

واکنش کودکان

در قبال سوگ و بحران‌ها (۲)

دکتر زهره خسروی - فاطمه حاجیان

خاطرات روشن و صریح

خاطرات روشن و تصویرهای ذهنی در حافظه کودکان باقی می‌ماند. در شرایط بحرانی یک نوع حافظه برتر وجود دارد که با حافظه معمولی متفاوت است. و به نظر می‌رسد شکل تغییر یافته حالت هوشیاری در برداشت‌های حسی است که شیوه ثبت، پردازش و به یادسپاری آن با حافظه معمولی متفاوت است. تصویرهای ذهنی توسط کلیه حواس ثبت می‌شوند و یادسپاری را استحکام می‌بخشد. چنانچه کودکان شاهد حادثه مرگ باشند و یا اینکه جسد متوفی را پیدا کرده باشند این تصویرهای ذهنی همانند ویدیوی درونی^۱ ثبت می‌شوند. و بعدها به صورت خاطرات، تصویرهای ذهنی ناخوانده، تکراری ظاهر می‌شوند. علاوه بر تصویرهای دیداری، جزئیات شنوایی، چشایی، لامسه نیز می‌توانند به صورت تصویرات ناخوانده ظاهر شوند. حتی قبل از آنکه آنها قادر به بیان این قبیل تجارب به شکل کلامی باشند، آنها را به شکل غیرکلامی ابراز می‌کنند. وقتی به زبان مسلط شدند برداشت‌هایشان را بطور کلامی ابراز می‌کنند (Eth & Pynoos 1985)

گاهی اوقات خاطرات سبب خیال‌پردازی می‌شوند سپس به صورت خاطرات ناخوانده مجدداً ظاهر می‌شوند.

نوجوانی درباره چگونگی تصویر

ذهنی‌ای که از کشته شدن برادرش داشت صحبت کرد و بسیاری اوقات این تصویر خیالی چندین بار در روز در درون خودش تکرار می‌شد و برای وی موجب اختلال تمرکز در مدرسه و منزل شده بود.

کودکان ممکن است برای اینکه والدین‌شان را ناراحت نکنند غمگینی خود را کتمان کنند و گاهی اوقات وقتی گریه می‌کنند می‌گویند به خاطر فقدان فرد موردعلاقه نیست بلکه به دلیل دیگری گریه می‌کنند.

- یادآوری خاطرات توسط علایم مستقیم و غیرمستقیم مربوط به حادثه راه‌اندازی^۲ می‌شوند. معمولاً خاطرات در موقع شب خیلی شدید می‌شوند در خواب رفتن اختلال ایجاد می‌کند. همچنین باعث می‌شود تا خاطرات به صورت رؤیاهای و یا کابوس ظاهر شوند.

- غالباً کودک برای اجتناب از تکرار این قبیل افکار و تصویرهای ذهنی ناخوشایند فعالیت‌های مختلفی را انجام می‌دهد. بنابراین بیقراری و ناآرامی نتیجه سعی و کوشش آنها جهت غلبه بر خاطرات ناخوشایند است.

مشکلات خواب

مشکلات خواب به دو صورت ظاهر می‌شود. اشکال در به خواب رفتن و وقفه در خواب^۳ در دوران سوگواری در کودکان شایع است. در صورتی که برای توصیف مرگ از اصطلاح خوابیدن استفاده شود. کودکان ممکن است از خوابیدن وحشت داشته باشند. و هنگامی که والدین‌شان می‌خوابند خیلی هوشیار و گوش به زنگ می‌باشند. اشکال در خوابیدن، پیوند نزدیکی با اضطراب بالا و فکر زیاد درباره آنچه که اتفاق افتاده دارد. چنانچه خاطرات زیادی از حادثه مرگ داشته باشند این خاطرات عموماً در موقع شب که ذهن کودکان مشغول مسائل دیگر نیست ظاهر می‌شوند.

- بیدار شدن به دلیل رؤیا در کابوس نیز غیرعادی نیست کودکان حتی می‌توانند ترس از رویاهایی را که خودشان دوباره می‌سازند توسعه دهند بنابراین از خوابیدن اجتناب می‌کنند آنها ممکن است بخواهند در کنار والدین، خواهر، برادر و یا مراقب خود بخوابند. من به تجربه دریافته‌ام کودکانی که در طول روز فرصتی به آنها جهت فرایند تروما (گفتگو درباره آن، عمل کردن، فکر کردن) داده نشده است، و یا کسانی که بطور فعال سعی نموده‌اند افکار مربوط به حادثه را از خود دور کنند نسبت

به کسانی که فرصتی جهت مواجهه با حادثه داده شده از رؤیاهای و کابوس‌های^۴ بیشتری رنج می‌برند.

غمگینی و اشتیاق^۵

غمگینی و اشتیاق به شیوه‌های مختلفی ظاهر می‌شوند. برخی از کودکان بعد از فقدان فرد مورد علاقه، بیشتر اوقات گریه می‌کنند و به هیچ شکلی نمی‌توان آنها را دلداری و تسلی داد. اما کودکان کم سن‌تر نراختنای غمگین کوتاهی دارند و معمولاً غمگین‌شان زیاد دوام ندارد.

اما غمگینی آنها به شکل‌های مختلفی ظاهر می‌شود. کودک ممکن است منزوی شود و از دیگران کناره‌گیری کند و یا اینکه بیشتر به آنها نزدیک شود. کودکان ممکن است برای اینکه والدین‌شان را ناراحت نکنند غمگینی خود را کتمان کنند و گاهی اوقات وقتی گریه می‌کنند می‌گویند به خاطر فقدان فرد مورد علاقه نیست بلکه به دلیل دیگری گریه می‌کنند.

- ایس ۴ ساله مدت زیادی را جلوی عکس خواهر کوچکش که فوت شده بود گذراند هر چند یکبار وقتی که خیلی غمگین بود گریه می‌کرد ولی قبول نمی‌کرد که به خاطر فقدان خواهرش گریه می‌کند می‌گفت: به دلیل اینکه سردرد، یا پادرد دارد یا اینکه از بی‌حوصلگی گریه می‌کند و یا اینکه چون کاری نیست تا انجام بدهد گریه می‌کند.

اشتیاق، شامل برخی فعالیت‌های روزمره می‌شود مانند اشتیاق برای بغل کردن. احساس امنیت که همراه با حضور متوفی ایجاد می‌شد، کمک به کارهای منزل، رانندگی، فعالیت‌های مختلف و از این قبیل: غمگینی و اشتیاق بیشتر زمانی که شادی در افراد دیگر را می‌بینند احساس می‌شود. مثلاً وقتی کودکان دیگر را با پدر و مادرشان می‌بینند (در صورتی که والده و یا والدین خود را از دست داده باشند و یا وقتی که دیگران را با کالسکه بچه می‌بینند) در حالی که خود خواهر یا برادر کوچولوی‌شان را از دست داده‌اند اشتیاق و غمگینی بیشتر احساس می‌شود. اشتیاق

برای یافتن فرد از دست رفته به اشکال مختلف ظاهر می‌شود:

- جستجوی متوفی

- اشتغال ذهنی با خاطرات متوفی

- احساس حضور متوفی

- همانندسازی با متوفی

کودکان گاهی اوقات به بزرگسالان فشار می‌آورند و دوست دارند عکس متوفی را بارها و بارها نگاه کنند یا می‌خواهند نامه‌ها را با صدای بلند برای آنها بخوانند تا بشنوند و یا داستانهایی دربارهٔ متوفی بشنوند.

کودکان کوچکتر ممکن است از اتاقی به اتاق دیگر بروند و فرد متوفی را جستجو کنند، جستجوی فرد متوفی نشان می‌دهد که کودکان نیاز به صحبت در مورد متوفی را دارند. یا اینکه انتظار دارند او را ببینند و ملاقات کنند. ممکن است به مکان‌هایی که همدیگر را می‌دیدند بروند و یا فعالیت‌هایی را که در حضور متوفی عادت به انجام آن داشتند انجام دهند تا بدین وسیله احساس کنند که به فرد متوفی نزدیک هستند.

- دختر ۶ ساله‌ای بدون اطلاع والدین در هر نوع شرایط آب و هوایی چندین بار به مقبره مجاور کلیسا می‌رفت مکانی که در آنجا خواهر ۱۲ ساله‌اش دفن شده بود والدینش او را در آنجا پیدا کردند.

او در بازی درمسانی، اشتغال ذهنی مربوط به قبرستان و مراسم تدفین و خاک‌سپاری داشت. برای مدتی بازی مورد علاقه‌اش، دفن سوسمار مرده بود او این کار را چندین و چند بار انجام داد و نهایتاً سوسمار را دفن کرد. زمانی که محل دفن سوسمار را دید توانست احساساتی را که در سوگواری سوسمار تجربه کرده بود بیان کند. والدینش اطلاعات را از او مخفی می‌کردند تا او برآشفته نشود.

در حین بازی در جستجوی این بود که درک بهتری از آنچه که اتفاق افتاده بود بدست آورد. بازی موجب شد او به خواهرش نزدیکتر شود و فرصتی را فراهم

کرد تا احساساتش را بیان کند دل مشغولی با خاطرات متوفی به تسکین فقدان کمک می‌کند. کودکان گاهی اوقات به بزرگسالان فشار می‌آورند و دوست دارند عکس متوفی را بارها و بارها نگاه کنند یا می‌خواهند نامه‌ها را با صدای بلند برای آنها بخوانند تا بشنوند و یا داستانهایی دربارهٔ متوفی بشنوند.

گاه نیز ممکن است بخواهند تا اشیاء و وسایل متعلق به متوفی را همراه خود داشته باشند یا یک چیزی را در جای مخصوصی قرار بدهند تا والدین ندانند. همهٔ این کارها، آنها را به شخص از دست رفته نزدیک می‌کند. حمل برخی از اشیاء و وسایل متعلق به متوفی همراه خود، در رهایی از درد تأثیر به‌سزایی دارد و اشیاء تا اندازه‌ای واقعیت از دست رفته را دوباره خلق می‌کنند. و یک حمایت و امنیت جادویی ایجاد می‌کنند.

- همچنین علاقه و نزدیکی را با رفتن روی کمد متوفی و بوییدن لباس‌های او و یا خوابیدن در رختخواب پدر و مادری که از دنیا رفته‌اند).... جستجو می‌کنند. اشتیاق حداقل برای مدتی وجود دارد. و به واسطهٔ نزدیک شدن به متوفی کاهش می‌یابد. احساس نزدیک بودن به فرد متوفی می‌تواند به اندازه‌ای زیاد شود که بازمانده احساس کند فرد مرده در اتاقش ظاهر شده، قیافهٔ او را می‌بیند اما وقتی دست خود را دراز می‌کند تا او را لمس کند می‌بیند کسی آنجا وجود ندارد.

کودکانی که فرد مورد علاقه خود را بعد از مرگ دیده‌اند گاهی اوقات از اینکه متوفی نزد آنها برگردد اظهار ترس می‌کنند مثلاً می‌ترسند مبادا متوفی با همان قیافه‌ای که در تابوت بود، نزد آنها باز گردد. آمادگی برای این قبیل تجارب در پیشگیری از ترس و اضطراب بسیار مهم است.

- شکل دیگری از جستجو برای نزدیک شدن به شخص متوفی زمانی است که گاه کودک رفتاری را شروع می‌کند که از ویژگیها و خصوصیات متوفی بوده است و یا وارد نقش‌هایی می‌شوند که متوفی آنها را

به عهده داشته است. در واقع آنها از طریق همانندسازی و یا همسان کردن رفتارها، به طریقی که متوفی انجام می‌دهد است یک نوع پل ارتباطی با متوفی را درست می‌کند تا تجربه فقدان را راحت‌تر کند. گاهی اوقات این حالات بفرنج^۶ می‌شوند. مانند وقتی که کودکان سعی می‌کنند همانند برادر یا خواهر خیلی باهوش و باکفایت زندگی کنند در حالی که می‌دانند دارند سعی می‌کنند مثل متوفی باشند و از این تقلید آگاه هستند لیکن این حالت تقلید بطور ناخودآگاه در آنها اتفاق می‌افتد.

- گاهی اوقات کودکان به واسطه همانندسازی با متوفی بطور ناخودآگاه تسلی خاطر پیدا می‌کنند و به دیگر اعضای خانواده کمک می‌کنند و یا ممکن است بطور ناخودآگاه سعی کنند مانند متوفی مورد علاقه و تأیید والدین باشند.

گاه کودک رفتاری را شروع می‌کند که از ویژگیها و خصوصیات متوفی بوده است و یا وارد نقش‌هایی می‌شوند که متوفی آنها را به عهده داشته است.

- برخی از کودکان چنانچه متوفی مقام و منزلتی نزد خانواده داشته است به خیال‌پردازی می‌پردازند تا بتوانند یک نوع ارتباط ویژه با متوفی داشته باشند. یک چنین واکنشی نشانه انحراف از واکنش سوگ است. در چنین مواردی بهتر است برای کسب آگاهی با متخصصان بهداشت روانی مشاوره نمایند.

کلود یاجوت در کتاب مددکاری کودکان جهت تطابق با جدایی فقدان بیان کردند که تعارض بین نیاز به رهاکردن آنچه که از دست رفته و تمایل به نگهداری و حفظ آن بین حال و گذشته ادامه دارد و اساس انواع سوگ‌ها است. شیوه‌های مختلفی که کودکان برای نزدیک شدن به شخص متوفی به کار می‌گیرند درد رهاکردن^۷ آنچه که از دست رفته را نشان می‌دهد و به آنها کمک می‌کند تا

فقدان را مرحله به مرحله بپذیرند.

خشم و برون‌ریزی^۲

خشم و رفتارهای برون‌ریزانه یکی دیگر از واکنش‌های شایع در میان کودکان در دوران عزاداری است. کودکان کم سن‌تر اغلب بطور آشکار و مستقیم سوگشان را نشان می‌دهند آنها گاهی اوقات با ناراحتی و خشونت مثلاً می‌گویند پدر بد بود که با سرعت زیاد رانندگی کرد و فوت نمود. کودکان خشم‌شان را به مسائل مختلفی معطوف می‌کنند و خشم خود را نسبت به موارد و افراد زیر نشان می‌دهند.

- خشم نسبت به مرگ برای اینکه فرد مورد علاقه را از آنها گرفته است.
- خشم نسبت به خدا برای اینکه اجازه چنین اتفاقی را داده است.
- خشم نسبت به بزرگسالان به دلیل اینکه آنها را از سوگواری محروم کرده‌اند.

- خشم نسبت به دیگران؛ به دلیل اینکه مانع چنین اتفاقی نشوند.
- خشم نسبت به خودشان به دلیل اینکه مانع مرگ متوفی نشدند.
- خشم نسبت به آنهایی که مسؤولیت مرگ را به عهده داشته‌اند.

- خشم نسبت به فرد متوفی برای اینکه آنها را ترک کرده است.

کودکان بطور شدیدی رفتارهای برون‌ریزانه را نشان می‌دهند.

پسر ۱۵ ساله‌ای پس از مرگ برادرش خشم زیادی را آشکار ساخت. او گفت: می‌خواسته است دستگاه کنترل تلویزیون را خراب کند وی هرگاه با مشکلات روبرو می‌شد با خشم و ناکامی واکنش نشان می‌داد. مثلاً هنگامی که تکالیف مدرسه را در منزل انجام می‌داد خشم و تنش خود را با زدودن دستش بر روی موزائیک کف اتاق، تخلیه می‌کرد. او نسبت به غیرمنصفانه بودن دنیا خشمگین بود و دنیا را مسئول مرگ برادرش می‌دانست.

- تشنق‌ها ممکن است به صورت اعتراض، زدن، لگزدن به والدین ابراز شود

گاهی اوقات کودکان خشم خود را به سوی والدینی که مسئول حادثه بوده‌اند معطوف می‌کنند و بعضی اوقات واکنش‌های کودکان راه نجاتی برای والدین، از سوگ بدون اساس است.

کودکان بطور ناخودآگاه (شاید هم خودآگاه) با خود عهد می‌کنند تا از پشاییده شدن رابطه والدین پس از فقدان جلوگیری کنند. شکستن پنجره‌ها و سایر رفتارهای غیرمنظوره، والدین را مجبور می‌کند تا به نیاز دل کودکان توجه کنند. والدین با گریستن از افسردگی رها می‌شوند.

کودکان کم سن‌تر اغلب بطور آشکار و مستقیم سوگشان را نشان می‌دهند آنها گاهی اوقات با ناراحتی و خشونت مثلاً می‌گویند پدر بد بود که با سرعت زیاد رانندگی کرد و فوت نمود.

- بطور طبیعی، پسرها نسبت به دخترها مشکلات بیشتری را در بیان هیجانات، خاطرات و ابراز سوگ دارند. لیکن به نظر می‌رسد خشم در پسرها یک واکنش پذیرفته شده‌ای است. ما نشان دادیم که پس از مرگ تروماتیک معلم، پسران نسبت به دختران توانایی کمتری در ابراز و پذیرش و واکنش‌های سوگ و بحران داشتند (Dyregnor 1988) ضمناً باید به خاطر داشته باشیم که غمگینی و افسردگی در کودکان گاهی اوقات منجر به ازدیاد فعالیت می‌شود. و در مواردی دیده شده رفتارهای برون‌ریزانه راهی برای محافظت از غمگینی و افسردگی است. و شاید هم بازتابی از خشم پسرها باشد.

پی‌نوشت‌ها

- 1 - Inner video.
- 2- Triggered.
- 3- Interruption.
- 4- night mare.
- 5- Sadness and Longing.
- 6- Complicat.
- 7- Pain of Letting.