



PalliativeCare
AUSTRALIA



المعلمون يدعمون التلاميذ في المدرسة

رعاية ملطفة
للأطفال

المعلمون يدعمون التلاميذ في المدرسة

عند موت تلميذ في صفك أو موت أخ أو أخت لتلميذ يمكن أن لا تعرف ما تقوله أو تفعله. من المهم أن تتواصل مع العائلة لأن إهتمامك ورغبتك بالدعم قد تكون مصدر راحة لهم. ويمكن لك أيضاً أن تحتاج بأن توصل الأخبار للتلاميذ ومجتمع المدرسة الأوسع.

بعد أن يتم إخبارك بموت الطفل

يجب على مدرستك أن يكون لديها سياسة وإجراء عما يجب فعله بعد موت التلميذ. حتى ولو كنت غير متأكد مما يجب قوله فالتحدث مع العائلة يكون أفضل من قول لا شيء على الإطلاق. ايماءات بسيطة كرسالة عبر البريد الإلكتروني أو مكالمة هاتفية أو بطاقة هي بعض الوسائل لإظهار أنك تفكر بهم.

عليك أن تسأل الوالدين عما يريدان من صفك ومجتمع المدرسة بأن يعرفوه بخصوص موت طفلهم، أو كيف يمكنك دعم عودة أخوته إلى المدرسة.

مشاركة الأخبار

لو أراد الوالدان منك مشاركة الآخرين بالخبر فإن صفك يجب إعلامه عن الموت بأسرع فرصة ممكنة. يفضل الإبطار الودي كالجلاس بشكل دائري على أرضية الصف. لو كان لدى المدرسة مستشاراً أو شخصاً لدعم التلاميذ اشملهم بالحديث وشجع التلاميذ أن يتكلموا معهم لو أحبوا ذلك.

خذ وقتك ودع مجالاً للصمت وأيضاً للمشاركة بالقصص والأسئلة. الأسئلة هي جزء طبيعي من تجربة الحزن. أجب على أية أسئلة بصدق وبالوقت المناسب، لا بأس لو أخبرت تلاميذك بأنك لا تعرف الجواب. تكلم مع صفك عن كيف أن الحزن يؤثر على الناس وشجعهم على المشاركة بما يشعرون به. والطريقة للقيام بهذا الأمر هي بمناقشة أي نوع من أنواع الموت أو فقدان مرّ به تلاميذك وما الذي ساعدهم على التأقلم.

يجب عليك أيضاً الاتصال بوالدي تلاميذك حتى يكونان على دراية ويمكنهما من دعم أطفالهم في المنزل.

كيف يفهم الأطفال الموت؟

من الصعب تقسيم مفهوم الموت عند الأطفال إلى مجموعات عمرية لأن الأطفال لديهم تجارب مختلفة عن الحياة. قد يكون مات أحد أفراد العائلة أو صديق أو حيوان أليف لبعض الأطفال بينما آخرون لم يتعرضوا لتجربة الموت. وسيكون لهذا تأثير على فهمهم لمعنى الموت.

من المهم عدم خلق الافتراضات بخصوص مقدار فهم تلميذك لمعنى الموت. ربما يمكنك أن تفهم بما يفكرون به عن معنى الموت ولماذا يحصل، من خلال التحدث معهم عنه. على وجه العموم:

- « الأطفال بين عمر 0-2 سنة يفهمون 'هنا' و 'ليس هنا' وبينما يمكنهم أن يشعروا بالفقدان، ولكن لا يستطيعون فهم الموت.
- « الأطفال بين عمر 3-5 سنوات يرون الموت بأنه مؤقت ويتوقعون عودة الشخص.
- « الأطفال بين عمر 6-10 سنوات يفهمون أن الموت أبدي وأنه توجد أسباب مختلفة للموت. قد يكون لديهم فضول بخصوص الموت والجنزة والمقابر.
- « الأطفال من عمر 11 وما فوق يبدأون بتصور أن الموت كبالغ ممكن حصوله. وقد يبحثون عن معنى الموت ويطرحون أسئلة أكثر.

إقامة ذكرى والجنائزات

وبحسب عمر الطفل الذي مات، قد يودّ أصدقاؤه حضور جنازته أو الخدمات التذكارية. حضور هذه المناسبة يجب أن يكون قرار التلميذ ووالديه والأخذ بالحسبان رغبات العائلة التي مات طفلها. عائلة الطفل الذي مات قد ترغب بإقامة حفل تذكاري بديل، أو تجمع يقام لتلازمة صفه. ناقش الخطط مع العائلة وفريق القيادة في المدرسة قبل اخبار التلميذ أو والديه.

وفر فرص للتعبير

يستجيب العديد من الأطفال بشكل جيد للمنافذ الابداعية ويوجد هناك سلسلة من النشاطات التي يمكنك القيام بها مع تلاميذك لتشجيعهم على معالجة الحزن والتعبير عنه، وتشمل:

الرسم والتلوين

القراءة وسرد القصص

كتابة الشعر أو الرسائل للشخص الذي مات أو عائلته

نشاطات حرفية، مثلاً صناعة صندوق الذكرى وملصقات

موسيقى ورقص

يمكن تكيف هذه النشاطات لتناسب أعمارهم ومستوى نموهم.

الردود الشائعة على الحزن عند الأطفال

علامات شائعة للحزن عند الأطفال في سن الحضانة

أطفال سن الحضانة عمرهم أقل من 5 قد:

يتأثرون بمشاعر من حولهم لا يفهمونها

يحزنون على جرعات بالتناوب بين إبراز الحزن واللعب وكأن شيئاً لم يحدث.

قد يكون لديهم فضول حقيقي عن الموت ويطرحون أسئلة جريئة

يصبحون صعب الأراء أو سريع الغضب أو منطوين على أنفسهم أو يظهرون علامات عدم الأمان

يحملون أحلاماً وكوابيس مؤلمة

يعانون من نوم مضطرب

يعانون من صعوبة في التركيز أو تحديد الخيارات

يفعلون أموراً ويتصرفون بطرق تدلّ على أنهم أصغر سناً مما هم عليه، مثلاً التبول اللا إرادي في الفراش أو سلوك التشبث

يشعرون بالحيرة ويبحثون جسدياً عن أحبائهم الذين ماتوا

علامات الحزن الشائعة عند الأطفال في سن الصفوف الابتدائية

الأطفال في سن الصفوف الابتدائية بين عمر 6 سنوات و 12 سنة قد:

يعانون من فترة انتقالية صعبة ويودّون رؤية الموت قابل لأن ينعكس ويعتقدون أن الموت يحدث فقط للأشخاص الآخرين

يكونون فضوليون بخصوص الموت وطقوس الدفن ويطرحون أسئلة تفصيلية

يتخيلون الموت كبيع أو شبح

يلعبون ألعاباً يتظاهرون فيها بالموت

يغضبون من الموت ويركزون غضبهم على بعض الناس أو على أي شخص مرتبط بالموت مثلاً الأطباء أو والديه أو المعلمين

يأخذون بعض الوقت لاستيعاب الحقيقة مما حصل وقد لا يبدون على الفور قد تأثروا بالموت

يكونون سريعين بلوم أنفسهم

يشعرون بالذنب لنجاتهم في حين أن الأخ أو الأخت لم يحالفهم الحظ

يعانون من نوم مضطرب أو فقدان الشهية أو ضعف بالأداء المدرسي أو ردود فعل جسدية مثلاً حالات صداع واضطرابات معدية

يقلقون بخصوص من هو الشخص الذي سيرعاهم في حال موت أحد والديه أو مقدم رعاية آخر

يطبقون ما يشعرون به بدلاً من التحدث عنه

علامات الحزن الشائعة عند الأطفال في سن الصفوف الثانوية

كما عند البالغين، كل مراهق مختلف، ولكن يوجد بعض العوامل المشتركة قد تؤثر فيهم. المراهقون قد:

يحزنون على جرعات ويجزئون حزنهم إلى كميات قابلة للتحمل ولكن هذا يمكن أن يتجلى غالباً على شكل فورات من الغضب الشديد

يعانون من كمية وافرة من العواطف التي يمكن أن تأتي وتذهب على موجات

يبدون خارج طباعهم ولا يمكن التنبؤ بهم

لا يرغبون بالتحدث عن حزنهم

يعانون من صعوبة في النوم أو كثرة في النوم

يشعرون بالغربة عن أقرانهم

دعم الأخوة

عند عودة الأخ أو الأخت إلى المدرسة حُصِرَ صفك لجعلهم يشعرون بالارتياح والدعم.

وفر المرونة والدعم لتلميذك الحزين عند عودته إلى المدرسة. أدرك بأنه قد يجد صعوبة في التركيز على عمله المدرسي.

اعمل مع التلميذ ووالديه لتطوير استراتيجيات للتأقلم. تأكد من توفر خطة جاهزة إذا ما احتاج تلميذك لبعض الوقت من الهدوء أو تمضية وقت خارج الصف أو وقت معك وجهاً لوجه. تأكد من أن التلميذ لديه شخص متوفر للتحدث معه كمعلم ذات ثقة أو مستشار المدرسة.

بعض الأمور التي من الممكن أن تساعد

- « الإقرار بالموت والتعبير عن اهتمامك
- « السماح لتلميذك بالكلام والتعبير عن مشاعرهم بقدر ما يمكنهم
- « أن تكون جاهزاً للاستماع
- « اتباع روتين لتوفير حَسَنَ السلامة والراحة في المدرسة
- « وضع حدود لضمان بيئة آمنة لكافة تلاميذك
- « الاعتراف بأنه ليس للحدود زمنية ويختلف من شخص إلى آخر
- « استمرار إظهار الدعم بعد الأشهر القليلة الأولى

بعض الأمور التي من الممكن أن لا تساعد

- « الانتظار حتى تعرف الشيء المثالي لقوله
- « رفض الإقرار بالموت
- « تبديل الموضوع عند ذكر التلميذ لطفلهم الذي مات
- « ذكر أية تعليقات تشير إلى لوم أو خطأ
- « القول بأنك تعلم بما يشعرون به
- « إصدار أحكام عن تدبّر حزنهم
- « إخبارهم بعدم البكاء

متى تطلب المساعدة

مع توفر المعلومات الجيدة والحب والدعم يمكن للأطفال والمراهقين أن يتعلموا أن يفهموا ويتعاملوا مع حزنهم. ولكن لو كنت قلقاً بخصوص تصرفاتهم أو إن كانوا بحاجة لمساعدة تتخطى قدرتك عندها لا تتردد في التحدث مع والدي الطفل أو مستشار المدرسة أو أحد كبار الموظفين.

الإعتناء بنفسك

الأشخاص الذين يدعمون أطفالاً يعانون من أمراض تحدّ من الحياة، يجب على عائلاتهم وأقرانهم أن يدركوا مدى الضغط النفسي الذي يعانون منه، وقدرتهم على الصمود لكي يرفعوا أنفسهم وعائلاتهم وزملائهم وتلاميذهم على أفضل ما يمكن. وقد يتوفر لدى المدرسة خيارات لدعم صحة الموظفين ورعايتهم. إن كنت قلقاً على نفسك أو على شخص تهتم به، قد يكون من المفيد التفكير بالحصول على دعم إضافي أو استشارة.

لائحة واسعة بأسماء المنظمات توفر المعلومات والدعم متاحة من موقع الشبكة.

”عائلة الطفل الذي مات قد
ترغب بإقامة حفل تذكاري مدرسي
بدلاً أو تجمع يقام للتلامذة
صفه. ناقش الخطط مع العائلة
وفريق القيادة في المدرسة قبل
إخبار التلاميذ أو الوالدين.“