

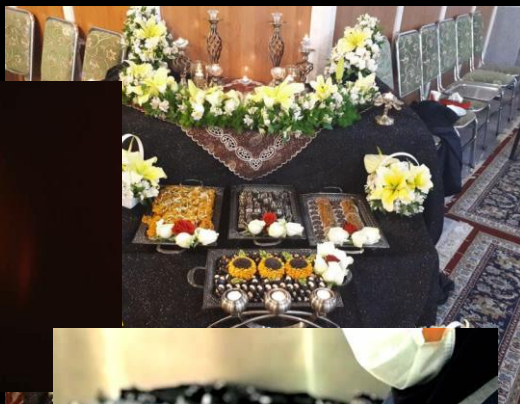
# حمایت از کودکان سوگوار

راهنمای والدین و مربیان

دکتر حمید سپهر

عضو هیات علمی و متخصص یادگیری





سوگ و سوگواری مقوله‌ای فرهنگی، اجتماعی و روانشناختی است که همه افراد جامعه در مراحل گوناگون زندگی با آن روبرو می‌شوند. جوامع ابزارها و سنت‌های فرهنگی متنوعی جهت کمک به رویارویی با سوگ فراهم نموده‌اند.

باورها و سنت‌های اسلامی، چارچوبی غنی برای رویارویی مؤمنین با سوگ فراهم نموده است.

در شرایط رویارویی خانواده با سوگ و سوگواری، «کودکان» از کمترین درجه حمایت و توجه برخوردار بوده و به اشکال مختلف در معرض صدمات روح-روانی قرار می‌گیرند.





## چه کاری از دستمان بر می آید؟

«توجه به سن کودک»

«نحوه گفت و گو با او»

«نحوه مشارکت او در مراسم  
و یادبودهای رایج در جامعه»

ابعاد کمک به کودک  
سوگوار

منظور از «توجه به دیدگاه کودکان» این است که بزرگسالان، با غرق شدن در مراسم و هیجانات سوگواری خود، کودکان و نیازهای آنها را فراموش ننمایند و قادر باشند تا موقعیت‌های مختلف و با روش‌های مناسب، از آنها حمایت کنند.



تجربه کودکان از سوگ و سوگواری با تجربه بزرگسالان متفاوت است. آنها وابستگی بیشتری به حمایت اطرافیان دارند. پایین بودن آگاهی بزرگسالان و ناآشنایی آنان از تفاوت دیدگاه و نیازهای کودکان موجب می‌شود که آنها نتوانند در مراحل حساس، حمایت‌های لازم را از کودکان به عمل بیاورند کم توجهی، اقدامات نادرست و عدم ارائه حمایت مناسب به کودکان می‌تواند به مشکلات گوناگون و در مواردی حاد منجر شود. این مشکلات می‌توانند شامل: آسیب به بهداشت روانی و بروز مشکلاتی همچون افسردگی، اضطراب، شب‌ادراری، ناسازگاری اجتماعی، بیش‌فعالی، مشکلات در توجه و تمرکز، مشکلات یادگیری و افت تحصیلی باشد.

انعطاف‌پذیری و قدرت درونی خارق‌العاده کودکان در بسیاری از موارد به آنها کمک می‌کند تا علی‌رغم ندانم‌کاری بزرگسالان، مراحل بحرانی را پشت سر گذاشته و به تعادل و سلامت نسبی دست یابند. اما امروزه با مشاهده برخی کم‌توجهی‌ها از سوی خانواده نیاز به آگاه‌سازی والدین بیشتر احساس می‌شود.



# چند نکته در مورد سوگواری کودکان

۱- در سوگواری، کودکان از همه افراد، آسیب پذیرترند و به همین دلیل نیاز به توجه بیشتری دارند.

۲- هر کودکی با روش خاص خود و با شیوه متفاوت، با فقدان‌هایش روبرو می‌شود.

۳- سوگ می‌تواند موجب کم‌خوابی، بی‌قراری، شب‌ادراری، گوشه‌گیری و... در افراد شود.

۴- در صورت نبود حمایت مناسب و یا گفتار و رفتار نامناسب و سهل‌انگاری بزرگ‌ترها در کمک به سوگواری کودکان، آن‌ها ممکن است با آسیب‌های جدی روحی روبرو شوند و رشد سالمشان، با خطر مواجه شود.

۵- عکس‌العمل‌های متفاوت می‌توانند واکنش‌های طبیعی نسبت به یک بحران باشد.

۶- در صورت نبود حمایت مناسب و یا گفتار و رفتار نامناسب و سهل‌انگاری بزرگ‌ترها در کمک به سوگواری کودکان، آن‌ها با آسیب‌های جدی روحی روبرو می‌شوند و رشد سالم آن‌ها با خطر مواجه می‌شود.

۷- به کودک مسئولیت سنگین ندهید؛ مثلاً به او نگویند تو از این به بعد مرد خانه‌ای!

# چند نکته در مورد سوگواری کودکان

در مراسم‌ها دیده می‌شود که کودکان را در آغوش می‌کشند و به گریه می‌پردازند یا با او طوری صحبت می‌کنند که کودک به این نتیجه می‌رسد که او در فوت اطرافیان نقش داشته است. توصیه می‌شود به شدت از این رفتار پرهیز شود.



گاهی اوقات کودک را به غسل‌خانه می‌برند تا متوفی را ببیند! یا مشاهده شده است که صورت میت را به کودک نشان می‌دهند. این کار می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری را به کودک وارد می‌کند.

در مجموع، یادمان باشد از هر کاری که به سلامت روان کودک را به خطر می‌اندازد و باعث صدمه روحی به او می‌شود را نباید انجام داد.

# کودکان چه درکی از مفهوم «مرگ» دارند؟

درکی که کودکان از مرگ دارند.

گروه سنی

کودکان در این رده سنی مرگ را نقطه پایان زندگی نمی‌دانند، زیرا هنوز خود را به عنوان فردی مستقل از خانواده نمی‌شناسند و همچنین مفهوم «نیستی» و «عدم» را درک نکرده‌اند.

دو تا شش سال

کودکان این گروه سنی مرگ را چیز خشنی می‌دانند که فرد را با خود می‌برد. اما کم کم متوجه میشوند که مرگ نقطه پایان زندگی است.

شش تا نه سال

کودکان در این سن ابدی بودن مرگ و تأثیری که میتواند بر خانواده داشته باشد را بهتر درک میکنند.

نه تا دوازده سال

افراد در این رده سنی درک میکنند که وقتی فردی می‌میرد چه اتفاقی می‌افتد. آنها مرگ را برای همه و اجتناب‌ناپذیر می‌دانند.

دوازده تا نوزده سال

# نکات کلی در برخورد با سوگواری

\* ارتباط باز و صمیمی

\* واقعی ساختن فقدان

مراقب گفتار و رفتار خود باشید.

۱- ارائه اطلاعات به کودکان در قالب کلمات متناسب با سن آنها

۲- عدم استفاده از جمله پردازی های بی مورد؛

۳- استفاده از توضیحات شفاف

۴- اطلاعات را در زمان مناسب به کودکان ارائه دهید زیرا تأخیر در ارائه اطلاعات اعتماد را در کودکان کاهش می دهد؛

۵- با توجه به سن و درک کودک مرگ را برای او توضیح دهید و هرگز مرگ را به عنوان سفر یا خواب ذکر نکنید.



# نکات کلی در برخورد با سوگواری

\* ارتباط باز و صمیمی

\* واقعی ساختن فقدان

مراقب گفتار و رفتار خود باشید.

شرکت در مراسم مختلف به کودکان و بزرگسالان کمک میکند تا واقعیت را بهتر درک کنند. البته بهتر است بچه ها را در انتخاب خود آزاد بگذاریم و اجباری برای شرکت در این گونه مراسم نباشد. کودکان کمتر از نه سال هم بهتر است در مراسم خاکسپاری شرکت نکنند چون موجب ترس و دلهره آنها میشود.

عدم صحبت درباره متوفی باعث می شود کودکان نتوانند احساسات خود را ابراز کنند.

با توجه به مقطع سنی و گنجینه واژگان کودک، مرگ را برای او توضیح دهید.

# نکات کلی در برخورد با سوگواری

\* ارتباط باز و صمیمی

\* واقعی ساختن فقدان

مراقب گفتار و رفتار خود باشید.

اگر کودک رفتار نامناسبی از خود نشان داد، به او احساس گناه ندهید. به علت توانایی محدود در کلامی کردن احساسات خود، کودکان علائم سوگ را در رفتارشان نشان میدهند.

خاطرات بد را بازگو نکنید.

مشکلات را برای کودکان بازگو نکنید چون ممکن است کودکان تمایلات خود را اظهار نکنند.

پس از از دست دادن پدر یا مادر شرایطی باید ایجاد شود که کودک درباره والدی که حضور ندارد احساسات بهتری داشته باشد.

از دست دادن پدر یا مادر نباید در تربیت فرزند شما اثری داشته باشد شما باید بپذیرید که گاهی محبوبیت شما نزد فرزندتان به خطر بیفتد، اما کودکی منضبط داشته باشید.

اجازه دهید کودک رفتارهای کودکانه اش را ابراز کند.

## کودکان ۶ تا ۹ سال

در این رده سنی مانند سنین قبل، باید درباره احساساتی که ممکن است فرزندان در شما یا اطرافیان مشاهده کنند با آنها صحبت کنید. علاوه بر راهکارهای ارائه شده در سنین دو تا شش سال باید برای کودک توضیح داده شود که ممکن است اعضاء خانواده در این شرایط نتوانند درست غذا بخورند یا بخوابند و این واکنش طبیعی است و با گذر زمان بهبود می یابد. همچنین طبیعی است که اگر احساس کنیم چیزی کم شده یا حتی نیست این احساس فقدان از دست دادن کسی طبیعی است (همان منبع)

## کودکان ۲ تا ۶ سال

برای سؤالات غیر مستقیم کودکی که می خواهد به نحوی دلیل مرگ شخص دیگر را بداند آماده باشید. همچنین والد دیگر باید توضیح دهد که اگرچه پدر یا مادر او مرده اما من والد دیگر هنوز از نظر جسمی سالم هستم و توانایی اداره زندگی را دارم اطمینان یابید که فرزندان خود را در پیشامد مرگ مقصر نمی داند. در مورد احساساتی که ممکن است فرزندان در خود یا اطرافیان مشاهده کند، توضیح دهید. به طور مثال:

- برای کودکان توضیح دهید که گریه کردن برای هیچ کس (حتی پسرها) اشکال ندارد.
- بهتر است والد پدر یا مادر برای فرزند خود توضیح دهد که اگر ناراحت هستیم و گریه میکنیم و حالمان از نظر روحی مساعد نیست، امری طبیعی است زیرا ما یک فرد عزیز را از دست داده ایم و به مرور زمان حالمان بهتر میشود.