



آشنایی با «سوگ» در کودکان و روش های برخورد با آن

و اگر مرگ نبود...

اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:
- ◀ با نشانه های سوگ در کودکان آشنا شوند.
- ◀ مراحل سوگ در کودکان را توضیح دهند.
- ◀ نبایدها (اقدام های پرهیزی) درباره سوگ را در برخورد با کودک به کار گیرند.

مقدمه

مرگ در جامعه همیشه يك موضوع ممنوعه برای بحث و گفت و گو بوده است. بیشتر بزرگ ترها وقتی صحبت از «مرگ» پیش می آید، از آن طفره می روند. به نظر می رسد بحث درباره مرگ، ناراحتی، اضطراب، سردرگمی و رفتاری بازدارنده را در بزرگ ترها برمی انگیزد.

تعریف

«سوگ» حالت اندوه و ناراحتی شدید درونی در واکنش به از دست دادن کسی یا چیزی است. به عبارتی «سوگ» حالت هیجانی، نسبت به از دست دادن هاست. تعدادی از پدیده هایی که بچه ها را با واکنش سوگ مواجه می کند، عبارتند از:

◀ مرگ والدین، بستگان، معلمان و آشنایان: جالب است که بدانید تنها مرگ انسان ها نیست که کودک را دچار غم و اندوه می کند، حتی



ترتیب نویسندگان از راست به چپ

◀ صفورا قانع

کارشناس سلامت روان
دانشگاه علوم پزشکی گلستان

◀ اعظم درویشی

مری مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی گلستان

مرگ ماهی قرمز شب عید که کودک فقط دو یا سه بار در تنگ برایش خرده نان ریخته می‌تواند او را متأثر و اندوهگین کند.

طلاق والدین: نیمی از بچه‌های طلاق ارتباطشان با یکی از والدین قطع می‌شود.

نبود پدر یا مادر و یا هر دوی آن‌ها به دلایلی غیر از طلاق نقل مکان و مهاجرت

از دست دادن وسایل شخصی و اسباب بازی‌ها

از دست دادن یا نداشتن توانایی و مهارتی خاص

فقدان‌هایی به علت حوادث و بلایای طبیعی مثل سیل، زلزله که از دست دادن خانه و مدرسه را به دنبال دارد.

نقص عضو، مثل از دست دادن چشم یا حتی کنده شدن دندان یا خونریزی از یک زخم کوچک

نشانه سوگ در کودکان

نشانه شایع که در افکار، رفتار و احساسات کودکان دیده می‌شود:

دیدن رؤیاهایی از شخص از دست رفته

تقلید رفتارهای شخص از دست رفته

احساس اینکه شخص از دست رفته با اوست

طرد کردن دوستان قدیم و جست‌وجوی دوستان جدیدی که شرایط مشابهی را تجربه کرده‌اند

مشکل تمرکز و توجه روی تکالیف و وظایف محوله

نیاز به توجه و مراقبت از سوی اطرافیان

مراحل سوگ در کودکان

شوگ و انکار (احساس کرحتی، بهت و گیجی و ناپاوری)

خشم (اعتراض، احساس آشفتگی و دلخوری)

ناامیدی و درهم ریختگی (بی‌قراری، گریه، احساس گناه، احساس تنهایی)

بهبودی و سازمان‌یابی مجدد (پذیرش وضعیت موجود)

کودکان چه درکی از مفهوم مرگ دارند؟

کودک در سن ۲ تا ۷ سالگی مرگ را یک پدیده گذرا، موقتی و قابل برگشت می‌داند. برای او مرگ چیزی شبیه مسافرت یا خواب عمیق است.

در سن ۷ تا ۱۲ سالگی، کودک مرگ را به عنوان یک پدیده اجتناب‌ناپذیر و غیرقابل برگشت می‌پذیرد، ولی هنوز فکر می‌کند که تنها افراد خیلی پیرونتوان می‌میرند.

اقدام‌های مفید در برخورد با سوگ در کودکان

استفاده از نمادها: از کودک بخواهید عکس‌های متوفی را به شما نشان دهد و در باره وی با کودک صحبت کنید.

نوشتن: از کودک بخواهید که نامه‌ای به فرد از دست‌رفته بنویسد و در آن احساساتش را بیان کند.

نقاشی کردن: نقاشی منعکس‌کننده احساسات و تجارب مرتبط با متوفی است و همچون نوشتن مفید است.

به کودک فرصت دهید در مورد احساسات و افکارش صحبت کند.

می‌توانید از او بخواهید داستانی واقعی یا خیالی را برای بقیه درباره

مرگ متوفی تعریف کند.

در مورد پدیده مرگ به روشنی توضیح دهید. واقعیت‌ها را بگویید.

به سؤالات کودک در مورد مرگ پاسخ دهید. اما اگر چیزی را نمی‌دانید، بگویید نمی‌دانم، می‌توانیم آن را از دیگران بی‌رسیم. از گفتن کلمه نمی‌دانم، نهراسید.

اگر تمایل دارد در مراسم تدفین و بزرگداشت شرکت کند، این اجازه را به او بدهید.

اگر مایل است جنازه را ببیند، این اجازه را به او بدهید (مگر آن که به دلایلی جنازه متلاشی شده باشد).

برگشتن به مدرسه باعث به وجود آمدن حس آرامش و برگشت به زندگی معمولی و طبیعی قبل می‌شود. ولی انتظار نداشته باشید کودک داغ‌دیده به سرعت به سطح عملکرد تحصیلی پیشین برگردد.

نبايدها (اقدام‌های پرهیزی)

هنگام رخداد مرگ، نباید کودک را در تلاطم، گیجی، بدون توجه مناسب و متناسب با سنش رها ساخت.

نبايد 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 مسأله مرگ سرپوش بگذارند.

از تشبیه کردن مرگ به خواب یا سفر خودداری کنید. با این کار آنان را هنگام خواب یا سفر دچار وحشت می‌کنید.

والدین نباید کودک را از امکان گریستن محروم سازند.

نبايد به او اصرار کنند که به عواطف احساس نشده، تظاهر کند.

نبايد از شرکت کودک در مراسم تشییع جنازه خودداری کرد. کودک باید ببیند افراد چگونه برای عزیزان از دست رفته سوگواری کرده، یکدیگر را آرام می‌سازند و با جنازه خداحافظی می‌کنند.

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 زنبور و مورچه باشد یا یک پرنده یا یک حیوان خانگی. همین حادثه موجب می‌شود تا کودک، مردن موجود جاندار را از نزدیک مشاهده کند تا اگر در زندگی خود با مرگ انسان‌ها، به ویژه عزیزان خود روبه‌رو شد، آمادگی عاطفی و روانی لازم را برای پذیرش این رویداد داشته باشد.

منابع

۱. کتاب حمایت‌های روانی، اجتماعی در بلایا و حوادث غیرمترقبه سال ۹۰ ویژه مدیران بهداشتی، ویژه پزشکان عمومی، ویژه کارکنان‌های بهداشتی، ویژه معلمان و مشاوران مدارس، دکتر محمد تقی یاسمی، دکتر نیلوفر مهدوی هزاوه، دکتر بهزاد قربانی، دکتر کاله کوهی حبیبی، دکتر معصومه امین اسماعیلی، دکتر ستاره محسنی فر، ویژه نامه بهروز، سلامت روان و پیشگیری از سوء مصرف مواد، سال ۱۳۹۰