



بهداشت روانی کودکان و رویداد مرگ

طیبه زندی پور
گروه علوم تربیتی

رسول اکرم (ص): خلق نشده اید شما برای فنا، بلکه خلق شده اید برای دوام و غیر از آن نیست که برده می شوید از خانه ای به خانه دیگر، و آنکه نفوس انسانی در روی زمین غریبند و در بدنها برندانند.

❁ چکیده: هدف این مقاله پاسخگویی به سؤالیهای زیر و سؤالیهای مرتبط دیگر است.

- ❁ آیا کودکان می توانند مفهوم حقیقی مرگ را دریابند؟
- ❁ چگونه باید مرگ را برای کودکان توضیح داد؟
- ❁ آیا غیر عاقلانه است که کودکان را به مراسم سوگواری ببریم؟
- ❁ در بحران مرگ چگونه می توان به بهداشت روانی کودکان کمک کرد؟

ژوئیه شگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

واژه های «مرده» و «مردن» در فرهنگ لغات خردسالان متداول است، لیکن درک آنان از این مفاهیم، برحسب سن و رشد شناختی عاطفی - اجتماعی و تجارب آنان متفاوت می باشد. مطالعات، ماریانگی (Maria. Nagy. 1948) بر روی کودکان مجاری نشان می دهد که کودکان تا رسیدن به درک مفهوم واقعی مرگ سه مرحله را پشت سر می گذارند: در سنین قبل از دبستان، برای کودکان ۳ تا ۵ ساله مرگ رویدادی قابل بازگشت است، بدین معنی که کودک مرگ را به عنوان یک رویداد دایمی و نهایی انکار می کند. برای او مرگ مانند خوابیدن و یا مسافرت کردن است.

همچنانکه در بزرگسالی نمی توانیم از رویارویی با واقعیت مرگ بگریزیم، کودکان را هم نمی توانیم از مواجهه با مرگ مصون بداریم و نباید چنین کنیم کودک امروز، شاید بیش از آنچه که والدین تشخیص می دهند، از واقعیت مرگ آگاه است. کودکان، حتی در سنین خیلی پایین، با مواردی که دیگر زندگی وجود ندارد، مواجه می شوند. حیوان اهلی خانه می میرد، مراسم تشیع جنازه یا تدفین دیگران از نظرشان می گذرد، پدر بزرگ یا مادر بزرگ می میرد، رهبران سیاسی ترور می شوند و تلویزیون با تصاویر رنگی و واضح، رویدادهای مرگ را مجسم می سازد.

همچنان که بعد از خوابیدن فرد دوباره بیدار می‌شود و یا به سفر می‌رود و دوباره باز می‌گردد. به زعم کودک، مرده هم می‌تواند دوباره زنده شود. در این سن به نظر می‌رسد که کودک، قبل از این که بفهمد مرگ موجب توقف کلیه اعمال حیاتی می‌شود، معتقد است که مرگ صرفاً باعث از بین رفتن بعضی از اعمال حیاتی از جمله دیدن و حرف زدن می‌شود.

در این مرحله از رشد، کودکان غالباً عقیده دارند که به کمک اعمال خاص می‌توان از مردن اجتناب ورزید.

بین سنین ۵ و ۹ سالگی، به نظر می‌رسد که کودکان قادر باشند مفهوم مرگ دیگری را بپذیرند اما آن را به صورت چیزی که برای هر کس، به ویژه خودشان، اتفاق خواهد افتاد، درک نکنند. در حدود سنین ۹ و ۱۰ سالگی است که کودک مرگ را به مفهوم واقعی آن، به عنوان یک تجربه غیرقابل اجتناب، که حتی برای او هم رخ خواهد داد، می‌شناسد. باید توجه داشت که محدوده‌های سنی ذکر شده در مطالعه‌نگی، با این که بررسی‌هایی دیگر هم آنها را تأیید می‌کند. همه تخمین‌های تقریبی و متضمن تفاوت‌های فردی بسیار هستند. با این حال، اطلاع از آنها در پاسخگویی به سؤالاتی که کودکان مطرح می‌کنند، می‌تواند ارزشمند باشد.

تحقیق‌نگی نیز نشان داد که در ذهن کودک سه پرسش بطور مکرر بوجود می‌آید: «مرگ چیست؟»، «چه چیز باعث مرگ می‌شود؟»، «وقتی مردم می‌میرند به سرشان چه می‌آید، به کجا می‌روند؟». در پاسخ به این پرسشها، بدون شک والدینی که عقاید مذهبی دارند، مرگ را برای کودکان خود با برخورداری از این نگرشها توجیه خواهند کرد. آنها هم که به زندگی پس از مرگ ایمان ندارند می‌توانند بگویند، «ما هم نمی‌دانیم».

به هر حال، مفهوم مرگ حتی برای بزرگسالان هم کاملاً قابل درک نیست و بشر هنوز به راز بزرگ آن دسته نیافته است. معذالک، مسئولیت والدین بصیر این است که نوباوه خود را در تجربه و دانش

بزرگسالان، گرچه ناقص باشد، سهم سازند. رها ساختن کودک در تلاطم گیجی و تحیر، به هیچ وجه توجیه پذیر نیست. نیز، نباید به کودک این گونه آموخت که گویی شما پاسخهای نهایی را، که او باید بپذیرد، دارید. بزرگسالان وقتی رشد و بلوغ خود را نشان می‌دهند که مثلاً بگویند، «من هم همه چیز را راجع به مرگ نمی‌دانم، با این حال می‌توانیم راجع به آن صحبت کنیم و از یکدیگر چیزهایی یاد بگیریم؛ مرگ، تا آنجا که به جسم خاکی انسان مربوط می‌شود، توقف جریان عادی زندگی است، شخص مرده را در مکانی خاص به خاک می‌سپارند و او دیگر باز نخواهد گشت.» هر توضیح دیگری جز این می‌تواند منجر به ایجاد ابهام و سوء تعبیر کودک شود. در توجیه علت مرگ، می‌توان مستقیماً به سه عامل پیری، بیماری و سانحه اشاره کرد. «چرا مردم می‌میرند؟»؛ «به این علت که بدنهایشان فرسوده می‌شود». این پاسخ برای کودکان کم‌سالتر کافی است؛ و در مورد کودکان بزرگتر، می‌توان به بیماریهای سخت و حوادث، بدون ایجاد اضطراب و ترس، اشاره کرد. مسلماً پاسخها باید متناسب با سن و رشد ذهنی کودک و در سطحی که سؤال شده، باشند، اما به هیچ وجه نباید طفره آمیز باشند. تعبیر و تفسیرهای مذهبی یا فلسفی از مرگ، بندرت برای کودکان قابل فهم است و غالباً سودمند نیست. لذا باید از تفاسیر ذهنی و مجردات مربوط به الهیات، که تنها کودکان را گیج خواهد کرد، پرهیز نمود. به پرسشهای کودک باید به زبان کودک، مطابق با قدرت درک او، واقع بینانه، توأم با مهربانی و صداقت، و بدون احساسات بیش از حد پاسخ داد. نیز، رنج و مرگ را نباید به گناه و تنبیه الهی ارتباط داد، بچه‌ها به قدر کافی احساس گناه می‌کنند و نیاز به افزودن تنبیه و مجازات خداوندی نیست.

غالباً دیده می‌شود که به هنگام رویداد مرگ بزرگسالان داغدار به قدری از احساس فقدان خود منقلب و در رنج هستند که ممکن است به کودک خود هیچ چیز نگویند. آنها تصور می‌کنند که یا

مفهوم مرگ عبارتند از: ۱) زمان^۱ (از جمله همیشه)، ۲) استحاله^۲ (غیرقابل بازگشت^۳ ۴) (تصادف^۴ و ۵) عملکرد عینی^۱. برطبق مطالعات پیاز، کودکان پس از سنین ۷-۸ سالگی به مرحله عملکردهای عینی می‌رسند. از دیدگاه شناختی، بین سنین ۵ و ۷ سالگی کودکان درک بهتری از مفهوم مرگ دارند، اما هنوز فاقد مهارت‌های شخصی لازم جهت کنار آمدن با شدت احساسات می‌باشند. از ۷ سالگی تا نوجوانی با درک مکفی‌تر و کسب مهارت‌های سازشی بهتر، روش سوگواری کودک بتدریج به الگوی بزرگسالان نزدیک می‌شود. بنابراین، احساس فقدان ناشی از مرگ در مراحل مختلف رشد به طرق مختلف، تجربه و بیان می‌شود و آنچه که تعیین کننده است، میزان رشد شناختی - شخصی - اجتماعی و عاطفی فرد است.

در هر مرحله کودکان باید تشویق شوند به این که به بزرگسالان بگویند در مورد مرگ چه احساسی دارند، چه فکر می‌کنند، چه می‌دانند و چه باید کرد. والدین و بزرگسالان باید با آرامش و عطفوت به کودک نشان دهند که به او گوش فرا می‌دهند و سعی دارند آنچه را که می‌کوشد بگوید، درک کنند و به پرسشهایش پاسخ دهند چنانچه کودک یا نوجوان نتواند به طور مکفی سوگواری کند، ممکن است بعدها در بزرگسالی علائم افسردگی و یا ناتوانی در برقراری روابط نزدیک با دیگران در او بروز نماید.

به کودکان باید یاری داد تا با توجه به رشد شناختی خود، بتدریج، با مفاهیم «مرگ» و «مردن» آشنا شوند. مرگ حیوانات و گیاهان برای آشنا ساختن کودکان با این مفاهیم، جالب و مفید

واقعیت مرگ ماورای درک کودک است و یا این که می‌توانند کودک را از این اندوه و غمی که خودشان احساس می‌کنند مصون بدارند. اما کودک حق دارد در موقعیتی که بر او هم به عنوان عضوی از اعضای خانواده اثر می‌گذارد، دخالت داده شود. در این موارد سکوت بزرگسالان تنها کودک را از فرصت این که غم و اندوهش را با آنان در میان بگذارد، محروم می‌سازد. و چنانچه کودک مجبور شود از بروز اندوه و هیجانانگیزانه خویش خودداری ورزد، ممکن است در آینده دچار مشکلاتی بشود. غم و غصه و ترسهای کودکی بهتر است در همان سنین ابراز گردد (Kubler Ross, 1943). در اینجا سؤال قابل طرح این است که «آیا کودکان قادرند سوگواری کنند؟» در پاسخ این سؤال، نظرات متفاوتی ابراز شده است. بعضی معتقدند کودکان تا زمان تشکیل هویت کامل (پایان نوجوانی) قادر به سوگواری نیستند^۱ از سوی دیگر افرادی چون فرمن^۲ و همکارانش متقابلاً بر این باورند که کودکان در سه سالگی، وقتی به مرحله ثبات شئی (Object Constancy) می‌رسند، می‌توانند سوگواری کنند. و بولبای^۳ این سن را تا ۶ ماهگی تقلیل می‌دهد. عده‌ای، مانند وردن^۴ دیدگاه سومی را ارائه می‌دهند. او معتقد است بخشی از مباحثه و اختلاف نظر، مربوط به تعریف سوگواری است و مسئله اصلی، رشد شناختی کودک است. او می‌گوید کودکان هم براساس رشد شناختی و عاطفی خود سوگواری می‌کنند، ولی آنچه لازم است، یافتن یک الگوی سوگواری متناسب با رشد آنان است، تا تحمیل شیوه سوگواری بزرگسالان. به گمان پلمبو^۵ مفاهیم شناختی لازم برای درک کامل

1 - Wolfenstein, M., 1966

2 - Furman, E., 1974

3 - Bowlby, J., 1950

4 - Worden, W., 1967

5 - Polombo, J., 1978

6 - Time

7 - Transformation

8 - Irreversibility

9 - Casuality

10 - Concrete operation:

«عملکردهای عینی» اشاره به نام گذاری ژان پیاز، روان‌شناس سوئیس، از یکی از مراحل رشد ذهنی (مرحله ۱۱-۷ سالگی) است. در این مرحله، که ما قبل مرحله، عملکرد صوری یا تفکر انتزاعی است، کودک بتدریج توانایی دخل و تصرف ذهنی در تجارب عینی را بدست می‌آورد. اگر چه او هنوز به داده‌های محسوس محیط وابسته است، ولیکن می‌تواند بسیاری از کارهای

مسئله را این گونه تفسیر کند که مادرش بدون خداحافظی او را ترک کرده است. در نتیجه، احتمال دارد به جای تسلی یافتن و خاطره متوفی را عزیز داشتن، عکس‌العملی حاکی از خشم و رنجش نشان دهد و یا نتیجه بگیرد که مادر از این جهت رفته که او را دوست نداشته است. نیز کودک می‌تواند این توهّم را پرورش دهد که مادر روزی بر می‌گردد و یا سؤال کند که اگر مادر به سفر رفته پس چرا همه دارند گریه می‌کنند؟!

لزومی ندارد که از کلمه «مردن»، بالاخص در عصر تلویزیون که فراوان به موضوع مرگ اشاره می‌شود، پرهیز شود. برای کودک درک یک مطلب صریح در باره مرگ آسانتر از اطلاعات کذب و طفره آمیزی مثل «به سفر رفتن» است، که می‌تواند این ترس را هم ایجاد کند که کسی که به سفر می‌رود، ممکن است هرگز برنگردد. به کاربردن پاسخیایی چون «بابا پیش خدا رفته» یا «خدا آدمهایی را که دوست دارد، پیش خودش می‌برد» و یا «بابای تو آنقدر خوب بود که خدا او را برای خودش می‌خواست» و غیره هم شبهات دیگری را برای کودک ایجاد می‌کند. اولاً باید دید که آیا پاسخ‌گوینده واقعاً باور دارد که بین طول عمر و خوبی رابطه‌ای وجود دارد؟ احتمال دارد یک فرد صالح در جوانی بمیرد و یا تا پیری کامل زندگی کند. دختر کوچکی با شنیدن پاسخ اخیر گفت: «آیا من و مامان، بابا را بیشتر از خدا لازم نداریم؟» به نظر می‌رسد که این کودک از خدایی که پدرش را از او گرفته، رنجشی عمیق پیدا کرده باشد. و در جواب پاسخ دوم: کودک برآشفته ابراز داشته است: اما خدا مرا هم دوست دارد، پس شاید من نفر بعدی باشم که او می‌خواهد ببرد؟

درک کلمه بهشت به عنوان جایگاه و مسکن جدید متوفی و هضم عبارت «پدر به بهشت رفته» نیز برای کودک دشوار است. کودک پرسید: «مادر، اگر قرار است بابا در بهشت باشد، پس چرا او را توی زمین می‌گذارند؟!» اگر چه خویست والدین

است. زیرا کودک در زندگی روزمره خود شاهد مرگ گیاهان و جانوران هستند و چنانچه مرگ این موجودات و هیجانهای ناشی از آن بطور متناسب و منطقی با کودک در میان گذارده شود، او را در مواجه شدن با مفاهیم مرگ، مرده و مردن کمک می‌کند و از ترس او می‌کاهد. می‌توانید گفتگو را با صحبت از گلها که در بهار و تابستان می‌رویند و در خزان و زمستان از بین می‌روند، شروع کنید. این ترادف زندگی است، همه موجودات زنده زمانی می‌رویند، رشد می‌کنند و سپس می‌میرند. توضیحاتی که داده می‌شود نباید متضمن هیچگونه توصیف مخوف یا وحشت‌انگیز باشد، بلکه باید با متانت و سادگی، قدم به قدم و توأم با صبر و آرامش پیش برود. وقتی بحث مقدّماتاً بر روی جنبه‌های ناخوشایند مرگ تأکید نداشته باشد، بلکه بر زیبایی زندگی تکیه کند ترس کاهش خواهد یافت.

این سؤال مکرر پیش می‌آید که «وقتی مرگ رخ می‌دهد، به کودک چه باید بگویم؟» آیا باید از اعتراف به این که آن شخص مرده است، اجتناب ورزیم؟ مثلاً بگوییم «بابا بزرگ مریض شد و به بیمارستان رفت تا خوب شود» به امید این که بابا بزرگ بتدریج از خاطر کودک محو شود و غیبت او را به صورت یک امر عادی بپذیرد؟ طفره رفتن، ناشی از تردید والدین نسبت به ظرفیت و توان کودک خود برای سازگاری با شرایط موجود است. این مسئله کودک را تشویق می‌کند به این که قدرت و توان «فراموش کردن چیزها» را در خود پرورش دهد، و مسلماً این امر او را آماده نمی‌سازد که با واقعیتهای زندگی کنار بیاید و سازش یابد. والدین هرگز نباید مسئله را با افسانه‌ای که روزی منکر آن خواهد شد، سرپوش بگذارند؛ چه برای کودک هیچ نیازی بالاتر از اعتماد و صداقت نیست. لذا، عبارات دیگری چون «مادر برای مدتی طولانی به سفر رفته است» به جای کلمات ناخوشایند «مادر مرده است» هم مناسب نیست. زیرا این مطلب اگر چه ممکن است عمل فشار جدایی و ناپدید شدن مادر را تا

که خوب پس اگر من هم سرما بخورم، سرخک یا اریون بگیرم، می‌میرم؟ برای کودک دشوار است که بین بیماری مرگ‌زا و مرضی که سخت و جدی نیست، تفاوت بگذارد. توجیه مرگ یا بیماری و تطبیق این دو، ممکن است بیش از آنکه برای کودک درک و شناخت بیاورد، اضطراب و ابهام ایجاد کند. کودکی که مرگ شخص بیماری را مشاهده کرده، غالباً پنهانی از این که خودش هم ممکن است از آن بیماری بمیرد، وحشت دارد. در این موارد لازم است که مکرر گفته شود «اگر چه من و تو و مادر بزرگ از یک خانواده‌ایم، ولی افراد متفاوتی هستیم و همه همان بیماری را نمی‌گیریم. من واقعاً خوشحالم که بگویم وضعیت سلامت تو خوب است و ما انتظار داریم که تو سالیان بسیار درازی زندگی کنی».

چه موقع و توسط چه کسی باید به کودک خبر مرگ عزیز را داد؟

باید کودک را فوراً مطلع کرد و در صورت امکان، کودک باید خبر را ابتدا توسط ولی و یا کسی که به او نزدیک است، دریافت کند. خوب است کودک خبر غم‌انگیز را در محیط آشنا، و ترجیحاً در خانه خودش بشنود. تأخیر در مطلع ساختن کودک باعث می‌شود که او خبر را از افراد نا وارد، بطور ناصحیح و در جای نامناسب بشنود.

آیا صحیح است که کودک را به مراسم تدفین ببریم؟

مرگ غم‌انگیز است، لیکن جزء لاینفک زندگی است. مراسم تدفین در زندگی خانواده یک رویداد مهم محسوب می‌شود. کودک باید از همان امکاناتی که هر عضو دیگر خانواده برای ابراز عشق و ارادت خود برخوردار است، بهره‌مند شود. محروم کردن او از احساس تعلق بخوبی می‌تواند به سلامت

بگذارند، اما باید جهت توضیح استادانه اصطلاحات عامیانه الهیات، آمادگی کافی داشته باشند. تشبیه مرگ به خواب و گفتن اینکه مادر بزرگ به خواب همیشگی رفته یا برای همیشه خوابیده نیز می‌تواند کودک مشکل‌زا باشد. اگر چه تشبیه و همانند سازی مرگ و خواب امری طبیعی است و بسیاری از احادیث مذهبی به این شباهت اشاره می‌کند؛ چنانکه از قول پیامبر (ص) آمده است: «خواب مرگ کوچک و مرگ خواب بزرگ است.» اما احتمال این خطر وجود دارد که این تصور باعث ترس بیمارگونه کودک از خواب شود. کودکانی هستند که در وحشت از «خواب همیشگی» و هرگز بیدار نشدن به سر می‌برند. بعضی از بچه‌ها در واقع با تمام سعی خود می‌کوشند تا بیدار بمانند؛ چه می‌ترسند که مبادا به خوابی مانند خواب متوفی فرو روند. والدینی که ناآگاهانه برای تنبیه کودک، خود را به خواب می‌زنند و می‌گویند: «من از دست تو مردم و دیگر بیدار نمی‌شوم»، ناخواسته رعب از خواب را در کودک ایجاد می‌کنند.

پس حقایق را چگونه باید به کودک توضیح داد؟ اگر چه پاسخگویی با افسانه و توسل به غیر حقایق، که به نظر می‌آورد بزرگسالان همه پاسخها را می‌دانند، آسانتر است، لیکن چنانچه اشاره شد، یک فرد بالغ و برخوردار از احساس اطمینان و امنیت، نیازی ندارد که ادعای دانش بینهایت و جامع و مانع بودن کند. برای کودک بمراتب سالمتر است که برای یافتن پاسخ و کسب دانش بیشتر، به شما ملحق شود تا این که کنجکاو آنی او با اطلاعات کاذب و یا مسائل غیر حقیقی و افسانه در قالب حقیقت ارضا گردد. چرا به سادگی نگوییم «مادر بزرگ مرد برای این که خیلی مریض بود؟» مردم در اثر فرسودگی، بیماری یا حادثه می‌میرند، اما بیشتر کسانی که مریض می‌شوند، خوب می‌شوند و عمر طولانی می‌کنند. باید توجه داشت که توجیه بیماری به عنوان علت مرگ، ممکن است در کودکان خردسال این ترس را ایجاد کند

است. آنها او را دوست داشتند، جای او را خالی می بینند و برایش دلتنگی می کنند. اگر بگوییم شجاع باش به منزله این است که فقدان و مصیبت آنها را دست کم گرفته باشیم. نباید از این که اشکها جاری شوند، بترسیم. اشکها مثل سوپاپ اطمینان هستند. غالباً والدین و دوستان، به عمد می کوشند که موضوع گفتگو را از شخص متوفی منحرف سازند. آنها می ترسند از این که مبادا اشکها شروع به ریختن کنند. اینان درک نمی کنند که ابراز غم و غصه از راه گریستن، امری عادی و سودمند است. اشکها حاکی از تحسین و احترام محبت آمیز، ناشی از ابراز علاقه و وابستگی شدید به کسانی است که مرده اند، اما هرگز فراموش نمی شوند. و بدترین چیز ممکن برای کودک این است که آنها را واپس زند. کودکی که صبورانه غم و اندوهش را در درون انباشته می سازد، ممکن است بعدها رهائی را در انفجاری که برایش خطرناکتر است، بیابد. اگر چه والدین نباید کودک را از امکان گریستن محروم سازند. نیز نباید به او اصرار کنند که عواطف احساس نشده را تظاهر کند. وقتی به کودک گفته شود باید حالتی را که حقیقتاً احساس نکرده، ابراز کند، ممکن است احساس گیجی و ابهام و دو رویی و ریا کند. گریز گاهها یا سوپاپهای اطمینان، متعدد و گوناگون هستند. کودک باید آن عواطف و احساساتی را ابراز دارد که بطور طبیعی تر نیازهایش را برآورده می سازد.

کودک به جدایی چگونه پاسخ می دهد؟

طبق نظر دکتر جان بولبای، هر کودک طی جریان طبیعی غم و اندوه سه مرحله را تجربه می کند. اولین مرحله «اعتراض» است، زمانی که کودک نمی تواند باور کند که ولی یا فرد مورد علاقه او

روانی آینده اش آسیب برساند. جزئیات مراسم تدفین را قبلاً باید برای کودک توضیح داد. اگر کودک بفهمد که بزودی با چه چیزی مواجه خواهد شد، از آرامش بیشتر و اضطراب و پریشانی کمتری برخوردار خواهد بود. اگر کودک بداند که چه چیزی دارد اتفاق می افتد و بزرگسالان سعی نمی کنند مسائل را از او پنهان کنند، کلیه عکس العمل های عاطفی ای که احتمالاً به او دست خواهد داد، به طور قابل ملاحظه ای تخفیف می یابد. اگر چه حضور کودک در مراسم تدفین می تواند مفید و درمان کننده باشد، هرگز نباید او را به شرکت در آن مجبور کرد. اگر کودکی که ترسیده، می خواهد در خانه بماند، نباید هیچگونه فشار اضافی حاکی از شرمساری و خجلت را بر او تحمیل نمود، بلکه باید با ملایمت پیشنهاد کرد که شاید بعداً وقت دیگری که او تصمیم داشته باشد بیاید، بتوانند با هم به گورستان بروند. اگر کودک حساس است و پیش بینی می کنید که احتمال دارد حالات هیستریک^{۱۱} در او بروز کند عاقلانه است که او را در خانه نگهدارید. وقتی مراسم تدفین تمام شد، باید به کودک فرصت داده شود که نزد خانواده بماند و در غم آنها سهیم گردد.

آیا باید کودک را از گریستن بازداشت؟

تأثر، غم، افسردگی و سوگواری حالات و عواطف انسانی هستند و برای افراد در هر سنی مقتضی می باشند. تنها یک فرد غیر حساس به کودک کی که با مصیبت و بلا مواجه شده و غیر منفعل بجا مانده، می تواند بگوید، «آن بچه خیلی خوب تحمل می کند»، او هیچوقت گریه نمی کند. به کودکانی که عزیزشان می میرد، باید امکان و اجازه داد تا غمهایشان را ابراز کنند، این یک امر طبیعی

مرده است و گاهی اوقات، حتی با خشم و عصبانیت، می‌کوشد او را دوباره به دست آورد: «باور نمی‌کنم چنین چیزی اتفاق نیافتاده، این فقط یک رویاست، پدر بر می‌گردد! او حتماً بر می‌گردد! او حتماً بر می‌گردد!» مرحله دوم، درد، نومیدی و نابسامانی است. در این مرحله کودک کم‌کم این حقیقت را که عزیزی واقعاً از دست رفته می‌پذیرد. «آخرین مرحله»، امید است، وقتی که کودک شروع می‌کند به این که زندگی را بدون متوفی سامان بخشد.

الیزابت کوبلرراس، پزشکی که اولین بار در سال ۱۹۶۵ با یک بیمار مشرف به موت در مقابل گروهی از دانشجویان پزشکی مصاحبه کرد، معتقد است که کودکان هم مانند بزرگسالان تا سرحد پذیرش مرگ قریب الوقوع خود یا عزیزانشان، ممکن است از پنج مرحله انکار^{۱۲}، خشم^{۱۳}، معامله و چانه زدن^{۱۴}، افسردگی^{۱۵} و پذیرش^{۱۶} بگذرند. در مرحله انکار که مترادف مرحله اعتراض بولبای است، کودک از پذیرش مصیبت وارده خودداری می‌کند، زیرا احساس فقدان را بزرگتر از آن می‌یابد که بتواند بپذیرد؛ لذا با تظاهر به انکار از خود دفاع می‌کند. نه پدر و سرطان! غیر ممکن است، واقعیت ندارد، او نمی‌میرد! در مرحله خشم، کودک، همانند بزرگسالان، عصبانیت خود را از این که چرا این حادثه باید برای او رخ دهد، ظاهر می‌سازد. خشم و عصبانیت ممکن است متوجه متوفی گردد که چرا او را طرد کرده و تنها گذاشته: «او به من اهمیت نمی‌داد و آنقدر مرا دوست نداشت که زنده بماند! چرا مرا ترک کرد؟!» و یا متوجه شخص دیگری می‌گردد که از نظر کودک در مرگ متوفی مقصر انگاشته می‌شود: «تفسیر دکتره، به او دوا می‌عوضی داد!» یا «مادر از او بخوبی مراقبت نکرد»، «شما او را به موقع به دکتر نبردید.» در این حالت رنجش به بیرون فرانکنی می‌شود تا احساس گناه، یا مسئول

قراردادن دیگری برای مرگ تسکین یابد. در مرحله معامله یا چانه زدن، وقتی فرد بتدریج، به عواقب واقعی بیماری و مرگ زودرس پی‌برد، با نذر و نیاز و ایثار یا قول به رفتار بهتری، می‌کوشد مرگ را به تعویق انداخته، از آن جلوگیری کند. در مرحله افسردگی شخص بر فقدان خود افسوس می‌خورد و زاری می‌کند. او کم‌کم از دنیای اطراف خود کناره می‌گیرد و دایره افرادی را که به آنها رغبت نشان می‌دهد، محدودتر می‌سازد؛ و سرانجام، چنانچه مراحل قبلی را سپری کرده باشد، با افزایش آگاهی و اعتماد، واقعیت فقدان و موقعیت و سرنوشت خویش را می‌پذیرد و به تماس با دیگران رغبت بیشتری نشان می‌دهد. البته، در گذر از این مراحل روانی، تفاوت فردی بسیار دیده می‌شود. این تفاوت‌ها ممکن است در سرعت عبور و یا نحوه طی مراحل باشد. عده‌ای بعضی از مراحل را اصلاً تجربه نمی‌کنند و یا بعضی به مراحل قبلی بازگشت می‌نمایند.

برای کودک مرگ می‌تواند عکس‌العمل‌های گوناگون دیگری را هم به دنبال داشته باشد. موارد زیر از این جمله‌اند:

ناراحتی‌های جسمانی: «گلویم گرفته!»؛ «نمی‌توانم نفس بکشم»، «اصلاً اشتها ندارم»، «هیچ بنیه و توان ندارم»، «خیلی خسته‌ام»، «تکالیف مدرسه‌ام را نمی‌توانم انجام بدهم»، «نمی‌توانم بخوانم»، «دچار کابوس شدم» و غیره. در تمام این موارد، اضطراب است که به صورت علایم جسمی و عاطفی بروز می‌کند.

جایگزینی: «مورضا! تو مرا دوست داری، واقعاً دوستم داری؟» در اینجا کودک برای جلب محبت دیگران، به عنوان جانشینی برای متوفی، حرکتی سریع انجام می‌دهد، که کاملاً طبیعی است. به خود گرفتن صفات ویژه و حالات و سکنت متوفی: «آیا شکل بابا هستیم؟» پسر می‌کوشد تا

خواهرش یکسال بعد می میرد، جوانک از قدرت خود به وحشت می افتد که «من آرزو کردم او بمیرد!» یا کودکی ممکن است از این که مادرش را به کار زیاد وادار کرده، احساس بیم و گناه کند. او هنوز سخن مادر را به یاد می آورد که می گفت، «چه بچه کثیفی هستی، به نظرم پس از مرگم هم هنوز باید پشت سر تو بیایم و جمع کنم.» بنابراین، باید به کودک کمک کنیم تا تخیلات و ترسهای خود را ابراز کند.

موارد فوق، پاره ای از عکس العملهای کودک کان و نیز بزرگسالان است. بعضی از این واکنشها ممکن است هرگز رخ ندهد. بعضی در مواقع بحرانی ظاهر می شوند و بروز بعضی ممکن است به تأخیر بیفتد. چه، غالباً کودک کان عواطف خود را سرکوب می کنند و می کوشند تا در مواجهه با مصیبت، آرام به نظر بیایند.

به کودک کی که از مرگ عزیزی رنج برده است، چگونه می توان کمک کرد؟

همانطور که نمی توانیم خود را از غم و اندوه ناشی از مرگ مصون بداریم، کودک کان را هم نمی توانیم ایمن سازیم، سلامت روانی همه ما در انکار مصیبت نیست، بلکه در تصدیق و قبول صادقانه جدایی دردناک است. نکات زیر می تواند کودک کان را در رویارویی با مسئله مرگ، یاری دهد:

از مراحل تکوین مفهوم مرگ، اندوه و سوگواری در کودک کان مطلع باشید. کودک کان باید مجاز و قادر باشند که قبل از وقوع بحران، با خانواده خود در مورد مرگ گفتگو کنند. در توجیه مفاهیم مرگ با کودک، به طریقی آرام، صادقانه، ساده، بی پرده و به گونه ای که گفتگو و مبادله بیشتر را تشویق نماید، صحبت کنید. یادگیری این مفاهیم برای کودک باید تدریجی و در سطح تواناییهای ذهنی، عاطفی و اجتماعی او صورت گیرد. اصولاً در یادگیری طرز برخورد و رویه شما مهمتر از کلمات است.

صفات متمیزه پدر را با تقلید از راه رفتن و حرف زدن او به خود بگیرد. حتی ممکن است بکوشد که رئیس خانواده و همسر مادر بشود.

کمال جویی: «چطور جرأت می کنی چیزی علیه بابا بگویی! او از هر نظر کامل و بی عیب بود.» در اینجا کودک در تلاش برای مبارزه با افکار ناشاد خود با خصوصیات خوب پدر ذهن خود را مشغول می سازد، گرچه این خصوصیات بازندگی واقعی پدر وفق ندهد و تحریف باشد.

اضطراب: «من مثل وقتی که پدرم مرد، شدم؛ سینه ام درد می کند.» ذهن کودک ممکن است با علایم جسمی ای که به زندگی پدر خاتمه داد، مشغول و پریشان شود. او این علایم را در یک جریان همانند سازی به خود منتقل می سازد.

ترس: «حالا چه کسی از من مراقبت می کند؟، اگر فرضاً چیزی برای مادر اتفاق بیفتد چی؟»، «پدر برای غذا و اسباب بازی پول به خانه می آورد، چه کسی این چیزها را برای ما تهیه می کند؟» مرگ فی نفسه کودک را نمی ترساند. برای کودک بحران واقعی عبارت از فقدان یا خلش است که مرگ بوجود می آورد.

لازمه تخفیف این حالت ابهام و ضربه روحی، عشق و محبت حمایت کننده ولی کودک است. «من سالم و خوبم؛ من از تو مراقبت خواهم کرد؛ پول به اندازه کافی برای غذا و اسباب بازی هست.»

گناه: چنانکه قبلاً اشاره شد احتمال زیاد می رود که کودک کان احساس گناه بکنند، زیرا در تجربه آنان چیزهای بد به این دلیل برایشان اتفاق می افتد که نافرمانی و شیطنت کرده اند. عدم اطاعت و ترک خدمت پدر و مادر باید کیفر کارهای بد و غلط آنان باشد. از این جهت در ذهنشان به دنبال کارهایی می گردند که باعث این امر شده است. بسیاری از کودکان خردسال برای این که ثابت کنند آنان مسئول مرگ در خانواده هستند، همه نوع تخیلی را در ذهن خود می پروراندند. پسر بچه ای به خواهرش می گوید: «ایکاش بمیری!» سپس وقتی

در را به روی شک کردن، پرسش کردن و اختلاف عقیده، نبندید. به شخصیت کودک احترام بگذارید، زیرا در نهایت، این اوست که باید پاسخهای خود را برای مسائل زندگی و مرگ بیابد.

در مواقع بحرانی مرگ و سوگواری، نسبت به خواسته های کودکان انعطاف بیشتری از خود نشان دهید و سعی کنید همان شرایط امن و محیط زیست سابق را برای آنها فراهم سازید. کودکان نیاز به ثبات دارند و در محیط آشنا، بر ناراحتی خود بهتر فائق می آیند این امر ممکن است در مورد بزرگسالان صادق نباشد، ولی ثبات برای کودکان تحت فشار، اهمیتی ویژه دارد.

به خاطر داشته باشید که عکس العمل های خردسالان، چه در زمان مرگ و چه در طی دوره ای که به دنبال آن می آید، متفاوت است. هیچ رویه و فرمول منحصر به فردی وجود ندارد که مناسب همه کودکان باشد. چه عوامل بسیاری از جمله اینکه چقدر کودک به متوفی نزدیک بوده، پیشامد مرگ چگونه، چه وقت و کجا روی داده، تصور عمومی کودک از مرگ چیست، بزرگسالانی که از نظر کودک مهمند چگونه عکس العمل نشان می دهند، سلامت جسمانی و عاطفی کودک، تجارب قبلی او از ضایعه و فقدان و... در این امر دخالت دارند. کودکان را هم، مانند بزرگسالان، باید درک کرد و بر آنها ارزش نهاد.

گفتگو در باره مرگ، اغلب کاری بفرنج و ناراحت کننده است. مواقعی هست که حتی مطلع ترین و خوش نیت ترین والدین هم صرفاً کارآمد و بسنده نیستند. در این مواقع، طلب کمک از یک روانشناس نه تنها دلیل بر اظهار ضعف نیست بلکه نشان توان و عشق و محبت است. در مورد کودکان آموزشیگاهی از معلمین، مشاورین و گروه همسالان هم می توان در طی مراحل داغداری، به عنوان حامی، کمک گرفت.

و سخن آخر این که مسلماً آنچه که هستید، بیش از آنچه که می گوئید آموزنده و تعیین کننده

با کودکان صادقانه برخورد کنید. هرگز به کودک چیزی را که باید بعداً فراموش کند و از یاد ببرد، نگویید.

از افسانه های پریان، مطالب کذب و الفاظ زاید برای فهماندن مطلب به کودک اجتناب ورزید. وقتی کودک به حد کافی در جدا ساختن واقعیت از غیر واقعیت مشکل دارد، تخیلات ساختگی تنها سد راه او می شوند.

کودکان را در غم و اندوه خانواده سهیم سازید و احساس غم و اندوه خود را صادقانه برای آنها بیان کنید. این امر می تواند موجب رشد و بلوغ باشد. چه، به این ترتیب، کودک نه تنها محبت می بیند، بلکه متقابلاً به او فرصت محبت کردن داده می شود. او با نیرو بخشیدن نیرو می گیرد و حضور افراد با محبت و دوستدار به او اطمینان و اعتماد مجدد می دهد. والدین معمولاً سعی دارند که غم و اندوه خود را پنهان سازند، به این امید که از درد و اندوه کودکان خود بکاهند، در حالی که بچه ها نیاز دارند بدانند که بزرگسالان و والدینشان هم مانند آنها از احساس قوی بر خوردارند.

به کودکان اجازه بدهید غم و اندوه خود را به هر طریق که می خواهند، بیرون بریزند. گریه، بازی، خشم، نومیدی، احساس گناه، ابراز محبت، نقل خاطرات، اعتراض، بازگشت به رفتارهای غیر قابل انتظار و کود کانه تر، همگی عکس العملهایی طبیعی هستند که در اثر ایجاد نابسامانی و اخلال در خانواده بوجود می آیند و بروز هیچیک از آنها نباید مورد انتقاد و سرزنش بزرگسالان قرار گیرد.

کودکان باید مراحل تکوینی سوگواری و اندوه را با سرعت و شیوه خاص خود طی نمایند.

کودک را به گفتگو در باره تخیلات درونی، ترسها و احساساتش تشویق کنید. کودکانی که قدرت تکلم آنها به حد کافی رشد یافته است، نیاز شدید دارند که حرف بزنند، نه اینکه با آنها حرف زده شود. باید به آنها همه گونه فرصتی را برای درد دل کردن و یادآوری از شخص متوفی داد.

ناراحتی دست خواهد داد. تلاش و مبارزه واقعی تنها در این نیست که چطور مرگ را برای کودکان توضیح دهیم، بلکه در این است که خودمان چطور آن را درک کرده و پذیرفته باشیم.

است. حالات عاطفی شما، صرفنظر از زبانی که بکار می‌گیرید، انتقال می‌یابد. اگر والدین و بزرگسالان از اندیشه مرگ ناراحت شوند، به کودکان هم از این تصور احساس اضطراب و

مراجع

- ارضی. اردشیر، مهربابی زاده هنرمند، مهناز. یاری کودکان در پذیرش حقیقت مرگ. نشریه دارو درمان، شماره ۴۹، فروردین ۱۳۶۷.
- بقایی کرمانی، اختر. مسائلی چند در تعلیم و تربیت. دانشگاه شهید بهشتی «۵۶».

Bowlby, J. Grief and Mourning in Infancy of Early Childhood. Psychoanalytic Study of the Child 1960, 15, 9 - 52.

- Grollman. A.E. (Eidtor). Concerning Death, A practical Guide for the living. Beacon press, Boston, 1974.

- Kubler - Ross, E. Death, the final stage of Growth. prentice Hall, inC., N.J., 1975

- Kubler - Ross, E. On Dath and Dying. Macmillan, N. y. 1969.

- Kane, B. Childrens, Conepts of Death. Journal of Gentic Psychology, 1976, 134, 144 - 153.

- Nagy, M. The echild's theories concerning Death. Journal of Genetic psychology, 1948,73, 3 - 27.

- Worden, J. W. Grief Counselling and Grief therapy. Tavistock publications Ltd, London, 1987

- Wolfenstein, M. How is mourning possible? psychoanalytic study of the ehild, 1966, 21, 93 - 123.