

به نام دوست

## روزهای تلخ کرونا و کودکان سوگوار

دکتر منصوره کریم زاده، دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی، مدیرگروه رشد و پرورش کودکان پیش از دبستان  
رئیس انجمن مطالعات کودکان پیش از دبستان ایران



نزدیک به دو ماه است پای ویروس کرونا به کشور باز شده و سلامت و جان هموطنانمان را هدف گرفته است. از دست دادن یکی از والدین یا یکی از اعضای خانواده یکی از رخدادهایی که ممکن است برخی خانواده ها در این روزها تجربه کنند. اگرچه بپذیریم مرگ پدیده ای است که هر انسانی با آن روبروست و یکی از وقایع گریز ناپذیر زندگی است، اما از دست دادن عزیزان در این روزها، حکایت تلخی به همراه دارد؛ حکایتی تلخ در خانواده‌هایی که در روزهای سال نو به جای ثبت خاطرات زیبا در کنار خانواده، با جای خالی عزیزان از دست رفته‌شان مواجه هستند.



تفاوت‌های دردناکی بین سوگ ناشی از فقدان عزیز به دنبال ابتلا به کرونا و سوگ‌های حاصل از سایر حوادث و رخدادها وجود دارد. عموماً مراسم و آداب مناسب خاکسپاری و سوگواری کمک می‌کند تا افراد بتوانند مراحل سوگ را راحت‌تر بگذرانند و در نهایت به پذیرش مرگ و فقدان برسند. اما در شرایط فعلی خانواده‌های داغدار نه تنها نمی‌توانند عزیزشان را به شیوه معمول به خاک بسپارند و مراسم و سوگواری با محدود است و یا اصلاً وجود ندارد، بلکه افراد داغدار باید بدون در آغوش گرفتن اطرافیان خود جهت تسلی خاطر، همدردی و همراهی، ایام را هم سپری نمایند.

تحمل مرگ عزیزان برای افراد بزرگسال هم چندان آسان نیست، چه برسد به کودکی که وابسته به آنها بوده اند. وقتی مرگ اتفاق می‌افتد، حتی اگر از قبل انتظار مرگ عزیزمان را هم داشته باشیم، احساسات مختلفی را از قبیل انکار، شوک، گیجی، ناباوری، حسرت، حقارت، ناامیدی، عصبانیت و گناه تجربه می‌کنیم.





در این بین کودکان شرایط سخت‌تری را تجربه می‌کنند و تحمل آثار و لطمه‌های مرگ‌عزیزی که از دست می‌دهند برایشان دشوارتر است. تغییراتی که در روند سوگواری عزیز از دست رفته بر اثر ابتلا به کرونا ایجاد می‌شود برای کودکان ناملموس، غریب و دردناک است. اطرافیان و اقوام نمی‌توانند برای آرام نمودن و همدردی، در کنارشان باشند. کودکان نمی‌توانند سر بر شانه عزیزان بازمانده بگذارند، آنها را در آغوش بگیرند و دست مهربان و گرمی نیست که اشک‌هایشان را پاک کند، حتی پس از مرگ عزیز از دست رفته، به خاطر احتمال ابتلای دیگران، محدودیت تماس فیزیکی با اطرافیان و بازماندگان ممکن است تا چندین هفته ادامه یابد. تمام این محدودیت‌ها بر درد و اندوه کودکان و اطرافیان سوگوار می‌افزاید و فرایند حل سوگ را پیچیده‌تر و دشوارتر می‌کند.



### آیا کودکان مفهوم مرگ را می‌فهمند؟

کودکان در سنین مختلف درک کاملاً متفاوتی از مفهوم مرگ دارند. در سنین سه تا پنج سالگی مرگ را به عنوان فرایندی قابل برگشت می‌دانند و تصور دارند شخص مرده به زندگی عادی برمی‌گردد. در شش تا نه سالگی، متوجه می‌شوند که مرگ پایان زندگی است و واقعیت آن را می‌پذیرند و در ده تا دوازده سالگی مرگ را پایان حیات و به عنوان رویدادی طبیعی و برگشت ناپذیر می‌دانند.



### واکنش های احتمالی کودکان در مقابل سوگ:

کودکان با توجه به سن شان، ممکن است به چند نوع مختلف به فقدان عزیزان خود واکنش نشان دهند. ممکن است چند دقیقه بی‌وقفه گریه کنند و بعد از آن که آرام شوند، شروع کنند به بازی کردن، گویی هیچ اتفاقی نیفتاده است. در پاره ای اوقات هم ممکن است برخی توانایی‌های خود، مثل کنترل ادرار را از دست بدهند، یا دچار برخی تیک‌های عصبی شوند و یا بازی‌هایی دربارہ مردن انجام دهند و یا وانمود کنند که مرگ هرگز اتفاق نمی‌افتد.





✚ از سوی دیگر در این مواقع کودک احساساتی از قبیل احساس تنهایی، انکار (گمان می کنند که او دوباره بر می گردد)، مشکلات بدنی (از دست دادن اشتها، خستگی، دل درد، مشکلات خواب و سردرد)، خشم (گاهی خشم به فردی که از بین رفته، یا به دیگران)، احساس گناه (شاید او شیطنت کرده یا فکر کنند که او باعث مرگ فرد محبوب خود شده)، احساس تنهایی، و بی یاور ماندن، احساس ترس و اضطراب (نگرانی از اینکه افراد دیگر را هم از دست بدهد) و وحشت (چه کسی از من مراقبت خواهد کرد؟) را تجربه می کند. لذا دادن اطلاعات درباره مرگ به کودکان خردسال، کار ساده ای نیست و وظیفه و مسئولیت بزرگسالان را دشوارتر می سازد. در این شرایط گاهی لازم است با به کارگیری توصیه های افراد متخصص، از درد و رنج، لطمه ها، استرس و اضطراب های کودکان بکاهیم.



## چگونه می‌توانیم به کودک سوگوار کمک نموده و در مورد این واقعه تلخ با آنان صحبت کنیم؟

کنار آمدن با یک کودک عزادار، برای والدی که خود غمزده و عزادار است کار ساده ای نیست. برنامه‌های روزانه و معمول کودکان تغییر می‌کند، بزرگترها درگیر مسائل اقتصادی اجتماعی، بیماری و غیره هستند و ممکن است از کودک غافل شده باشند. به طور قطع اگر رفتارها و نحوه برخورد با کودکان در این شرایط، به درستی صورت گیرد اثرات و لطمه‌های روحی این ضایعه کمتر خواهد شد. بیاد داشته باشید که کودکان همیشه برای رفتارهای خود، اطرافیانشان را الگو قرار می‌دهند. **در ادامه رعایت چند اصل پیشنهاد می‌گردد:**

**اصل اول: ناراحتی خود را از کودک مخفی نکنید.** اشکالی ندارد که در حضور وی گریه کنید یا ناراحتی خودتان را نشان دهید. مهم این است که واکنش‌های هیجانی کنترل نشده و شدید در حضور کودک نداشته باشید.





**اصل دوم: برای کودک وقت کافی بگذارید و درباره مرگ و کسی که فوت شده با او حرف بزنید.** با او گفتگو کنید و شرایطی فراهم آورید تا او احساسات خود را بیان کند. تغییرات خلقی، پرخاشگری، لجبازی و تشدید اضطراب جدایی، ابراز دلتنگی پی‌درپی نسبت به متوفی از جمله نشانه‌هایی است که ممکن است دیده شوند. برخی کودکان هم ممکن است هیچ صحبتی راجع به آن نکنند.



**اصل سوم: با توجه به قابلیت درک و فهمشان می‌توانید در مورد مردن گیاهان و حیوانات و ... با کودک گفتگو کنید** تا به تدریج با مفاهیمی چون مرگ و مردن آشنا شوند. سپس با توجه به ظرفیت او و میزان وابستگی اش به فرد فوت شده، در مورد موضوع مرگ صحبت کنید و به او بفهمانید که دیگر برگشتی وجود ندارد و نباید چشم به راه آن‌ها باشد. می‌توانید به کودکان کوچکتر بگویید وقتی بزرگتر شوی بیشتر برایت توضیح می‌دهم.



**اصل چهارم: هرگز به کودک دروغ نگویید.** به پرسش های کودکان مطابق با قدرت درک و فهمشان ، سن، جنس، فرهنگ ، اعتقادات و تفاوت های فردی آنان پاسخ دهید. از تشبیه مرگ به مسافرت ، خواب ، بیماری طولانی مدت باید خود داری کنید. پاسخ هایی مثل اینکه پدر یا مادر تو به سفر رفته و یا در بیمارستان است و یا پیش خدا و به آسمان ها رفته، نه تنها باعث می شود احساس کودک نسبت به خدا تغییر کند بلکه باعث بالا رفتن اضطراب کودک می شود. در ضمن از تعبیر و تفسیر فلسفی و مذهبی برای کودکان کم سن استفاده نکنید.



**اصل پنجم: مواظب گفته ها و جملات خود باشید.** برخی جملاتی از روی دلسوزی و به قصد کمک ممکن است ترس، ناراحتی و اضطراب کودک را بیشتر کند، جملاتی مانند "دیگه بسه، گریه نکن، اگر گریه کنی خدا دوستت نداره، اگر ادامه بدی مامان یا بابا( فرد متوفی) از دستت ناراحت میشن، اگر گریه کنی خودت هم مریض می شوی و ....





**اصل ششم: به احساسات و غم کودک توجه کنید و آن را جدی بگیرید.** به کودکان اجازه دهید که غم و ناراحتی خود را به هر روشی که می خواهد مانند؛ گریه، بازی، خشم، احساس گناه، ناامیدی، ابراز محبت و ... ابراز کند



**اصل هفتم: ترحم، دلسوزی ها و محبت ها ی افراطی نسبت به کودک نداشته باشید.** اگرچه انعطاف بیشتری نسبت به خواسته های کودکان نشان می دهید اما کودک باید بداند که قوانین هیچ تغییری نکرده است. همان قدر که به او نزدیک می شوید و محبت کنید، به همان میزان هم به اصول خود باقی مانده و پایبند باشید.



**اصل هشتم: امنیت روانی کودک را تضمین کنید.** به او اطمینان بدهید که قرار نیست کسی دیگر را از دست بدهد.





**اصل نهم: در فرصت های مناسب حس همدردی و همدلی با کودک داشته باشید.** برای تقویت این احساس او را در آغوش بگیرید و نوازش کنید. هر نوع احساسی توسط آنها اعم از خشم، اندوه، غم، نفرت و حسادت قابل درک است. ممکن است آنان با دیدن کودکی که در آغوش پدر یا مادرش است احساس خشم و بی‌عدالتی، تنفر و یا حسادت داشته باشند. احساس آنها را بپذیرید و در کنارشان بمانید تا این روزهای سخت را بتوانند پشت سر بگذارند.



**اصل دهم: شرایط ابراز راه‌های غیرکلامی احساسات کودک را فراهم کنید** از قبیل نقاشی کشیدن، قصه و یا نامه نوشتن در مورد احساسات و افکارش (در مورد کودکان کوچکتر از نقاشی کمک بگیرید)



**اصل یازدهم: یادگاری های فرد از دست رفته را پنهان نکنید.** جمع کردن عکس‌ها هیچ کمکی نمی‌کند که بخواهید کودک او را فراموش کند. باید همه چیز به روال قبل باشد. یک آلبوم عکس از متوفی تهیه کنید یا حتی از میان یادگاری هایش چیزی را به کودک بدهید تا نگه دارد، و یا کلیپی از عکس‌های عزیز از دست رفته برای کودک بسازید. این روش‌های غیررسمی می‌تواند جایگزین مراسم و مناسک رسمی گردد.



**اصل دوازدهم: هر از چند گاهی خاطرات دوران حیات عزیز از دست رفته را مرور کنید.** در مورد خاطرات خوش فرد صحبت کنید تا کودک خاطرات شیرین را به یاد بسپارد و به تدریج بفهمد گرچه فرد متوفی دیگر وجود ندارد اما یاد و خاطراتش در قلب همه زنده است. اگر کودک توانایی نوشتن دارد، از او بخواهید نامه‌ای بنویسد و آن را در صندوقچه ای نگه داری کند.





**اصل سیزدهم: از ایجاد احساس گناه در کودکان جلوگیری کنید.** گاهی کودکان فکر می کنند مرگ عزیزشان؛ تنبیهی در مقابل رفتار غلط آن ها بوده است. هیچ گاه رنج و مرگ را با مجازات یا گناه و تنبیه الهی مرتبط نسازید. همچنین هرگز به کودک نگوئید که تو بزرگ می شوی و همه چیز فراموشت می شود، چون فکر فراموشی در او احساس گناه و بی وفایی به وجود می آورد



**اصل چهاردهم: امکان برقراری ارتباط تلفنی و تصویری را با سایر بازماندگان برای کودک فراهم کنید** تا بتواند احساساتش را ابراز کند.

