

שכול ועצב אצל ילדים Children And Grief

ילדים מגיבים בצורה שונה ממבוגרים למותו של אחד מבני המשפחה. בגיל טרום ביה"ס הם רואים במוות כאירוע זמני והפיך, וזאת בהשפעת הצפייה שלהם בדמויות שמופיעות בסרטים מצוירים שמתות וקמות לחיים פעם נוספת. ילדים בגילאי 5-9 שנים, מתחילים לתפוס את מוות בדומה למבוגרים, אך עדיין מאמינים שזה לא יקרה להם או לאחד ממכריהם. מה שיגביר את אפקט הטראומה במצבים של מות אחד מבני המשפחה (אחים, אחיות או אחד ההורים), הוא היעדר הפניות הרגשית והפיסית של הדואגים לילד.

הורים צריכים להיות מודעים לתגובות הנורמטיביות למוות בתקופת הילדות, ולהיות ערים לסימנים שונים בהתמודדות הילד עם המוות. אחת מהתגובות הנורמליות של ילדים, היא חווית עצב בצד התעקשות ואמונה שקרוב המשפחה עדיין חי. זה יכול להופיע במהלך השבועות שלאחר המוות. יחד עם זאת, הכחשה לטווח ארוך למוות, או הימנעות מביטויי עצב, עלולים להעצים את הקשיים הרגשיים של הילד ועלולים להוביל לקשיים נוספים אחרים.

לאחר מות אחד ההורים, ילדים עלולים להגיב ברגסיה מבחינת התנהגותם: להתנהג בצורה אינפנטילית, לבקש אוכל, חיבוקים, תשומת לב ודיבור תינוקי יותר מאשר בתקופות רגילות. ילדים צעירים יותר מאמינים בד"כ שהם הסיבה במוותו של אחד ההורים, אך, סבא מאחר והוא קיווה פעם למוותו ברגעי כעס. ועל כן יתכן והילד ירגיש אשם או שמאשים את עצמם.

ילדים שיש להם קשיים באובדן ושכול עלולים להראות את הסימנים הבאים:

- תקופה ממושכת של דכאון שבה הילד מאבד את הרצון וההנאה מאירועים ומפעילויות יומיות.
- קשיי שינה, ירידה בתאבון ופחדים להישאר לבד.
- התנהגות אינפנטילית יותר לתקופה ממושכת.
- חיקוי מוגזם להתנהגות הקרוב שמת.
- הצהרות חוזרות על רצון להיפגש עם הקרוב המת.
- נסיגה בקשרים החברתיים
- ירידה משמעותית בתפקוד הלימודי או סירוב לבקר בביה"ס.

במידה ואחד מהסימנים האלה מופיעים, התערבות מקצועית עשויה להועיל והיא מתבקשת. פסיכיאטרים לילדים ובני נוער או פסיכולוגים יכולים לסייע לילד לעבד את המוות ולסייע לקרוביו להתמודד עם תקופת האבל.