعوراً بإمكانية تعرضهم لذلك. وقد يبدوون بالتفكير في أمر موتهم أو موت أشخاص آخرين يعرفونهم.

ما يمكنك فعله وقوله: إذا كنت فقدت جنينك في إجهاض مبكر أو وُلِدَ متوفياً، يمكنك توضيح أن الإجهاض أو ولادة جنين متوفى (أو خسارة الحمل) جميعها أمور تحدث بالفعل، ولكن يوجد العديد من حالات الحمل الصحية. لا يوجد أحد يعلم بالفعل إذا كانت عائلتك أو عائلة أي شخص آخر سوف تتعرض لخسارة الحمل، فإن حدث هذا لمرة واحدة لا يعني ذلك أن الأمر سينكرر ثانية. يمكنك توضيح أنه مهما كان ما تسبب في توقف جسد الجنين أو المولود عن الحياة أو النمو، فإن هذا لن يحدث لجسد طفلك الأكبر، لأن جسده كبير بالفعل وقوي بما يكفي لجعله يعمل أو ينمو من تلقاء نفسه. على الرغم من أن الشعور بالضعف هو شعور طبيعي بعد خسارة أي شخص، وأنه لا يمكن لأحد أن يجزم بما يمكن أن يحدث، إلا أن تذكير الأطفال بأن هذه المخاطر نادرة الحدوث قد يساعدهم في استعادة توازنهم. ومع ذلك، إذا كانت عائلتك من إحدى العائلات التي مرت بهذه التجربة النادرة مرة أو عدة مرات، فربما لا يكون هذا النوع من الأفكار مريحاً على الإطلاق. إذا كان هذا وضعك بالفعل، يمكنك اختيار عدم مناقشة هذا الجزء مع طفلك.

في حالة خسارة رضيعك وكنيت على علم بسبب الوفاة، قد يكون من المفيد توضيح سبب الوفاة لطفلك والتأكيد عليه بأنه طفل صحي/لا يعاني من أي أمراض. يمكنك أيضاً توضيح أنه مهما كان سبب توقف عمل وظائف جسد المولود أو توقف نموه أن هذا لن يحدث لطفلك الأكبر سناً، إذ إنه كبير بالفعل وقوي بما يكفي لجعل جسده أو ينمو من تلقاء نفسه.

إذا كان الطفل يشعر بالقلق من احتمال خسارة مولود آخر (سواء لم يولد بعد أو ولد بالفعل)، فيمكنك أن تشرحي له أنه لا أحد يمكنه التنبؤ بإمكانية حدوث هذا الأمر مجدداً. فقد يحدث هذا مجدداً في

بعض الأحيان، ولكنه لا يحدث في مرات كثيرة. يمكنك ربط ذلك بأمر آخرى في الطبيعة، مثل ما يحدث عندما تزرع العديد من البذور فإن الكثير منها سوف ينمو، ولكن بعضها لا ينمو. فمجرد عدم نمو بعض البذور لا يمنع البذور الأخرى من النمو. وقد يكون من المفيد طرح المزيد من الأسئلة للتأكد ما إذا كان هناك شيء محدد يُقلق الطفل، بحيث يمكنك الإجابة عن الأسئلة أو توضيح سوء الفهم، أو أن تقولي ببساطة: "أنا أيضًا أشعر بالقلق حيال هذا الأمر."

هل لا أزال أنا الأخ الأكبر؟

يعد اختيار طريقة التعامل مع هذا الأمر - سواء في حدود عائلتك أو خارجها - أمرًا شخصيًا للغاية. قد يكون من المفيد جدًا إشراك طفلك في هذه المحادثة حتى يتمكن من الفهم والشعور بالاهتمام وأن علاقته الرضيع تحظى بالامتنان والتقدير. قد يسأل طفلك، "هل لا أزل أنا الأخ الأكبر/ الأخت الكبرى؟ هل لا يزال بإمكانني الاعتناء بهذا الصغير حتى بعد موته؟

ما يمكنك فعله وقوله: يمكنك البدء بالتحدث مع طفلك عن معنى كونه الأخ الأكبر أو الأخت الكبرى أو ابن العم الأكبر وما إلى ذلك، وكذا معنى أن يكون جزءًا من العائلة. فأن يكون الطفل الأخ الأكبر أو الأخت الكبرى قد يعني الكثير، ولكن أحد أهم الأشياء التي يشملها هذا المعنى هو الاعتناء بالرضيع، وهذا شيء يقوم به طفلك بالفعل (حتى لو لم يكن سعيدًا بأن له أخ أو أخت). فمعنى أن يكون المرء جزءًا من عائلة هو أن تكون مرتبطين ببعضنا البعض من خلال علاقاتنا واهتمام كل منا بالآخر؛ فلا يقصد بالعائلة أن نعيش جميعًا معًا أو في الوقت ذاته. على سبيل المثال، يمكنك توضيح أن أجداد أجدادنا هم أيضًا من أفراد عائلتنا على الرغم من أنهم ليسوا أحياء، كما أن أفراد عائلتنا القادمين أو الذين هم على قيد الحياة حاليًا هم أيضًا جزء من "العائلة" حتى وإن كانوا لا يعيشون معك. لذا سيظل أخو أو أخت هذا الطفل جزءًا من العائلة دائمًا، مما يعني أن طفلك سيظل دائمًا الأخ الأكبر أو الأخت الكبيرة.

قد يحتاج الطفل إلى مساعدة لفترة من الوقت حتى يتمكن من أن يوازن بين المشاعر والأفكار المختلفة. على سبيل المثال، من ناحية تقدير دور الأخ الأكبر أو لقبه، ومن ناحية أخرى الحزن على الفرصة الضائعة لممارسة هذا الدور (أو الاستمرار في ممارسته) مع الصغير. فليس هناك شعور "خاطئ" أو "صحيح" أو توازن مثالي يجب الوصول إليه. إذ يجب الإقرار بكل النوعين من المشاعر المتناقضة والإفصاح عنها بطرق مختلفة وبدرجات متفاوتة على مدار الوقت.

ربما لا يرغب الأطفال أحياناً في أن يكونوا الإخوة الأكبر سناً، وقد ينتابهم شعور مغاير بتقدير هذا الدور أو اللقب في أحيان أخرى. فإذا كان الأطفال لا يرغبون في أن يكونوا الإخوة الأكبر سناً، أو لا يرغبون في مناداتهم بهذا اللقب، فلا يعد ذلك علامةً على أنهم لن يهتموا بالرضيع أو أنهم لا يريدونه في العائلة. بل قد يعني ذلك أنهم لا يشعرون بأنهم يقومون بما يجب على الأشقاء الكبار فعله، أو قد يكون ذلك طريقة للهرب من الحزن الشديد المرتبط بخسارة العلاقة التي كانوا يتصورونها أو يعيشونها لفترة قصيرة من الزمن. فبعض النظر عن السبب، هذا أمر طبيعي وعادي وسوف يتغير بمرور الوقت على الأرجح.

أبلغني طفلك أنه لا يوجد ما يدعو إلى القلق حيال ما يشعر به أو ما يقرره أو حيال عدد المرات التي يغير فيها رأيه. فمن الطبيعي للأطفال في سنه أن تنتابهم مشاعر معقدة ومتناقضة. وسيكون من المفيد له معرفة أنك تدعمينه بصرف النظر عن أي شيء وأنه لا يوجد خيار "خاطئ" أو آخر صحيح لاتخاذ.

ما يمكنك فعله وقوله: بمجرد حديثك عما يشعر به طفلك، وما يطلقه على نفسه وعلى مولود عائلتك، يمكنك استيضاح ما إذا كان طفلك يرغب في التحدث مع أشخاص ليسوا من عائلته الحالية وكيف؟ على سبيل المثال، كيف ستكون إجابته إذا سأله أحد الأشخاص إذا كان لديه إخوة أو أخوات؟ وماذا لو كان ذلك الشخص أحد أصدقاء طفلك أو من عائلتك، أو ماذا لو كان شخصاً يقابله لأول مرة؟ قد يختار بعض الأشخاص الرد بإجابات مثل:

- "لدي أخ صغير متوفى."
- "كان لدي أخت صغيرة."
- "لا، ليس لدي إخوة أو أخوات."
- "يمكنك سؤال والدتي" أو "يمكنك سؤال والدي."
- "لا أريد التحدث عن ذلك حالياً."

فالقرار الذي تختارينه يكون أمراً شخصياً للغاية ولن يكون هناك خيار "صحيح" أو "خاطئ" لتتخذه، بل سوف تسترشد بما تشعر أنه "صحيح" أو (ليس غير مريح على الأقل) بالنسبة لك ولطفلك. قد تختارين ذات الإجابة بصرف النظر عن الشخص الذي يطرح السؤال، أو قد تختارين مشاركة المزيد من المعلومات مع بعض الأشخاص دون غيرهم.

قد يتوثر الأطفال عند الإجابة عن هذه الأسئلة إما بسبب حزنهم الشديد وإما بسبب أنهم غير متأكدين من شعورك حيال الإجابة التي يختارونها، أو يتوثرن حيال التفكير في ردة فعل الشخص الآخر. يمكنك مساعدة طفلك بالتحدث معه صراحةً حول ما يشعر به وما تشعرين به إزاء الإجابات المختلفة، وطمأنته حول الإجابات التي تشعرين بالراحة تجاهها. وأخيرًا قد يكون من المفيد جدًا للطفل التدرّب على الرد على الأسئلة من هذا النوع مع شخص تثقين به (أنت أو أحد أفراد العائلة الآخرين أو صديق للعائلة) يتظاهر بأنه شخص آخر يطرح عليه هذه الأسئلة. قد ينتاب طفلك شعور مختلف بعد هذا التدريب، وقد يرغب في تغيير الطريقة التي يجيب بها عن الأسئلة. وهذه فرصة أخرى للسؤال عن شعوره عند الإجابة عن هذه الأسئلة والإجابات التي تشعره بعدم الراحة، أو تلك التي تريحه أكثر من غيرها، كما أنها فرصة لتحديد طريقتك الجديدة وإطلاعها عليها.

"متى ستجيبين طفلاً آخر؟"

يعد هذا السؤال أحد أصعب الأسئلة التي قد تُطرح على شخص بالغ. فقد يبدو من السؤال بأنه اقتراح بإمكانية استبدال المولود المفقود، أو قد يثير تصور محاولة إنجاب مولود جديد شعورًا بالألم، ولا سيما إذا كان هذا الأمر مستحيلًا أو إذا كانت هناك صعوبات في الحمل مرةً أخرى. حاولي تذكّر أن الطفل لا يريد جرح مشاعرك وأنه لا يعلم ما الشعور الذي قد ينتابك عند سماعك سؤاله. فالأطفال مفكرون حقيقيون وقد يتساءلون عن الفترة التي يجب أن ينتظرونها لتحقيق المستقبل الذي تصوره. ومع ذلك يمكنك أخذ بعض الوقت وأخذ نفس عميق قبل الإجابة على الأسئلة الصعبة المشابهة لهذا السؤال.

ما يمكنك فعله وقوله: لا توجد إجابة واحدة "صحيحة" لهذا السؤال. حاولي أن تكوني صادقة. فيمكنك استخدام أي من الإجابات التالية بناءً على ما تشعرين به:

- "لا أعلم."
- "أحتاج/نحتاج إلى بعض الوقت للتركيز على الاهتمام بأنفسنا في هذه الفترة. لا يمكنني تحديد الفترة التي نحتاج إليها بالضبط، ولكننا سنحاول مرةً أخرى فيما بعد." "أشعر/نشعر بحزن هائل عند التفكير في ذلك حاليًا، دعنا نتحدث في هذا الأمر في وقت لاحق."
- "لا أعلم إذا كنا سنحاول إنجاب طفل مرةً أخرى، سنتنظر ونرى ما سيحدث."
- "سوف نتحدث مع الطبيب ونرى الوقت المناسب لإعادة المحاولة"
- "سنحاول إنجاب طفل آخر في أقرب وقت ممكن"

طلب
المساعدة
وتقبلها

مساعدة الأصدقاء والعائلة وقادة المجتمع المحلي

يمكنك أن تشعر في معظم الأحيان أن السيطرة على حزنك جملًا كبيرًا. وربما توجد أوقات لا تشعرين خلالها أن باستطاعتك تقديم الدعم لطفلك على الرغم من وجود تلك المشاعر القوية لديك. هذا طبيعي. إذ أن في العديد من العائلات، تحدث أمورٌ مسببة للتوتر تجعل من الصعب أن تكوني حاضرة تمامًا وواعية لعواطف طفلك. وتعد فكرة التفكير في شخص آخر متاح لدعم طفلك فكرة جيدة، مما يتيح لك قضاء بعض الوقت مع نفسك. وغالبًا ما يعبر الأصدقاء والعائلة عن رغبتهم في المساعدة ولكنهم يكونون غير متأكدين مما يمكنهم تقديمه. كما يقدرون أن يُطلب منهم ويتمكنوا من تقديم هذا النوع من الدعم الملموس.

قد يرغبون في تقديم المساعدة عن طريق:

- اصطحاب الطفل إلى المنتزه
- تحديد موعد مع أصدقاء الطفل للعب
- اصطحاب الطفل إلى المدرسة أو أماكن الأنشطة
- الذهاب لمشاهدة فيلم
- المساعدة في أداء الواجب المدرسي
- قضاء الوقت معًا أو إخراجهم من المنزل
-

يمكنك أيضًا طلب المساعدة من:

- المركز المجتمعي أو مركز الصداقة
- الراعي الروحي أو الديني، قائد الجالية، أو شيخ جليل

طلب المساعدة من المتخصصين

يُعدّ عدد كبير من رداات فعل الأطفال تجاه الحزن الشديد أمرًا طبيعيًا، وسيُحلّ بمرور الوقت. وإذا كنتِ تشعرين بعدم الأمان، أو القلق تجاه طفلكِ أو إذا كان حزنه يبدو أكثر تعقيدًا، أو لاحظتِ على سلوكه ما يدعو إلى القلق، فيمكنكِ دومًا طلب المشورة أو الدعم. تحدّثي مع مختص الرعاية الصحية بشأن مخاوفكِ؛ إذ يمكنه مساعدتكِ على التفكير في نوع المساعدة التي قد تبحثين عنها، ومساعدتكِ على معرفة الخدمات المتاحة لكِ في المجتمع المحلي الذي تعيشين فيه.

يمكنكِ أيضًا طلب المساعدة من:

- مقدم الرعاية الأولية الخاص بكِ (الطبيب أو الممرضة)
- الاختصاصي المعني بحياة الأطفال
- المرشد الاجتماعي (في المدرسة أو المستشفى أو المجتمع المحلي)
- معلم أو مربّي طفلكِ
- ممرضة في مجال الصحة العامة أو ممرضة في مجال الصحة المجتمعية
- المرشد النفسي أو الطبيب النفسي أو طبيب الأمراض العقلية، أو أي اختصاصي آخر في الصحة النفسية
- متطوعي دعم الأزمات أو متطوعي خدمات الضحايا

الأطفال: طلب المساعدة

ومساعدة أنفسهم

يمكن للأطفال أحياناً مساعدة أنفسهم أو طلب نوع المساعدة التي يحتاجون إليها عندما يحصلون على الأدوات الصحيحة. وعلى الرغم من أنهم سيظلون في حاجة إلى الدعم، يمكن تقديم قليل من المساعدة لك ولهم ليعلموا أن هناك طرقاً يمكن أن تشعرهم بالراحة أو تساعدهم على دعم أنفسهم. هذه بعض الاستراتيجيات التي يمكن أن تكون مفيدة:

- اختيار أغراض مميزة يمكنها أن تشعر طفلك بالراحة:
 - يمكن أن تشمل هذه الأغراض لعبة خاصة على شكل حيوان أو بطانية أو أي غرض آخر كان يخص المولود أو كان سيكون له.
 - يساعد التمسك بشيء يخص المولود بعض الأطفال في الشعور بالقرب والتواصل، أو يساعدهم على الشعور بالأمان لتذكر الطفل المتوقى وتذكر مشاعرهم تجاهه؛
 - ولا يهم نوع الغرض ما دام كان يعني شيئاً لطفلك. لهذا السبب، من الضروري إشراكه في اختيار هذا الغرض بدلاً من اختياره له.
- إذا كان لديك صندوق للذكريات أو سجل للقصاصات أو صور أو أي تذكارات أخرى، فأخبري طفلك بأنه مرحب به للاطلاع عليها وقتما يشاء.
- شجعي طفلك على إضافة كلمات خاصة به أو رسومات أو غيرها من المشاركات إلى تلك التذكارات، إن أمكن.
 - يمكنه أيضاً صنع تذكارات خاص، مثل: سلسلة مفاتيح مصنوعة باستخدام يدويًا، أو رمز أو صورة باستخدام الصلصال (أو أي من مستلزمات الأعمال الفنية) من أجل تكريم أخيه والشعور بالارتباط به.

عندما يشعر الأطفال بالحزن الشديد، فإنهم قد يشعرون بأنهم أكثر عزلة مما هم عليه بالفعل (مثل الراشدين). وفي مثل هذه المواقف، قد يفيد الأطفال حصولهم على رسائل تذكيرية ملموسة عن جميع الأشخاص الموجودين في حياتهم والذين يعتنون بهم.

- يمكنك مساعدة طفلك في صنع قلادة باستخدام حبات الخرز المختلفة لتمثيل كل شخص يعتني به، أو يمكنك صنع سلسلة ورقية باستخدام الصمغ أو الشرائط اللاصقة من الورق معًا كالزخرفات المستخدمة في الأعياد) مع كتابة اسم شخص واحد على كل قطعة من السلسلة الورقية.

- يمكنك صنع أحد أنواع أشجار "العائلة" أو "المجتمع المحلي" عن طريق رسم يد الطفل وذراعه على قطعة من الورق أو القماش ليكون ذراعه جذع الشجرة وأصابعه فروعها. ثم يمكنك رسم أوراق الشجر حول الفروع وكتابة أسماء الأشخاص المختلفين داخل كل ورقة من أوراق الشجر.
- يمكنه أيضًا صنع تذكارات خاص، مثل: سلسلة مفاتيح مصنوعة يدويًا، أو رمز أو صورة باستخدام الصلصال (أو أي من مستلزمات الأعمال الفنية) من أجل تكريم أخيه والشعور بارتباطه به.

وتكون هذه الأنشطة مفيدة لهم لسببين:

1. ربما لا يدرك الأطفال عدد الأشخاص الذين يهتمون بهم، وسوف يستفيدون من سماع وتدوين أسمائهم جميعًا.
2. من الممكن أن تساعد هذه الأنشطة الأطفال في الحصول على تذكير بصري ملموس للمجتمع المحلي الذي يدعمهم عندما يشعرون بالحزن أو الوحدة.

يرغب الأطفال في أن يبدأ الكبار بإجراء حوار معهم عن أمور مثل الموت والحزن والمشاعر. وحين يعلمون أنه يمكنهم التحدث معك عن تلك الأمور، يمكنهم الاستفادة بشكل كبير من الأدوات لإعادة النظر في تلك المحادثات أو التعبير عن مشاعرهم. على سبيل المثال:

- يمكنك البدء بصنع "صندوق الرسائل": باستخدام صندوق حذاء بلون واحد أو مزين وأبقيه في مكان مشترك، ثم ادعي كل فرد من أفراد العائلة ليكتب أو يرسم صورة عن أي شيء يفكر فيه أو يشعر به. ويمكن أن يكون صاحب الخط/الرسم "غير معروف" (على الرغم من أنك ستميزين الخط على الأرجح). ويسهم ذلك النشاط في توفير الفرص للتعبير عن أي فكرة أو شعور، ويمكن عرض المشاركات على العائلة مرة أسبوعيًا أو كلما شئتما.
- يمكنك استخدام اللوحات الكرتونية أو الورق المقوى لعمل علاقات للأبواب ذات "وجوه مختلفة" عليها، مثل الوجه الحزين والغاضب والسعيد والوحيد وما إلى ذلك، وتشجيع الأطفال على استخدامها على باب غرفة نومهم لإظهار شعورهم في ذلك اليوم. تعد هذه طريقة بسيطة لممارسة التعبير عن المشاعر. كما تفتح أمامك المجال حتى تسألي أو تشاركي بقول: "أنا أيضًا أشعر هكذا اليوم" أو "شعرت بذلك قبل أيام، لكن اليوم أشعر نوعًا ما بـ_____".

يمكن للأطفال القادرين على القراءة عمل واستخدام علاقات للباب عليها عبارات مختلفة. حاولي تشجيع طفلك على مشاركة أي مشاعر أو عبارات يرغب في كتابتها على علاقة الباب. بعض الأفكار يمكن أن تشمل:

- "أحتاج إلى عناق"
- "أحتاج إلى عناق لكن أرجوك لا تسألني عن السبب"
- "أحتاج إلى التحدث لكن لا أعرف ماذا أقول"
- "أريد بعض الوقت لنفسني ولكنني بخير"

توضيح الرسائل

إذا قمت بتصرف ما أو قلت شيئاً لطفلك بطريقة ما وتمنييتَ فيما بعد التصرف بشكل مختلف فلا بأس؛ يمكنك دائماً العودة لتوضيح وتفسير ما كنت تفكرين فيه أو تشعرين به، وكيف كنت تتمنين التعامل مع الأمور بشكل مختلف. على سبيل المثال:

إذا فسرت شيئاً بطريقة ما واعتقدت أنه قد لا يكون واضحاً، فيمكنك أن تقولِي: "أردت أن أطمئن معك حول شيء ما. أعتقد أنني ربما قلت شيئاً مربكاً، عندما تحدثنا" حول ____، هل يمكنك أن تخبرني ما تتذكره حيال ذلك لكي أستطيع توضيح ذلك بأسلوب آخر؟"

أو إذا كان رد فعلك عاطفياً، قد توضحين، "أردت التحدث معك حول ما حدث قبل أيام عندما أزعجني ____".
أعتذر لأنني (تصرفت / تحدثت) معك بهذه الطريقة. كان لدي بعض المشاعر القوية للغاية، التي تجعل في بعض الأحيان من الصعب علي التفكير والتصرف بالطريقة التي أريدها. ولكن هذه المشاعر ليست خطأك، وسأبذل قصارى جهدي من أجل (تذكر ذلك/أن أبقى هادئة/ أن أكون صبورة/ وما إلى ذلك) في المرة القادمة".

تُظهر هذه المحادثات لطفك أن:

- لديك مشاعر قوية أيضاً
- الجميع بحاجة إلى "فرصة ثانية" في بعض الأحيان
- أنك تهتمين بما فيه الكفاية بطفلك مما يجعلك لا تزالين تفكرين به وبمحادثاتكما

الأهم من ذلك، عندما تركزين على العناية بطفلك ودعمه، حاولي أن تتذكري أنك تحتاجين إلى هذا النوع من الرعاية والدعم والصبر واللفظ وأنك جديرة به. إن العناية بنفسك ستكون مفيدة أيضاً لباقي أفراد عائلتك، ولكن من المهم أن تعتني بنفسك من أجلك أنت، وليس فقط لمساعدة الآخرين. تلك التجارب صعبة للغاية؛ ليس من المفترض أن نتجاوزها وحدنا. اطلبي المساعدة، وتقبلها، وكوني لطيفة وصبورة مع نفسك قدر استطاعتك.

نحن هنا بجانبك .

الرعاية الذاتية: رعاية نفسك

الحزن الشديد وخسارة شخص عزيز:

رحلة طوال الحياة

تصف العديد من العائلات تكوين علاقة مع رضيعهم حتى قبل مولده بفترة طويلة كوالدة، من المرجح أن تكون أمالك وأحلامك لطفلك قد بدأت عندما اكتشفت أنك حامل، أو ربما قبل ذلك، حينما قررت بدء محاولة الحمل. تحزن العائلات في العادة على خسارة الطفل وعلى المستقبل الذي تخيلته له عند نهاية الحمل أو موت الرضيع. يعد الحزن ردة فعل طبيعية وصحية ومريحة تنم عن محبة العزيز المفقود.

بعد انتهاء حملك أو وفاة طفلك، قد تشعرين بألم جسدي وعاطفي عميق لا يزول. يؤسفنا ما حدث لك.

يعد الحزن الشديد ردة فعل طبيعية وشخصية للغاية لخسارة شخص عزيز، مما يعني أن كل شخص يحزن بشكل مختلف. يجتاز بعض الأشخاص هذه الحالة بسهولة أكثر، بينما يتأثر البعض الآخر بشدة. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة لما يجب أن يكون عليه شعورك أو حزنك بعد خسارتك. تقول العديد من العائلات إنه حتى مع تغير الألم بمرور الوقت، قد بقوى مرة أخرى في أوقات معينة، على سبيل المثال عندما تأتيك الدورة الشهرية التالية، أو في الموعد المفترض لولادتك، أو تاريخ ميلاد الرضيع، أو عندما تشاهدين امرأة أخرى حامل، أو طفلاً بصحة جيدة، أو عائلة لديها أطفال في العمر نفسه.

قد يحدث التالي بعد خسارة الحمل أو الرضيع:

- البكاء والحزن
- ضعف مؤقت في الأداء اليومي، مما يعني أنك لا تشعرين بنفسك أو تشعرين بأنك تفعلين الأشياء التي عادة ما تفعلينها أو تستمتعين بها
- تجنب (الابتعاد عن) الأنشطة الاجتماعية
- أفكار متداخلة تشمل الشعور بالذنب والخجل
- مشاعر الشوق أو تباؤ المشاعر أو الصدمة أو الغضب
- مشاعر العزلة أو الشعور بالوحدة
- مشاعر الغضب أو الحزن أو الذهول حول معتقداتك الثقافية أو الروحية أو الدينية أو الفلسفية الشخصية
- فقدان الشعور بالسيطرة على نفسك أو بأن هناك "خيراً" في هذا العالم

نعلم أن الوقت اللاحق لخسارة الحمل أو موت الرضيع مباشرة يمكن أن يكون تحديًا كبيرًا للعائلات. لا تشعرين بهذا أو تفكرين في تلك الأشياء وحدك.

هل يشعر الجميع بهذا؟ الحزن، والصدمة، والشعور

بالذنب، والغضب

تشعر العديد من العائلات بالحزن والصدمة والغضب والشعور بالذنب بعد خسارة الرضيع. في بعض الأحيان، تكون هذه المشاعر مرتبطة بحدث معين، مثل عند التفكير في الطفل، أو العودة إلى العمل، أو في الموعد المفترض لولادتك، أو تاريخ ميلاد رضيعك، أو في بداية كل عام دراسي. تبدو هذه المشاعر في بعض الأحيان وكأنها تأتي من العدم أو تفاجئك حين لا تتوقعينها.

يشعر العديد من الأشخاص بالذنب إزاء خسارة الحمل أو موت رضيعهم ويفكرون باستمرار "لو". يفكر بعض الأشخاص كثيرًا فيما كان بإمكانهم أو كان ينبغي فعله بشكل مختلف، حتى لو أخبرهم مقدمو الرعاية الصحية بأنه ليس خطأهم. يغضب بعض الأشخاص بينما يشعر الآخرون "بتبؤد المشاعر". إذا كنت تشعرين أو تفكرين في هذه الأشياء، فأنت لست وحدك.

نعلم أنه في الكثير من الأحيان، تشعر العائلات بالعزلة وسوء الفهم من أفراد العائلة، والأصدقاء، وزملاء العمل، ومقدمي الرعاية. تستحقين أن تحصلي على الدعم الذي تحتاجين إليه. إذا أردت المزيد من الدعم، تحدثي إلى شخص تثقين به، ويشمل ذلك مقدم الرعاية. يمكن أن تنتظري الدعم من:

- المرشد الاجتماعي
- المرشد النفسي، أو الطبيب النفسي، طبيب الأمراض العقلية، أو متخصص آخر في الصحة النفسية
- ممرضة في مجال الصحة العامة، أو ممرضة في مجال الصحة المجتمعية
- المركز المجتمعي أو مركز الصداقة
- الراعي الروحي أو الديني، قائد الجالية، أو شيخ جليل
- القابلة (المولدة)
- متطوعي دعم الأزمات أو متطوعي خدمات الضحايا
- منظمة دعم الأقران مثل الشبكة المعنية بحالات خسارة الحمل والرضع

الأطفال الذين يولدون بعد خسارة الحمل أو الرضيع

السابق

يتعرّف المزيد من الأشخاص على تاريخ عائلاتهم ويستمعون لقصص الحمل وخسائر الرضع التي حدثت قبل ولادتهم، بمشاركة المزيد والمزيد من العائلات قصصهم عن خسارة الحمل والرضع مع أحبائهم ومجتمعاتهم المحلية. هناك العديد من الأمثلة الآن على الأطفال الذين يولدون بعد خسارة حمل سابق (أو أكثر) ويعرفون عنه ويتحدثون عنه بكل صراحة. مثل الإخوة الأكبر سناً، قد يشارك هؤلاء الأطفال في مناسبات تخليد الذكرى العائلية، "ويتحدثون" إلى إخوتهم، ويفكرون فيهم في كثير من الأحيان. قد يشعرون بالحزن والأسى والارتباط بالحمل أو الطفل طوال حياتهم. هذا طبيعي.

هناك أيضاً العديد من الأمثلة على نشأة أطفال لا يعرفون أن عائلاتهم قد عانت من خسارة الحمل والرضع ولكنهم اكتشفوا ذلك في وقت لاحق من حياتهم. يصف أيضاً كثير من هؤلاء الأطفال أو الكبار الشعور بالحزن والارتباط بإخوتهم الذين "لم يعرفوهم أبداً". هذا طبيعي.

يعد اتخاذ قرار بشأن مشاركة الشعور حول خسارة الحمل أو الرضع مع الأطفال اختيار معقد وشخصي، بغض النظر عن عمرهم. نعلم أن خسارة الحمل والرضع تؤثر على العائلة بأكملها، وأن هذا التأثير يمكن الشعور به لفترة طويلة وحتى الأجيال القادمة. لم "يفت الألوان" أبداً على التحدث عن خسارة الحمل أو وفاة الرضيع، أو البدء بتكريمهم أو تخليد ذكراهم. يمكنك الاستمرار في دعم الأطفال (أو الراشدين) من خلال التحدث بصراحة عن مشاعرهم واحتياجاتهم الخاصة.

لمزيد من المعلومات، أو للحصول على الدعم الموجّه لك،
يرجى الذهاب إلى pailnetwork.ca أو الاتصال
بالرقم 1 888 303 7245



Supporting Siblings - Arabic



Sunnybrook

PREGNANCY AND
INFANT LOSS NETWORK

الشبكة المعنية بحالات خسارة
الحمل والرضع