

کودک و مرگ نزدیکان

بهمن بهمنی

تجربه می‌کنند و بیش از همه نیازمند آگاهی از نحوه واکنش روانی کودکان سنین مختلف در مواجهه با واقعیت مرگ و نیز دانستن روشهای درست مواجهه با واکنشهای کودکان هستند. واقعیت این است که واکنش کودکان در مواجهه با مرگ، با آنچه در بزرگسالان وجود دارد، بسیار متفاوت است. در سنین کودکی نیز برداشت کودکان از مرگ متناسب با سن و سال آنها فرق می‌کند. کودکان سنین پیش دبستانی مرگ را به عنوان یک پدیده موقتی و قابل بازگشت تلقی می‌کنند، برای مثال تا سنین ۳ سالگی مفهوم مرگ برای کودک غیرقابل درک است. ما بین سنین ۳ تا ۵ سالگی، مرگ را به عنوان یک مسافرت طولانی تلقی می‌کنند و غیر قابل بازگشت بودن آن برایشان قابل فهم نیست. در این سنین مرگ معادل خواب تلقی می‌شود و اگر فرصت کافی برای صحبت در مورد مرگ را نیافته باشند و یا در اثر برخورد نارسای اطرافیان، اضطراب زیادی را تجربه کرده باشند، ممکن است دچار مشکلات حین

مرگ جزء جدایی‌ناپذیر و به تعبیری قطعی‌ترین رویداد زندگی هر فرد پس از تولد او محسوب می‌شود. در کنار تجربه شخصی زندگی، هر مشاور در موقعیت حرفه‌ای خود بالاجبار در معرض مشاوره‌جویی افرادی قرار دارد که یا نگران نحوه مواجهه نزدیکان خود با رویداد مرگ عزیزی هستند و یا خود را ناتوان از مدارای کارآمد با تبعات مرگ ناگهانی و یا تدریجی عزیزی ارزیابی کرده‌اند. به طور معمول، سهم بیشتری از مشکلات گروه اول مراجعین را نگرانی آنها نسبت به واکنشهای روانی خردسالان اطرافشان نسبت به رویداد مرگ تشکیل می‌دهد. به همین ترتیب آموزگاران و مربیان پرورشی مدارس نیز با توجه به شمار زیاد کودکانی که با آنها سروکار دارند، هر ساله با عده‌ای از دانش‌آموزان روبرو می‌شوند که در اثر مرگ، فرد با اهمیتی را در محیط زندگی خود از دست داده‌اند و این در حالی است که شاید بیشترین فشار را در این مواقع، والدین یا سرپرستان این گروه از کودکان

دست بدهد، ناراحتی سایر اطرافیان سوگوار و عوارض عاطفی که آنها تجربه می‌کنند نیز باعث می‌شود که از میزان مراقبت و حمایت کنندگی شان نسبت به کودک کاسته شود و این خود موجب افزایش سردرگمی و اضطراب کودک می‌گردد. بی‌تفاوتی احتمالی و یا واکنش خفیف عاطفی برخی از کودکان، به خصوص در سنین پایین، تا چند هفته پس از مرگ یکی از عزیزان، لزوماً پدیده‌ای غیرطبیعی و نابهنجار نیست و این شاید به خاطر عدم درک کامل آنها از بازگشت ناپذیری فرد متوفی و یا ناتوانی در پیش‌بینی پی‌آمدهای منفی آن باشد. اما در مواردی که این بی‌تفاوتی یا انکار مرگ طول بکشد و یا بروز واکنش‌های غمگینی بیش از حد به تأخیر بیفتد، می‌تواند در آینده مشکلات بسیار جدی‌تری را بوجود آورد.

در موقع تدفین، اگر کودک از شرکت در مراسم بترسد، نباید او را به این کار مجبور کرد. بدیهی است که مشارکت دادن او در مراسم ختم، شب هفت و چهلم و نیز چیدن سفره و ... در تسریع ایجاد حالت تعادل مؤثر است. در این شرایط باید به کودک فرصت داد تا به راحتی عزاداری و گریه کند، از خاطراتش با فرد متوفی سخن بگوید و احساس محبت یا حتی کینه‌ای را که ممکن است نسبت به متوفی داشته باشد، مطرح سازد.

نکته بسیار مهم این است که برای کودکان زیر ۱۲ سال، دیدن بدن متوفی توصیه نمی‌شود و اطرافیان باید (به خصوص در مواردی که به هر علت جسد از حالت طبیعی خود خارج شده است) از این کار ممانعت به عمل آورند. با

خواب و به خواب رفتن گردند. آنها ممکن است نبودن فرد با اهمیت در زندگی را به رفتار غلط خود نسبت دهند و خود را مسؤول آن بدانند، بنابراین احساس گناه زیادی بکنند. گاه این احساس گناه کردن‌ها ممکن است مشکلات جدی در توانایی حفظ آرامش خود، خوابیدن، غذا خوردن و برقراری و حفظ ارتباط با همسالان و بزرگترها را به جای بگذارد.

در سنین ۵ تا ۸ سالگی برداشت کودک نسبت به مرگ بیشتر از گذشته شبیه افراد بزرگسال می‌شود، ولی بیشتر کودکان در این سنین هنوز تصور می‌کنند که این مسأله هرگز در مورد آنها و یا افراد دیگری که آنها می‌شناسند، روی نخواهد داد. پس از سنین ۸ یا ۹ سالگی، تقریباً اغلب کودکان می‌دانند که مرگ بدون بازگشت است و هر آن ممکن است برای خود آنها اتفاق بیفتد. در این سنین کودک علاوه بر اضطراب ناشی از در دسترس نبودن فرد محبوب، دچار اضطراب نیستی خویش نیز می‌شود. به علاوه تا حدودی قادر است غم و اندوه و اضطراب نزدیکان را پس از رویداد احتمالی مرگ خویش پیش‌بینی کرده، از آن نیز متأثر گردد. در سنین بعد از ۱۲ سال، علاوه بر موارد فوق، اضطراب نیمه‌کاره ماندن کارها، تنها ماندن عزیزان، و سرانجام ابهام سفر مرگ، به وضوح در نوجوان قابل مشاهده است. اگرچه نحوه بروز این اضطراب‌ها ممکن است با بزرگسالان تفاوت‌های اساسی داشته باشد.

مرگ نزدیکان می‌تواند غم و اندوه فراوان، ناامیدی و خشم زیادی را به بار آورد. وقتی عزیزی از میان خانواده‌ای رخت بر می‌بندد، علاوه بر ضربه عاطفی و سردرگمی که ممکن است پس از این واقعه به‌طور مستقیم به کودک



توجه به این نکته که پرخاشگریهای کودک (و حتی بزرگسال) اغلب ناشی از ناکامی آنها در ارضای نیازهای اساسی است و از آنجا که فرد متوفی ارضاء کننده بسیاری از نیازهای اساسی، امنیت مادی و عاطفی کودک بوده است، فقدانش به عنوان یک ناکامی عمده می تواند در کودک پرخاشگری زیادی تولید نماید. بدیهی است اگر این پرخاشگری بیش از حد دوام یابد، و یا از شدت خیلی بالایی برخوردار باشد، یاری جستن از یک روان شناس کودک ضروری است. گاهی پس از مرگ والد، برخی از کودکان شروع به بروز رفتارهای کودکانه تر از آنچه متناسب با سن و سال واقعی شان است می کنند. در این موارد رفتارهای بچگانه تر، وابستگی در غذا خوردن، تلاش برای جلب توجه اطرافیان و نیاز شدید به در آغوش کشیده شدن و حتی بچگانه صحبت کردن در آنها به وضوح ملاحظه می شود.

۱- کودکان بین ۳ تا ۵ سال تصور می کنند که فرد متوفی به سفر رفته است.

۲- کودکان ۵ تا ۸ سال تا حدی به مفهوم سفر بی بازگشت توجه دارند، اما ممکن است به هیچ وجه علائم عزاداری از خود بروز ندهند.

۳- پس از ۸ سالگی مفهوم بی بازگشت بودن مرگ در کودک مستقر می شود.

۴- کودکان پس از ۱۲ سالگی، مفهوم نسبتاً کاملی از مرگ دارند، ولی ابعاد واکنشهای عاطفی آنها می تواند با بزرگسالان تفاوت داشته باشد. مثلاً کمتر بگریند، راحت تر غذا بخورند و حتی پر فعالیت تر از قبل به نظر برسند.

۵- تقریباً در تمامی مراحل فوق آنچه می تواند مشترک باشد، اضطراب ناشی از ندیدن فرد محبوب است.

۶- تا سن ۸ سالگی باید مراقب بود که به کودک پیامهایی که حاکی از سفر موقت فرد متوفی است، صادر نشود. زیرا او را منتظر رویدادی خواهد کرد که هیچ گاه به وقوع نخواهد پیوست و سازگاری او را با پی آمدهای مرگ به تأخیر می اندازد. پس از ۱۲ سالگی نیز کودک به خودی خود می داند که بازگشتی در کار نیست.

وقتی که سن کودک خیلی کم است، به دلیل خودمداری که در درک پدیده ها دارد، علت هر آنچه را که در اطرافش روی می دهد، به خود نسبت می دهد (تا حدود ۷ سالگی). در این هنگام او به احتمال زیاد تصور می کند که سبب اصلی مرگ فرد متوفی، خود اوست. بدیهی است احساس گناه ناشی از این فکر می تواند بسیار اضطراب زا باشد. این اضطراب، خود را در قالب علائم رفتاری متعدد نشان می دهد. اگر این اضطراب دوام یابد، خطر بسیار عمده ای برای سلامت روان محسوب می شود.

بر اساس آنچه گفته شد، وقتی با کودکی مواجه می شویم که فرد با اهمیتی را در زندگی خود از دست داده است، می باید به نکات کلی زیر توجه داشته باشیم:

مرگ جزء جدایی ناپذیر زندگی انسان است. زمانی که عزیزی را از دست می‌دهیم، نسبت به واکنش‌های روانی خردسالان اطرافمان در برابر رویداد مرگ نگران می‌شویم. از این رو آگاهی از نحوه واکنش روانی کودکان سنین مختلف در رویارویی با واقعیت مرگ و نیز دانستن روش‌های درست مواجهه با واکنش‌های کودکان اهمیت فراوان دارد.



۸- باید به کودک فرصت داد تا بدون شرم، ترس و انکار، هیجان‌ات مثبت و منفی خود را به راحتی بروز دهد. در این مواقع وجود بزرگسالی که قادر است در حین نشان دادن اندوه خود، با آرامش به حرف‌های کودک گوش دهد، او را نگاه کند و به طور مستقیم و یا غیرمستقیم او را حمایت کند، ضروری است.

۹- توصیه جدی می‌شود که از مواجهه کودک با کالبد در حال غسل و یا دفن متوفی مانعت به عمل آید (به خصوص در سنین زیر ۱۲ سالگی). به طور مکرر مشاهده شده است که متعاقب آن کابوس‌های شبانه، باورهای

۷- وقتی فرد متوفی جزو والدین کودک است، اضطراب بی‌پناهی و فقدان حمایت در کودک آشکارا دیده می‌شود. لذا در هر سنی که قرار دارد، وجود فردی که با وجود سوگواری بتواند نیازهای پیوستگی و حمایت جویی کودک را پاسخ دهد، ضروری است. شاید به علت شدت حالات انفعالی والد باقی مانده، بهترین کس برای این کار او نباشد، باید در این زمینه حساس بود.

مواقع به خاطر داشت که مشاهده افت تحصیلی موقت و عملکرد نامطلوب تحصیلی در دانش آموز، پدیده عجیبی نیست. دادن فرصت به دانش آموز برای صحبت کردن از خاطره متوفی، ابراز همدردی دوستان و معلمان با او، بسیار دلگرم کننده است.

۱۵- آموزگار این دانش آموزان باید مراقب باشد که در عین ابراز اندوه خود به کودک و دادن فرصت گفت و گو به او برای طرح مسأله و حمایت از او برای ابراز نگرانیها، غمها و هیجانات منفی اش، از بزرگ کردن مسأله بپرهیزد. گاهی اوقات دانش آموزی که تا به حال خود را در مرکز توجه دیگران احساس نمی کرده است، ممکن است متمایل به بروز احساسات اغراق آمیز و داوم آن برای جلب توجه شود.

۱۶- و سرانجام، به خاطر داشته باشیم که به جای کودک نمی توانیم وضعیتی را تجربه کنیم، بلکه فقط می توانیم در کنار او، تسهیل کننده تجربه گذار او از فاجعه باشیم. بدیهی است این کار توسل به خدا و زمان می خواهد. پس شکیبایی خود را از دست ندهیم.

نادرست از زندگی و مرگ و ترس از خاک، خواب، تاریکی و زیر زمین در کودکان رشد کرده است.

۱۰ در طی مراسم یادبود، همواره مسؤولیت های اجرایی متناسب با تواناییهای کودک به او محول شود.

۱۱- اگر بروز علائم غم و اندوه و عزاداری، بیش از دو هفته در کودک به تأخیر افتاد، حتماً با روان شناس و یا روان پزشک مشاور کودک ملاقات کنید.

۱۲- آنچه در گذر سالم کودک از این وهله اهمیت دارد، واکنش صحیح اطرافیان است که متأسفانه در بسیاری از موارد به رغم وجود حسن نیت محض، بسیار پراشتباه است. لذا ملاقات با مشاوران فوق الذکر می تواند شما را یاری کند تا به کودک برای درک درست و کسب مسأله سازگاری مناسب مدد برسانید.

۱۳- اگر کودک دانش آموز است، باید با مدرسه او تماس مستقیم برقرار کرد. شرایط را با مدیر، مربی پرورشی، مشاور و از همه مهم تر آموزگار او در میان گذاشت.

۱۴- کارکنان مدرسه می توانند از طریق دادن فرصت کافی به دانش آموز برای برقراری مجدد سازگاری، بیشترین کمک را بکنند. باید در این

منابع:

1- DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY. CHILD AND ADOLESCENCE. SHAFER. SECOND EDITION .

2- MENTAL HEALTH PSYCHIATRY NURSING. BECK,RAWLINS, WILLIAMS. SECOND EDITION.

۳- ماسن، هنری. رشد و شخصیت کودک. ترجمه یاسایی، مهشید.

۴- خراسانی، دکتر زهره. روان درمانی داغدیدگی.