

الحزن عند الأطفال الصغار

يمكن أن يواجه الأطفال أنواعًا عديدة من الخسائر. فإن وفاة أحد الأبناء، أو وضع الطفل في دار رعاية أو عرضه للتبني، أو فقدانه الاتصال بأحد الوالدين بسبب الطلاق، أو خسارة علاقته مع أحد البالغين، مثل أحد المعلمين، تُعد خسائر يمكن أن تثير مشاعر الحزن لدى الأطفال. تختلف مجموعة ردود الأفعال والعواطف تجاه الخسارة اختلافًا كبيرًا من طفل لآخر، ويكون ذلك بدءًا من الاعتراض إلى البكاء. وقد لا يفهمون عواقب ما حدث على المدى البعيد. لذلك من المهم أن يقدم البالغون الدعم للأطفال من خلال التعامل مع مشاعرهم وحزنهم.

كيف يمكنك دعم طفل يشعر بالحزن؟

شجع الطفل على التعبير عن مشاعره
واسمح له بطرح الأسئلة. ساعده في العثور
على المعنى الشخصي للخسارة



03

ناقش معه ما حدث. اذكر له حقائق
تتعلق بالخسارة يمكن أن تساهم في
تحقيق فهم أكثر شمولًا للموقف



02

امنح الطفل شعورًا بالاعتناء به.
استعن بالتقارب الجسدي لمنحه
شعورًا بالاعتناء به



01

يجب أن يطلب مقدمو الرعاية المساعدة
عند شعورهم بالحزن سواء كان ذلك سعيًا
للحصول على الدعم من دائرة علاقاتهم
الاجتماعية أو طلب المساعدة المتخصصة.



06

أكد على مبدأ المصارحة والصدق



05

استمر في تعزيز روتين منتظم
في المنزل والمدرسة



04

لمزيد من المعلومات، يُرجى التواصل مع برنامج الاستشارة بشأن الصحة النفسية
في مرحلة الطفولة المبكرة في Denver Health:

ecmchc@dhha.org