

داغدیدگی کودک و

همان‌گونه که بزرگسالان در رویارویی با پدیده‌ی مرگ و از دست‌دادن عزیزان خود، دچار غم و اندوه فراوان می‌شوند، کودکان نیز در مواجهه با این پدیده، گریزی ندارند؛ این امر در کودکان نسبت به بزرگسالان، از پیچیدگی و ظرافت خاصی برخوردار است زیرا کودک، موجودی در حال تحول است و در سازمان‌دهی ساخت‌های شناختی و کنشی خود، پویا و در شکل‌دهی رفتار خویش، منعطف است. تنش روانی فقدان برای کودک، به‌میزان یک ضربه‌ی شدید عاطفی عمل می‌کند؛ یعنی فشار روانی بسیار شدیدی که می‌تواند در کودک، خلأ عاطفی ماندگار ایجاد کند.

واژه‌هایی چون مرگ، مردن، مرده، کشتن و خودکشی، در فرهنگ لغات کودکان، از طریق گفت‌وگوشنود، بازی‌ها و تخیلات نمایان می‌شود اما درک این مفاهیم به مراحل تحول روانی و عواملی چون نگرش، تجربیات عاطفی، آموزه‌ها، باورهای مذهبی و... بستگی دارد. طبق نظریه‌ی «ماری نگی»، کودکان تا رسیدن به درک مفهوم مرگ، از ۳ مرحله‌ی متمایز از هم گذر می‌کنند:

- ۱- **مرگ به‌عنوان رویدادی قابل بازگشت (۳ تا ۵ سالگی):** در این مرحله، امکان بازگشت شخص مرده به زندگی عادی وجود دارد و کودک منتظر است که روزی فرارسد و فرد متوفی نزد او بازگردد.
- ۲- **مرگ به منزله‌ی رویدادی مجسم (۶ تا ۹ سالگی):** در این مرحله، کودکان درمی‌یابند که مرگ، پایان کار است و قطعیت آن را می‌پذیرند اما به‌طور عمومی به مرگ، جسمیت می‌دهند و معتقدند که خارج می‌آید و شاید قابل رؤیت باشد.
- ۳- **مرگ به عنوان توقف اعمال حیاتی (۱۰ تا ۱۲ سالگی):** در این مرحله، مرگ نزد کودک به‌عنوان پدیده‌ای زیستی و غیرقابل بازگشت تلقی می‌شود.

واکنش‌های سوگ در کودکان

هر کودکی به روش‌های خاص خود با پدیده‌ی مرگ روبه‌رو می‌شود. نباید انتظار این را داشته باشیم که همه‌ی آنان به یک‌گونه و مانند بزرگسالان سوگواری کنند اما اغلب کودکان از نظر روانی در بُعد هیجانی و عاطفی - جسمانی و احساسی با بحران‌ها و تعارض‌های ناگوار مواجه می‌شوند و علائم زیر را از خود نشان می‌دهند:

نامیدی، عدم تمرکز، ناتوانی در تصمیم‌گیری، پرخاشگری، احساس خشم، اندوه، گناه، تنهایی، سردرد، خستگی، کندشدن تنفس، ناخن‌جویدن، شب‌اداراری، گریه، معده‌درد، ضعف عضلانی، کابوس شبانه، تپش قلب، تهاجم کلامی، بیش‌فعالی و داشتن تصویر منفی از خود و دیگران برای هریک از این علائم، باید به شیوه‌های درمانی ویژه‌ای دست‌زد تا کودک بتواند از دام این احساسات ناخوشایند رها شود. اگر پس از مرگ یکی از والدین، شخص دیگری خلأ ناشی از فقدان او



۷ شاخص عزت نفس پایین (صدمه‌دیده) در کودکان

- ۱- برخورد منفی همراه با بدبینی یا مجهول با زندگی
- ۲- اکراه در انجام تجارب جدید در زندگی
- ۳- کمبود اعتماد نسبت به شایستگی خویش
- ۴- کمبود خودآگاهی
- ۵- عدم توانایی در ارزیابی بی‌طرفانه‌ی توانایی‌ها و کمبودها
- ۶- نیاز شدید به تشویق‌شدن از طرف دیگران
- ۷- احساس عدم کفایت، عدم توانمندی و غیر مؤثر بودن

دکتر مرضیه مشتاقی
روانشناس



را برای کودک پر کند و با بذل توجه کافی، از او مراقبت نموده و محبت خود را دریغ نکنند، احتمال واکنش‌های بیمارگونه در کودک به حداقل می‌رسد.

چگونه با کودک داغ‌دار رفتار کنیم؟

همان‌گونه که ما بزرگسالان هنگام روی‌دادن یک واقعه‌ی مصیبت‌بار، نیازمند کسی هستیم که غم خود را با او درمیان بگذاریم، کودکان نیز هنگام استرس «فقدان» مایل‌اند که احساسات خود را با دیگران بیان کنند. بهتر است والدین، شرایطی را فراهم آورند که کودک بتواند فشارها، ناراحتی‌ها و درد‌های خود را آزادانه برون‌ریزی کند. در این میان، نقش والدین در تعدیل احساسات واقعی کودک، بسیار حساس و ظریف است؛ آنان نباید کودک را در حالت غم و اندوه، تثبیت و تشویق کنند و در عین حال، نباید احساسات واقعی کودک را نادیده انگارند یا به تمسخر بگیرند، بلکه باید از یک‌سو بین همدلی و هم‌حسی و از سوی دیگر، خارج کردن او از این فضای اندوهگین، نسبت شایسته‌ای برقرار سازند.

در این‌جا فهرستی از توصیه‌های عملی برای والدینی ارائه می‌گردد که فرزندشان با استرس «فقدان» مواجه شده‌اند تا بتوان در تأمین بهداشت روان کودکان، آن‌ها را به‌کار بست:

- ۱- تفسیر و توجیه مرگ عزیزان باید متناسب با سن، جنس، فرهنگ، اعتقادات و تفاوت‌های فردی کودک باشد.
 - ۲- به کودکان باید اجازه داد که غم و اندوه خود را به هر طریقی که می‌خواهند مانند گریه، بازی، خشم، نومی‌دی، ابراز محبت و نقل خاطرات، بیرون بریزند.
 - ۳- کودکان را در غم و اندوه خانواده باید سهیم ساخت و احساس غم و اندوه خود را صادقانه برای آنان بیان کرد.
 - ۴- از تشبیه مرگ به عنوان سفر، خواب، بیماری طولانی و... نباید استفاده کرد.
 - ۵- نباید از تعبیر و تفسیرهای فلسفی و مذهبی برای کودکان کم‌سن و سال استفاده کرد.
 - ۶- باید به پرسش‌های کودکان هنگام رخداد مرگ عزیزان، مطابق با قدرت درک‌شان به‌طور واقع‌بینانه، همراه با آرامش، صداقت و بدون احساسات افراطی پاسخ داد.
 - ۷- باید به کودکان اطمینان خاطر داد که مرگ به‌عنوان تنبیهی در مقابل رفتار غلط آنان نیست و رنج و مرگ را نباید با گناه و تنبیه الهی یا مجازات مرتبط ساخت.
- منبع:** پژوهشی در مفهوم مرگ در ذهن کودک «دکتر عبدالعظیم کریمی»

ندا فضلی‌خلف

کارشناس مشاوره