

Children, young  
people and grief  
Language: Arabic

Cruse  
Bereavement  
Support

## الأطفال والشباب والحزن

لا توجد "طريقة صحيحة" للشعور بالحزن، حيث سيستجيب كل طفل بشكل مختلف. وسوف يتأثر رد فعل الطفل بالعديد من الأشياء المختلفة - عمره، وفهمه للموت، ومدى قربه من الشخص الذي مات. ومثلهم مثل البالغين، قد يشعر الأطفال باليأس والإحباط عند وفاة شخص يحبونه. وقد يشعرون بالغضب لأن الشخص قد تركهم. كما قد يتساءلون عن سبب حدوث ذلك ويلومون أنفسهم. قد يُعربون أيضاً عن شعورهم بالخسارة والألم بطرق مختلفة ومثيرة للدهشة. قد يبدو أحياناً كما لو أنهم لا يهتمون. لا يستطيع الأطفال تحمل الألم العاطفي بالطريقة التي يتحملها الكبار؛ فهم يميلون إلى الدخول في الحزن والخروج منه. وقد يبدو أنهم يتأقلمون بشكل أفضل بكثير مما نتوقعه. يكون من المهم أن نتذكر أن الأطفال قد لا يمتلكون الكلمات للتعبير عن مشاعرهم، وقد يُظهرون ما يشعرون به من خلال سلوكهم.

## كيف قد يتفاعل الأطفال عند وفاة شخص ما

تقلبات المزاج. يصبحون سعداء في دقيقة ما وغاضبون أو محبطون جداً في الدقيقة التي تليها.  
عدم القدرة على التركيز. قد يجدون صعوبة في إنجاز الواجبات المدرسية أو الأنشطة الأخرى.  
الهدوء والانسحاب. يجد بعض الأطفال صعوبة في مشاركة أفكارهم ومشاعرهم والتعبير عنها، وقد يفضلون البقاء بمفردهم.  
أنماط النوم المضطربة. قد يصعب على بعض الأطفال النوم بشكلٍ مستقر لبعض الوقت. قد يستيقظون في الليل ويحلمون بأحلام سيئة.  
التصرف مثل طفل أصغر سناً. يبدأ العديد من الأطفال في فعل الأشياء التي كانوا يفعلونها عندما كانوا أصغر سناً، مثل مص إبهامهم أو التبول أو التثبيث بك.  
مواجهة صعوبات مع الأصدقاء. قد يجعل الموت الطفل يشعر بأنه مختلف عن أصدقائه وأقل ثقة في الآخرين. قد يتعرض للتنمر أو حتى يتنمر هو على الآخرين.  
كسر القواعد، والسرقة، والهروب من المدرسة. قد يشعر الطفل بأنه لا فائدة من التصرف بشكلٍ جيد.

## مساعدة الطفل المفجوع

cruse.org.uk  
خط المساعدة: 0808 808 1677  
مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

- حاول الالتزام بروتينك اليومي المعتاد ليلاً ونهاراً. يمكن لكلٍ من تناول الوجبات وإنجاز الواجبات المدرسية وأخذ الاستراحات واللعب والنوم بشكل منتظم أن يساعد على إبقاء الأطفال الصغار سعداء وبصحة جيدة.
- نحن ننصح عادةً بحضور الأطفال أي جنازة أو حفل تأبين إذا كان ذلك مناسباً لهم وكانوا يرغبون في ذلك. ويكون عليك التأكد من فهمهم لما سيحدث ولماذا سيحدث. إذا لم يكن باستطاعتهم الحضور أو كانوا لا يرغبون في ذلك، يكون عليك مساعدتهم في إيجاد طرق أخرى لتذكر هذه المناسبة.
- اسمح للطفل أو الشاب المفجوع أن يعبر عما يشعر به. لا تنزعج إذا كان غاضباً منك أو لا يريد التحدث إليك.
- استمر في تذكيره بأنه من المقبول التحدث إليك - وتذكر أنهم قد لا يشعر بالاستعداد لذلك إلا بعد مرور عدة أشهر. قد يحتاج إلى العودة إلى حزنه مع تقدمه في السن.
- طمأنه أنه ما زال محبوباً بالنسبة لك.
- يكون من الجيد أن تظهر له أنك حزين أيضاً.
- أنصت إليه. لا تتجاهل شعوره أو تتجاهل أي مرض أو ألم يبلغك به.
- إذا كان سلوكه يمثل مشكلة، فلا بأس من التعامل معه على النحو الذي اعتدت أن تتعامل به معه عادةً - حيث قد يشعر بأمان أكبر إذا وجد أن القواعد والحدود لم تتغير.
- إذا كنت قلقاً بشأن طفل ما، اطلب المساعدة. يمكنك التحدث إلى مدرسته أو طبيبك العام أو مؤسسات مثل Cruse بشأنه. لا تشعر بأنك قد أخفقت إذا حدث ذلك. فأنت بذلك تفعل الصواب.

## المراهقون والشباب

- يدرك الشباب والمراهقون التأثير العاطفي والآثار طويلة المدى لفقدان شخص قريب. ولكن نظرًا للتغيرات التطورية التي يمرون بها، فإن ردود أفعالهم تجاه الموت غالبًا ما تكون شديدة جدًا.
- ويكون من المهم أن تتذكر أن المراهقين ليسوا كالأشخاص البالغين. قد يبدو وكأنهم حزينون مثل البالغين لكنهم بحاجة إلى أن يعاملوا كشباب.
- قد يواجه المراهقون ما يلي.

- يجدون صعوبة في إدارة المشاعر القوية، والغضب. وقد ينتهي بهم الأمر إلى معارك جسدية.
- يشعرون بالإحباط وبأن الموت غير عادل. قد يسألون لماذا تُوفِّي الشخص الذي تُوفِّي، ويتحدثون عن أفكار أكبر حول المصير والوفاة.
- يعودون إلى السلوك الطفولي للشعور بمزيد من الأمان.
- ينخرطون في سلوكيات محفوفة بالمخاطر لصرف انتباههم عن الشعور بالحزن.
- يشعرون بالقلق بشأن من سيدفع الفواتير لهم أو يعتني بهم، خاصةً إذا كان الشخص المُتوفى هو مقدم الرعاية الأساسي لهم.
- يحاولون تولى دور شخص بالغ.
- يكبحون مشاعرهم.
- يطلبون الدعم من خارج أسرهم المباشرة.

## كيفية مساعدة المراهقين على التأقلم مع الموت

- تأكد من عدم تكليفهم بالكثير ليفعلوه، لا سيما الأشياء التي يمكن أن يفعلها شخص بالغ مسؤول بدلاً منهم.
- دعهم يدركون أنه لا بأس إذا كانوا يفضلون التحدث إلى الأصدقاء أو الأشخاص من خارج العائلة المباشرة بشأن الوفاة.
- شجعهم بلطف على الانفتاح والتعبير عن مشاعرهم ومشاركة ما يشعرون به.
- طمأنهم بأنهم محبوبون ويحظون بالدعم.

cruse.org.uk

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

- إذا كانوا يعالجون أنفسهم بأنفسهم أو يؤذون أنفسهم، فتواصل مع أخصائي طبي.

## الاتصال بخط المساعدة الخاص بمؤسسة Cruse

إذا أصبحت بحاجة إلى المزيد من المساعدة، وكنت لا تتحدث الإنجليزية، فيمكننا حينئذ الترتيب لتزويدك بالدعم عبر خط المساعدة الخاص بنا من خلال خدمة الترجمة LanguageLine.

### كيف تسير الأمور

1. اتصل على الرقم 0808 808 1677.
2. سوف تسمع رسالة مسجلة باللغة الإنجليزية. يُرجى الانتظار لحين التحدث إلى شخص ما. ونظرًا لأنه يوجد طلب كثير على خدمتنا، فقد تضطر إلى المحاولة مرة أخرى في وقت أقل ازدحامًا إذا لم يتمكن أحد من الرد عليك.
3. عندما يقوم أحد المتطوعين على خط المساعدة بالرد عليك، أخبره بوضوح باسم اللغة التي تتحدثها باللغة الإنجليزية.
4. سيقوم المتطوع بعد ذلك باستدعاء خدمة الترجمة الخاصة بنا - وسوف تسمعه يتحدث إلى شخص آخر لإعداد المكالمات، لذا يُرجى البقاء على الخط. قد يستغرق هذا الأمر بضع دقائق.
5. بعد ذلك سينضم مترجم شفهي إلى المكالمات ويوفر الترجمة الشفهية لك وللمتطوع على خط المساعدة بين لغتك واللغة الإنجليزية.
6. نظرًا لأن هذه محادثة ثلاثية، فإنها ستستغرق وقتًا أطول قليلاً من مكالمات خط المساعدة المعتادة، لذا يُرجى التحلي بالصبر.

تكون ساعات عمل خط المساعدة الخاص بنا هي:

- الاثنين: 9.30 ص - 5 م
- الثلاثاء: 9.30 ص - 8 م
- الأربعاء: 9.30 ص - 8 م
- الخميس: 9.30 ص - 8 م
- الجمعة: 9.30 ص - 5 م
- السبت والأحد: 10 ص - 2 م

cruse.org.uk

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

## English version

### Children, young people and grief

There is no 'right way' to grieve and every child will respond differently. How they react will be affected by a lot of different things – their age, their understanding of death, and how close they were to the person who has died.

Like adults, children may feel hopeless and despairing when someone they love dies. They may feel angry that the person has left them. They may question why it has happened and blame themselves. They may also express their feelings of loss and pain in different and surprising ways. It may sometimes seem as if they do not care.

Children cannot sustain emotional pain in the way that adults can. They tend to move in and out of grief. They may appear to be coping much better than we expect.

It is important to remember that children may not have the words to express their feelings, and may show how they feel through their behaviour.

### How children might react when someone dies

**Mood swings.** Happy one minute, and very angry or distressed the next.

**Unable to concentrate.** They may find it difficult to work on schoolwork or other activities.

**Quiet and withdrawn.** Some children find it difficult to share and express their thoughts and feelings, and may prefer to be alone.

**Disturbed sleep patterns.** Some children may find it difficult to settle to sleep for a while. They may wake in the night and have bad dreams.

**Behaving like a younger child.** Many children start doing things they did when they were younger, like sucking their thumb, wetting, or clinging to you.

**Difficulties with friends.** The death may make a child feel different from their friends and less confident with other people. They may be bullied, or even bully others.

**Breaking rules, stealing, skipping school.** A child may feel there is no point in behaving well.

### Helping a bereaved child

- Try to stick to your usual day and night-time routines. Regular mealtimes, school work, breaks, playtime and bedtime can help keep younger children happy and healthy.
- We usually advise that children should attend a funeral or memorial if it is appropriate and they wish to. Make sure they understand what is going to happen

[cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)

خط المساعدة: 0808 808 1677  
مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

and why. If they cannot attend or don't want to, help them find other ways to mark the occasion.

- Allow the bereaved child or young person to say how they feel. Don't be offended if they are angry with you or do not want to talk.
- Keep reminding them it's OK to talk to you – remember they may not feel ready until many months have passed. They may need to come back to their grief as they grow older.
- Reassure them they are still loved.
- It's fine to show them that you are sad too.
- Listen to them. Don't dismiss how they feel or ignore any illness or pain they report.
- If behaviour is a problem it's OK to treat this as you usually would – they may feel safer if rules and boundaries have not changed.
- If you are worried about a child ask for help. You could talk to their school, your GP or organisations such as Cruse. Don't feel that you've failed if this happens. You are doing the right thing.

## Teenagers and young people

Young people and teenagers are aware of the emotional impact, and long term implications, of losing someone close. But due to the developmental changes they are going through, their reactions to death are often very intense.

It's important to remember that teenagers are not grown-ups. They might look like they're grieving like adults but they need to be treated as a young person.

Teenagers might experience the following.

- Have difficulty managing strong emotions, becoming angry. They might end up in physical fights.
- Get upset and feeling the death was unjust. They might ask why the person who has died had to die, and talk about wider ideas about fate and mortality.
- Revert back to childish behaviour to feel more safe.
- Get involved with risky behaviours to distract from grief.
- Become concerned about who will pay the bills or care for them, especially if the person who died was their primary caregiver.
- Try to assume the role of an adult.
- Bottle up their emotions.
- Seek support outside their immediate family.

## How to help teenagers cope with death

- Make sure they're not given too much to do, especially things a responsible adult could do instead.

[cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

- Let them know it's OK if they prefer to speak with friends, or people outside of the immediate family about the death.
- Gently encourage them to open up, express their emotions and share how they're feeling.
- Reassure them that they are loved and supported.
- If they're self-medicating or self-harming, get in touch with a medical professional.

## Contacting the Cruse Helpline

If you need more help, and don't speak English, we can arrange for support on our helpline through a service called LanguageLine.

### How it works

1. Call 0808 808 1677.
2. You will hear a recorded message in English. Please hold to speak to someone. There is a lot of demand for our service so you might have to try again at a less busy time if no one is able to answer.
3. When a helpline volunteer answers clearly tell them the name of the language you speak in English.
4. The volunteer will then call up our translation service – you will hear them talking to someone else to set the call up, please stay on the line. This could take a few minutes.
5. An interpreter will then join the call and translate between your language and English for you and for the helpline volunteer.
6. Because this is a three way conversation it will take a little longer than a usual helpline call so please be patient.

Our helpline hours are:

- Monday: 9.30am-5pm
- Tuesday: 9.30am-8pm
- Wednesday: 9.30am-8pm
- Thursday: 9.30am-8pm
- Friday: 9.30am-5pm
- Saturday and Sunday: 10am -2pm

[cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078