

# واکنش کودکان در قبال سوگ و بحرانشان

دکتر زهره خسروی - فاطمه حاجیان

## تصور کودکان از مرگ در سنین مختلف:

در دوره کودکی، تصور کودکان از مرگ به موازات تحول شناختی آنها توسعه می‌یابد تحول مفهوم مرگ در نزد تمامی کودکان یکسان نیست اما به نظر می‌رسد توالی و ترتیب تحول در همگان یکسان است.

## تصور کودکان زیر پنج سال:

کودکان زیر پنج سال نمی‌دانند که مرگ پایان زندگی است. این موضوع را می‌توان از خلال گفته‌های آنان دریافت. «آیا من می‌توانم به بابا کمک کنم تا از قبر بیرون بیاید؟» یا «خواهر کوچولوی من کی برمی‌گردد؟»

از نظر آنان مرگ امری بازگشت‌پذیر است و نمی‌توانند تصور کنند فعالیت‌های زندگی با مرگ متوقف می‌شود. «چه کسی در بهشت به بچه‌ها شیر می‌دهد؟»

«آیا ما می‌توانیم در قبر، مقداری شربت، به بابا بدهیم؟» برخی از پرسش‌ها، حاکی از تصور کودکان از نحوه انجام فعالیت‌های حیاتی در فرد مرده است «آنها چگونه غذا تهیه می‌کنند؟»

آیا آن زیرگرمشان می‌شود؟

و پرسش‌هایی از این قبیل. کودک نمی‌تواند تصور کند که مرگ برای همه اتفاق می‌افتد:

«آیا پسر بچه‌ها هم می‌میرند؟»

بچه‌های کوچک کلمه مرگ را بدون اینکه معنای واقعی آنرا بدانند بکار می‌برند

در این مرحله کودک توضیحات انتزاعی در باره مرگ را به سختی درک می‌کند. برای مثال کودک چهار ساله‌ای یک‌بار می‌گفت مادرش در بهشت است و در زمان دیگری می‌گفت او در قبرش دفن شده است و بدین ترتیب دچار سردرگمی می‌شد.

در این دوره سنی، تفکر کودکان بسیار عینی است و بهتر است از توضیحات انتزاعی و خیال‌گرایی که ممکن است کودکان آنها را واقعی بداند اجتناب نمود. برای مثال از گفتن اینکه او خواب است یا به مسافرت طولانی رفته است خودداری شود. به همین دلیل معمولاً زمانی که والدین کودک بعد از ظهر می‌خوانند هراسان می‌شوند و یا اگر کسی عازم سفر شود صراحتاً مخالفت می‌کنند.

کودکان نسبت به مسئله جدایی خیلی حساس هستند بخصوص زمانی که بزرگترها از تعابیر خیال‌گرایانه استفاده می‌کنند این حالت تشدید می‌شود. کودکان حتی جدایی‌های کوتاه مدت را به صورت فقدان دائمی تجربه می‌کنند زیرا ادراک آنها از زمان، رشد یافته نیست.

هرچند مفهوم مرگ در نزد کودکان کم‌سن، کاملاً رشد نایافته است اما دلیل بر این نیست که در این مرحله سنی، واکنش‌های شدید آنها را نسبت به فقدان، باور نداشته باشیم زیرا کودکان کمتر از ۲ سال، غیبت یک شخص را درک می‌کنند و قادرند آن را ابراز کنند و حتی پس از مدت‌ها آن را به خاطر می‌آورند.

خواهر مریم در ۱/۵ سالگی فوت نمود، مدتی پس از فقدان او به بسترش رفت

و با لحن استهفامی گفت نی‌نی! چند ماه بعد نیز با دیدن بستر خواهرش، دوباره به بستر خواهرش رفت و سرش را میان پتو گذاشت و گفت نی‌نی! (در واقع قادر به یادآوری خواهرش بود). کودکان کم‌سن به دلیل تفکر پیش عملیاتی درباره مرگ، تصورات غلطی را دارند. مثلاً کودکی به مادرش می‌گفت: «اگر شما به کلینیک (اتاق زایمان) نمی‌رفتید او نمی‌مرد.»

در دوره پیش دبستانی تصور کودکان از زمان، به شکل دوری و تکرارپذیر است. امور روزمره همانند مسائل ساختگی هستند که مرتب تکرار می‌شوند: «آنها بیدار می‌شوند، روز به اتمام می‌رسد، به بستر می‌روند و می‌خوانند. روز بعد این روند دوباره تکرار می‌شود.» جای تعجب نیست که آنها تصور می‌کنند یک شخص ابتدا کوچک است، بعد رشد می‌کند و بزرگ می‌شود سپس مجدداً کوچک می‌شود و تصور می‌کنند بسیاری از چیزها در واقع تکرار خودشان است کودکان، زمان را مانند یک دور تکراری می‌دانند درباره مرگ هم همین تصور را دارند: ما زندگی می‌کنیم، می‌میریم، سپس دوباره زنده می‌شویم (در همین دنیا)

بر اساس دیدگاه روانشناسی کودک، تفکرات جادویی تا حدودی کودکان غالب است. به همین جهت خودشان را محور و مرکز همه چیز می‌دانند، بنابراین افکار، احساسات، آرزوها و اعمال خود را علت هر آنچه که برای خود و دیگران اتفاق می‌افتد می‌دانند. شاید این موضوع از نظر ذهنی



- در این دوره سنی، خود میان‌بینی کاهش می‌یابد و توانایی کودکان، برای فهم دیگر جنبه‌های فکری افراد افزایش می‌یابد. بنابراین نسبت به دوستانی که والدین، خواهر، یا برادر خود را از دست داده‌اند احساس رحم و شفقت بیشتری می‌کنند.

- پژوهش‌های اخیر نشان داده است کودکان قادرند احساسات همدلانه را در سنین اولیه نشان بدهند (Rundalen 1989). به موازات رشد کودکان، درک آنها از علل و پیامدهای حوادث بیشتر می‌شود. نسبت به منصفانه و غیرمنصفانه بودن حوادثی که اتفاق می‌افتد. دچار اشتغال ذهنی می‌شوند: «حوادث بد برای افراد خوب اتفاق می‌افتد.» «منصفانه نبود که این اتفاق برای او بیفتد، او همیشه خیلی خوب بود.» در صورتی که اطلاعات کاملی در باره جنبه‌های مختلف حادثه به کودکان داده شود بسیاری از آنها قدرت تطابق با آن وضعیت را پیدا می‌کنند.

- به نظر می‌رسد کودکان در سالهای اولیه مدرسه تمایل به ابراز احساسات خود دارند. خصوصاً پسران ممکن است شروع به سرکوب کردن احساسات خود بکنند اما به موازات آن یاد می‌گیرند که در گروه همسالان شرکت کنند و از طریق مشاهده و یادگیری مستقیم از بزرگسالان یاد می‌گیرند که احساسات خود را ابراز نکنند (به عنوان مثال پسرهای بزرگ گریه نمی‌کنند). والدین به تجربه دیده‌اند که کودکان، سوگ را درون خودشان نگه می‌دارند و مایل نیستند در باره آنچه که اتفاق افتاده صحبت کنند.

### از ده سالگی تا پایان دوره نوجوانی

در حدود ۱۰ سالگی، تصور کودک از مرگ، انتزاعی‌تر می‌شود و آنها به درک بیشتری از اثرات طولانی مدت فقدان دست می‌یابند. در این سن، آنها در باره منصفانه یا غیرمنصفانه بودن مرگ، تقدیر، سرنوشت و پدیده فرا روان‌شناختی (غیب) بیشتر فکر می‌کنند. در این سنین به دلیل تغییرات بیولوژیکی، روان‌شناختی و اجتماعی که در کودکان رخ می‌دهد نسبت به مرگی که اتفاق

شما مرده‌اید. به نظر می‌رسد کودکان در حدود سنین ۷ سالگی، درک و فهم، بهتری نسبت به اجتناب‌ناپذیر بودن مرگ و همگانی بودن آن پیدا می‌کنند اما هنوز مرگ خود را نمی‌توانند تصور کنند.

به نظر می‌رسد کودکان در حدود سنین ۷ سالگی، درک و فهم، بهتری نسبت به اجتناب‌ناپذیر بودن مرگ و همگانی بودن آن پیدا می‌کنند اما هنوز مرگ خود را نمی‌توانند تصور کنند.

آنها فکر می‌کنند خودشان نمی‌میرند. به دلیل اینکه کودکان کم‌سن‌تر تفکرشان عینی است و برای تکمیل مراحل سوگ نیاز به بیان عینی آن دارند (مانند مراسم، تشریفات، عکس‌ها، دیدن سنگ قبر). تصورشان نیز از علت مرگ عینی است. آنها مرگ را نتیجه علل بیرونی مانند سوانح، خشونت و یا نتیجه فرایند درونی مانند بیماری و کهولت سن می‌دانند. علاقه آنها در ابتدا متمرکز بر فرایند مردن، اضمحلال و علت مرگ است. در این سن اجزاء جادویی هنوز جزئی از تفکرشان است و ممکن است تصور کنند فرد مرده می‌تواند ببیند، بشنود و یا زندگی کند و برای اینکه متوفی را راضی و خشنود کنند شدیداً تلاش بکنند.

صحیح باشد، اما در زندگی واقعی این‌گونه نیست. لیکن بایستی به خاطر داشت وجود چنین تفکری موجب می‌شود کودک فکر کند خودش علت مرگ دیگران بوده است. شاید هم به دلیل وجود تفکرات جادویی است که فکر می‌کنند مرده را به زندگی باز گردانند.

- فهم ناقص کودک کم‌سن از مرگ، بطور وسیعی توضیح دهنده فقدان واکنش کودک پس از باخبر شدن از واقعه مرگ است.

والدین گزارش کرده‌اند پس از مرگ غیر منتظره پدر یا مادر، کودکان آنها مدت نسبتاً کوتاهی بعد اظهار داشتند: «آیا حالا می‌توانم بیرون بروم و بازی کنم؟» روز بعد پس از مرگ مادر می‌پرسیدند: «مامان کی برمی‌گردد؟»

- کودکان پیش دبستانی نسبت به کودکان بزرگتر قدرت تشخیصی کمتری را نسبت به احساسات خود دارند. مثلاً ممکن است بگویند خیلی، خیلی، خیلی غمگین هستند و از صفت (خیلی) نسبت به سایر صفت‌های مرسوم برای توصیف احساسات خود چندین بار استفاده می‌کنند.

### از پنج تا ده سالگی

در کودکان ۱۰ - ۵ سال، مفهوم بازگشت ناپذیر بودن مرگ و مفهوم مرگ به معنای پایان فعالیت‌های زندگی، به تدریج رشد می‌یابد؛ وقتی که شما می‌میرید،

می‌افتد واکنش‌های نسبتاً شدیدی نشان می‌دهند و به دلیل درک مفاهیم انتزاعی مربوط به مرگ، مفاهیم اجتناب‌ناپذیر بودن و جهانی بودن مرگ را نیز درک می‌کنند.

- در دوره نوجوانی، توانایی تفکرات فرضیه‌ای افزایش می‌یابد بطوری که کودکان می‌توانند جنبه‌های مختلف حادثه را از نظر بگذرانند. توانایی قیاس در آنها افزایش می‌یابد و قادر به مرور و نقد و بررسی تناقض‌های موجود درباره اطلاعاتی که پیرامون حادثه دریافت کرده‌اند هستند.

گرچه تحول مفهوم مرگ در کودکان با تحول شناختی آنها بطور کلی مرتبط است اما به نظر می‌رسد تحول مفهوم مرگ، بازتاب تجارب کودک از مرگ و مردن است. چنانچه کودک مرگ یکی از نزدیکان را تجربه کند و توضیحاتی در باره حقایق پیرامون مرگ را دریافت کرده باشد احتمالاً حقایق زندگی را نسبت به کودکان دیگر، بهتر درک خواهد کرد.

**چنانچه کودک مرگ یکی از نزدیکان را تجربه کند و توضیحاتی در باره حقایق پیرامون مرگ را دریافت کرده باشد احتمالاً حقایق زندگی را نسبت به کودکان دیگر، بهتر درک خواهد کرد.**

علاقه‌مندی که مایلند درباره تصور کودکان از مرگ در سطوح مختلف سنی، اطلاعات دقیق و کاملتری داشته باشند می‌توانند به کار ارواس (۱۹۸۴) مراجعه نمایند.

### واکنش‌های آنی سوگ در کودکان

زمانی که مرگ فردی قابل انتظار است واکنش‌های کودکان نشان می‌دهد که آنها پذیرفته‌اند که احتمال وقوع مرگ زیاد است. وجود آمادگی روانی و فرصتی جهت خداحافظی و بدرود گفتن به فرد محتضر به آنها کمک می‌نماید تا مراحل سوگ قابل انتظار را طی نمایند، (سوگ برای آگاهی از مرگ و احتمال وقوع آن در آینده نزدیک).

به‌همین دلیل شدت واکنش ضربه در سوگ قابل انتظار، نسبت به مرگ ناگهانی کمتر است. در غالب فقدانها چنانچه فرصتی برای آمادگی روانی ایجاد شود موجب واکنش‌های سوگ آنی در کودکان می‌شود. کودکان به شیوه بزرگسالان نسبت به فقدان و مرگ، واکنش نشان نمی‌دهند زمانی که خبر مرگ فردی را می‌شنوند به شیوه‌های کاملاً متفاوتی واکنش نشان می‌دهند.

### واکنش‌های فوری متداول عبارتند از:

- شوک و ناباوری
- ترس و اعتراض
- بی‌احساسی و گیجی
- ادامه فعالیت‌های همیشگی

### شوک و ناباوری

نمونه‌هایی از واکنش شوک و ناباوری از خلال گفته‌های زیر کاملاً مشهود است: «نمی‌تواند حقیقت داشته باشد، شما اشتباه می‌کنید، من گفته‌های شما را قبول ندارم» و از این قبیل حرفها. بخصوص کودکان بزرگ‌تر به این صورت واکنش نشان می‌دهند. و ممکن است پس از وقوع مرگ احساس بی‌حسی و کرختی کنند. کودکان مسمکن است از پذیرش واقعتیت مرگ خودداری کنند و مدام این حالت را ادامه بدهند در واقع بدین‌شکل خودشان را از واقعتیت دردناک دور نگه می‌دارند و والدین نیز از اینکه کودک‌شان واکنشی نشان نمی‌دهد گیج و متحیر می‌شوند:

«چندین بار آنچه را که به کودکم گفته بودم در ذهن مرور کردم و انتظار داشتم او واکنش شدیدی نشان بدهد. اما تقریباً هیچ واکنشی نشان نداد، فقط چند تا سؤال کرد و مثل همیشه لبخند زد.»

در صورتی که کودکان عکس‌العمل فوری و احساسات شدید نشان ندهند والدین و بزرگسالان گیج می‌شوند. آنها از اینکه کودکان‌شان گریه نمی‌کنند نگران می‌شوند. واکنش شوک نه تنها در کودکان طبیعی است بلکه در بزرگسالان نیز این واکنش ایجاد می‌شود. این مکانیسم به فرد

کمک می‌کند آنچه را که اتفاق افتاده مرحله به مرحله درک کند و بپذیرد و از اینکه کودک دچار هیجانات فشارآور شود پیشگیری می‌کند. این مکانیسم حمایتی، لازم و مفید است و به ما کمک می‌کند تا با شرایط دشوار، تطابق بهتری داشته باشیم.

### ترس و اعتراض

برخی از کودکان بلافاصله واکنش ترس و اعتراض را نشان می‌دهند و نمی‌توانند تسلی خاطر پیدا کنند.

دختر ۱۰ ساله‌ای زمانی که از مرگ ناگهانی مادرش با خیر شد، تقریباً به مدت ۲۰ دقیقه گریه کرد سپس گریه را متوقف کرد و قبل از اینکه دوباره شروع به گریستن کند درباره چگونگی وقوع مرگ مادرش سؤال کرد. او به‌تدریج آرام‌تر شد و بقیه روز برنامه‌اش را دنبال کرد. اما در عین حال در باره چگونگی وقوع مرگ مادرش، اطلاعات بیشتری می‌خواست. در طول روزهای اول بطور متناوب می‌گریست.

### سایر واکنش‌ها

برخی از کودکان بیشتر حالت بی‌احساسی پیدا می‌کنند. تقریباً مثل اینکه احساسات خود را از دست داده‌اند و برای مدتی این حالت ادامه پیدا می‌کند به طوری که گویی هیچ اتفاقی نیفتاده است، مثلاً می‌پرسند «آیا می‌توانم بروم بیرون و بازی کنم؟» گویی یک نوع خود رهبری در اعمال‌شان وجود دارد. در موقع شب ممکن است بگویند: «چرا مامان اینجا نیست؟» زمانی که آنان احساس آشفتگی و ناامنی می‌کنند ممکن است با ادامه فعالیت‌های معمولی و پیش‌پا افتاده، احساس امنیت کنند این موضوع ممکن است بزرگسالان را خشمگین کند و کودکان واکنشی را نشان بدهند که برخلاف انتظار آنها است.

### واکنش‌های رایج سوگ در کودکان

برخی از واکنش‌های متداول سوگ در کودکان عبارتند از:  
- اضطراب

- خاطرات واضح و روشن

- اختلال خواب

- همگینی و اشتیاق

- خشم و رفتارهای برون ریزانه

- احساس گناه، خود ملامتگری،

شرمساری

- مشکلات درسی

- شکایت‌های جسمانی

### اضطراب

پس از مرگ فرد مورد علاقه، اضطراب، واکنشی شایع در میان کودکان است زمانی که یکی از نزدیکان آنها می‌میرد احساس امنیت‌شان نسبت به دنیا بطور جدی متزلزل می‌شود. اگر این اتفاق برای پدرش بیفتد ممکن است برای مادرش نیز اتفاق بیفتد؟

براساس تجارب نویسنده، اضطراب کودکان به میزان زیادی بر ترس متمرکز است ترس از اینکه همین اتفاق برای والدینش (والد در قید حیات یا مراقب) بیفتد. بعلاوه بیشتر نگرانند که چنین چیزی برای خودشان نیز اتفاق بیفتد. در دوره نوجوانی تفکرات مربوط به مرگ شایع‌تر است.

واکنش‌های ترس و اضطراب به اشکال مختلفی در کودکان ظاهر می‌شود. کودکان کوچکتر بیشتر به پناهگاه بازمانده (پدر یا مادر) پناه می‌برند و از آنها درخواست‌های مختلف دارند. نسبت به جدایی‌ها شدیداً واکنش نشان می‌دهند. آنها توسط پرورش‌های خود، نشان می‌دهند نگران آنند که برای بستگانی که در قید حیات هستند همان اتفاق رخ می‌دهد. مثلاً می‌پرسند «اگر شما بمیرید آیا در کنار پدر دفن می‌شوید و یا اگر شما در خواب بمیرید ما چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟» کودکان بزرگتر، ترس‌های گسترده‌تری دارند. مثلاً نگران آنند که اگر والدینشان بمیرند آنها بایستی قرض و وام‌های آنها را بپردازند. سؤال بعدی نشان می‌دهد که ترس کودکان در خصوص نیازهای اولیه است: «اگر این اتفاق برای من بیفتد، پدر یا مادرم را از دست بدهم، چه کسی نیازهای مرا تأمین می‌کند؟» یا «زمانیکه

بابا برای مدت طولانی بیمار شود آیا حقوق ماهانه خود را خواهد گرفت؟»

- در صورت بیماری بازماندگان (بخصوص والدین) بشدت می‌ترسند خصوصاً اگر نشانه‌های شبیه به بیماری باشد که موجب مرگ فرد متوفی شده است. گاهی اوقات، آنها تمایلی به مدرسه رفتن ندارند.

پسر ۱۲ ساله‌ای که پدرش را به علت سرطان از دست داده بود از آن پس به مدرسه نمی‌رفت. براساس اطلاعاتی که از مادرش بدست آمد، هر وقت که مادرش احساس نرسودگی، خستگی و سردرد می‌کرد او از مدرسه رفتن، امتناع می‌کرد، زیرا که بیماری پدرش با همین شکایات شروع شده بود. پسر می‌ترسید مادرش دچار همان بیماری وخیم شود. پس از آنکه به او اطمینان و آگاهی داده شد که این نشانه‌ها، علامت آن نیست که مادرش سرطان دارد. (من بیمار نیستم فقط خسته‌ام) او به مدرسه رفت.

همچنین ممکن است کودکان پس از آنکه خواهر یا برادر خود را از دست بدهند نگران مرگ خود بشوند.

- کودک ۳ ساله‌ای می‌گفت: «من نمی‌خواهم بمیرم». ترس کودکان اغلب موقع خواب ظاهر می‌شود و ممکن است این حالت مدت مدیدی ادامه داشته باشد و آنها از اینکه تنها بخوابند می‌ترسند و می‌خواهند که چراغ روشن و در باز باشد با والدین خود یکجا بخوابند. همچنین ممکن است حاضر نشوند تنها در منزل بمانند و یا به تنهایی به منزل بازگردند. در اضطراب جدایی مفرط، حتی از اینکه در منزل و در نزد پدر بزرگ یا مادر بزرگ بمانند مخالفت می‌کنند.

- برخی از کودکان پس از مرگ عزیزانشان، بی‌قرار می‌شوند و این حالت بیشتر زمانی شایع است که واقعه مرگ بطور ناگهانی و یا اسفبار اتفاق افتاده باشد. کودکان آمادگی خود را برای خطر افزایش می‌دهند و مراقب چیزهای جدیدی که اتفاق می‌افتد هستند و خود را با شلوغی و تغییرات ناگهانی محیط وفق می‌دهند.

چنانچه آمادگی برای خطر (حساسیت مفرط) طولانی شود موجب سردرد، تنش و درد عضلانی می‌شود که منتج به اشکال در تمرکز و مشکلات حافظه می‌شود وجود چنین نشانه‌هایی، مزاحم انجام تکالیف درسی می‌شود.

- برخی از کودکان پس از مرگ عزیزانشان ترس‌های مرضی را آشکار می‌سازند خصوصاً اگر شاهد واقعه بوده باشند یا اینکه جسد فرد مرده را پیدا کرده باشند. آنها نمی‌خواهند درباره حادثه چیزی بشنوند و از خاطرات مربوط به آن اجتناب می‌کنند همچنین از رفتن به صحنه وقوع حادثه اجتناب می‌کنند و حتی ممکن است از تماس با دوستان و یا افراد دیگری که در موقع وقوع حادثه حضور داشته و یا جسد متوفی را پیدا کرده‌اند خودداری کنند.

برخی از کودکان پس از مرگ عزیزانشان ترس‌های مرضی را آشکار می‌سازند خصوصاً اگر شاهد واقعه بوده باشند یا اینکه جسد فرد مرده را پیدا کرده باشند.

بدین طریق کودکان سعی می‌کنند از احساسات شدیدی که توسط هرگونه نشانه‌ای برانگیخته می‌شود اجتناب کنند. این قبیل رفتارها بازتاب تصورات جادویی است مانند: «اگر ما در باره آنچه که اتفاق افتاده صحبت کنیم ممکن است حادثه دیگری اتفاق بیفتد».

- همچنین ترس از وقوع مرگ برای عضوی دیگر در خانواده‌هایشان جهت اطمینان بخشی نسبت به والدینی که مراقبت آنها را بعهده دارند آشکار است. چنانچه خواهر یا برادر کوچک‌شان فوت کرده باشد آنها از مادرشان در بارداری مجدد مراقبت می‌کنند و نگرانی زیادی دارند که اتفاقی برای نوزاد جدید نیفتد. گاهی اوقات جرأت دل بستگی زیاد به خواهر و یا برادر جدید را ندارند در واقع می‌خواهند خودشان را از تکرار تجربه دردناک حفظ کنند.