



28 أغسطس 2019

مساعدة أطفالنا للتعرف على الموت!!

يتعرض الكثير من الأطفال لمواجهة الموت عن طريق موت أحد الأصدقاء أو حتى رؤية حادثة ما على الطريق في مراحل مبكرة من عمرهم، وينظرون إلى الموت بنظرة كثيرًا ما تكون مشوهة، وكما تتناهم مشاعر وتؤثر نفسياتهم فلا يحسنون التعامل معها ولا يجدون من بوجههم خلال تلك الأزمة التوجيه الصحيح الذي يعينهم على استكمال حياتهم بنفسيات سليمة وأفكار واضحة وقوية.

لنسبق الموت

إنه لمن المفيد جدًا لأطفالنا أن نجعلهم يتعاملون مع مفهوم الموت من سن مبكرة كالسابعة مثلاً عن طريق حضور الجنازات، وقراءة قصص البطولات والأنبياء والمفاهيم الغيبية كالجنة ونعيمها.

حين نأخذ أطفالنا للجنازة علينا أن نعلمهم ما الذي حدث؟ وكيف تكون صلاة الجنازة؟ وما فائدتها؟ وما الذي يجب أن يقولوه لأهل الميت؟ ولنعلمهم أن الأمر طبيعي.

حين يموت حيوانه الأليف "الكتكوت أو السلحفاة أو القطة وغيرهم" علينا أن نخبره أنه مات ولو كان غير مدرك لهذه الكلمة ولكن ليعتادها، علينا أن نريه حيوانه الذي مات أو ندعه يكتشفه ونفحصه معه، وإنما إن كنا غالبًا ما نخفي عن أبنائنا خبر موت إحدى حيواناتهم فإن ذلك لا يساعدهم ولكنه يجنبهم موقف طبيعي كان ليسط لهم مفهوم الموت، ويجعله مع الوقت أمرًا طبيعيًا.

الأمر الفقهي المتعلقة بالموت من غسل ودفن وغيرها يجب أن يطلع عليها أبنائنا من أول سن البلوغ بشكل طبيعي وكذلك الأمور الإيمانية.

كيف يرى أطفالنا الموت؟

* ما قبل الحضانة (حتى سن الثالثة)

في هذه السن لا يدرك الأطفال مفهوم الموت، ولا غياب أحد ما بسببه، ولكنهم يمتصون مشاعر من حولهم؛ مما غالبًا يصيبهم بتوتر وأرق، وأحيانًا يميلون للبقاء ويتأثر طعامهم وتبولهم في أحيانٍ أخرى.

الاهتمام بمن هم في هذه السن ممن عاينوا موت أحد الأصدقاء سيكون بالتعبير الحسي واللفظي.. كثرة الأحضان والتقبيل، وكذلك الحديث الدائم معهم بصوت هادئ وقراءة القرآن، ويجب الحفاظ على نمط حياة الطفل كما كان قدر الإمكان.

* مرحلة الحضانة (من الثالثة إلى السادسة)

الموت في مفهوم هذا السن قابل للانعكاس والتغيير، فالحياة والموت دورتان متاليتان تأتي أحدهما بعد الأخرى دائمًا، وهم لا يزالون يتأثرون بشدة بالحالة النفسية لمن حولهم، ويجدون صعوبة في إدراك الأمور الغيبية مثل الجنة والبرزخ، ويكررون من تكرار نفس الأسئلة محاولين تكوين مفهوم أوضح لحقيقة الموت وأثره، وهم يهربون

من الأحداث الجارية إلى اللعب، ويزيد احتياجهم بشده إلى الاهتمام والتواصل الحسي ولو من الغرباء.

فعلينا أن نساعدهم على فهم مشاعرهم حيال ما رأوا أو سمعوا.. وأن يعبروا عنها وأن نجيب عن أسئلتهم بصدق وفي جمل واضحة ومحددة.. كما علينا أن نوفر لهم المساحة والأدوات الكافية للعب والرسم.

* المرحلة الأساسية (من السادسة إلى التاسعة)

يخشون كثيرًا أن الموت معدي لإدراكهم أنه نهائي، ويكون لديهم فضول شديد عن كيفية الموت، وكيف يبدو حين نموت، ويقلقون حيال كيف سيأكل ويتنفس الميت، كما أنهم لا يزال لديهم بعض الصعوبة في إدراك الغيبيات، وكثيرًا ما سيرفضون الذهاب إلى المدرسة ولن يستطيعوا التعبير عن مشاعرهم ومخاوفهم بشكل جيد إلا من بعض الأسئلة الدقيقة والعميقة عن الموت.

سيحتاج الطفل أن نجيب عن أسئلته كلها بشكل مقنع وصادق ومبسط، وأن نطمئنه ونشجعه على التعبير عن مشاعره ثم نبين له أن مشاعره طبيعية، وأن الجميع يشعر بهذا في ظل الظروف، كما يجب أن نلفت انتباهه إلى التركيز على إيجابيات المتوفى والذكريات السعيدة معه.

* مرحلة البلوغ (من التاسعة إلى الثالثة عشر)

يدركون مفهوم الموت وأثره على الأحياء، يقلقون على أنفسهم وعلى ما قد يتأثر في حياتهم بسبب موت هذا الشخص، ردد أفعالهم ومشاعرهم تكون متأخرة بعض الشيء.. ففي البداية قد لا يظهر أي رد فعل ثم يبدأ الحزن بعد قليل ثم الغضب المتزايد، لديهم خوف شديد من المدرسة والأقران وأسئلتهم، وكثيرًا ما يبدؤون في الاهتمام بالإيمانيات والعبادات كالصلاة وقراءة القرآن.

من المهم جدًا أن نناقش مخاوفهم وما يقلقهم، وأن نسمح لهم ببعض المساحات لإظهار غضبهم ثم نوجههم إلى بعض الوسائل للتعبير، مثل كتابة المذكرات أو خواطر عن ما يمرون به.

* مرحلة المراهقة (الثالثة عشر إلى الثامنة عشر)

يرى المراهق الموت عدوًا قاسيًا، ويميل لإنكار مشاعره عن طريق الصمت وادعاء أن شيئًا ما لم يحدث ليستطيع التغلب على مشاعره السلبية، ولكنه يشعر بالغضب والحزن العميق والتغيرات الحاصلة، إضافة إلى التغيرات الفسيولوجية والنفسية التي يمر بها أصلاً في هذه السن، ما يزيد عليه الأمور صعوبة، وهو يرغب فقط في مشاركة أصدقائه ومن هم في سنه بينما ينفر من الناضجين، وستكون أغلب أسئلته دينية وإيمانية.

علينا أن نكون دائمًا موجودين لمساعدتهم ولكن بغير أن نضغط عليهم للتعبير، ونحاول مناقشتهم فيما يشعرون.

تأكد واحذر

تأكد أن يحظى الطفل بعون أحد من الأهل والأصدقاء في حالة أن يكون الميت الأب أو الأم.. لأن الأم أو الأب المتبقي حيًا سيكون هو نفسه في حاجة إلى الرعاية، واحذر من أن يحمل نفسه، أو نحمله نحن مسئوليات غير تلك التي كان يتولاها قبل الوفاة إلا بعد فترة يحظى فيها أولاً ببعض الاستقرار النفسي.

تأكد أن تخبر الأطفال أنه سيكون هناك دائمًا من يعتني بهم ويصدقهم ويحل محل المتوفى، واحذر أن تخبرهم أن الموت نوم فذلك قد يخيفهم من النوم ويصيبهم بأرق.

تأكد ألا يشعر الطفل بالذنب؛ لأن الأطفال كثيرًا ما يتخيلون أنهم السبب فيما حدث، "لو كنت مطيعًا.. لو كنت أعطيتة لعبتي.. لو.. ما كان ليموت!" هكذا يمكن أن يحدث نفسه، احذر أن تعطيه أي معلومات مغلوطة لحمايته فيرتد ذلك بعدم ثقته فيك أو بنتيجة غير مرغوبة، ولو فيما بعد.

تأكد أن نجيب على كل أسئلته إجابات مقنعة وتربوية، واحذر أن تكذب عليه لحماية مشاعره فتفقد مصداقيتك عنده وثقته بك!

تأكد أن نتحدث إلى مدرسيه ومشرقاته في المدرسة، وأن نطلب منهم بدقة ما تتوقعه منهم من تصرفات حيال صغيرك، واحذر من التذليل الزائد الذي قد تظنه رعاية، ولكن الاهتمام والحب الحقيقي لا يكون في صورة تذليل زائد أبدًا.

تأكد أن تعلم الطفل كيف أن من حقه أن يحزن وأن يعبر عن حزنه، واحذر أن يخدعك هدوءه لتظنه بخير مهما صغر سنه.

تأكد أن الطفل يلعب في الحديقة أو عند أحد أصدقائه في وقت العزاء واستقبال الباكين، واحذر أن يقال له "كن قويًا لتساعد أمك"، أو "الولد القوي لا يبكي" لأن ذلك يمنع من حسن التعبير عن مشاعره

أين ذهب؟ كيف؟ لماذا؟! متى يعود؟ هل سأراه ثانية؟ لماذا يموت الناس؟ كيف سيأكل؟ ماذا لو كان نعيستًا؟ ماذا لو أحتاج إلينا؟....؟

أسئلة كثيرة سيسألها الأطفال من مختلف الأعمار وعلينا أن نجيبها جميعًا ونتحرى الصدق كما نتحرى الحنكة في الإجابة.

الاستعانة بالأمثلة المبسطة والقصص والابتسامات الخفيفة وأخذ الوقت الكافي للتفكير قبل الرد والاحتضان والتقارب واللمس أثناء الرد، والصوت المعتدل المتزن، واستخدام جمل تطمينية بين كل جملة، وأخرى على غرار "سأكون هنا دائمًا حين تحتاجني"، "كل الأمور ستكون بخير وسترى" مهم جدًا لإجابة أقرب لقلب الطفل وحياءه نفسية أفضل.

الموت الحبيب

ربما كانت الكلمة غريبة وصعبة ولكنها حقيقة في كثير من الأحوال.. حين تكون الشهادة.. حين يكون نقلة من ضيق الدنيا إلى سعة الآخرة، ومن عالم الغناء إلى عالم البقاء، ومن تناول الباطل إلى طمأنينة الحق، ومن تهديد البغي إلى سلام النعيم، ومن ظلمات الجاهلية إلى نور اليقين "كما قال الشهيد سيد قطب رحمة الله عليه".

إن معاني الشهادة وحب لقائه عز وجل هما السلم الوحيد الذي يستطيع الإنسان أن يلج منه بقوة نحو الموت، وإن التعامل مع الموت على أنه خطوة نحو عالم الحق ودوام التزود وتزويد أطفالنا بقيم الإيمان والشهادة والرضا هي الضمانة ألا يصبح الموت فزاعة أو دوامة يغرق من حولها في بركة من الحزن والاكتئاب والخوف.