

## طرق التكيف مع الذكريات السنوية وأعياد الميلاد والأيام الخاصة عندما تكون في فترة حزن بسبب الموت

في أعقاب وفاة شخص مهم لك، ستشعر بالعديد من العواطف، ويمكن أن تطفو هذه العواطف على السطح في كثير من الأحيان في تواريخ خاصة مثل الذكريات السنوية وأعياد الميلاد. لكن كيف تدير تلك الأيام؟ هل من الجيد أن أتذكر؟ هل من المقبول تجنب التذكر في ذلك اليوم؟ ماذا يمكننا أن نفعل في تلك الأيام؟ كيف نتعامل مع مزيج المشاعر التي قد تكون لدينا أو لا تكون؟

### ما هي الأيام التي ستكون صعبة على الأطفال وصغار السن في فترة الحزن بسبب الوفاة؟

أولاً، هناك الأيام المعروفة، مثل أعياد الميلاد، واحتفالات الذكرى السنوية للزواج، وذكرى تاريخ الوفاة. لكن، هناك أيضاً العديد من التواريخ التي ستكون خاصة للأفراد، وخاصة بالنسبة للأطفال، ستكون هناك أيام يكون فيها هذا الشخص المهم دائماً موجوداً، سواء جسدياً أو على الهاتف. ربما في اليوم الأخير من الفصل الدراسي، التاريخ الذي ذهب فيه الجميع في عطلة خاصة في الماضي، أو عيد ميلادهم أو يوم تخرّجهم. هذه كلها أيام مهمة حقاً ويمكن أن تشعر بصعوبة عندما تقترب ويحل يوم حدوثها.

### هل يجب أن نتذكر اليوم أم نتجنبه؟

الحزن أمر خاص بكل شخص، وعندما تقترب الذكريات السنوية والأيام الخاصة، يكون لكل شخص مشاعر مختلفة تجاهها. ما تعلمناه من التحدث إلى العديد من العائلات، هو أنه قد يكون من المفيد حقاً الانتباه إلى الأيام ومساعدة الأطفال على اتخاذ قرار واعٍ بشأن كيفية إدارة ذلك اليوم بطريقة مناسبة للأطفال ولك.

من الممكن أن يقرر طفلك أنه من المؤلم للغاية التركيز على هذا الشخص في ذلك اليوم. من خلال الاعتراف بأن هذا يوم صعب بالنسبة للأطفال، فإنك وطفلك تقرران ما الذي ستفعلانه لإدارة ذلك اليوم. قد يشمل ذلك القيام بشيء مختلف تماماً عما تفعلانه في الأيام العادية، حتى لا تسيطر الذكريات والمشاعر عليكما.

إذا شعر أطفالك أنهم يريدون ذلك ويمكنهم فعل شيء في ذلك اليوم للتواصل مع الشخص الذي توفي، فمن المهم فعلاً مساعدتهم على القيام بذلك ويمكن أن تساعد في وضع خطة مثلاً - انظر أدناه للحصول على بعض الأفكار حول كيفية تذكر ذلك اليوم.

يمكن أيضاً أن يشعر الجميع بشكل مختلف بشأن الطريقة التي يريدون قضاء اليوم بها. في هذه الحالة، يمكنكم الاتفاق على القيام بشيء ما في وقت معين من اليوم للتذكر، على سبيل المثال في الصباح، مما يمنح الجميع الوقت للتذكر والتواصل مع الشخص الذي مات، ولكن أيضاً يمنح الجميع الفرصة بقضاء بعض الوقت بعيداً عن هذه المناسبة. قد يكون التركيز على ذكرياتك لفترة طويلة جداً في ذلك اليوم أمراً لا يمكن تحمله.

من المهم جداً أن تتذكر أنه من الطبيعي تماماً أن يشعر كل شخص بشكل مختلف. إن اختيارك لفعل شيء ما، أو عدم القيام بشيء ما، لا يعني أن حبك وحننك أكثر أو أقل من أي شخص آخر. من الطبيعي أيضاً أن تشعر بشكل مختلف في المرة القادمة التي تأتي فيها الذكرى السنوية - استمر في الاستكشاف مع الجميع كيف يريدون تذكر تلك الأيام.

هناك طريقة أخرى للمساعدة، فبإمكان الأصدقاء والزلاء ومعلمو المدارس وغيرهم، تدوين ملاحظة بالأيام المهمة لك ولأطفالك حتى يتمكنوا من تقديم الدعم في تلك الأوقات.

## 10 طرق يمكنك من خلالها تذكر الذكرى السنوية وأعياد الميلاد والأيام الخاصة

1. خصص مكاناً خاصاً في ذلك اليوم لتذكر الشخص الذي مات. يمكنك إضاءة شمعة، أو وضع صورة، أو وضع أشياء تتذكر بالأشياء التي فعلتها معه في هذا اليوم في الماضي. يمكن لأفراد الأسرة قضاء بعض الوقت بمفردهم أو معاً في هذا المكان، مع قضاء لحظات للتذكر.
2. اصنع أو اكتب بطاقة. يمكنك أخذها إلى القبر أو إلى حيث تنثر رماد الميت، أو فقط احتفظ بها في منزلك - سيعرف الأطفال المكان المناسب الذي يجب وضعها فيه.
3. اطلب من أفراد العائلة أو الأصدقاء كتابة رسائل خاصة أو تحديد ذكريات خاصة وإرسالها إليك. يمكنك الاحتفاظ بها في كتاب أو تعليقها أو إلصاقها في مرآة أو حائط.
4. استمع إلى موسيقاهم المفضلة
5. ابدأ في وضع صندوق ذاكرة لحفظ الأشياء التي تتذكر بالشخص المتوفي، على سبيل المثال. الصور، الأصداف، التذاكر، مواد ما بعد الحلاقة، أحمر الشفاه ...

6. قم بإنشاء لوحة ذاكرة رقمية للصور الخاصة أو انشر صورة للميت على وسائل التواصل الاجتماعي. اسأل الآخرين عن الصور التي يحتفظون بها للشخص الذي مات وابدأ في تجميع الصور لوضع "قصة حياة الميت" من خلال الصور. يمكنك تضمين ذكريات اعتباراً من اليوم الذي تتذكره، إذا كان ذلك مناسباً.
7. قم بطهي وجبتهم أو كعكهم المفضل، أو اطلب الوجبات الجاهزة المفضلة لديهم.
8. اكتب لهم رسالة أو قصيدة أو أغنية. ربما يمكنك أن تبدأ بشيء مثل: "إن عدت لمدة خمس دقائق فقط، فسأخبرك ..."
9. اقض وقتاً مع الآخرين الذين يرغبون أيضاً في تذكر ذلك الشخص في ذلك اليوم؛ يمكن أن يكون هذا معاً جسدياً، كما يمكن أيضاً أن يكون من خلال مكالمات الفيديو، حيث يمكنكم جميعاً رؤية بعضكم البعض والحصول على الوقت للتحدث ودعم بعضكم البعض.
10. قدم لنفسك شيئاً تشعر أنه يربطك بالشخص الذي مات. قد يكون هذا هو عيد ميلاده، لذا أنفق المبلغ الذي كنت ستنتفقه على شيء ما كهدية له، على شيء تشعر أنه مميز وسوف يجعلك تتواصل معه ويذكرك به.

### طرق التعامل مع حزنك في الذكريات السنوية والأيام الخاصة

- لا يهم مقدار الوقت الذي مضى، المناسبات السنوية وأعياد الميلاد والأيام الخاصة مهمة ويمكن أن تشعر خلالها بالراحة أو / ويصعب مواجهتها.
- من المهم جداً مساعدة أطفالك على معرفة كيفية الاعتناء بأنفسهم والتعامل بلطف مع أنفسهم في هذه الأيام. يمكنك التحدث معاً عن الأشياء التي تساعدكم.
- دعهم يعرفون أنك تريد أن يطلبوا الدعم الذي يحتاجونه. ساعدهم على التفكير في الأشخاص الذين سيتفهمون أن المشاعر التي شعروا بها تجاه الشخص عندما كان على قيد الحياة يمكن أن تكون بنفس القوة، وأكثر من ذلك، فهم الآن ليسوا معهم جسدياً.
- شجع أطفالك على قضاء بعض الوقت في الاسترخاء في هذه الأيام - ربما حمام دافئ لطيف، أو التحدث مع أصدقائهم، واللعب على جهاز Xbox، أو تناول الطعام اللذيذ. القيام بهذه الأشياء خلال هذه الأيام يمكن أن يساعد كثيراً، ويجعل الأمور أسهل.

بصفتك أحد الوالدين أو مقدم الرعاية، من المهم أيضًا أن تحصل على فرصة لتطبيق بعض هذه الأفكار. الأيام الخاصة صعبة عليك أيضًا، وإذا كنت تعتني بنفسك وفعلت الأشياء التي يمكن أن تساعدك، فهذا يُظهر لأطفالك كيف يمكنهم فعل ذلك أيضًا.

### من أين تحصل على الدعم

يستمر خط المساعدة الخاص بمنظمة Winston's Wish في العمل خلال هذه الأيام بشكل عادي. إذا كنت بحاجة إلى نصائح لمساعدة طفلك خلال الذكريات السنوية وأعياد الميلاد والأيام الخاصة 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](mailto:ask@winstonswish.org) أو استعمل خدمة المحادثة على الإنترنت على الموقع

[www.winstonswish.org/online-chat/](http://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.