

## با کودک چگونه از مرگ صحبت می کنید

توضیح مرگ به کودکان یکی از سخت ترین کارها برای اولیاست، بخصوص هنگامی که خود آنها با غم مرگ عزیزی دست به گریبان هستند. اما مرگ یک بخش غیر قابل انکار از زندگی است و چه بخواهیم و چه نخواهیم، از خیلی خردسالی، کودکان نسبت به آن را کنجکاو می شوند و به فهمیدن و پرسیدن درباره روشهایی که احساس غم مربوط به آن را به طور طبیعی نشان بدهد، علاقه مند هستند، روشهایی که بزرگترها عزاداری می نامند.

شاید باعث تعجب باشد که بدانید حتی کودکان ۲ ساله از مرگ آگاه هستند. کودکان در قصه هایشان یا برنامه های تلویزیون از مرگ می شنوند، یا در اطراف خود حیوانات خانگی یا خیابانی مرده را می بینند. علی رغم این موارد، هیچ کدام از کودکان مفهوم مرگ را نمی دانند. آنها نمی توانند مفهوم همیشگی بودن مرگ را درک کنند و در عوض، آن را به عنوان یک اتفاق موقت و قابل برگشت در نظر می گیرند.

آنها تصور می کنند که اجساد هنوز می خورند و می خوابند و کارهای همیشگی خود را انجام می دهند، فقط با این فرق که این کارها را یا در آسمانها و یا در زیر خاک انجام می دهند. حتی وقتی یکی از اولیا یا خواهران و برادران کودک در گذشته است، او نمی تواند این اتفاق را برای آنها در نظر بگیرد.

کودکان به روشهای مختلف نسبت به مرگ واکنش نشان می دهند:

اصلاً تعجب نکنید اگر کودک ۲ ساله ای در آموزش مهارت توالی رفتن پسرقت کند یا کودک ۵ ساله ای نخواهد به مهد کودک همیشگی اش برود، چرا که کودک در جست و جوی علت پریشانی و غمگینی بزرگترها است و می خواهد بداند چرا برنامه روزمره اش تغییر کرده است. او با خودش فکر می کند چرا به ناگهان جهان اطرافش این همه نگران کننده شده است. از سوی دیگر، ممکن است کودکی هم باشد که اصلاً واکنشی به مرگ نشان ندهد یا گاه گاهی در بین شادی و خوشحالی های کودکانه اش به یاد آن بیفتد که این هم کاملاً طبیعی است و دلیل سنگدلی کودک نیست! اصولاً کودکان این مفهوم را کم کم و به آهستگی درک می کنند و نباید انتظار داشت که همه موضوع را در یک لحظه یا یک روز بفهمند و حتی بسیاری از آنها تا وقتی که کاملاً احساس امنیت نکنند، به احساس غم خود اجازه ظهور نمی دهند، یعنی فرایندی که ممکن است ماهها تا سالها به طول بینجامد، بخصوص اگر مرگ عزیزی را شاهد بوده باشند. بعضی از کودکان رفتارهایی انجام می دهند که به نظر عجیب می رسد. مثل بازیهای تشییع جنازه یا ادای مردن کسی را درآوردن. این هم امری طبیعی است، حتی اگر به نظر بزرگترها غیر معقول باشد. بنابراین، این روش ابراز احساسات در مورد مرگ را نباید از کودک گرفت.

< احساسات خود را در مورد مرگ توضیح بدهید. سوگواری یک قسمت بسیار مهم برای التیام غم مرگ عزیزان است و این هم در مورد بزرگسالان و هم در مورد خردسالان صادق است کودک را نباید با سوگواری شدید، وحشت زده کرد، ولی از طرفی هم نباید مسأله را بی اهمیت جلوه داد. به کودک باید توضیح داد که بزرگترها هم نیاز به گریه کردن دارند و اینکه ما به خاطر از دست دادن کسی ناراحت هستیم. در غیر این صورت، کودک کنجکاوانه تغییرات خلقی شما را درک می کند و بخصوص وقتی حس کند مسأله ای وجود دارد، ولی شما سعی در مخفی کردن آن دارید، نگران تر می شود. به سؤالات کودک پاسخ دهید. کنجکاوی کودکان درباره مرگ یک امر عادی است و نباید از سؤالات آنها فرار کرد، بلکه بهتر است از فرصت پیش آمده استفاده کرده و به کودک کمک کنیم تا بتواند با مسأله از دست دادن دیگران روبرو بشود. جوابهای آسان و کوتاه عرضه کنید. کودکان قدرت درک اطلاعات پیچیده و سنگین را ندارند. بنابراین سعی کنید برای توضیح مرگ وارد جزئیات و بحثهای پیچیده آن نشوید. آنچه برای کودکان بخصوص زیر ۵ سال درک بهتری دارد، توضیح مرگ به عنوان توقف تمام کارهای جسمانی است. مثلاً به او گفته شود مردن این گربه یعنی اینکه او دیگر راه نمی رود یا غذا نمی خورد و چیزی را نمی بیند و هیچ دردی را احساس نمی کند و جسم آن دیگر کار نمی کند.

کودکان نیاز دارند در مورد خودشان اطلاعاتی داشته باشند. ممکن است بپرسند که «من کی می میرم؟» که در جواب بهتر است گفته شود «هیچ کس نمی داند که کی کسی می میرد، ولی بیشتر ما زمان خیلی خیلی زیادی زندگی می کنیم. من مطمئنم که تو تا وقتی که خیلی پیر بشوی، زندگی می کنی.» یا ممکن است کودک بپرسد: «مامان، تو کی می میری؟» این سؤال معمولاً برای اولیا خیلی تکان دهنده است. عملاً منظور کودک از این نوع سؤال این است که آیا تو از من مراقبت می کنی و یا چه کسی بعد از این از من مراقبت می کند، بنابراین بهتر است به کودک گفته شود «مامان قوی و سالم است و خیلی خیلی وقت زیادی، پیش تو خواهد ماند.» حتی به کودکان زیر ۵ سال توصیه می شود اولیا بگویند «مامان نمی میرد»، «بابا نمی میرد.»

بنابراین اگر اینگونه جواب بدهیم که «فرزند عزیزم همه ما یک روزی می میریم» برای کودک مانند این است که بگوییم ما همین امروز می میریم

### واژه های مسأله ساز

در بخش نخست مقاله، به چگونگی نگاه کودکان به مقوله مرگ و اینکه آنها نمی توانند مفهوم همیشگی بودن مرگ را درک کنند و در عوض، آن را به عنوان یک اتفاق موقت و قابل برگشت در نظر می گیرند، اشاره شد. و همچنین نکته هایی برای ایجاد ارتباط مناسب با کودکان مطرح شد. در بخش پایانی، سایر نکات مهم در این زمینه مورد بررسی قرار می گیرد.

از عبارت هایی که به یک امر خوب اشاره می کند، پرهیز کنید.  
عبارت های معمول بزرگترها در مورد مرگ مثل «در آرامش استراحت کردن» یا «خواب ابدی» یا «رفتن به یک جای دور» برای خردسالان بسیار گیج کننده است.

پس نگویند که «پدر بزرگ خوابیده است» یا «به یک جای دور رفته است». کودک ممکن است با این توضیحات از رفتن به تخت خواب نگران بشود و فکر کند که او هم ممکن است بخوابد و دیگر برنگردد، یا اگر شما به خرید و کار بروید، فکر کند که شما هم بر نمی گردید. مرگ را هر چه قابل لمس تر برای او توضیح بدهید مثلاً بگویید: «پدر بزرگ خیلی خیلی پیر شده بود و بدن اش قادر به کار کردن نبود» اگر پدر بزرگ قبل از مرگ مریض بوده اطمینان حاصل کنید که کودک بفهمد مریض شدن مثل سرما خوردن معنی مردن نمی دهد. به او توضیح بدهید که این مریضی ها نمی تواند کسی را بکشد.

در مورد کاربرد واژه های خداوند و بهشت با احتیاط کامل رفتار کنید. دقت کنید این مفاهیم را برای یک کودک ۵ ساله یا حتی کوچکتر به کار می برید و هدف شما این است که او را آرام کنید. پس مراقب باشید او را بیشتر گیج و مضطرب نکنید.

برای مثال اگر بگویید «مادر بزرگ الآن خیلی خوشحال است چون توی بهشت است» کودک فکری کند «چطور مادر بزرگ واقعاً خوشحال است اگر همه کسانی که دور و بر من هستند، این همه ناراحتند؟!» یا مثلاً بگویید که «عمو آنقدر خوب بود که خداوند او را پیش خودش برد.» کودک فکری کند اگر خدا عمو را پیش خودش برده چون خوب بوده پس ممکن است مامان، من یا هر کس خوب دیگری را نیز پیش خودش ببرد!!» یا «اگر من هم خیلی خوب باشم می توانم برم پیش خداوند و بابا بزرگ را ببینم» یا اینکه «سعی کنم که بچه بدی باشم تا بتوانم بیشتر پیش بابا و مامان بمانم!» بنابراین عبارتی به کار ببرید که او را نگران تر نسازد. مثلاً بگویید: «ما خیلی ناراحتیم که بابا بزرگ دیگر پیش ما نیست و ما خیلی دلتنگ او می شویم ولی این خوب است که بدانی او الآن پیش خداوند است.» منتظر واکنش های مختلفی از سوی کودک باشید. کودکان علاوه بر احساس غم درباره مرگ، احساس گناه یا خشم نیز پیدامی کنند. بخصوص اگر متوفی یک فرد نزدیک خانواده باشد.

مثلاً کودک ممکن است فکر کند خواهرش به خاطر حسادت های او مرده است یا چون او خواهرش را کتک می زده و اذیت می کرده، مرده است و از این احساس به احساس گناه شدید برسد.

گاهی ممکن است کودک نسبت به متوفی خشمگین بشود که چرا او را ترک کرده و رفته، یا حتی نسبت به شما، پزشکان و پرستاران احساس خشم کند. از سوی دیگر کودک ممکن است با بروز رفتاری کاملاً بی تفاوت شما را متعجب کند مثلاً بگوید «حالا که بابا پیش ما نیست، من راحت تر می توانم بازی کنم!» از اینگونه عبارات تعجب نکنید و آنها را به حساب ناتوانی کودک از درک مفهوم پیچیده مرگ بگذارید. کودکان نمی توانند آنطور که بزرگترها معنی و اثر مرگ را درک می کنند، این موضوع را درک کنند، بنابراین چنین کودکانی سنگدل و بی احساس نیستند.

انتظار تکرار سؤالات کودک را داشته باشید. سؤالات تکراری در مورد مرگ و توضیح علائم غم و ناراحتی برای کودک ممکن است مدت ها به طور بینجامد. حتی با بزرگتر شدن وی و رشد مهارت های شناختی او، سؤالات تازه تری مطرح می شود.

نگران نباشید که توضیحات شما ناقص بوده، چرا که سؤالات تکراری کودکان یک امر طبیعی است. تنها کاری که باید بکنید این است که با صبر هر چه تمامتر به آنها پاسخ

به کودک کمک کنید خاطرات خوب فرد فوت شده را به یاد بیاورد. صحبت از شیرینی با او بودن و اجازه تعریف از گذشته دادن به کودک خیلی آرامش می دهد. کودکان به روش های قابل لمس برای سوگواری نیازمند هستند، بنابراین به جای شرکت در مراسم تدفین، کودک زیر ۵ سال می تواند در خانه شمع روشن کند یا یک آواز برای فرد درگذشته بخواند، تصویر او را بکشد یا در مراسم دیگر سوگواری شرکت داده شود. دادن یک وسیله از فرد فوت شده به کودک، برای ایجاد احساس آرامش در او بسیار مؤثر است؛ مثلاً می توان یک گردنبند از مادربزرگ را در اتاقش گذاشت.

گاهی اوقات مادر به علت سقط جنین بیمار، دچار سوگ می شود. در این موارد کودک نیز نگران مادر می شود حتی بدون اینکه بداند حاملگی و تولد چه معنی می دهد. او ممکن است احساس گناه کند و یا به سوگ از دست رفتن نقش خواهر یا برادر بزرگتر شدن خودش بنشیند که شما از قبل به او وعده داده بودید. در این مواقع، کودک احتیاج دارد مطمئن بشود اینگونه مرگ و میر خیلی نادر است، بخصوص اگر شما قصد بارداری دیگری دارید. به کودک باید توضیح داد «بچه فوت شده به اندازه کافی بزرگ نشده بود که بتواند به دنیا بیاید و بیرون شکم مامان زندگی کند». به کودک خود اجازه بدهید با کشیدن یک نقاشی یا درست کردن یک کار دستی در این باره سوگواری خود را نشان بدهد.

در مواقعی که از تلویزیون یک حادثه را مشاهده می کنید، کودک شما اضطراب و نگرانی شما را درک می کند. بنابراین به او بگویید «از اینکه مردم ناراحت شده اند و با سختی روبه رو هستند من هم ناراحت هستم. ولی در کنار تو، کودکم، خواهم بود و از تو مراقبت خواهم کرد.»

سعی کنید که کودک هرچه زودتر به زندگی همیشگی و روزمره اش برگردد، فعالیت ها و برنامه های همیشگی به کودک کمک می کند که زودتر احساس امنیت و آرامش کند. در شرایط دشواری که خود شما از یک غم بزرگ در رنج هستید، انتظار رفتار کامل و بدون اشکال از خود نداشته باشید. در این مواقع، ممکن است شما جلوی کودک گریه کنید یا جواب سؤالات او را در وهله اول نداشته باشید که اینها همه طبیعی است. بنابراین از دوستان و اقوام کمک بخواهید و به یاد داشته باشید هرچه شما به خودتان بیشتر کمک کنید تا با مسأله سوگ کنار بیایید، به کودکان نیز بیشتر می توانید یاری برسانید

#### References

- traunabicevents. journal of child Children,s reactions to psychology and psychiatry
- Adobeseent psychiatry, Modern Child and ,rd edn۳APPcoaches,

## معرفی همکاران افتخاری

دکتر هادی شاکر  
مشاور کودک و خانواده - کلینیک  
دکتر سهامی تهران ، عباس آباد ،  
وزرا کوچه ۱۶  
تلفن: 8712847



برگشت به مقالات

## برگشت به خانه

طراحی صفحات توسط سایت کودکان دات او آر جی ، هر نوع کپی برداری پیگرد قانونی دارد