

کودکان و توس از مرگ

ماندانا سلحشور

کارشناس روان‌شناسی بالینی

شرایطی برای شرح و تفسیر موضوع مرگ مناسب نیست. برخی از والدین به این دلیل از صحبت درباره مرگ و مصیبت با فرزندانشان اجراه دارند که معتقدند آن‌ها هنوز قادر به درک این موضوع نیستند. برخی دیگر از این که در بابت فرزندانشان به خیال پردازی درباره مرگ پرداخته‌اند، آشفته و پریشان می‌شوند. شاید علت این امر آن باشد که بیش تر افراد بالغ، خود هنگام مواجهه با مسئله مرگ مشکل دارند و تصور می‌کنند که کودکان نیز نمی‌توانند با این موضوع به راحتی کنار بیایند. به همین دلیل سعی می‌کنند با دورنگه داشتن آن‌ها از این رویداد ناگوار، حمایت خود را نسبت به آن‌ها نشان دهند. در حالی که همه این



آیا کودکان به مرگ فکر می‌کنند؟

پاسخ این پرسش مثبت است. کودکان شیوه واکنش نسبت به مرگ و روش‌های روبرویی با آن را از والدین و نزدیکانشان می‌آموزند. بسیاری از پدرها و مادرها موضوع مرگ را تا زمانی که یکی از افراد نزدیک خانواده یا دوستان صمیمی‌شان فوت نشوند، با فرزندان خود مطرح نمی‌کنند؛ در حالی که چنین

مسائعت‌ها و دوری جستن‌ها از مرگ و نیستی، کودک را دچار گنجی و سردرگمی می‌کند؛ حتی ممکن است شدیداً احساس طردشدگی و انزوا کند و با دور افتادن از جمع فامیل، خود را تنها و سرگردان بداند. علاوه بر آن زمانی هم که کودک بزرگ شود، به تقلید از والدینش از صحبت کردن درباره مرگ امتناع خواهد ورزید.

دادن پدرم شریک می دانستند و اجازه می دادند به شیوه یک کودک پنج ساله به سوگواری و عزاداری بپردازم».

بدیهی است که خانواده پدیده‌ای تغییرناپذیر نیست و می تواند شاهد تولد اعضای جدید یا فوت افراد خود باشد. کودک بزرگ می شود و همراه با بزرگ شدن او، پدر و مادرش گرفتار پیری و سالخورده‌گی می شوند. هر کس باید این واقعیت را بپذیرد و خود را با آن سازگار کند. زمانی که یکی از افراد خانواده فوت می شود، همگی، از جمله کودکان، متأثر و غمگین می شوند. در این جا لازم است خاطر نشان کنیم که واکنش کودکان نسبت به این مسئله با واکنش بزرگسالان بسیار تفاوت دارد. شدت این واکنش به عوامل مختلفی بستگی دارد که عبارت‌اند از: (کاستن باوم، ۱۹۹۷)

۱- میزان رابطه کودک با فرد متوفی: به طور حتم فوت پدر، مادر، خواهر یا برادر بیشترین تأثیر را بر احساسات و عواطف کودک می گذارند، تا فوت یکی از بستگان یا آشنایان دور. در مواردی نیز سرپرستی روزانه کودک به عهده یکی از اعضای دور فامیل گذاشته می شود و بدیهی است که نبود یا فوت او هم می تواند احساسات کودک را شدیداً جریحه دار کند و تا مدتی او را نگران، پریشان و سردرگم سازد.

۲- سن کودک و میزان فهم و درک او از مسئله مرگ: بیش تر کودکان خردسال نسبت به وقایع ناخوشایند بسیار حساس اند و این موضوع خیلی زود نظر آن‌ها را به خود جلب می کند. برای مثال، کودک ۳-۴ ساله‌ای ممکن است با مشاهده گریه کودکی دیگر، درصدد دلجویی از او بر آید و از این طریق با او به همدردی بپردازد. دکتر ناگی^۳ ضمن تحقیقات خود درباره «برداشت‌های کودکان از مسئله مرگ»، آن‌ها را به سه گروه تقسیم می کند:

● کودکان ۵-۳ ساله

این گروه تصور می کنند مرگ رویدادی موقت و گذراست و انتظار دارند فرد متوفی بعد از مدتی دوباره به حیات برگردد. شاید این باوری است که از مشاهده فیلم‌های کارتون در آن‌ها به وجود می آید، زیرا شخصیت‌های فیلم‌های کارتون در یک صحنه «می میرند» و در صحنه دیگر «زنده» می شوند. آن‌ها مرگ را رویدادی ساده و معمولی تلقی می کنند و نمی دانند که

یکی از موقعیت‌هایی که پدر و مادر یا نزدیکان کودک می توانند درباره موضوع مرگ با کودکشان صحبت کنند، زمانی است که یکی از حیوانات خانگی آن‌ها بمیرد. برای مثال، اگر در منزل قناری یا کبوتر نگه می دارید، اگر روزی یکی از آن‌ها مرد، موقعیت خوبی است که پدیده مرگ را برای کودک شرح دهید و سعی کنید با یک مراسم کوچک خداحافظی و خاکسپاری، آن حیوان را دفن کنید و با پرپر کردن چند شاخه گل برخاکش، فرزندان را تشویق کنید تا احساساتش را بیرون بریزد. هم چنین می توانید با تهیه یک آلبوم عکس از ایامی که کودک شما با آن حیوان بازی می کرده است، و صحبت درباره شیرین کاری‌های حیوان، خاطرات آن ایام را زنده نگه دارید. این گام‌های کوچک می تواند زمانی که کودک یکی از دوستان یا آشنایان را از دست می دهد، کمک بزرگی به او باشد.

اقدام دیگری که والدین می توانند درخصوص شناخت پیری و کهولت برای کودک انجام دهند این است که هر چند وقت یک بار کودکان را به دیدن اعضای سالخورده فامیل و آشنایان ببرند تا آن‌ها تصویری از عمر طولانی و ناتوانی ناشی از کهولت داشته باشند. اگر کودکان بتوانند به راحتی درباره مرگ بیندیشند و صحبت کنند، بهتر می توانند با آن مواجه شوند. راسل^۱ (۲۰۰۱) ضمن تحقیقی خاطر نشان می کند: «اگر بزرگسالان اجازه دهند، کودکان با پدیده مرگ طبیعی تر مواجه خواهند شد».

کودکان نسبت به تغییرات محیطی خود بسیار حساس و دقیق اند. زمانی که پدر و مادر آن‌ها از موضوعی ناراحت و غمگین باشند و با ایما و اشاره با یکدیگر حرف بزنند یا سعی کنند کودکان را از موضوع بی خبر بگذارند، آن‌ها متوجه می شوند که اوضاع ناجور است و اتفاق بدی افتاده است. حتی اگر والدین هم درصدد توضیح و تشریح کلامی برنمایند، باز هم کودکان خود درصدد شناخت مرگ و نیستی برخوانند آمد.

زمانی که پدر بزرگ، مادر بزرگ یا یکی از افراد مسن خانواده فوت می شود، بهترین موقعی است که کودکان غم و اندوه شما را درک کنند. خانم ۲۹ ساله‌ای چنین تعریف می کند: «وقتی پدرم را از دست دادم، پنج ساله بودم. آن روزها همه سعی می کردند فوت پدرم را از من مخفی کنند و در مقابل دلتنگی‌های من، فقط می گفتند: «اورفته است». به خاطر می آورم که مدام می پرسیدم: «پس چه موقع بر می گردد؟ تا مدت‌ها پاسخ به این پرسش برایم خیلی مهم بود. البته می دانم قصد حمایت کردن مرا داشتند، اما کاش در آن موقع خانواده‌ام مرا نیز در غم از دست

به سر می‌برند، بهتر است کلمات و تعاریف «انتزاعی»^۵ برای آن‌ها به کار برده نشود. به عبارت ساده، نگوییم: «پدر بزرگ به خواب ابدی فرو رفته است»، یا «پدر بزرگ به دیار فانی رفته است»، زیرا این گروه از کودکان تعبیر درستی از «خواب ابدی»

گروهی از کودکان خردسال
هنگام از دست دادن اعضای

خانواده یا دوستانشان

عکس‌العمل خاصی از خود بروز

نمی‌دهند و طوری رفتار می‌کنند

که گویی اتفاقی نیفتاده است. در

حالی که این شیوه رفتار آنان،

دفاعی در برابر ناراحتی آن‌هاست.



یا «دیار فانی» ندارند و ممکن است خواب نیمروز والدین خود یا مسافرت‌های کوتاه اعضای خانواده را با مرگ یکی تلقی کنند و از این رویدادهای عادی دچار ترس و وحشت شوند. هم چنین کودکان پرسش‌های بی‌شماری درباره مرگ و مراسم خاک سپاری دارند. به طور کلی، کودکان خردسال، اغلب در بحرانی از شک و بلا تکلیفی بین حقایق و خیالات به سر می‌برند که همواره می‌تواند برای آن‌ها اضطراب‌آور باشد، اما به تدریج که کودک بزرگ می‌شود و به مرحله بالاتری از رشد عقلی خود می‌رسد، به حقیقت مرگ و نیستی پی می‌برد.

مرگ به مفهوم پایان زندگی است و برگشت‌پذیری در آن وجود ندارد. از آن جا که کودکان خردسال در مرحله «تفکر عینی»^۴

بیشتر کودکان این گروه سنی می‌دانند که هر موجود زنده خواهد مرد، ولی تمایل دارند که مرگ را به دیگران نسبت دهند. هم چنین می‌دانند که یک موجود مرده، نیازی به خوردن و آشامیدن ندارد و نمی‌تواند ببیند، بشنود، حرف بزند یا احساس کند. کودکان ۶ تا ۹ ساله کم‌تر از گذشته «افکار جادویی» دارند و کم‌تر خود را مرکز رویدادها و دنیا می‌دانند. لذا بیش از پیش دیدگاه‌های دیگران را درک می‌کنند و می‌توانند احساس همدردی، همدلی و مشارکت بیش‌تری در دل‌داری دادن به دوستانشان داشته باشند. برخی از این کودکان - به ویژه پسر بچه‌ها - از اطرافیان‌شان یاد می‌گیرند که احساسات درونی خود را مخفی نگه دارند و دربارهٔ غم و اندوهشان با کسی حرف نزنند.

● کودکان ۹ سال به بالا

این گروه از کودکان مفهوم مرگ را درست مثل افراد بالغ درک می‌کنند و نسبت به احساسات خود و سایرین در این زمینه آگاه و هوشیار می‌شوند. کودکان ۹ سال به بالا برداشت انتزاعی‌تری از مرگ در ذهن دارند و فقدان فرد از دست رفته را بهتر درک می‌کنند، به همین دلیل گاهی هم واکنش‌های شدیدتری نسبت به مرگ اطرافیان‌شان از خود نشان می‌دهند. کودکان در این مرحله سنی می‌دانند که مرگ برای هر فرد محتمل، شدنی و اجتناب‌ناپذیر است. در نظر داشته باشید که تنها از ۱۰ سالگی به بعد است که کودکان فرایند مرگ را می‌شناسند و نسبت به آن دید واقع بینانه‌ای دارند. دانستن این موضوع می‌تواند به والدین و نزدیکان کودک کمک کند تا آن‌ها در حد درک کودک از مسئله مرگ با او رفتار کنند. اشارات احساسی، «زبان تن»، و رفتارهای والدین، همگی سازندهٔ افکار و تصورات کودکان‌اند و همین امر موجب آگاهی کودک از مسئلهٔ مرگ می‌شود.

واکنش‌های کودکان نسبت به مرگ

کودکان می‌توانند از وقایع زندگی درس‌های مهمی بگیرند. کودک باید از پدر و مادرش بیاموزد که کدام پیشامدها و اتفاقات ناراحت‌کننده و کدام یک فاجعه‌اند. کودکان زمانی که با مسئله فوت یکی از اعضای خانواده یا آشنایان رو به رو می‌شوند، ممکن است واکنش‌های متفاوتی از خود نشان دهند. از جمله رایج‌ترین این واکنش‌ها عبارت‌اند از: (راسل، ۲۰۰۱)

۱- اختلالات رفتاری^۷: اغلب کودکان خردسال هنگام از

دست دادن یکی از افراد فامیل یا دوستان ممکن است ناراحتی چندانی از خود بروز ندهند، تا حدی که تصور می‌کنید آن‌ها اساساً درکی از موضوع ندارند. در حالی که کودکان احساسات و عواطف خود را بیش‌تر با عکس‌العمل‌ها و رفتارهایشان - و نه با کلمات و گفتارشان - نشان می‌دهند. به عبارت ساده‌تر، کودک ممکن است ناراحتی و غم خود را با بروز رفتارهای نابهنجاری مثل: ناخن جویدن، شب‌اداری و... نشان دهد.

۲- پرخاشگری و خشم^۸: گروهی از کودکان ممکن است در قبال مسئلهٔ مرگ به همان اندازه که ناراحت و دلگیر می‌شوند، غصبانی و خشمناک نیز بشوند، زیرا فردی را از دست داده‌اند که نقش عمده‌ای در حفظ امنیت و آرامش او داشته است. به‌طور مثال، ممکن است ناراحتی خود را با انجام بازی‌های خشن و پرخاشگرانه نشان دهند یا ممکن است بد اخلاق و زودرنج شوند و درصدد اذیت و آزار کودکان دیگر برآیند.

۳- اضطراب و نگرانی: کودکی که یکی از اعضای خانواده‌اش را از دست می‌دهد، ممکن است شدیداً مضطرب و پریشان شود، زیرا تصور می‌کند این احتمال وجود دارد که دیگران را هم از دست بدهد و تنها و بی‌پناه شود. تحقیقات نشان می‌دهند که کودکان خردسال بیش‌تر از آن که نگران مرگ

خاطرات مربوط به فرد متوفی

ممکن است موجب پریشانی و

فقدان انگیزهٔ لازم برای انجام

وظایف و کارهای درسی - کلاسی

کودکان گردد. وقایع دردناک و

سوگ کودکان ممکن است

جلوه‌هایی در آثار، نوشته‌ها و

نقاشی‌های آن‌ها نیز داشته باشد.

خود باشند، نگران از دست دادن والدین و نزدیکان خودند. برخی از کودکان ۱۰ - ۸ ساله خود را مسئول فوت دیگران می‌دانند و ممکن است نگرانی و اضطراب خود را با سرکشی و نافرمانی از خواست‌های اطرافیان نشان دهند.

۴- احساس گناه و شرم: گاهی کودک تصور می‌کند که فوت دیگری ناشی از افکار شوم و نارضایتی او از فرد متوفی بوده است و شدیداً دچار احساس گناه می‌شود، یا ممکن است احساس کند که اگر روابط بهتر و صمیمانه‌تری با متوفی می‌داشت، اکنون او زنده بود و مرگ وی تقصیر او بوده است.

۵- افسردگی و غمگینی: برخی از کودکان ۱۱-۱۳ ساله برای بیان احساسات و عواطف خود دچار مشکل می‌شوند و نمی‌توانند به راحتی درباره آن صحبت کنند یا آن را بروز دهند، در نتیجه غمگین و افسرده می‌شوند و در گوشه‌ای تنها می‌نشینند. در مواردی نیز دیده می‌شود که کودک روزها گریه می‌کند و در جست‌وجوی فرد متوفی از اتاقی به اتاق دیگر می‌رود. کودکان غم زده ممکن است به رغم میل بزرگ‌ترها، به عکس‌های متوفی نگاه کنند و خواستار شنیدن خاطرات و گفته‌های او شوند.

۶- بی‌تفاوتی و سکوت^۹: گروهی از کودکان خردسال هنگام از دست دادن اعضای خانواده یا دوستانشان عکس‌العمل خاصی از خود بروز نمی‌دهند و طوری رفتار می‌کنند که گویی اتفاقی نیفتاده است. در حالی که این شیوه رفتار آنان، دفاعی در برابر ناراحتی آن‌هاست. در این گونه شرایط کودکان به علت ضعف و عدم تحمل این گونه رویدادها ممکن است سعی کنند تا مدتی افکار مربوط به واقعه را از هوشیاری خود برانند. گاهی نیز با سکوت و صحبت نکردن درباره فرد متوفی یا نادیده گرفتن موضوع مرگ او، قصد دارند خود را از اضطراب و تشویش ناشی از رویداد مرگ مصون دارند.

۷- اختلالات مربوط به خواب^{۱۰}: اگر برای توصیف مرگ از کلمه «خواب ابدی»، «خواب طولانی» یا واژگانی که به نوعی با خواب همراهند، استفاده شود، ممکن است موجب ترس کودک از خواب و خوابیدن شود. شدت این ترس و اضطراب گاهی به حدی است که کودک را دچار بی‌خوابی مزمن می‌کند و از این که والدین و نزدیکانش بخوابند و دوباره بیدار نشوند، شدیداً به هراس می‌افتد. از دیگر مشکلات مربوط به خواب که در بین کودکان سوگوار مشهود است، می‌توان از «راه رفتن در خواب»^{۱۱}، کابوس‌های شبانه، از خواب پریدن و خواب‌های پریشان نیز نام برد.



۸- مشکلات تحصیلی^{۱۲}: یکی از اولین مشکلاتی که ممکن است کودکان سوگوار در خصوص آموزش و تحصیل دچار آن‌ها شوند، «کاهش توجه»^{۱۳} و «عدم تمرکز»^{۱۴} است. خاطرات مربوط به فرد متوفی ممکن است موجب پریشانی و فقدان انگیزه لازم برای انجام وظایف و کارهای درسی - کلاسی کودکان گردد. وقایع دردناک و سوگ کودکان ممکن است جلوه‌هایی در آثار، نوشته‌ها و نقاشی‌های آن‌ها نیز داشته باشد.

۹- خیال‌پردازی و بدبینی نسبت به آینده^{۱۵}: یکی از شیوه‌هایی که برخی از کودکان هنگام مواجه شدن با فوت نزدیکانشان به کار می‌برند، خیال‌پردازی‌های گوناگون و در برخی موارد «منفی‌گرایی»^{۱۶} و بدبینی نسبت به آینده است. کودکان ممکن است به تصور این که فرد متوفی دوباره زنده خواهد شد و آن‌ها می‌توانند دوباره با او ارتباط برقرار کنند، به خیال‌پردازی مبادرت کنند.

می‌گذارد. فرهنگ‌ها و ادیان مختلف برداشت‌های متفاوتی در قبال مسئله مرگ دارند. علاوه بر آن، هر خانواده‌ای نیز به گونه‌ای خاص، مسئله مرگ را می‌پذیرد. عوامل دیگری که می‌تواند بر دیدگاه کودک تأثیری مستقیم داشته باشد، عبارت‌اند از: (استفن و گاربر، ۱۹۹۹، ۱۷)

۱- هر چه مرگ چهره دردناک‌تری داشته باشد، تأثیر بیش‌تری بر کودک می‌گذارد و شیوه رویارویی با آن برای کودک مشکل‌تر است.

۲- مرگ چه به‌طور ناگهانی باشد و چه به‌صورت قابل پیش‌بینی، همراه با غم و اندوه و رنج کشیدن خواهد بود، اما مرگ‌های ناگهانی تأثیری عمیق‌تر و شدیدتر بر کودک می‌گذارند و عکس‌العمل‌های حادث‌تری را در کودک موجب می‌شوند.

۳- اگر سایر اعضای خانواده توان رویارویی و مقابله با

کودکان به دلیل فقر واژگان قادر نیستند به راحتی احساساتشان را به رشته کلام در آورند و تنها با سکوت و گوشه‌نشینی خود سعی می‌کنند در صدد مقابله با تصورات و افکارشان برآیند. پدر و مادر و نزدیکان کودک می‌توانند با پاسخ‌های ساده و در حد فهم کودک، جواب قانع‌کننده‌ای به او بدهند.

مرگ را نداشته باشند، طبیعی است که کودک هم از آنان تأثیر می‌پذیرد و با شدت بیش‌تری به آن رویداد پاسخ می‌دهد.

۴- هر چه حمایت اعضای خانواده از کودک صمیمی‌تر و دوستانه‌تر باشد، کودک توان مقابله بیش‌تری با این موضوع خواهد داشت، بدیهی است که هیچ‌کس دوست ندارد فرزندش چهره غمگین و افسرده‌ای داشته باشد، اما مخفی کردن این موضوع از کودک و محروم کردن او از رفتن به خانه متوفی این پیام را در بردارد که: «گریه کردن و ناراحت شدن برای مرگ افراد، کار پسندیده‌ای نیست»، و این موضوع عکس چیزی است که کودک انتظار دارد بفهمد. در حالی که شما می‌توانید به او یاد دهید که غم و اندوه در عین حال که بخشی از زندگی‌اند، به تدریج از شدت آن‌ها کاسته می‌شود.

حتی ممکن است واقعه را در ذهن خود به صورت دیگری تجسم کنند و شروع به داستان‌سرایی و خیال‌بافی کنند. جنبه منفی خیال‌پردازی نیز آن است که کودک تصور کند او موجب مرگ متوفی شده است و فرد مرده برای انتقام‌جویی باز خواهد گشت. در این حالت خیال‌بافی کودک منجر به ترس و وحشت او می‌شود. گاهی نیز کودک با بدبینی نسبت به آینده و تصور این که با فوت متوفی دنیا به پایان رسیده است و او هیچ انگیزه‌ای برای ادامه فعالیت‌های عادی و روزمره خود ندارد، با مسئله مرگ روبه‌رو می‌شود. در چنین شرایطی ممکن است کودک با گوشه‌نشینی و انزواطلبی خود را از سایرین جدا کند.

تأثیر چگونگی مرگ بر کودک

علت مرگ نیز یکی دیگر از عواملی است که بر کودک تأثیر

روش های حمایت از کودکان داغ دیده

زمانی که پدر و مادر شیوه رفتار کودک را در قبال مسئله مرگ بدانند، با شناخت بهتری می توانند به فرزندشان کمک کنند. از این رو در این جا به بررسی مراحل مختلف رویارویی با مسئله مرگ می پردازیم:

الف) مراحل اولیه: گاهی والدین و اعضای خانواده کودک سعی دارند با صحبت نکردن درباره مصیبت و مرگی که اتفاق افتاده است و سکوت اختیار کردن، درصدد حمایت از کودک برآیند. در صورتی که تجارب و تحقیقات نشان می دهند که اگر کودک از علت مرگ اطلاع داشته باشد، بهتر می تواند آن را بپذیرد یا با آن روبه رو شود. حتی در مواردی ممکن است بخواهد بستگان متوفی را ببیند، در چنین شرایطی والدین می توانند با شنیدن صحبت های کودک و پاسخ دادن به سؤال های او، اعتماد و امنیت لازم را در کودک به وجود آورند. اغلب کودکان و نوجوانان از این که در عیدها و مراسم مختلف دید و بازدیدهای خانوادگی شرکت کنند، راضی و خشنود می شوند، حتی اگر این مراسم مربوط به سوگواری و از

دست دادن یکی از اعضای فامیل باشد. این امر شاید به این دلیل است که می خواهند خود را برای پذیرش مشکلات آینده آماده کنند. البته باید گفت که اگر کودک یا نوجوانی تمایل به شرکت در این گونه مراسم ندارد، نباید او را با زور و اجبار همراه برد.

ب) مراحل ثانویه: گاهی کودکان بعد از پذیرش مسئله مرگ تمایل دارند احساسات خود را به صورت غم و خشم و گاهی نیز اضطراب و ترس نشان دهند. در چنین شرایطی والدین و اعضای خانواده باید به او اجازه دهند تا بدون هیچ دلبهره و ترسی احساسات خود را بیرون بریزد. در برخی موارد ممکن است کودک به کلی فراموش کند که یکی از اعضای خانواده فوت شده است یا با مقاومت زیاد منکر فوت آن فرد شود و معتقد باشد که او هنوز زنده است. این امر برای هفته های اول طبیعی است، ولی اگر ادامه یابد و کودک مصرانه بر افکار خود پافشاری کند، ممکن است کودک را دچار مشکل کند. رفتارها و عکس العمل هایی که می توانند هشدار برای والدین و نزدیکان کودک باشند، عبارت اند از:

● افسردگی طولانی مدت همراه با کاهش علاقه نسبت به



انجام فعالیت‌های روزمره.

● ناتوانی در خوابیدن، بی‌اشتهایی و طولانی شدن ترس از تنهایی.

● انجام رفتارهای کودکانه در دراز مدت، توسط نوجوانان.

● انکار فوت فرد متوفی.

● تقلید مفرط و بیش از اندازه از حرکات و رفتارهای فرد متوفی.

● صحبت‌های مکرر کودک درباره‌ی این که قصد دارد به

فرد متوفی بپیوندد.

● انزوای طلبی و کناره‌گیری از دوستان و هم‌کلاسی‌ها.

● افت شدید تحصیلی یا خودداری از مدرسه رفتن.

با کودکان صادق و روراست باشید. پاسخ دادن به

پرسش‌های کودک درباره‌ی مسئله مرگ قدری مشکل است.

بهترین کاری که در چنین شرایطی می‌توان انجام داد آن است که

با حمایت‌های خود، احساسات و عواطف کودک را بپذیرید و

او را در بیان آن‌ها کمک کنید. اجازه دهید کودک هم، حمایت

خود را نسبت به شما بیان دارد، زیرا محبت دادنی و گرفتگی

است. کودکان به دلیل فقر واژگان قادر نیستند به راحتی

احساساتشان را به رشته کلام در آورند و تنها با سکوت و

گوشه‌نشینی خود سعی می‌کنند درصدد مقابله با تصورات و

افکارشان برآیند. پدر و مادر و نزدیکان کودک می‌توانند با

پاسخ‌های ساده و در حد فهم کودک، جواب قانع‌کننده‌ای به او

بدهند. اگر کودک دوست دارد درباره‌ی مرگ یا فوت یکی از

دوستان یا بستگانش صحبت کند، مانع نشوید. برای مثال، اگر

می‌پرسد: «آیا من هم می‌میرم؟» می‌توانید به او بگویید: «تو

حالا خیلی وقت داری... کلی کار برای انجام دادن هست...»

یکی از مهم‌ترین نکاتی که برای کودکان اهمیت دارد، «امنیت»

آن‌هاست. آن‌ها می‌خواهند بدانند که: «آیا مامان و بابا همیشه پیش

آن‌ها خواهند بود؟» در جواب این سؤال باید این اطمینان به آن‌ها

داده شود که: «مامان و بابا تا سال‌ها نزد آن‌ها خواهند ماند، اما گاهی

اتفاقاتی پیش می‌آید که باید مواظب بود...»

خاطرات را زنده نگه دارید. بهتر است به جای این که مانع

از مرور ساعات‌های خوشی که با فرد متوفی داشته‌اید، بشوید،

یا صحبت کردن درباره‌ی او را ممنوع و قدغن کنید، اجازه دهید تا

خاطرات او زنده بماند. ساختن یک آلبوم زیبای عکس از زمانی

که به عنوان مثال، پدر بزرگ زنده بوده است، یا پختن غذایی که

مادر بزرگ خیلی دوست داشته است، می‌تواند در حفظ

خاطرات و رویدادهای گذشته مؤثر باشد. کودکی تعریف

می‌کند: «زمانی که مادر بزرگم فوت شد، من چهار ساله بودم، اما

الآن هشت ساله‌ام و می‌دانم مادر بزرگم چه نوع شیرینی را خیلی

دوست داشته و از چه مغازه‌ای خرید می‌کرده است...» او با

خنده ادامه می‌دهد: «من هم همان شیرینی را دوست دارم و

برای خرید هم به همان مغازه مورد علاقه مادر بزرگم می‌روم.»

توجه داشته باشید که این کودک بدین ترتیب سعی کرده است

ارتباطش را با مادر بزرگش حفظ کند و کماکان خاطرات او را در

ذهنش زنده نگه دارد.

خوب است زمانی که درباره‌ی فرد متوفی صحبت می‌کنید،

گفته‌هایتان همراه با خنده و شادی باشد، زیرا این کار باعث

می‌شود که کودک نسبت به آن فرد احساس خوبی پیدا کند.

1- RUSSELL, E., 2001.

2- KASTENBAUM, R.J., 1997.

3- NAGI, M., 2001.

4- CONCRETE THINKING

5- ABSTRACT

6- BODY LANGUAGE

7- BEHAVIOUR DISORDERS

8- AGGRESSIVE AND ANGER

9- FLATTENING AND SILENCE

10- SLEEP DISORDERS

11- SOMNAMBULISM (SLEEP WALKING)

12- SCHOOL DIFFICULTIES

13- ATTENTION DEFICIT

14- DECENTRALIZATION

15- FANTASY AND PESSIMISM ABOUT THE FUTURE

16- NEGATIVISM

17- STEPHEN, W. & GARBER, M. D., 1999.

- RUSSELL, EVANS, HELPING CHILDREN TO OVERCOME FEAR OF DEATH, HAWTHORN PRESS PUB, 2001.

- KASTENBAUM, ROBERT J., DEATH, SOCIETY AND HUMAN EXPERIENCE, ALLYAN & BACON PUB., 1997.

- NAGI, MARIA, A SURVAY ABOUT CHILDREN AND DEATH, JOURNAL OF THE AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION, 260, 2256-2259, 2001.

- STEPHEN, W., GARBER, M. D. FEARS AND PHOBIAS, RANDOM HOUSE PUB., 1999.