

በሃዘን ላይ ላሉ ልጆች የድጋፍ ጥቆማ

አብዛኛውን ጊዜ ልጆች ካዋቁዎት በተለየ ሁኔታ ነው ሀዘናቸውን የሚያካሂዱት። የሚወዱት ሰው ሲሞት ላንድ ልጅ ያ ክስተት የመጀመሪያው ነው። ሀዘን ላይ ላለ (ሉ) ልጅ (ጆች) ዎ ድጋፍ በሚሰጡበት ጊዜ እዚህ ሰነድ ውስጥ ያሉት ጥቆማዎች ይረዷችኋል ብለን ተስፋ እናደርጋለን።

1 ለሀዘን ይኸን ያህል ጊዜ ይበቃል የሚባልበት ሁኔታ የለም። ሀዘን በአካላዊነት፣ በስሜታዊነት እና መንፈሳዊ በሆነ መንገድ ይከሰታል። ካንድ ቤተሰብ እንኳን ልጆች በተለያዩ መንገድና ለተለያዩ ጊዜያት ሊያዝኑ ይችላሉ።

5 ልጆች እንደ ወጅብ ገንፍሎ የሚመጣ እና የሚሄድ ሀዘን እና የሃዘን ወቅት ሊያጋጥማቸው እንደሚችል ይገንዘቡ። ልጆች አብዛኛውን ጊዜ የሀዘን ስሜታቸውን እንዴት እንደሚገልጹ እና ስሜታቸው ምን እንደሆነ ስለማያቁ ትዕግስት ይኑርዎ።

2 ልጆቹን ምን ጊዜም የሚንከባከባቸው ሰው እንደማያጡ ያረጋግጡላቸው

6 ልጆች አንዳንድ ጊዜ ሀዘናቸውን ለመግለፅ ወይም ከ ሀዘናቸው ዕረፍት ለማግኘት ጫወታ እንደሚጫ ጫወቱ ይወቁ። ሁለቱም የተለመዱ ናቸው

3 ልጆች አብዛኛውን ጊዜ ስለሞተው ሰው ከተናገርን ሌሎች ሰዎችን እና ሳዝናለን ብለው ይፈራሉ። ስለሚቹ እና ሁልጊዜም የሚታወስ ስለመሆኑ በግልፅ ይናገሩ።

7 ሳያቋሩጧቸው ወይም የሚሰማቸውን ስሜት "ለማስተካከል" ሳይሞክሩ ያዳምጧቸው። አብዛኛውን ጊዜ ልጆች ስለሞተው ሰው የራሳቸውን ተረካ እና ስሜቶች ለማካፈል ይፈልጋሉ፣ እንደተደመጡም ያውቃሉ።

4 "አጣነው" ከሚለው ቃል ይልቅ "ሞተ" በሚለው ቃል ይጠቀሙ፣ በተቻለ መጠን (የልጁን ዕድሜ ግምት ውስጥ በማስገባት) ሀቀኛ በሆነ መንገድ ለጥያቄዎች መልስ ይስጡ፣ እንዲሁም "አላውቅም" ለማለት አይፍሩ። ልጆች በእውነተኛ ቃላት እውነቱን መነገር ይፈልጋሉ።

8 ልጆች ጠንካሮች ("ሬዘልዮንት") ስለመሆናቸው እና ከጊዜ በኋላ የሞተው ሰው በአካል በሌለበት ሁኔታ "አዲስ መደበኛ ሁኔታ" ውስጥ ገብተው እንደሚረጋገጡ ይተማመኑ። እያንዳንዱ ሰው ሀዘኑን የሚያገባድድበት ጊዜ የተለያዩ መሆኑን ያስታውሱ።

★ ሀዘን ላይ ያሉ ልጆች በብዛት ከሚያሳዩዎቸው ጠባዮች፣ ስሜቶች፣ እና ምላሾች መካከል የሚከተሉት ይገኙባቸዋል፡- ላደጋ በቀላሉ ተጋለጭነት፣ ማድርግ የማይገባቸውን ማደርግ፣ ቁጣ፣ ወቀሳ፣ አለማመን፣ ተስፋ መቁረጥ፣ ፍርሃት፣ በስሜቶች ክብደት መዋጥ፣ የጥፋተኝነት ስሜት። ብቸኝነት፣ የዝንባሌ (hobby) ፍላጎት ማጣት፣ ቅዠት፣ ወደኋላ መመለስ፣ (እንደ እጅ መዋጣት፣ የሙጥኝ ማለት፣ ብቸኝነት) እንቅልፍ ማጣት፣ ማልቅስ፣ የማትኩር ችግር "አጣነው" ከሚለው ቃል ይልቅ "ሞተ" በሚለው

CaringMatters, Inc. 518 South Frederick Ave., Gaithersburg, MD 20877
301-869-HOPE (4673) www.CaringMatters.org

ይኸ የጥቆማ ወረቀት አጠ ቃላይ የሆነ ትምህርታዊ መረጃ ይሰጣል። ነገር ግን መረጃውን የባለሞያ ምክር መተኪያ አያደርጉት። ይኸንን መረጃ ኮፒ አድርጎ ማሰራጨት ይፈቀዳል። ነገር ግን ይኸ ማሰጠንቀቂያ በኮፒዎቹ ሁሉ ላይ መኖር አለበት፣ ኮፒዎቹ ላይ ማንኛውንም ለውጥ ማድረግ አይቻልም፣ እንዲሁም "Tips for Supporting Children who are Grieving" © የ CaringMatters Inc. © ንብረት ስለመሆኑ ዕውቅና መሰጠት አለበት።
የዚህ የጥቆማ ወረቀት ዝግጅት የተከናወነው ከ"ኒው ዮርክ ላይፍ ፋውንደሽን" በተሰጠ የገንዘብ ድጋፍ ነው። ያዘጋጀውም "ሆስፒስ ኬሪንግ ኢንኮ." ሲሆን ከ "ሲቲ ኦፍ ሮክቬል ፋሚሊ ሰርቪስ" "ዘ ሜንታል ሄልግ አሰሪዮቻችን" እና ከ" ዋይ ኤም ሲ ኤ ዩዝ ኤንድ ፋሚሊ ሰርቪስ" ጋር በመተባበር ነው።