

# آشنایی با سوگ در کودکان و روش‌های برخورد با آن

مریم صیاد شیرازی  
کارشناس ارشد روان‌شناسی

**کلیدواژه‌ها:** سوگ، هم‌دلی، علل سوگ در

کودکان

**مقدمه**

مرگ در جامعه همیشه یک موضوع ممنوعه (تابو) برای بحث و گفت‌وگو بوده است. بیش‌تر بزرگ‌ترها وقتی صحبت از مرگ یا مردن پیش می‌آید، از آن طفره می‌روند و با بیان این‌که برای صحبت درباره‌ی این موضوع با جوان‌ترها صلاحیت ندارند، با عذرخواهی خود را کنار می‌کشند. به نظر می‌رسد بحث درباره‌ی مرگ، ناراحتی، اضطراب، سردرگمی و رفتاری بازدارنده را در بزرگ‌ترها برمی‌انگیزد. اخیراً شاهد هستیم که همه پذیرفته‌اند صحبت کردن درباره‌ی مرگ می‌تواند به افراد کمک کند که آن را به عنوان جزئی از زندگی بپذیرند و بکوشند بر احساساتی که از تصور آن عارض می‌شود، غلبه کنند.

پیش از ورود به مباحث مربوط به نشانه‌ها و درمان سوگ، لازم است ابتدا با میزان درک کودکان از مفهوم مرگ در هر مرحله‌ی سنی آشنا شویم.

به‌طور کلی، کودکان نیز همانند بزرگسالان در رویارویی با پدیده‌ی مرگ و از دست دادن عزیزان خود، دچار تنیدگی و غم و اندوه فراوان می‌شوند. واژه‌هایی چون مرگ، مردن، مرده، کشتن، خودکشی، در فرهنگ لغات کودک از طریق گفت‌وگو و شنود، بازی‌ها و تخیلات نمایان می‌شود اما درک این مفاهیم به حسب مراحل تحول روانی به عواملی چون نگرش، تجربیات عاطفی، آموزه‌ها و باورهای

مذهبی بستگی دارد.

طبق نظریه‌ی «ماری‌نگی»، یکی از اولین محققانی که در مورد مسئله‌ی مرگ در نزد کودکان به تحقیق پرداخته است، کودکان تا رسیدن به درک مفهوم واقعی مرگ از سه مرحله‌ی متمایز از هم گذر می‌کنند:

**۱. مرگ به عنوان رویدادی قابل برگشت (۳ تا ۵ سالگی):** در این مرحله، امکان بازگشت شخص مرده به زندگی عادی وجود دارد و کودک منتظر است که روزی فرا رسد و فرد متوفی نزد وی باز گردد.

**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 آن جسمیت می‌دهند و معتقدند که از خارج می‌آید و شاید قابل رویت باشد.

**۳. مرگ به عنوان توقف اعمال حیاتی (۱۰ تا ۱۲ سالگی):** در این مرحله، مرگ نزد کودک به عنوان پدیده‌ای زیستی و بازگشت‌ناپذیر تلقی می‌شود.

## علل سوگ در کودکان

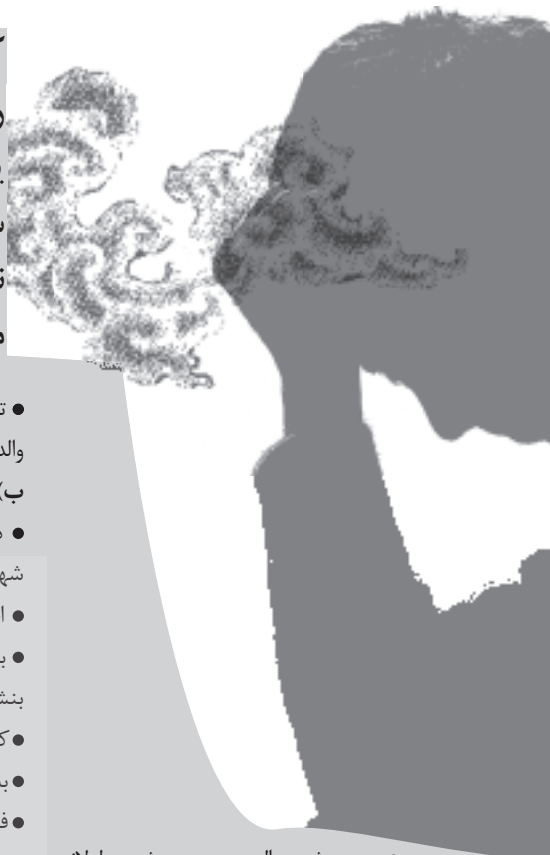
کودکان درجات مختلفی از سوگ را در زندگی روزمره‌ی خود تجربه می‌کنند. تنها مرگ یک والد یا اقوام نزدیک نیست که کودکان را با پدیده‌ی سوگ مواجه می‌کند بلکه وقایع بی‌شمار دیگری نیز هستند که گرچه کوچک و بی‌اهمیت به نظر می‌رسند ولی برای بچه‌ها قابل توجه و مهم‌اند. از آن‌جا

که ممکن است کودکان در کلامی کردن هیجانات درونی خود توان‌مندی کافی نداشته باشند، همین امر درک یک کودک سوگوار و کمک به او را از سوی بزرگسالان با مشکل مواجه می‌کند.

تعدادی از پدیده‌هایی که بچه‌ها را با واکنش سوگ مواجه می‌کند، عبارت‌اند از:

- مرگ والدین و اقوام
- مرگ حیوانات خانگی
- طلاق والدین
- نبود یک یا هر دو والد به دلایلی غیر از طلاق
- نقل مکان و مهاجرت
- آزار جنسی
- از دست دادن وسایل شخصی و اسباب‌بازی‌ها
- از دست دادن یا نداشتن توانایی و مهارتی خاص
- حوادث و بلایای طبیعی مثل سیل، زلزله و از دست دادن خانه و مدرسه بر اثر آن

## کودکان درجات مختلفی از سوگ را در زندگی روزمره‌ی خود تجربه می‌کنند. تنها مرگ یک والد یا اقوام نزدیک نیست که کودکان را با پدیده‌ی سوگ مواجه می‌کند بلکه وقایع بی‌شمار دیگری نیز هستند که گرچه کوچک و بی‌اهمیت به نظر می‌رسند ولی برای بچه‌ها قابل توجه و مهم‌اند



● تحریک‌پذیری و مشکل خواب (به گفته والدین) بیش از یک‌ماه را تجربه می‌کنند.

**ب) دوره‌های راهنمایی و دبیرستان**

● دانش‌آموزان گیج و سردرگم (نام خود، شهر و تاریخ را به یاد نمی‌آورند) می‌شوند.

● اختلال حافظه پیدا می‌کنند.

● بی‌قرار و آشفتنه (نمی‌توانند یک‌جا بنشینند) اند.

● کناره‌گیر می‌شوند.

● به خود صدمه وارد می‌کنند.

● فکر خودکشی به سر دارند.

● مواد مخدر مصرف می‌کنند.

● توهم بینایی و شنوایی دارند.

● از تصمیم‌گیری در مورد امور عادی زندگی ناتوان‌اند.

● زیاد و بدون انقطاع صحبت می‌کنند.

● مجروح شدن والدین و بستری شدن طولانی مدت آن‌ها در بیمارستان

### مراحل سوگ در کودکان

- شوک و انکار (احساس کرحتی، بهت و گیجی و ناباوری)
- خشم، اعتراض، احساس آشفتگی و دل‌خوری
- نامیدی و درهم‌ریختگی (بی‌قراری، گریه، احساس گناه، احساس تنهایی)
- بهبودی و سازمان‌یابی مجدد

### ویژگی‌های دانش‌آموزان سوگوار در مقاطع تحصیلی مختلف

#### الف) دوره‌ی ابتدایی

- کودکان به شدت افسرده و گوشه‌گیر می‌شوند.
- بیش از حد به پدر و مادر می‌چسبند و بدون آن‌ها به مدرسه نمی‌آیند.

۱. صداقت و صراحت گفتار، ۲. استفاده از کلمات عینی و واقعی

### ۱. صداقت و صراحت گفتار

اغلب کودکان می‌توانند نیت پنهانی والدین را از پس گفته‌های آنان درک کنند. در توجیه مرگ مادر بزرگ یا پدر بزرگ گفتن این‌که آن‌ها به سفری طولانی رفته‌اند و هرگز بر نمی‌گردند، یک دروغ کاملاً آشکار و بی‌اساس است.

نزدیکان و اعضای خانواده که سعی دارند حقیقت مرگ عزیز را از دست رفته را از کودک پنهان کنند، دیر یا زود پیامدهای ناگوار این عدم صداقت را در رفتار کودک خود مشاهده خواهند کرد؛ بنابراین، والدین باید واقعیت را

بشناسید

نکاتی که والدین در برخورد با سوگ‌گودکانشان باید طی کنند:

همان‌طور که کودکان دوران رشد و بلوغ خود را طی می‌کنند، به تناسب افزایش سن، سؤال‌هایی را مطرح می‌کنند که به پاسخ‌های پیچیده‌تری نیاز دارد.

بهترین زمان برای آموزش بهداشت روانی در برابر مرگ عزیزان، زمانی است که حادثه‌ای اتفاقی در ارتباط با مرگ یک جان‌دار رخ می‌دهد. خواه این جان‌دار حشره‌ای نظیر

همان گونه که هست، در شرایط مناسب و با توجه به ظرفیت و نگرش کودک خود به مرگ، صادقانه بیان کنند و از هر گونه فریب، تحریف و پنهان کردن واقعیت بپذیرند.

## ۲. استفاده از کلمات عینی و واقعی

آشنایی با گنجینه‌ی واژگان کودک و توجه به ظرفیت ادراکی مفاهیم و اصطلاحات او می‌تواند به والدین در گزینش درست واژگان عینی قابل فهم برای کودکان و دنیای واقعی آنان کمک کند. آن‌ها می‌توانند به فرزند خود بگویند: «همان گونه که گل‌ها می‌میرند، آدم‌ها نیز روزی می‌میرند.» اما گفتن این که مردن درست شبیه خوابیدن است، می‌تواند کودک را دچار کابوس‌های شبانه و حتی بی‌خوابی و اضطراب در هنگام به خواب رفتن کند.

## در گفتن کلمه‌ی «خدا» دقت کنید

در عین حال که مشارکت و هم‌حسی والدین با غم و اندوه کودک بسیار مهم است اما باید به این موضوع توجه داشت که در آمیزی باورهای والدین با باورهای کودک نباید به گونه‌ای باشد که تصویری مبهم برداشتی نادرست از جایگاه خداوند در ذهن کودک به وجود آید.

اگر کودک عاجزانه از خدا درخواست می‌کند که برادر یا خواهر از دست رفته‌اش را به او بازگرداند و انتظار دارد که خداوند به درخواست او پاسخ دهد، در این هنگام باید کودک را از عملی نبودن انتظار و درخواستش آگاه کرد تا این ناکامی موجب رفتار خشمگینانه‌ی کودک نسبت به خدا نشود. این که برخی والدین به کودکان خود این گونه وانمود می‌کنند که شخص مرده نزد خدا رفته است و بر نمی‌گردد، یا خدا او را از ما گرفته است یا توجیهات مشابهی از این دست، ممکن است از همان ابتدا آموزه‌های نادرستی را نسبت به خالق عالم هستی در ذهن کودک القا کند و در دوره‌های بعدی رشد، مشکلات پیچیده‌تری را در اعتقادات دینی وی به وجود آورد.

## هم‌دلی و مشارکت در احساسات کودکان

همان گونه که ما بزرگسالان هنگام روی دادن یک واقعه‌ی مصیبت‌بار نیازمند کسی هستیم که غم خود را با او در میان بگذاریم، کودکان نیز هنگام استرس فقدان مایل‌اند احساسات خود را با دیگری مطرح کنند. بهتر است والدین شرایطی را فراهم آورند که کودک بتواند فشارها، ناراحتی‌ها و درد دل‌های خود را آزادانه برون‌ریزی کند. در این میان، نقش والدین در تعدیل و تلطیف احساسات کودک، بسیار حساس و ظریف است. آن‌ها نباید کودک را در حالت غم و اندوه تثبیت و تشویق کنند و در عین حال نباید احساسات واقعی او را نادیده انگارند یا به تمسخر بگیرند بلکه باید از یک سو بین هم‌دلی و هم‌حسی، و از سوی دیگر، خارج کردن او از این فضای اندوهگین، نسبت شایسته‌ای برقرار سازند.

در این جا فهرستی از توصیه‌های عملی به والدینی که فرزندشان با استرس فقدان مواجه شده‌اند ارائه می‌شود. با به کار بستن این توصیه‌ها، می‌توان در تأمین بهداشت روانی این گونه کودکان گام‌هایی برداشت.

### الف) باید‌ها (اقدامات تجویزی)

- باید به کودکان کمک کرد که با توجه به قابلیت درک و فهمشان به تدریج با مفاهیمی چون مرگ و مردن از طریق مشاهدات روزمره‌ی خود با گیاهان و حیوانات و... آشنا شوند.
- هنگام رویداد مرگ، کودکان در هر مرحله باید تشویق شوند که به بزرگسالان بگویند در مورد مرگ چه احساسی دارند، چه فکر می‌کنند و چه می‌دانند.
- باید به پرسش‌های کودکان هنگام برخورد با مرگ عزیزان، مطابق با قدرت درکشان، به‌طور واقع‌بینانه، توأم با آرامش و صداقت و بدون احساسات افراطی پاسخ داد.
- باید به کودکان اطمینان خاطر داد که مرگ تنبیهی در مقابل رفتار غلط آن‌ها نیست و رنج و مرگ را نباید با گناه و تنبیه الهی یا مجازات مرتبط ساخت.

● باید به کودکان اجازه داد که به شکل آزادانه و سیال، احساسات خود را در مورد مرگ عزیزان بیان کنند.

● متعاقب مرگ کسی که کودک او را بسیار دوست داشته است، باید سعی شود که شرایط محیطی و زیستی سابق برای کودک فراهم شود؛ زیرا کودکان برای کنار آمدن با حوادث تنش‌زا به ثبات نیاز دارند.

● تفسیر و توجیه مرگ عزیزان باید متناسب با سن، جنس، فرهنگ، اعتقادات و تفاوت‌های فردی کودکان باشد.

● باید کودکان را در غم و اندوه خانواده سهیم ساخت و احساس غم و اندوه خود را صادقانه برای آن‌ها بیان کرد.

● باید به کودکان اجازه داد که غم و اندوه خود را به هر طریقی که می‌خواهند، مانند گریه، بازی، خشم، نومییدی، احساس گناه، ابراز محبت، نقل خاطرات و اعتراض به بازگشت به رفتارهای غیرقابل انتظار، بیرون بزنند؛ زیرا کودکانی که پیوسته «فقدان» را انکار می‌کنند و سعی در نشان دادن علائم و تخلیه‌ی احساسات خود ندارند، ممکن است این فرایند را به تأخیر بیندازند که این، خود نوعی مقاومت آسیب رساننده است.

● کودکان باید مراحل تحولی سوگواری و انبوه (شوگ، خشم، چانه‌زنی، افسردگی و پذیرش) را با سرعت و به شیوه‌ای خاص طی کنند (با شیوه‌ی تخیل، بازی، تصورات جای‌گزینی و رویاهای سازنده).

● در مواقع بحرانی مرگ و سوگواری، باید نسبت به خواسته‌های کودکان انعطاف بیش‌تری نشان داد.

● کودک باید در بیان تخیلات درونی، ترس‌ها و احساسات خود آزاد باشد و بتواند از هر فرصتی برای درددل کردن و یادآوری از شخص متوفی استفاده کند.

### هشدارها

توجه داشته باشید که کودکان می‌توانند سوگواری و ماتم‌زده شوند ولی تفاوت‌هایی در ماتم‌زدگی آن‌ها با بزرگسالان وجود دارد؛ زیرا کودک در هر مرحله از رشد و تحول

روان‌شناختی خویش نسبت به فقدان بر حسب خصایص موجود خود پاسخ می‌دهد.

- توجه داشته باشید که تنیدگی فقدان می‌تواند آشکارا یک ضربه‌ی دردناک روانی محسوب شود ولی به‌طور ضروری در رشد کودک وقفه ایجاد نمی‌کند.

کودک ۷-۵ ساله گروهی زخم‌پذیرند؛ زیرا سازگاری ضعیفی دارند. اگرچه قبل از این سنین نیز همین‌گونه است. باید درباره‌ی شناسایی جزء به جزء واکنش‌های کودک و تغییرات آن بعد از ضربه‌ی فقدان بررسی عمیق‌تری صورت گیرد.

### (ب) نیاپدها (اقدامات پرهیزی)

● هنگام رخداد مرگ، نباید کودک را در تلاطم گیجی، بدون توجیه مناسب و مقتضی سنش رها ساخت.

● نباید از تعبیر و تفسیرهای فلسفی و مذهبی برای کودکان کم‌سن و سال استفاده کرد.

● هنگام بروز غم، اندوه و سوگواری، نباید مانع از ابراز احساسات و عواطف او شد.

● والدین هرگز نباید با بیان افسانه‌ای که کودک روزی منکر آن خواهد شد، بر مسئله‌ی مرگ سرپوش بگذارند.

● از تشبیه مرگ به سفر، خواب و بیماری طولانی باید خودداری کرد.

● والدین نباید کودک را از امکان گریستن محروم سازند. هم‌چنین نباید به او اصرار کنند که به عواطف احساس نشده، تظاهر کند.

### روش‌های مفید مشاوره‌ای برای برخورد با سوگ در کودکان

(الف) زبان فراخوان مشاور می‌تواند

از عبارتهای محکمی که احساسات فرد را برمی‌انگیزند، استفاده کند؛ مثلاً «پدرت مرد» در برابر «پدرتان را از دست دادید». این زبان در مورد مراقبت‌های حول و حوش فقدان به مردم کمک می‌کند و می‌تواند برخی از احساسات دردناک راه، که باید احساس شوند، تحریک کند. هم‌چنین صحبت از متوفی با افعال زمان گذشته می‌تواند مفید باشد: «پدرتان ... بود».

### (ب) استفاده از نمادها: از مراجع

بخواید عکس‌های متوفی را با خود به جلسات مشاوره بیاورد. این کار نه تنها به مشاور کمک می‌کند که در مورد آن شخص درک واضح‌تری پیدا کند، بلکه باعث ایجاد احساس بلافصل بودن متوفی و کانونی واضح برای صحبت در مورد متوفی به‌جای صحبت درباره‌ی او می‌شود. نمادهای دیگری که می‌توانند مفید باشند، نامه‌های متوفی، نوارهای صوتی یا ویدئویی متوفی و لباس‌ها و وسایل شخصی اوست.

(پ) نوشتن: از مراجع بخواید نامه یا نامه‌هایی به متوفی بنویسد و در آن افکار و احساساتش را بیان کند.

(ت) نقاشی کردن: رسم تصاویری که منعکس‌کننده‌ی احساسات و تجارب مرتبط با متوفی است، می‌تواند هم‌چون نوشتن مفید باشد.

(ث) نقش بازی کردن: می‌توان به مراجع کمک کرد که با نقش بازی کردن و صحبت کردن درباره‌ی مسائلی که موجب ترس یا ناراحتی‌اش می‌شود، خود را تخلیه کند.

(ج) بازسازی شناختی: فرض زیربنایی در این شیوه آن است که افکار ما بر احساسات تأثیر می‌گذارند. به‌ویژه؛ افکار آشکار و صحبت با خود که پیوسته در اذهانمان جریان دارد. مشاور با کمک مراجع می‌تواند از احساسات ملال‌آمیز راه‌اندازی شده توسط افکار غیرمنطقی معین از قبیل «هیچ‌کس بار دیگر به من عشق نخواهد ورزید» بکاهد؛ فکری که در حال حاضر اثبات شدنی نیست.

(چ) دفتر خاطرات: یکی از فعالیت‌هایی که اعضای خانواده نمی‌توانند انجام دهند، تهیه‌ی دفتر خاطراتی در مورد عضو از دست رفته‌ی خانواده است. این دفتر می‌تواند شامل رویدادهای خانوادگی، خاطراتی از قبیل عکس‌های فوری و عکس‌های دیگر، اشعار و نقاشی‌های کشیده شده توسط اعضای خانواده در مورد متوفی باشد.

(ح) تصویرسازی ذهنی: کمک به مراجع برای مجسم‌کردن متوفی خواه با چشمان بسته و خواه از طریق تجسم وی در

یک صندلی خالی و تشویق کردن او به گفتن آن چه نیاز دارد به متوفی بگوید.

به هر حال، باید به خاطر داشته باشیم که واکنش‌های کودکان بر حسب سن، هوش، فرهنگ، اعتقادات، روش‌های تربیتی و تجربیات شخصی متفاوت است و بنابراین، هیچ راه‌حل یا دستورالعمل ثابت و یک‌نواختی را نمی‌توان ابلاغ کرد. آن‌چه اهمیت دارد، برخورد مناسب و مطابق با شرایط و موقعیت روانی و عاطفی کودک است؛ آن هم به گونه‌ای که فضای آرامش و روشن‌گری را به دنبال داشته باشد، هم‌چنین شرایط بر حسب تفاوت‌های درون فردی و برون‌فردی و ویژگی‌های ساختار خانوادگی می‌تواند متغیر باشد. به هر حال عوامل بسیاری، از جمله این که فرد فوت شده تا چه اندازه به کودک نزدیک بوده است، ظرفیت تحمل و

## از تشبیه مرگ به سفر، خواب و بیماری طولانی باید خودداری کرد

پذیرش کودک در مقابله با این رویداد چگونه است، افراد جای‌گزین شونده که هم‌سنگ فرد از دست رفته‌اند و می‌توانند مورد علاقه و اطمینان کودک باشند، سلامت جسمانی و عاطفی کودک، و هم‌چنین تجارب پیشین او از فقدان و این‌گونه مفاهیم، در واکنش کودک با پدیده‌ی مرگ و سوگواری دخالت دارند. هر کدام از این عوامل به نوبه‌ی خود در چگونگی انتخاب روش کنار آمدن و رویارویی با رویداد مرگ مؤثر واقع می‌شوند.

### منابع

۱. چارلز ل. تامپسون - لینداب. رودلف؛ مشاوره با کودکان، مترجم: جواد طهوریان، انتشارات رشد، ۱۳۸۴.
۲. کریمی، عبدالعظیم؛ پژوهشی در مفهوم مرگ از ذهن کودک، انتشارات قدیانی، ۱۳۸۴.
۳. جی. ویلیام. وردن؛ مشاوره و درمان سوگ، مترجمان: مهرداد فیروزبخت، خشیایار بیگی، انتشارات ابجد.

4. behdasht@mums.ac.ir