

كيف تشرح الانتحار للأطفال وصغار السن

إخبار الطفل بأن شخصًا يحبه قد مات قد يكون أمرًا صعبًا، لكن توضيح أنه مات منتحراً قد يكون أكثر صعوبة. غالبًا لا يرغب البالغون في الحديث عن الانتحار، لكننا نعلم من تجربتنا أنه من الأفضل إخبار الطفل أو صغار السن بالحقيقة بطريقة يفهمونها. لذلك، يقدم فريق الخبراء لدينا في منظمة وينستون ويش Winston's Wish إرشادات حول ما يجب أن تخبر الأطفال به عن الوفاة بالانتحار وكمية التفاصيل التي يجب أن تخبرهم بها.

هل يجب أن أخبر الطفل أن شخصًا ما مات منتحراً؟

بغض النظر عن صغر سن طفلك عندما يموت شخص مهم بالنسبة له عن طريق الانتحار، فمن الأفضل محاولة إعطائه معلومات صادقة عن الوفاة لتجنب الارتباك والمعلومات المضللة.

كلما كان الطفل أصغر سنًا، كان من الصعب التحدث معه عن شيء معقد مثل الانتحار.

قد يكون إيجاد الطريقة الصحيحة للتحدث مع الأطفال الصغار جدًا حول الانتحار أمرًا شاقًا، لكن يظل المبدأ كما هو نفسه بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا – أخبر الأطفال بالحقيقة، بالقدر الذي تعرفه، وباللغة التي يفهمونها، وبطريقة تأخذ بعين الاعتبار فهمهم للعالم المحيط بهم.

سيحتاج الأطفال من مختلف الأعمار في عائلتك إلى نفس الحقائق الأساسية، لكن بمستويات مختلفة من التعقيد. إن وجود فهم مشترك بأن الشخص تسبب في موت نفسه يعني أنه لا توجد أسرار يجب على الأطفال الأكبر سنًا الاحتفاظ بها أو يشعر الأطفال الأصغر سنًا بأنهم مستبعدون منها.

يحتاج الأطفال إلى معالجة المعلومات، لذلك يمكن البناء على تفسير أولي بسيط لاحقًا لتطوير فهمهم.

كلما كان الطفل أصغر سنًا، كانت المعلومات أكثر بساطة، ربما بضع جمل فقط. إن هذا سيساعد حتى الأطفال الصغار جدًا في وضع قصة بسيطة خاصة بهم يمكنهم إعادة سردها واستخدامها لفهم ما حدث ببطء.

كيف تخبر الطفل أن شخصًا ما مات منتحراً؟

غالبًا ما يكون شرح الموت بالانتحار، في شكل سلسلة من الخطوات، كل خطوة تضيف مستوى جديدًا من الفهم، ومن خلال البناء على ما قد يعرفه الطفل بالفعل في السابق.

تبدأ العملية بالحقيقة الأكثر أهمية وهي أن الشخص قد مات، ثم تضيف بعض الجمل البسيطة جدًا التي توضح أن الشخص قد انتحر، وكيف انتحر. قد تبدأ بجمل مثل "مات في سيارة"، أو "جعل نفسه يتوقف عن التنفس". قد يكون كل جزء من هذه المعلومات كافيًا للطفل في الدفعة الأولى، إن هذا يمنح الوقت للطفل لمعالجة المعلومات بسرعه الخاصة، حتى يطرح سؤالاً آخر أو تقدم أنت معلومات أكثر بقدر قليل. إذا لم يكن لديك إجابات، فإن معظم الأطفال يرضون عندما تقول لهم "لا أعرف" أو "أتمنى لو كنت أعرف. أنا أيضا لدي الكثير من الأسئلة".

أظهرت تجربتنا أن هناك عدة خطوات لإخبار الطفل بأن شخصًا ما مات منتحراً.

- توضيح بأن شخصا ما قد توفي
- إعطاء تفاصيل بسيطة عن كيفية وفاته
- القول بأن الشخص انتحر
- تقديم شرح أكثر تفصيلاً عن كيفية وفاة الشخص
- استكشاف الأسباب المحتملة وراء قرار الشخص قتل نفسه

الوتيرة بين المراحل غالباً ما تحددها قدرة الطفل على الفهم ومدى الاهتمام الذي يظهره في معرفة المزيد وهذا يتأثر بسن الطفل ونمو فهمه. سرعة الانتقال بين هذه المراحل تتأثر أيضاً بالموقف المحيط به، على سبيل المثال إمكانية معرفة طفلك لما حدث من مصادر أخرى أو من أفراد الأسرة الأكبر سناً.

قد يتم تقديم هذه المعلومات على مدار عدد من الساعات، أو الأيام، أو الأسابيع، أو الأشهر، بحيث تصبح الصورة أكثر وضوحاً تدريجياً بطريقة تساعد طفلك على الشعور بالراحة معها. يمكن مقارنة هذا بإعطاء الطفل أجزاء من لعبة تركيب القطع، كل قطعة تشكل الصورة الكاملة تدريجياً.

يمكن أن تسأل طفلك عما إذا كان يرغب في معرفة المزيد عما حدث ثم تسترشد برده. إذا قال الطفل إنه لا يريد سماع المزيد الآن، فتأكد من أنه يعرف أنه بإمكانه العودة إليك للحصول على مزيد من المعلومات عندما يشعر بالاستعداد. حاول أن تكون منفتحًا على أسئلة طفلك، مهما كانت صعبة. تُظهر تجربتنا أنه إذا طرح الطفل سؤالاً، فهو مستعد لسماع الإجابة.

محادثات مثل هذه ستكون صعبة ومزعجة للجميع، لكن بعد ذلك ستشعر على الأرجح بالارتياح لأنك كنت صادقًا وقادرًا على منح طفلك أساسًا متينًا من الثقة بك.

كن صريحًا ومتسقًا مع تفسيرك

يمكن أن تصبح الأحداث المحيطة بالانتحار مشوشة وقد يتم تغيير الحقائق لتصبح أكثر راحة في التعايش معها أو لتسهيل شرحها. حاول أن تكون متسقًا في تفسيراتك للأطفال، وأخبرهم بصدق بما تعتقد أنه صحيح وأجب عن أسئلتهم بقدر ما تستطيع. إذا كنت لا تعرف جميع الإجابات، فأخبرهم بذلك وأخبرهم أنك ستقدم لهم المزيد من المعلومات عندما تتوفر لديك. تأكد من أن أفراد الأسرة الآخرين والمعلمين يعرفون ما قلته لطفلك واطلب منهم أن يكونوا متسقين مع هذا.

استخدم اللغة التي يفهمها الأطفال وتشعرهم بالراحة

تعود عبارة "انتحر" إلى الوقت الذي كان يعتبر فيه الانتحار عملاً إجرامياً (جريمة). تم إلغاء تجريم الانتحار في إنجلترا وويلز في عام 1961، وفي أيرلندا في عام 1993، ولم يعد مخالفاً للقانون. تعود بعض وصمات العار التي تحيط بالانتحار إلى تلك الفترة، وسيساعد الاستخدام الدقيق للغة البديلة بمرور الوقت على تقليل هذه الوصمة. من المهم لك ولأطفالك أن تكونوا قادرين على التحدث عن الانتحار من دون خجل أو وصمة عار.

العبارات الأخرى التي يمكن استخدامها هي "مات منتحراً"، "انتحر"، أو "أنهى حياته". قد يسمع الأطفال استخدام كلمة الانتحار ومن المهم أن يفهموا ما تعنيه.

من الجيد أن تسأل الأطفال ما هي الكلمات التي قد يستخدمونها لوصف الموت، لأن هذا يساعدهم على المشاركة في معالجة ما حدث ويعني أنهم يستخدمون لغة مريحة لهم. في بعض الأحيان قد يصف الطفل وفاة والده بأنه "أبي جعل نفسه يموت".

شارك المزيد من المعلومات بينما يكبر طفلك

بينما يكبر الأطفال ويتطور نضجهم بشكل أكبر، يبدوون في فهم العالم بمزيد من التعقيد. هذا يعني أن طفلك قد يحتاج إلى إعادة النظر في الوفاة على فترات خلال نشأته ويطرح المزيد من أسئلة البحث حول الوفاة. من المفيد أن تكون مستعداً لذلك، لأن الطفل وأنت معه أيضاً، إلى الطفل قد تجدان صعوبة في تحديد ما يزعج الطفل، وقد يساء فهم سوء سلوك الطفل المفاجئ أو نزوعه نحو الانعزال.

كن مستعداً للإجابة على الأسئلة الصعبة

يشعر الكثير من الناس بالقلق من أن سؤالاً ما سيؤدي إلى سؤال آخر، وقد تشعر أنك غير مؤهل لتقديم إجابات، أو تشعر بالضعف العاطفي. من المهم أن تعرف أنه لا يتعين عليك معرفة جميع الإجابات أو تفهم كل ما حدث بنفسك.

إن ممارسة ما تريد قوله مسبقاً سيساعدك أيضاً على البقاء ملتزماً بما تريد إخبار طفلك به، وقد يساعد تقسيم المهمة إلى خطوات أصغر في جعلك أكثر قدرة على إدارتها. على الرغم من أنه من المغري تغيير الموضوع، لكن من المهم إعطاء طفلك رسالة واضحة مفادها أنه لا بأس من التحدث عن هذا الموضوع وستحاول الإجابة على أسئلته.

ربما يسألك طفلك سؤالاً صعباً في وقت صعب أو في مكان عام، على سبيل المثال خلال طابور في السوبر ماركت. سيفاجئك هذا الموقف، لذا قد يكون من المفيد التفكير مسبقاً في كيفية الإجابة عن مثل هذه الأسئلة وإدارة هذه المواقف قبل ظهورها. قد تدفعك غريزتك إلى عدم الإجابة على السؤال، مما سيعطي رسالة لطفلك مفادها أن هذا شيء لا يمكن التحدث عنه وقد يثنيه عن طرح أسئلة أخرى.

"هذا سؤال مهم للغاية، أحتاج إلى التفكير فيه قليلاً. دعنا نتحدث عنه الليلة عندما يكون لدينا المزيد من الوقت."

ربما وجدت صعوبة في العثور على الكلمات التي تحدثت بها عن الانتحار فور الوفاة، وقد أعطيت طفلك تفسيرًا مختلفًا للوفاة عن الانتحار. إذا كان هذا هو الحال، فمن الممكن العودة وشرح الأمور مرة أخرى. يمكنك تجربة أمثلة كهذه:

"تعلم أنني أخبرتك أن "ستيف" مات بأزمة قلبية؟ حسنًا، أود الآن أن أخبرك بالمزيد عنها. عندما مات ستيف كان من الصعب شرح ما حدث بالضبط وكان من الصعب علي التفكير بشكل صحيح. لكن الآن أود أن أخبرك بالمزيد عن كيفية وفاة أخيك."

قد يشعر الأطفال الأكبر سنًا بالأذى بعد حمايتهم في البداية من معرفة الحقائق الكاملة. في هذه الظروف، قد يكون من المفيد أن تقول شيئًا مثل؟

"لقد أعجبتني الطريقة التي تأقلمت بها منذ وفاة أبي وأعتقد أنك ناضج بما يكفي لمعرفة المزيد عما حدث عندما مات."

من أين تحصل على الدعم

يواصل خط المساعدة الوطني التابع لمنظمة وينستن ويش Winston's Wish العمل كالمعتاد. إذا كنت بحاجة إلى مشورة بشأن دعم طفل أو شاب صغير بسبب حادثة انتحار، يمكنك الاتصال بنا على الرقم 08088020021، (من الساعة 9 صباحًا إلى 5 مساءً، من الإثنين إلى الجمعة)، اتصل بنا على البريد الإلكتروني ask@winstonswish.org أو استعمل خدمة المحادثة على الإنترنت على الموقع www.winstonswish.org/online-chat

برنامج الأزمات الخاص بمنظمة وينستن ويش Winston's Wish متوفر على مدار الساعة 7/24 لتوفير الدعم العاجل خلال الأزمات. يرجى إرسال رسالة قصيرة عبر الهاتف المحمول بكتابة WW وإرسالها إلى 85258.