

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

کمک به کودکان و نوجوانان سوگوار





کمک به کودکان و نوجوانان سوگوار

کودکان و نوجوانان، غم و اندوه خود را به طرق مختلف ابراز می‌کنند. برخی ممکن است غمگین باشند و مانند بسیاری از بزرگسالان، فقدان را در کلام، بیان کنند. باین‌حال، وابسته به سن، ممکن است فقط گاهی و برای مدت کوتاهی غم و اندوه نشان دهند. کودکان ممکن است از ناراحتی جسمی مانند معده درد یا سردرد شکایت کنند، یا در مورد چالش‌های دیگر مانند مدرسه یا ورزش، ابراز نگرانی یا ناراحتی کنند.

زمانی که کودک با فردی که فوت کرده، مانند والدین یا خواهر و برادر، رابطه‌ای نزدیک داشته باشد، فقدان شدیدتر است. باین‌حال، این احساس همیشه در کودکان، نمود پیدا نمی‌کند. ممکن است به نظر برسد که اندوه یک کودک، موقت است. یک کودک به ندرت ممکن است غم و اندوه خود را به صورت کلامی بیان کند و بسیار طبیعی است. کودک شما، همچنین، ممکن است فقدان را در سال‌های بعد نیز، مجدداً احساس کند. این احساس فقدان، غالباً، در طول برخی از نقاط عطف زندگی رخ می‌دهد، مانند شروع مدرسه یا حتی در بزرگسالی، در رویدادهای مهم مانند فارغ‌التحصیلی از دانشگاه یا ازدواج، ممکن است باعث تجربه‌ی غم و اندوه مجدد شود.

درک نحوه نگرش کودکان و نوجوانان به مرگ

دانستن اینکه کودکان چگونه مرگ را در مراحل مختلف رشد درک می‌کنند، مفید است. درک کودکان از مرگ، بسته به سن متفاوت است و اغلب با رشد عاطفی و اجتماعی کودک، تغییر می‌کند. عوامل دیگری مانند شخصیت، تجربیات قبلی با مرگ و حمایت اعضای خانواده نیز، بر واکنش کودکان تأثیر می‌گذارد. به‌خاطر داشته باشید که کودکان به طور ناگهانی از یک مرحله رشد به مرحله بعدی حرکت نمی‌کنند و ویژگی‌های هر مرحله ممکن است با مراحل بعدی، همپوشانی داشته باشند.

نوزادان (از بدو تولد تا ۲ سال)

- هیچ درکی از مرگ ندارند.
- از جدایی آگاه هستند و غیبت والدین یا مراقب، آنها را غمگین خواهد کرد.
- ممکن است به غیبت والدین یا مراقب با افزایش گریه، کاهش واکنش‌ها و تغییر در عادات غذایی یا الگوی خواب واکنش نشان دهد.
- ممکن است به جستجو یا درخواست حضور یک والد یا مراقب غایب ادامه دهد و منتظر بازگشت او باشد.



- بیشتر از همه تحت تأثیر غم و اندوه والد (والدین) بازمانده و مراقبین هستند.
- کودکان پیش دبستانی (۳ تا ۶ سال)
- در مورد مرگ کنجکاو هستند و معتقدند که مرگ موقتی یا قابل برگشت است.
- ممکن است مرگ را چیزی شبیه خواب ببینند. به عبارت دیگر، فرد مرده است؛ اما به صورت محدود و ممکن است پس از مرگ، به نفس کشیدن یا غذا خوردن ادامه دهد.
- اغلب احساس گناه می کنند و معتقدند که آنها مسئول مرگ یکی از عزیزان هستند، شاید به این دلیل که آنها «بد» بودند یا آرزو می کردند آن شخص «برود».
- ممکن است فکر کنند که اگر به اندازه کافی خوب باشند، می توانند کاری کنند که فردی که مرده است بازگردد.
- ممکن است نگران این باشد که چه کسی از آنها مراقبت خواهد کرد و چرا والد، او را تنها گذاشته و رفته است.
- بسیار تحت تأثیر غم و اندوه بازماندگان خانواده هستند.
- نمی توانند احساسات خود را در قالب کلمات بیان کنند و در عوض از طریق رفتارهایی مانند تحریک پذیری، پرخاشگری، علائم فیزیکی، مشکل در خوابیدن یا پسرفت در مهارت های آموخته شده (مانند خیس کردن تخت یا مکیدن انگشت شست)، به فقدان واکنش نشان دهند.

کودکان در سن مدرسه (۶ تا ۱۲ سال)

- می داند که مرگ، پایان زندگی است.
- ممکن است مرگ را به عنوان یک شخص یا یک روح تصور کند، مانند یک روح، فرشته یا یک اسکلت.
- در سن ۱۰ سالگی درک می کند که مرگ برای همه اتفاق می افتد و نمی توان از آن اجتناب کرد.
- اغلب به جزئیات خاص مرگ و اتفاقاتی که پس از مرگ برای بدن می افتد، علاقه مند هستند.
- ممکن است طیف وسیعی از احساسات از جمله احساس گناه، خشم، شرم، اضطراب، غم و اندوه و نگرانی در مورد مرگ خود را، تجربه کند.
- برای صحبت کردن در مورد احساسات خود تلاش می کنند. احساسات آنها ممکن است از طریق رفتارهایی مانند اجتناب از مدرسه، عملکرد ضعیف در مدرسه، پرخاشگری، علائم فیزیکی، کناره گیری از دوستان و پسرفت ظاهر شود.
- ممکن است نگران این باشد که چه کسی از آنها مراقبت خواهد کرد و احتمالاً احساس ناامنی، چسبندگی



و رهاشدن را تجربه خواهد کرد.

- ممکن است نگران این باشد که آنها مقصر مرگ عزیزانشان هستند.

نوجوانان (۱۳ تا ۱۸ سال)

- درکشان از مفهوم مرگ، مانند بزرگسالان است، اما تجربیات، مهارت‌های مقابله‌ای یا رفتار بزرگسالان را ندارد.
- ممکن است با عصبانیت نسبت به اعضای خانواده، رفتار کند یا رفتارهای تکانشی یا بی‌پروا مانند مصرف مواد، دعوا در مدرسه، و بی‌بندوباری جنسی از خود نشان دهد.
- ممکن است طیف وسیعی از احساسات را تجربه کند اما نمی‌داند چگونه با آنها کنار بیاید یا از صحبت کردن در مورد آنها، اجتناب می‌کند.
- ممکن است باورهای مذهبی یا درک آنها از جهان را، زیر سؤال ببرد.
- ممکن است به دلیل نیاز به مستقل بودن و همین‌طور جدا شدن از والدین، به دلیل فقدان، پذیرای حمایت دیگر اعضای بزرگسال خانواده نباشد.
- ممکن است با گذراندن زمان بیشتر با دوستان یا کناره‌گیری از خانواده، با سوگ ناشی از فقدان، کنار بیاید. به فرزندان کمک کنید تا با فقدان کنار بیایند.
- مرگ را با عبارات ساده، مستقیم، صادقانه و متناسب با سطح رشد کودک، توضیح دهید. کودکان نمی‌توانند مانند بزرگسالان به افکار و احساسات خود فکر کنند؛ بنابراین آنها نیاز به گفتگوهای کوتاه زیادی خواهند داشت. ممکن است نیاز باشد که همان اطلاعات را، بارها تکرار کنید. کودکان ممکن است اغلب سؤالاتی مشابهی بپرسند، زیرا سعی می‌کنند اطلاعات دشوار را درک کنند.
- در اینجا چند نکته برای کمک به توضیح مرگ و فقدان به فرزندان آورده شده است:
- مرگ را با استفاده از کلمات واقعی مانند «مرگ» به جای عبارات گیج‌کننده مانند «به خواب رفت» توضیح دهید. می‌توانید بگویید که مرگ به این معنی است که بدن فرد از کار افتاده است یا اینکه فرد دیگر نمی‌تواند نفس بکشد، صحبت کند، حرکت کند، غذا بخورد یا دیگر قادر نیست کارهایی که در زمان زنده بودن انجام می‌داده را تکرار کند.
- باورهای مذهبی یا معنوی خانواده خود را در مورد مرگ، با کودک به اشتراک بگذارید.
- فرزندان را تشویق کنید که سؤال بپرسد و سعی کنید صادقانه و مستقیم به آنها پاسخ دهید. اگر پاسخ



سؤالی را نمی‌دانید، به یافتن پاسخ کمک کنید.

- از کتاب‌ها، نقاشی‌ها یا بازی‌های نقش‌آفرینی برای کمک به درک مرگ کودک خردسال، استفاده کنید.
- در اینجا پیشنهاداتی وجود دارد که ممکن است به فرزند شما کمک کند تا با فقدان کنار بیاید:
- اطمینان حاصل کنید که فرزندان متوجه شده که مرگ، تقصیر او نیست و کسی که مرده بر نمی‌گردد.
- بسیار به کودک ابراز محبت کنید و به فرزندان اطمینان دهید که او همچنان مورد محبت و مراقبت قرار خواهد گرفت.
- فرزندان را تشویق کنید تا در مورد احساساتش صحبت کند. راه‌های دیگری را برای بیان احساسات مانند نوشتن در دفترچه یا نقاشی پیشنهاد دهید.
- بدون اینکه فرزندان را تحت‌تأثیر قرار دهید، غم خود را با او در میان بگذارید. ابراز احساسات می‌تواند پسر یا دختر شما را تشویق کند تا احساسات خود را با شما در میان بگذارد.
- به کودک خود کمک کنید تا بفهمد که غم و اندوه عادی، شامل طیفی از احساسات، مانند عصبانیت، احساس گناه و ناامیدی است. برای او توضیح دهید که احساسات و واکنش‌های او ممکن است بسیار متفاوت از احساسات بزرگسالان باشد.
- به کودک خود اطمینان دهید که طبیعی است غم گاهی بیاید و به‌مرورزمان، از بین برود. توضیح دهید که آنها همیشه نمی‌توانند زمان غمگینی را پیش‌بینی کنند، اما این احساس، تسکین خواهد یافت.
- اگر فرزندان بزرگ‌تر است، او را تشویق کنید تا با یک بزرگسال خارج از خانواده، مانند یک معلم یا یک روحانی صحبت کند. همچنین می‌توانید یک گروه حمایتی متناسب با سن کودک را، در نظر بگیرید.
- تا جایی که ممکن است روال‌های خانه و مراقبین را ثابت نگه دارید و به تعیین محدودیت برای رفتار ادامه دهید. مراقبت، ثبات و تداوم به کودکان کمک می‌کند تا احساس امنیت کنند.
- گذراندن وقت با دوستان و شرکت در سایر فعالیت‌های مناسب سن را، تشویق کنید.
- به فرزندان اطمینان دهید که احساس خوشبختی و لذت‌بردن، هرگز نشانی از فراموشی یا بی‌احترامی و بی‌وفایی، نسبت به فرد فوت شده، نیست.
- اگر در مورد رفتار کودک خود نگران هستید، با یک مشاور سوگ درمانی، روان‌شناس کودک یا سایر متخصصان بهداشت روان صحبت کنید.



پرداختن به روال روزانه و تغییر نقش

مرگ والدین، یا سایر اعضای نزدیک خانواده، می‌تواند مستقیماً بر زندگی روزمره کودک تأثیر بگذارد. روال‌ها و نقش‌های خانواده تغییر می‌کنند، مانند اینکه والد بازمانده، باید به سر کار برگردد و زمان کمتری را در خانه بگذراند. این تغییرات، ممکن است به ناراحتی کودک بیفزاید. حتی کودکان خردسال نیز از آمادگی، گفتگو و حمایت بیشتر در مواجهه با این تغییرات، نیاز خواهند داشت.

اگرچه مرگ یکی از اعضای خانواده در اثر سرطان، دردناک است، اما ممکن است باعث کاهش استرس کودک، شود. به‌عنوان مثال، مرگ یک خواهر یا برادر ممکن است به این معنی باشد که والدین زمان خود را بین یک کودک بیمار در بیمارستان و یک کودک دیگر در خانه، تقسیم نمی‌کنند. زمانی که درد و رنج یکی از اعضای خانواده، پس از یک بیماری طولانی یا سخت پایان‌یافته است، داشتن احساسات قوی و متفاوت، از جمله تسکین، طبیعی است. به کودک خود کمک کنید تا متوجه شود که این احساسات طبیعی هستند و نباید به‌خاطر داشتن آنها، احساس گناه کند.

تجلیل و یاد و خاطره شخص فوت شده

کودکان در سن ۳ سالگی مفهوم خداحافظی را درک می‌کنند. آنها باید این امکان را داشته باشند که نحوه خداحافظی با یک عزیز را انتخاب کنند.

- به کودکان پیش‌دبستانی و بزرگ‌تر، حق انتخاب شرکت در مراسم یادبود را بدهید. اما در صورت عدم تمایل، آنها را مجبور به حضور نکنید.
- برخی از کودکان ممکن است بخواهند در مراسم یادبود شرکت کنند، اما در مراسم تشییع و تدفین شرکت نکنند.
- به کودکان بزرگ‌تر و نوجوانان اجازه دهید در صورت تمایل، به برنامه‌ریزی مراسم یادبود کمک کنند.
- با کودکان در مورد آنچه که در مراسم یادبود رخ می‌دهد، صحبت کنید. رفتن به مسجد یا قبرستان را در نظر بگیرید.
- از یک بزرگسال مورداعتماد بخواهید که در مراقبت از کودکان خردسال در مراسم، کمک کند یا با کودکی که تصمیم دارد زودتر از موعد مراسم را ترک کند، همراه شود.
- به فرزندان کمک کنید تا بفهمند فردی که مرده در حافظه او زنده می‌ماند. والدینی که به بیماری لاعلاج مبتلا هستند، گاهی اوقات نامه، فیلم یا عکس برای کودک می‌گذارند تا به او کمک کنند، به یاد بیاورد که آنها چقدر فرزندان را دوست داشته‌اند. کودکان همچنین می‌توانند تصاویر و سایر موارد خاص را برای تضمین ماندگاری

در حافظه خود، جمع‌آوری کنند. برای کودکان کوچک‌تر، بیشتر دانش آنها از فردی که فوت کرده، از خاطرات سایر اعضای خانواده، حاصل می‌شود. اغلب در مورد آن شخص صحبت کنید و به کودکان یادآوری کنید که فرد متوفی چقدر آنها را دوست داشته است. باگذشت زمان، کودکان می‌توانند درک کنند با وجود فقدان فرد فوت شده، او همیشه در زندگی‌شان تأثیر خواهد داشت.