

چگونگی تحمل‌افزایی (صبر) کودکان در مواجهه با مرگ یکی از اعضای خانواده

فاطمه نصرتی*

باقر غباری بناب**

چکیده

هدف اصلی مقاله پیش‌رو بیان مشکلات فقدان در خانواده و پیامدهای ناشی از آن برای کودکان است. افزون بر آن، راه‌حل‌های عملی برای کاهش اثرات نامطلوب فقدان در خانواده و افزایش مقابله‌های مؤثر کودکان با مرگ یکی از اعضای خانواده ارائه شده است.

اساسی‌ترین فقدان برای کودکان زمانی اتفاق می‌افتد که یکی از اعضای خانواده دچار مرگ شوند. کشیدن بار اندوه به همراه ابهام فرایند مرگ و علت آن، بسیاری از کودکان را تا سر حد داغدیدگی، افسردگی و اضطراب و حتی خودکشی سوق می‌دهد. مرگ برای کودکان توأم با ابهام و رازآلودگی است و کودکان نمی‌توانند آن را درک کنند و والدین نیز توان و علم روشن نمودن

* - استادیار دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.

fnosrati@alumni.ut.ac.ir

** - دانشیار دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.

bghobari@ut.ac.ir

تاریخ تأیید: ۱۳۹۲/۰۸/۲۰

تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۰۷/۱۴



پدیده مرگ را برای فرزندان خود ندارند. مرگ یکی از اعضای خانواده می‌تواند قابل پیش‌بینی، ناگهانی، غیر قابل پیش‌بینی (مثلاً خودکشی) یا در اثر بلایای طبیعی (مثل زمین‌لرزه و توفان) باشد. هر کدام از این انواع مرگ تأثیرات متفاوتی در کودکان می‌گذارند و نظام خانواده را دچار مشکل می‌کنند.

نشانگان داغدار شدن زیادی در کودکان مشاهده می‌شود که از جمله آن‌ها می‌توان به نشانگان فیزیولوژیکی (مثل سردردها)، نشانگان روان‌شناختی (مثل افسردگی و اضطراب) و مشکلات تحصیلی اشاره کرد. مشاوره‌های روانی برای اعضای خانواده و کودکان می‌تواند در کنار مشاوره‌های معنوی به سلامت عاطفی کودکان کمک کند و آنان را آرام‌تر سازد.

از جمله راهکارهایی که لازم است تا برای کنار آمدن با رخداد مرگ یکی از اعضای خانواده به کودکان آموزش داده شود، در برگیرنده قطعی بودن و اجتناب‌ناپذیری مرگ، برگشت‌ناپذیری آن، تقویت باور مذهبی و فرهنگی کودک، رفع موانع عزاداری کودک، دادن اطلاعات کافی درباره مرگ و تقویت دلبستگی به خدا و جایگزینی خدا به جای فرد از دست رفته است که در نوشته پیش‌رو به آن اشاره شده است.

واژه‌های کلیدی

غم و اندوه، مرگ عضو خانواده، مشاوره خانواده، نوع فقدان، راهبردهای مقابله‌ای.

مقدمه

یکی از اتفاقات ناگواری که برای کودکان اتفاق می‌افتد و آنان به علت تحول‌شناختی پایین نمی‌توانند پدیده و علل آن را تبیین کنند پدیده مرگ عزیزان می‌باشد. هرچند که این پدیده برای بزرگسالان نیز به صورت معما تلقی می‌شود، دیدگاه‌های فقهی، کلامی، فلسفی، عرفانی، دینی و روان‌شناختی در مورد این پدیده نظرات مختلفی داده‌اند که می‌تواند پایگاه نظری ما را از مرگ تشکیل داده و ما را به سوی فهم این مفهوم سوق دهد. اجتناب از صحبت کردن در مورد مرگ به علت غفلت و یا ترس و اضطراب امر پسندیده‌ای نیست چون مرگ آنقدر با زندگی تنیده شده است و برای کودکانی که شاهد مرگ خواهران، برادران، پدر و مادر خود می‌باشند و نمی‌توانند این رخداد را تبیین کنند چرا که هیچ واقعیت زندگی به این اندازه اشتغال ذهنی برای آنان به بار نمی‌آورد. به همین جهت در متون اسلامی تاکید زیادی بر بررسی مرگ، شناخت آن و درک و فهم آن از ابعاد مختلف شده است. مثلاً فیض کاشانی در کتاب «مهجه البیضاء فی تهذیب الاحی» بابتی در زمینه ذکر مرگ و اتفاقاتی که بعد از آن می‌افتد دارد و در این کتاب به فضیلت ذکر مرگ اشاره می‌کند و آیات و احادیث موجود در این زمینه را آورده است. به طور مثال در این کتاب از قول حضرت رسول صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ذکر می‌کند که:

«مرگ را زیاد یاد کنید به خاطر اینکه آن باعث از بین بردن گناهان

شده و موجب زهد در دنیا می‌گردد».

و همچنین حضرت صلی الله علیه و آله می فرمایند: «مرگ برای عبرت گرفتن کافی است». از حضرت رسول صلی الله علیه و آله سؤال کردند که زیرک ترین مردمان کدامند و با کرامت ترین آنها چه کسانی هستند: حضرت فرمودند که: «آنان که مرگ را بیشتر یاد می کنند و آمادگی بیشتری دارند».

حضرت صادق علیه السلام فرمودند:

«ذکر مرگ موجب تعدیل خواسته های دنیوی و شهوات می گردد و انسان را از غفلت بیرون می آورد و قلب انسان را به وعده های خداوندی قوی می کند و طبع انسان را رقیق می گرداند و آتش حرص و آزمندی را در انسان ها خاموش گردانیده و دنیا و انگیزه های مادی را در نظر او کوچک می گرداند».

علاوه بر این، فواید بسیار دیگری نیز برای ذکر و یاد مرگ بیان شده است که در کتاب *مهجه البیضاء* به آنها اشاره شده است. اخیراً مرگ و یادآوری آن توسط روان شناسان مطرح شده و آنان معتقدند که مرگ لازم است از نظر روانی مورد بحث قرار گیرد تا اینکه حقیقت آن شناخته شود و ترس و اجتناب از آن از بین رود و زندگی بر مبنای کلیت هستی که تشکیل دهنده حیات و مرگ می باشد تنظیم شود. پدیده مرگ هم از نظر متون دینی (معانی الاخبار: ۲۸۹، ح علی بن علیه السلام) و هم از نظر روان شناسان بسته به نگرش، اعمال و رفتار فرد می تواند یک تجربه خوشایند، آرامش بخش و یا می تواند یک تجربه تلخ و غمبار و وحشتناک تلقی شود. انسان هایی که از نظر روانی و معنوی ساخته شده اند و مرگ برای آنها مواجهه با خود معنوی آنان بوده، بسیار شیرین

و لذت بخش می‌باشد در حالیکه برای افراد دنیا طلب و آزمند که نتوانسته بعد معنوی خود را پرورش دهند مرگ یک پدیده وحشتناک و فقدان و حسرت آور تلقی می‌گردد.

در مورد تصور کودکان از مرگ متأسفانه در فرهنگ اسلامی کار منظم و منسجمی صورت نگرفته و خلاء اساسی در این حوزه وجود دارد که لازم است روان‌شناسان دینی و معنوی در حوزه تحول‌شناختی و معنوی کودکان در این زمینه کار اساسی انجام دهند تا اینکه کودکان آمادگی لازم را برای مواجهه با مرگ عزیزانشان پیدا کنند و پایه‌های منطقی تعبیر و تفسیر مرگ در آنها شکل بگیرد. این مقاله در راستای رمزگشایی از پدیده مرگ برای کودکان تهیه شده و تز نویسندگان و ایده اصلی آنان بر محور قرار دادن اطلاعات در مورد حقیقت مرگ به کودکان هماهنگ با مراحل رشد شناختی آنان می‌باشد. علاوه بر این روش‌هایی برای درک احساسات، تنش‌ها، نگرانی‌ها و سؤالات آنها از مرگ عزیزانشان پیشنهاد شده است که پایه‌های علمی و روان‌شناختی دارد. امید است این مقاله سؤالاتی را در بین علمای دینی و روان‌شناسان مذهبی ایجاد کند و لزوم بحث در این حوزه (شناختن و شناساندن حقیقت مرگ به کودکان) مورد بحث جدی قرار بگیرد. هدف اصلی این مقاله ارائه راه کارهای عملی و علمی برای مقابله با پدیده مرگ در خانواده و دادن بینش و تحمل‌افزایی (صبر) کودکان در مقابله با این پدیده می‌باشد.

عوامل مؤثر در ادراک و تفسیر کودکان از مرگ

بزرگسالان اغلب در تلاشند تا مرگ را درک کنند، و با ترس‌های خود در مورد مرگ و پایان زندگی مقابله کنند. پس با این اوصاف کودکان باید از مرگ چه بدانند؟ چگونه والدین می‌توانند حقیقت مرگ را در زندگی فرزندانشان روشن کنند؟ اضطراب خود والدین اغلب باعث می‌شود که آنها از صحبت درباره مرگ با فرزندانشان خودداری کنند، اصلاً این وظیفه والدین است که از فرزندانشان محافظت کنند و از مسائل تنش‌زا و استرس‌آور اجتناب ورزند چراکه کودکان بخشی از آنها به حساب می‌آیند. اگرچه کودکان اغلب با مرگ مواجه نشده‌اند، تقریباً هر روز در تلویزیون، کارتونها، فیلم‌ها، و اخبار، گفتگوهای صادقانه و آشکار درباره مرگ مشاهده می‌کنند اما هنوز صحبت درباره مرگ در جامعه ما به صورت یک تابو به شمار می‌آید. درک کودکان از حقیقت مرگ بدین صورت است - که مرگ تغییرناپذیر، اجتناب‌ناپذیر و جهان‌شمول است - به تدریج می‌آید، و عامل طبیعی در زندگی است و به دنبال حیات وجود خود را نشان می‌دهد (ریلی، هاسازی و بوند،^۱ ۱۹۸۳).

وب^۲ (۱۹۹۳a) راجع به اهمیت سه عامل اصلی در ارزیابی کودکان سوگوار بحث می‌کند. این عوامل عبارتند از: عوامل فردی، کیفیت

۱-Reilly, Hasazi, & Bond.

۲-Webb.

ارتباط با فرد فوت شده و عوامل محیطی یا بافتی. هنگام فکر کردن در مورد عوامل فردی که سوگواری کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد ابتدا باید سن کودکان، مرحله رشد شناختی، و مراحل طبیعی در نظر گرفته شود. آیا یک کودک ۳ ساله همان مفاهیمی را درک می‌کند که یک کودک ۱۰ ساله می‌تواند بفهمد. چگونگی سازگاری کودکان با تغییرات و فقدان‌ها در گذشته (از قبیل طلاق، نقل مکان، مرگ حیوان مورد علاقه کودک یا مرگ یکی از اعضای خانواده) نیز در ارزیابی کودکان مهم تلقی می‌شوند. با هر فقدان جدید، فقدان‌های قبلی دوباره فعال خواهند شد و ممکن است نیاز به بازبینی فقدان‌های گذشته داشته باشند. همه کودکانی که مرگ یکی از اعضای نزدیک در خانواده را تجربه کرده‌اند باید برای افسردگی و خودکشی نیز مورد ارزیابی قرار بگیرند.

هنگامی که یکی از والدین، خواهر یا برادر و یا فرزند می‌میرد، این نکته مهم است که بدانیم مرگ ناگهانی یا قابل پیش‌بینی بوده، و آیا کودکان هنگام مرگ حاضر بوده‌اند و شانس خداحافظی داشته‌اند و آیا آنها در مراسم تشییع جنازه شرکت کرده‌اند. هرچه روابط بین کودک و فرد در گذشته صمیمی‌تر و نزدیک‌تر باشد سختی فقدان و جدایی بیشتر است. این روابط اکثراً عاطفی هستند مثل داشتن رابطه عاطفی شدید با فردی که یافتن جایگزینی برای او سخت و دشوار است. این عوامل مرتبط با مرگ نقش بسیاری در چگونگی سازگاری کودکان بازی می‌کند (وب، ۱۹۹۳).

از نظر فرهنگی، چگونگی تجربه مرگ توسط یک خانواده می‌تواند منجر به تفسیرهای متفاوتی در نظر کودکان شود. برخی از خانواده‌ها آرام و بی‌صدا عزاداری می‌کنند و برخی بلند ناله و شیون می‌کنند. برخی از خانواده‌ها مناسک مذهبی محکمی دارند، به خاک سپردن قبل از غروب آفتاب، یا خواندن دعاها و انجام آئین‌های مشخص. در هر صورت، درک اعمال و عقاید اصیل خانواده درباره مرگ هر دو دارای اهمیت فراوانی است. این موارد نمونه‌هایی از عوامل فرهنگی و سیستماتیک است که در تجربه کودکان از مرگ تأثیر می‌گذارد.

تجربه انواع مرگ توسط کودکان

در کمک به کودکان برای کنار آمدن با تجربه مرگ در خانواده لازم است نکات زیر رعایت شود که از آن جمله تحول شناختی کودک، میزان سازگاری کودک با فقدان‌های قبلی، کیفیت پیوند عاطفی او با مراقبان اولیه از جمله والدین، قرابت و شدت عاطفی بین کودک و فرد فوت شده و از همه مهمتر تجربه نوع مرگ می‌باشد. در زیر به مواردی از ادراک تجربه‌های مرگ توسط کودک از دیدگاه وب (۱۹۹۳a) اشاره می‌شود:

۱. مرگ پیش‌بینی شده

این نوع تجربه مرگ برای کودکان بسیار سخت و دشوار می‌باشد. در این نوع مرگ از زنده ماندن فرد قطع امید شده است و پزشکان سفارش کرده‌اند که مراقبت‌های لازم از جمله مراقبت‌های معنوی از فرد

به عمل آید تا او یک تجربه مرگ آرام و خوشایند را داشته باشد. از زمانی که آنها می آموزند که مرگ اتفاق خواهد افتاد تا زمانی که فرد بمیرد، زندگی کودکان پر از تنش و نگرانی است. آنان نگرانی‌های مختلفی دارند که در مثال‌های زیر خلاصه شده است: «چه می شد اگر»، «چه می شد اگر او تا جشن عروسی من زنده بماند»، «چه می شد اگر او تا تحویل سال کنار ما می ماند»، و «چه می شد اگر او با من بود و من بعد از او تنها نمی ماندم - من چه کار می توانم انجام دهم که او نمیرد؟ اگرچه والدین ممکن است فکر کنند که چپستی معنای مرگ را به کودکان توضیح داده‌اند و کودکان فهمیده‌اند، کودکان اغلب یک چارچوب مشخصی برای مفهوم مرگ ندارند تا وقتی که مرگ اتفاق بیفتد، و وقتی مرگ اتفاق افتاد دیگر کاری نمی توان انجام داد. اگر آنها مرگ اعضای خانواده را برای اولین بار شاهد باشند، ممکن است معنای آن را بفهمند. در بعضی مراحل شناختی، آنها ممکن است نتوانند اطلاعات را تلفیق کرده یا درونی سازند.

علاوه بر این، در طول مدت زمان قبل از مرگ یکی از اعضای نزدیک خانواده، امکان دارد که بزرگسالان سخت مشغول مراقبت و غم عزیز بیمار خودشان باشند، به طوری که احتمالاً نیازهای کودکان در طول این دوره برآورده نشود. با این فقدان توجه والدین، کودکان می توانند احساس ترک شدن کنند و آنها ممکن است غم و اندوه خود را در انزوا تجربه کنند.



خانواده‌ها اغلب تغییرات زیادی در ساختار، وظایف، ویژگی‌های مراقبتی و موقعیت عاطفی را در اثر مرگ تجربه می‌کنند. کودکان اغلب فکر می‌کنند که مسئولیت‌های بزرگسالان شامل خانه‌داری، پخت‌وپز، مادر فرزندان کوچک‌تر بودن و مراقبت از اعضای بیمار خانواده می‌باشد. ممکن است برخی از کودکان مدرسه را به عنوان یک فرصت خوش آیند بدانند که می‌توانند لحظاتی را فارغ از گرفتاری‌های خانوادگی در کنار دوستان خود باشند و برخی دیگر رفتن به مدرسه و سازگاری با همکلاسی‌هایی که با فقدان قریب‌الوقوع این چنینی مواجه نشده‌اند، دشوار تلقی کنند. بسیاری از این کودکان شکایات جسمانی و کاهش در عملکرد مدرسه را تجربه می‌کنند. کودکان ممکن است حیرت‌زده باشند که نفر بعدی در خانواده کیست که مریض خواهد شد و خواهد مرد؟ برای کودکان و بزرگسالان دشوار است که چگونه آنان با مرگ عزیزانشان در آینده مواجه خواهند شد. این دوره از سوگ مورد انتظار و قابل پیش‌بینی اغلب شدیدتر از احساس غم و اندوه پس از مرگ است.

در این گونه مواقع به کودکان به تناسب رشد شناختی، عاطفی و معنوی می‌توان طبیعت مرگ و ادامه زندگی پس از مرگ را توضیح داد. لازم به ذکر است که طرز رفتار با فرد بیمار مشرف به مرگ و کودکان نیازمند به محبت و مراقبت والدین بایستی به این خانواده‌ها آموزش داده شود و اساس آموزش مبتنی بر جلب مشارکت و همکاری کودکان با والدین برای مراقبت از فرد بیمار باشد. کودکان نباید احساس کنند که وجود شخص بیمار مانعی برای برآورده شدن نیازهای عاطفی و هیجانی آنان می‌باشد. با توجه به خود محور بودن کودکان در سال‌های اولیه زندگی، هر اندازه سن کودک پایین‌تر باشد لازم

است بیشتر مورد مراقبت و حمایت قرار بگیرند تا فکر نکنند که وجود این فرد بیمار باعث شده تا آنان به حال خود رها شوند.

۲. مرگ ناگهانی

در حالی که مرگ قابل پیش‌بینی و مورد انتظار فرد محبوب، کودکان را با مسائل و مشکلات عاطفی بسیاری مواجه می‌کند، اثرات مرگ ناگهانی به طور مثال بر اثر حمله قلبی یا تصادف، بسیار شدیدتر و عمیق‌تر از مرگ قابل پیش‌بینی است (وب، ۱۹۹۳a). این کودکان شوک وارد شده به خودشان را از طریق انکار، و باور به اینکه اصلاً اتفاقی نیفتاده است، عدم پذیرش یا رد واقعیت و مرگ ناگهانی ابراز کنند. احتمال دارد بزرگسالان و کودکان به طور یکسان برای مرگ ناگهانی خشمگین باشند.

۳. مرگ پس از آسیب ناگهانی

کودکان اغلب اضطراب فزاینده‌ای را زمانی تجربه می‌کنند که مرگ توأم با خشونت باشد مثل خودکشی، یا در اثر بلایای طبیعی باشد، مثلاً در اثر زمین لرزه یا توفان شدید. کودکان ممکن است فکر کنند که جهان جای امنی نیست و آن حادثه دوباره ممکن است در هر زمان دیگری اتفاق بیفتد. کودکان همچنین ممکن است خیلی حساس‌تر شوند و از درد بترسند. اغلب برچسب‌هایی با مرگ توأم است که انواع مختلفی از مرگ‌ها از قبیل ایدز، خودکشی، مواد مخدر و حتی سرطان به همراه دارد (وب، ۱۹۹۳a). این نوع مرگ‌ها را نمی‌توان به وضوح در موردشان اعتراف و صحبت کرد، صحبت در این موارد می‌تواند منجر

به احساس شرم و غم و اندوه کودکان شود. همه این مسائل فرایند سوگواری را پیچیده می‌کند.

۴. مرگ و میر ناشی از بلای طبیعی

در این نوع مرگ و میر کودکان در خطر بیشتری قرار می‌گیرند، آنها نه تنها اعضای خانواده خود را از دست می‌دهند بلکه خانه‌ها، مدرسه‌ها، همبازی‌ها، حیوانات، اسباب‌بازی‌ها و وسایل نقل و انتقال در جامعه‌شان را نیز از دست می‌دهند. به طور خلاصه، بیشتر از هر زمان دیگری، آنچه برایشان آشنا بوده را از دست می‌دهند. این کودکان باید به دقت برای اختلال استرس پس از حادثه (PTSD)، افسردگی، و هرگونه فکر خودکشی مورد ارزیابی قرار بگیرند. یکی از منابع سودمندی که خوانندگان می‌توانند برای مطالعه بیشتر پس از بلای طبیعی به آنها رجوع کنند عبارت است از کتاب «پس از توفان: راهنمای عملی برای کمک به کودکان در مقابله با اثرات روان‌شناسی توفان». این کتاب را می‌توان از سایتی که در پاورقی آمده است دانلود کرد^۲ (لاگرسا، سیلورمن، ورن‌برگ و روبرتز،^۳ ۲۰۰۲؛ گوردن، فابرو و مایدا،^۴ ۱۹۹۹؛ وب،^۵ ۱۹۹۱؛ لاینچ،^۶ ۱۹۹۳؛ فیگلی،^۶ ۱۹۸۶ و جانسون،^۷ ۱۹۹۸).

۱-Hurrican.

۲-WWW.Psy.miami.edu.

۳-La Greca, Silverman, Vernberg, & Roberts.

۴-Gordon, Farberow, & Maida.

۵-Linesch.

۶-Figley.

۷-Johnson.

وقتی مرگ و میر خیلی شدید و زیاد باشد، کودکان و والدین نیاز به حمایت‌های فردی و گروهی پیدا می‌کنند که بتوانند ثبات و امنیت پیدا کنند، همچنین مشاوره خانواده برای کمک به ثبات، بازسازی عاطفی روشی است که اجازه می‌دهد تا افراد به شرایط طبیعی برگردند و معنای از دست دادن را بفهمند. مشاوران لازم است تا به راحتی به مسائل معنوی و دینی ناشی از این بلاهای طبیعی که برای والدین و کودکان ایجاد می‌شود، پاسخ دهند (بیانک و سوری a، زیر چاپ).

بگ توسط کودک و مقابله‌آموزی با آن

انواع مرگ	تأثیر بر کودک	واکنش کودک	آموزش به خانواده و راهکارها
۱. مرگ قابل پیش‌بینی	سخت و دشوار	بسته به برخورد والدین، می‌تواند سازنده مثل مشارکت با والدین در مراقبت از بیمار یا مخرب مثل حس حسادت و تنفر باشد.	با توجه به سن کودک والدین سعی کنند تا کودک شرایط را درک کند و با آن کنار آید.
۲. مرگ ناگهانی	بسیار شدیدتر و عمیق‌تر از نوع اول	انکار، عدم پذیرش و خشم	آموزش والدین، حساسیت‌زدایی، آموزش‌های پذیرش مرگ با توجه به سن کودک
۳. مرگ پس از آسیب ناگهانی	ترس، ناامنی و اضطراب فزاینده و حساس‌تر شدن	شرم، غم و اندوه، گوشه‌گیری	آرام‌سازی محیط خانواده، استفاده از آموزش‌های مذهبی متناسب با سن کودک، حمایت عاطفی، جایگزینی موضوع دل‌بستگی



انواع مرگ	تأثیر بر کودک	واکنش کودک	آموزش به خانواده و راهکارها
۴. مرگ ناشی از بلایای طبیعی	علائم PTSD، تجسم صحنه‌های وحشتناک در ذهن، اختلال در خواب و تغذیه، افسردگی، افکار خودکشی و بی‌ثباتی عاطفی	شک و بی‌اعتمادی و عدم اطمینان	آموزش روش‌های آرام‌سازی به خانواده‌ها، استفاده از روش‌های معنوی و مذهبی مثل جایگزین کردن خدا به عنوان پایگاه امن (SB)، کمک به ایجاد ثبات عاطفی و در صورت شدت علائم به روانشناس ارجاع داده شود.

علاوه بر این بسیاری از کودکان فکر می‌کنند که بلایای طبیعی نیز به اندازه مرگ مبهم هستند (باس، ۱۹۹۹). زمانی که آنان از خانواده خود جدا می‌شوند، فکر می‌کنند که بار جستجوی عزیزانشان را به دوش می‌کشند و مطمئن نیستند که آیا آنها هرگز باز خواهند گشت یا نه. این کودکان در شک و بی‌اطمینانی زیاد باقی می‌مانند که اگر والدین یا بستگان‌شان پیدا نشوند چه بر سرشان خواهد آمد و چه کسانی از آنها مراقبت خواهند کرد. از آنجایی که پرداختن به نیازهای کودکانی که این درجه از تروما را تجربه کرده‌اند خارج از گنجایش این مقاله است، خوانندگان می‌توانند برای مطالعه بیشتر به این آثار مراجعه کنند (لاگرسا، سیلورمن، ورن‌برگ و روبرتز، ۲۰۰۲؛ گوردن، فابرو و مایدا، ۱۹۹۹؛ وب، ۱۹۹۱؛ لاینچ، ۱۹۹۳؛ فیکلی، ۱۹۸۶ و جانسون، ۱۹۹۸).

حزن (اندوه) کودک و نظام خانواده

وقتی در خانواده‌ای مرگی اتفاق می‌افتاد هر عضوی از خانواده به طور منحصر به فردی تحت تأثیر آن قرار می‌گیرد. بین چگونگی اثرات فردی مرگ، چگونگی تأثیر واکنش‌های فردی بر اعضای خانواده و چگونگی تغییر در نظام خانواده تعامل وجود دارد. فقدان‌های حل نشده در گذشته مانع از سوگواری سالم می‌شود. به عنوان مثال، مادر جوانی که هرگز نمی‌تواند غم از دست دادن مادر در مرحومه‌اش را زمانی که او حامله بود به طور کامل فراموش کند، در حال حاضر سوگواری کردن برای مرگ فرزند کوچکش نیز دشوار است.

سیستم خانواده می‌تواند تحت تأثیر مرگ قرار گیرد. مسائل و مشکلات غم و اندوه حل نشده در بزرگسالی احتمال دارد بی‌ثباتی و آشفتگی را که به دنبال مرگ اتفاق می‌افتد، تشدید کند. این مسائل می‌توانند با وظایف ضروری ایجاد ثبات و پس از آن بازسازی عاطفی تداخل ایجاد کند، وظایفی که برای کارکرد خانواده‌ها به منظور فراهم کردن یک محیط امن، پایدار در طول فرایند سوگواری ضروری است. از جمله مشکلات ایجاد شده در نظام خانواده می‌تواند نقش وارونه مراقبتی باشد بدین صورت که فرزندان از پدر و مادر داغدار خود مراقبت می‌کنند و آنان را دلداری و تسلی می‌دهند یا اینکه کودک نقش مراقبتی یا پدر و مادر عاطفی خواهر یا برادر خود می‌شود تا خلاءهای عاطفی آنان را پر کنند. بعضی از کودکان خارج از وظایف خود عمل می‌کنند و بلاگردان خانواده خود نیز می‌شوند، یا سعی می‌کنند مشکل موجود را حل کنند، هر دو نقش اذهان خانواده را از درد و رنج منحرف می‌کنند ولی هر دو به طور بالقوه برای کودکان مضر می‌باشند.



تأثیر مرگ یکی از اعضای خانواده در کودکان و علائم آن

اثر مرگ در کودکان می‌تواند بر مبنای رشد تحول ذهنی، اجتماعی و عاطفی کودک متفاوت باشد. علاوه بر این کودکان با توجه به ارتباطی که با فرد فوت شده داشته‌اند و با توجه به تجارب قبلی و سبک دلبستگی دوران کودکی، واکنش‌های مختلفی را بسبب مرگ از خود نشان می‌دهند. واکنش‌های کودکان را می‌توان با توجه به نشانه‌های رفتاری آنان مورد بررسی قرار داد. در زیر به برخی از این نشانه‌ها که در اکثر کودکان داغدار مشاهده می‌شود خواهیم پرداخت.

نشانه‌های کودکان عزادار، کودکان سوگوار اغلب علائم جسمانی مختلفی را به دنبال مرگ تجربه می‌کنند. متیوز^۱ (۱۹۹۹) اشاره می‌کند که در ابتدا ممکن است میزان فعالیت کودک کاهش یابد، یا برعکس فعالیت کودک بیش از حد شود که ممکن است کودک غیرقابل کنترل و بیش فعال به نظر برسد (کیلکر، ۲۰۰۰). در طول یک دوره زمانی، کودکانی که پدر یا مادر و یا خواهر یا برادر خود را از دست داده‌اند، امکان دارد تغییراتی در اشتها و خواب داشته باشند، شکایت‌های جسمانی که ممکن است به تقلید از فرد در فوت شده باشد و اضطراب، حملات، سردردها و سرماخوردگی‌های مکرر را تجربه کنند.



علاقه ای به همسالان خودشان نشان ندهند. کودکان باید بدانند که فوت عزیزانشان تقصیر چه کسی بوده، آیا آنان در این مسأله سهمی داشته‌اند و اینکه ندانند که معنای واقعی مرگ چیست و اینکه پس از مرگ عزیزانشان چه بر سر آنها خواهد آمد. آنها نیاز به توجه و حمایت ویژه پدر و مادر یا مراقبانی دارند که می‌توانند به نیازهای آنان تمرکز کنند.

تغییرات رفتاری که احتمال دارد در کودکان رخ دهد عبارتند از اینکه: کودکان اقدام به جلب توجه یا تنبیه (یا منحرف کردن بزرگسالان سوگوار)، سرپیچی علنی، واپس‌روی عاطفی کنند. کودکان شاید در مسیرهای انحرافی واقع شوند و بیشتر در معرض سانحه، سوء مصرف مواد مخدر و سوء استفاده جنسی قرار بگیرند.

این نکته اهمیت دارد که به یاد داشته باشیم که مرگ، موقعیت کودک را از لحاظ تحصیلی، اجتماعی، فردی و اقتصادی تغییر می‌دهد. به عنوان مثال، وضعیت مالی خانواده ممکن است پس از مرگ پدر یا مادر به شدت کاهش یابد، و ممکن است کودکان نقل مکان کنند، مدارس خود را تغییر دهند، و دوستان خود را از دست دهند. همچنین کودکان ممکن است دیگر نتوانند در فعالیت‌های فوق برنامه یا ورزشی که قبلاً از آنها لذت می‌بردند و بخشی از هویت آنها به شمار می‌آمد، شرکت کنند و به جای آنها برای فقدان و استانداردهای کاهش یافته زندگی تلاش کنند. ممکن است افت تحصیلی داشته باشند، به خاطر همه فقدان‌هایی که می‌تواند با شدت در این مسائل دخیل باشد. ممکن است کلاس درس آنها مختل شود یا غیبت‌هایشان در مدرسه افزایش یابد (متیوز، ۱۹۹۹).

مرگ اعضای خانواده اعتماد کودک را نسبت به توانایی بزرگسالان برای محافظت از آنها در مقابل درد و رنج از بین می‌برد. هنگامی که بزرگسالان در خانواده غرق اندوه و پریشانی خود می‌باشند و آنان همگی بر غم و اندوه خود تمرکز دارند و نمی‌توانند به نیازهای فرزندان پاسخ دهند، کودکان ممکن است احساس کنند که هیچ جایی برای تفسیر درد و اندوه ناشی از فقدان خود ندارند.

مرگ والدین

مرگ یکی از والدین سخت‌ترین تجربه برای یک کودک است. با مرگ یکی از والدین تمام دنیای کودک متزلزل می‌شود و آنها برای درک کردن معنای مرگ تقلا می‌کنند. کودکان اعتماد خود را از دست می‌دهند به این دلیل که آنها دیگر احساس می‌کنند که کسی برای مراقبت از آنان وجود ندارد. حمایت پدر و مادر پایه و اساسی برای دنیای آنهاست و مرگ یکی از والدین تعریف آنها را از هستی و زندگی تغییر می‌دهد. در حقیقت کودکان هرگز فرایند سوگواری را تا زمانی که بزرگسال شوند کامل نمی‌کنند. آنها برای رشد و عملکرد خوب هم به پدر نیاز دارند و هم مادر (بیانک و سوری، زیر چاپ). بنابراین، دسترسی و به اشتراک گذاشتن خاطرات والدینشان برای آنها سودمند است، و این کار باعث می‌شود که حفظ عشق و علاقه به



والدین در آنها تقویت شود و سپس بتوانند والدین را به عنوان موضوع دلبستگی مداوم^۱ در خود نگه دارند (باتن و التجیرنر، ۱۹۹۹). در هر مرحله از رشد و تحول کودکان نیاز به بازدید ذهنی دوباره فرد فوت شده و تنظیم درک خود از پدر یا مادر مرحوم و معنای مرگ دارند. به طور مثال، نداشتن مادر در سن ۵ سالگی برای کودک این معنا را می‌دهد که کسی در اتاق مادر نیست و کسی برای آماده کردن جشن روز مادر در خانه نیست. نداشتن مادر برای نوجوان این معنا را می‌دهد که مادری نیست که در مورد حقایق زندگی و خاطرات گذشته صحبت کند یا برای نوجوان جشن بلوغ بگیرد. اغلب فرایند سوگواری در کودکان کامل نمی‌شود تا زمانی که کودکان بزرگسال شوند و صاحب فرزند شوند تا بتوانند فقدان یک مراقب مهربان و توانمند را درک کنند و بتوانند آن فرصت‌های از دست رفته خود را در مورد فرزندانش جبران کند و به این نحو سوگواری خود را تکمیل کند.

مرگ خواهر یا برادر

مرگ خواهر یا برادر با توجه به عوامل متعددی می‌تواند تأثیرات متفاوتی بر روی کودک داشته باشد. این تأثیرات را می‌توان در خلق و خو و تاب‌آوری کودک، کیفیت ارتباط کودک با خواهر یا برادر فوت

شده، تجارب قبلی کودک با او و عوامل فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی خلاصه کرد. در زیر به برخی از این عوامل مؤثر اشاره شده است.

الف). تجارب قبل از مرگ، کودکانی که مرگ خواهر یا برادر را تجربه کرده اند اغلب احساس درماندگی در غم و اندوهشان دارند. بسته به اینکه مرگ ناشی از بیماری است یا مرگ ناگهانی، ممکن است مسائل عاطفی حل نشده ای از شرایط خانواده قبل از مرگ وجود داشته باشد (کاسینی و راجرز، ۱۹۹۶). وقتی خواهر یا برادری از یک بیماری مزمن یا تهدیدکننده زندگی رنج می برد، خواهر یا برادر اغلب احساس می کنند که نادیده گرفته شده اند. آنها ممکن است احساس کنند که والدینشان دل مشغول فرزند بیمارشان هستند یا غرق در کارهای او می باشند و برای درخواست حمایت یا رفع دیگر نیازها دچار شک و تردید شوند. یک نوع کمبود توجهی از جانب والدین و اعضای خانواده گسترده و پرجمعیت وجود دارد و کودکان باید با تغییرات در ساختار خانواده که برای پاسخگویی به نیازهای مراقبت از یک کودک بیمار ساخته شده است، سازگار شوند.

وقتی زمان مرگ خواهر یا برادر فرا می رسد، خواهر و برادر دیگر ممکن است از احساس گناه رفتارهای قبلیشان نسبت به خواهر یا برادر در حال مرگ رنج ببرند. آنها ممکن است نسبت به توجهی که خواهر یا برادر مریضشان دریافت می کنند احساس حسادت و خشم کنند و حتی می توانند احساس طردشدگی کنند که آنها ارزشی برای خانواده ندارند. زمانی که کودکان با مرگ مواجه می شوند، امکان دارد مجبور شوند تسلیم کارهایی شوند تا خود را با شرایط جدید وفق دهند و ممکن است نگران باشند همه چیز برای همیشه تغییر



کرده است. این کودکان همچنین ممکن است بیش از حد نگران باشند که مریض خواهند شد و حتی می‌توانند علائمی از بیماری خواهر یا برادرشان را نیز تجربه کنند. برخی از مطالعات انجام شده بر روی سرطان در دوران کودکی نشان داده است که خواهر یا برادر اغلب بیشتر از فرزند مریض ضربه می‌بینند و تحت فشار قرار دارند (سوری و بیانک، ۲۰۰۶).

ب). واکنش‌های کودکان نسبت به مرگ خواهر و برادر، کودکان بازمانده در دو سطح تحت تأثیر قرار می‌گیرند. درونی، آنها فقدان شخصی عمیقی را تجربه می‌کنند که مسیر زندگی آنها را تغییر داده است. بیرونی، آنها توسط پدر و مادر عزادار تحت تأثیر قرار می‌گیرند (کاپلان و جوسلین،^۱ ۱۹۹۳). به همین ترتیب، والدین نیز از طریق سوگواری کودکان و اعضای خانواده تحت تأثیر قرار گرفته و ممکن است در مورد چگونگی کمک به کودکان بازمانده خود نگران باشند. برای جلوگیری از اضافه شدن استرس بیشتر به والدین عزادار، کودکان بر سرده ممس است در یک حث شجاعت قرار بگیرند و تظاهر به این کنند که «همه چیز خوب است». بنابراین، والدین ممکن است به اشتباه باور کنند که فرزندانشان با فقدان خواهر یا برادر خود به خوبی مقابله کرده‌اند. در مقابل، یکی از والدین شاید احساس کند که کودک نمی‌تواند اندوه خود را ابراز کند، و به غلط این معنی را استنباط کند که کودک ناراحت نیست. هریک از این واکنش‌ها، کودکان و والدین را از به اشتراک گذاشتن غم و اندوه و کسب آرامش از یکدیگر جدا می‌کند.

^۱-Kaplan and Joslin.

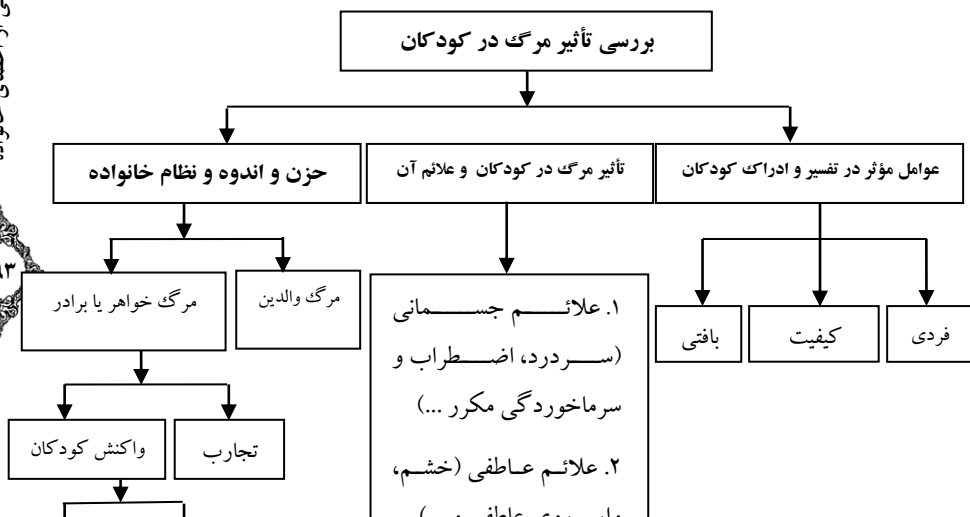
مرگ خواهر و برادر برای کودکان بازمانده بسته به ماهیت رابطه خواهر و برادر دشوار است (راندو^۱، ۱۹۸۸). در خرده نظام خواهر و برادر کودکان یاد می‌گیرند همراه با یکدیگر باشند، و این خرده نظام جایی است که بسیاری از تجارب خود را با یکدیگر به اشتراک می‌گذارند. کودک ممکن است همبازی، محرم و رازدار، رقیب، و یا بهترین دوست خود را از دست داده باشد. این کودکان با ترس و اضطراب به سبب هویت و شباهت نزدیک با خواهر یا برادر فوت شده مبارزه می‌کنند و اغلب ترسشان را مخفی نگه می‌دارند (کاپلان و جوسلین، ۱۹۹۳). به عنوان مثال، یک مراجع بزرگسال که خواهر یا برادرش در دوران کودکی ۳۰ سال پیش در سانحه تصادف کشته شده است، به خاطر اضطرابش هرگز وحشت خود از بزرگراه را از دست نداده و هرگز توانایی رانندگی ندارد.

مرتبه‌های مختلف خواهر یا برادر برای همه اعضای خانواده می‌تواند ویرانگر باشد، اما ممکن است کودکان بازمانده ندانند که چگونه نقش آنان در خانواده تغییر خواهد کرد. آنان اغلب از اینکه زنده‌اند و خواهر یا برادرشان مرده است احساس گناه کنند (راندو، ۱۹۸۸). خواهر و برادر بازمانده گاهی اوقات تلاش می‌کنند در نقش خواهر یا برادر مرده ظاهر شوند تا غم و اندوه در خانواده را جبران کنند و همچنین شکاف ایجاد شده در ساختار خانواده را پر کنند (راندو، ۱۹۸۸). به عنوان مثال، دختر کوچکی که برادر قهرمانش در فوتبال

۱-Rando.

را از دست داده بود، علاقه‌مند فوتبال شد و لباس پوشیدن خود را تغییر داد و منحصراً لباس فوتبال و کلاه ورزشی به تقلید از برادرش می‌پوشید و دوباره جای خالی او را در خانه پر کرد. اگر این نقش دائمی شود، کودک عزاداری نخواهد کرد و ممکن است هویت خودش را از دست بدهد.

خواهر و برادر اغلب اضطراب جدایی در عمل را در اضطراب جدایی والدینشان که ممکن اتفاقی برای آنها بیفتد، تجربه می‌کنند. در همان زمان، آنها ممکن است احساس رنجش کنند زیرا والدین ممکن است خواهر یا برادر مرده را مثل یک فرد قدیس پرستش کنند و فرزندان بازمانده احساس کنند که نمی‌توانند با تصور «فرد قدیس» زندگی کنند (راندو، ۱۹۸۸). پدر و مادر ممکن است با غم و اندوه خیلی تحلیل روند که در این حالت آنها نمی‌توانند برای فرزندان بازمانده سودمند باشند. فرزندان کوچکتری که افکار جادویی دارند ممکن است احساس گناه کنند، و حتی باور کنند که افکار و خواسته‌های خصمانه آنها باعث مرگ خواهر یا برادرشون شده است. آنها می‌توانند غرق در غم شوند به این دلیل که بعد از این افکار خواهر یا برادرشان را از دست داده‌اند.





شکل (۱): بررسی تاثیر مرگ در کودکان

راه‌کارهایی برای درک و فهم مرگ توسط کودکان

کودکان توانایی‌های محدودی برای درک مفهوم مرگ در مرحله تحول شناختی خودشان دارند و همچنین تجربه زندگی محدودی از این مفهوم دارند (ریلی، هاسازی و بوند، ۱۹۸۳). دوکا^۱ (۱۹۹۵)، بیان می‌کند مفاهیمی که کودکان برای چیستی معنای مرگ بایستی بفهمند عبارتند از:

۱-Doka.

۱. کمک به کودکان برای درک مفهوم جهان شمولی و قطعی بودن مرگ

هر موجودی که زندگی می‌کند، روزی خواهد میرد. کودکان خردسال ممکن است در حیرت باشند که آیا می‌توان از مرگ فرار کرد یا آیا می‌توان از مرگ اجتناب کرد.

۲. کمک به کودکان خردسال برای درک مفهوم برگشت‌ناپذیری در

مرگ

کودکان ممکن است ندانند که تا چه مدت خواهرشان مرده است، یا چه زمانی او دوباره زنده خواهد شد^۱ (دوکا، ۱۹۹۵). الیزابت کوبلر - روس داستان دختر کوچکی نقل می‌کند که بعد از مرگ حیوان مورد علاقه‌اش ناراحت به نظر نمی‌رسید. وقتی که از او پرسیده شد که چرا ناراحت نیستی، او گفت برای اینکه حیوانش را در حیاط خانه دفن کرده است و او می‌دانست که او با گلها در بهار از خاک بیرون می‌آید! پدر و مادر لازم بود به او به سادگی توضیح دهند که وقتی فردی می‌میرد دیگر غذا نمی‌خورند، نمی‌خوابد، نفس نمی‌کشند، راه نمی‌رود، حرف نمی‌زند و یا درد را احساس نمی‌کند (بیانک و سوری a، زیر

۱- البته با توجه به سطح شناختی کودکان و سطح رشد معنویشان می‌توان در عین حال که حقیقت مرگ را از لحاظ جسمانی به آنان توضیح می‌دهیم و کمک می‌کنیم تا بفهمند که وقتی انسان‌ها و یا موجودات دیگر می‌میرند تغییرات عظیمی در آنها صورت می‌گیرد که آنها دیگر با چشم دیده نمی‌شوند و یا درک حضور آنها به صورت فیزیکی امکان‌پذیر نیست ولی در عین حال در سطح بالاتری از وجود روح آنان باقی مانده و به حیات خود ادامه می‌دهند و از طریق افکار و اندیشه افراد از جمله خود کودک وجود حضور و حضور معنوی آنها درک می‌شود. آنان خیرخواه کودک بوده و همیشه درصدد کمک به او می‌باشند و از شادی او خوشحال و درصدد برطرف ساختن غم و اندوه او بر می‌آیند و برای سلامتی و شادی کودک دعا می‌کنند.

چاپ). این خوب است که کودکان را قبل از مرگ یک عزیز با استفاده از موقعیت‌های آموزشی آماده کنیم مثل دیدن یک پرنده مرده و مقایسه آن با پرنده زنده‌ای که در حال پرواز است. آن پرنده مرده پرواز نمی‌کند، آواز نمی‌خواند، از شاخه‌ای به شاخه دیگر نمی‌پرد یا به دنبال دانه نمی‌رود.

شاید سخت‌تر از همه برای درک کودک این باشد که توضیح دهیم چرا مردم می‌میرند، یا چه چیزی باعث مرگ می‌شود. کودکانی که خود محور هستند ممکن است باور کنند که بابا فوت کرد چون آنها بد بودند یا آنها آرزو کردند که او بمیرد. وقتی دو اتفاق به دنبال هم اتفاق بیفتد، کودکان اغلب فکر می‌کنند که حادثه اول علت حادثه دوم بوده است و اولی را علت دومی تلقی می‌کنند. به عنوان مثال، اگر پدری به پسرش بگوید «پسر، تو منو می‌کشی اگر اسباب‌بازی‌هایت را از روی زمین جمع نکنی» و دو روز بعد پدر در یک سانحه تصادف کشته می‌شود. پسر خردسال باور دارد که او باعث مرگ پدرش شده است.

یکی از روش‌هایی که می‌توان به درک کودک از مرگ کمک کند استفاده از زبان ساده و روشن برای توضیح این مسأله است که چه اتفاقی می‌افتد تا کسی می‌میرد. یک تمایل فطری در والدین وجود دارد که می‌خواهند سختی‌ها را آسان کنند و کودکان را از واقعیت تلخ مرگ حمایت کنند، در حالیکه این کار در درازمدت به ضرر خودشان است و می‌تواند باعث اختلال در بهزیستی‌شان شود.

کودکان خردسال عینی فکر می‌کنند و زبان انتزاعی برای آنان اغلب گیج‌کننده و گمراه‌کننده است. بنابراین، ضروری است به هنگام توضیح در



مورد واقعیت مرگ از اصطلاحات عینی (نه استعاره‌ای) استفاده شود (بیانک و سوری، لویس و لیپمن، ۲۰۰۴). به عنوان مثال، والدین باید از گفتن جملاتی چون پدر بزرگ شما خوابیده یا عمّه‌ات به مسافرت رفته، خودداری کنند به این دلیل که ممکن است کودکان از به خواب رفتن یا مسافرت رفتن بترسند. اگر مادری بیان کند که او شوهرش را «گم کرده»، کودکان ممکن است تعجب کنند که چرا بزرگ‌ترها به دنبال او نمی‌گردند!

همانطور که کودکان بالغ به تدریج قادر به درک این مفاهیم می‌شوند. سیلبرت، دورلیت و فرتو^۱ (۱۹۹۳) معتقدند که کودکان از طریق مراحل درک مرگ را طی می‌کنند. در مرحله اول کودکان نمی‌توانند قطعیت مرگ را درک کنند و بر این باورند که مرگ مثل خوابیدن است یا مثل کسی است که همیشه در سفر است. در مرحله دوم، کودکان می‌فهمند که مرگ قطعی است و پایان زندگی است، ولی هنوز بر این باورند که به نحوی می‌توان از آن فرار یا اجتناب کرد. در مرحله سوم، کودکان باور می‌کنند که هم مرگ قطعی (غیر قابل بازگشت) است و هم اجتناب‌ناپذیر (عالمگیر) است. در آن زمان کودکان هم مرز مرحله عملیات صوری پیاژه هستند، حدود سن ۹ تا ۱۰ سال، آنها قادر به درک واقع‌بینانه مرگ هستند و می‌توانند مفهوم عناصر به هم مرتبط (به عنوان مثال، بدن دیگر نمی‌تواند بازسازی یا اسرعی) اعتقادات و باورهای مذهبی پس از مرگ) درک کنند (بیانک و سوری، ۲۰۰۴، زیر چاپ).

۳. پاسخ‌گویی به مسائل معنوی و مذهبی کودکان

کودکان همچنین دربارهٔ ادامهٔ زندگی پس از مرگ سؤال می‌کنند. آنها می‌پرسند که وقتی انسان می‌میرد و روح از آن خارج می‌شود، روح به کجا می‌رود؟ یا بهشت شبیه چه چیزی است؟ بنابراین، این مهم است که ابتدا باید به کودکان کمک شود تا واقعیت فیزیکی و جسمی مرگ قبل از مسائل معنوی و مذهبی بحث شود تا ریشه و زمینهٔ فرهنگی و مذهبی خانواده در فهم کودک دربارهٔ حقیقت مرگ و جهان پس از مرگ و آداب و رسوم بهتر برای آنان تفهیم شود. کودک آداب و رسوم را جذب می‌کند (ولی اغلب سوء تعبیر می‌کند) و این عقاید، باورها و آداب و رسوم شکاف را پر خواهد کرد اما وقتی چیزی نامعلوم و مبهم باشد کودک با ذهن خود آن شکاف را پر می‌کند. بزرگسالان لازم است آگاه باشند و بدانند که کودک آرزو دارد که همراه والد فوت کرده‌اش باشد، یا احتمال دارد از دست خدا به خاطر بردن او (پدر یا مادر) عصبانی و خشمگین باشد. کودکان ممکن است تعجب کنند که چطور خدا را دوست داشته باشند در حالیکه باعث ناراحتی آنها شده است. آنها همچنین ممکن است احساس کنند آنها چون کودکان بدی بوده‌اند تنبیه شده‌اند، یا اگر بیشتر عبادت کرده بودند مامان زنده می‌ماند. کودکان خردسال ممکن است فکر کنند که شاید اگر نیایش کنند مامان به زندگی برگردد. تمام این احتمالات لازم است تا مورد بررسی و تحقیق قرار بگیرد و نیازهای حمایتی برای کمک به حرکت والدین به سوی این مسائل حساس در نظام اعتقادی‌شان به کار گرفته شود (بیانک و سوری a، زیر چاپ).

۴. رفع موانع عزاداری کودکان

راندو (۱۹۸۸) اشاره می‌کند که عوامل متعددی می‌تواند در توانمندی کودکان برای عزاداری تداخل ایجاد کند. اگر پدر و مادر نتوانند عزاداری کنند یا به کودکان اجازه ندهند تا احساساتشان را ابراز کنند، این مسائل در توانایی عزاداری کودکان تداخل ایجاد می‌کند. عامل دیگر که در فرایند عزاداری تأثیر دارد عبارت است از داشتن یک محیط امن یا یک بزرگسال مشتاق برای حمایت کردن است. برخی از کودکان ممکن است از آسیب‌پذیر بودن والدین خود بترسند و به همین جهت سعی کنند با به عدم ابراز ناراحتی و خشم خود از آنها محافظت کنند. گنجی در مورد مرگ، خود سرزنشی و مقصر دانستن خود، یا احساس ضد و نقیض داشتن نسبت به فرد فوت کرده فرایند عزاداری را پیچیده‌تر می‌کند. فوگارتی (۲۰۰۰) بیان می‌دارد که تفکر جادویی ابراز نشده (مثل اینکه کودک به نحوی باعث مرگ بوده) می‌تواند منجر به آسیب روانی جدی در دوران بلوغ و بزرگسالی شود.

۵. ایجاد آمادگی برای تسهیل فرایند سوگ

اثرات مرگ در صورتی که اطلاعات کافی قبل از مرگ توسط افرادی که به کودک نزدیکند و کودک با آنها صمیمی است در اختیار کودک گذاشته شوند، کاهش خواهد یافت. به عنوان مثال، پدر یا مادر و یا هر فرد دیگری که برای کودک اهمیت دارد می‌تواند با کودک بنشیند و با استفاده از زبان مناسب، کودک را آماده کند تا کودک اعتماد به نفس خداحافظی کردن از کسی که

دوستش دارد را پیدا کند. این کار یک پایه و اساسی برای فرایند عزاداری کودکان ایجاد خواهد کرد. در مورد مرگ پدر و مادر، کیفیت رابطه با پدر یا مادر بازمانده برای کمک کردن به حرکت کودک به سوی آینده بسیار اهمیت دارد. اگر پدر یا مادر پریشان حال باشند و از نظر عاطفی در دسترس نباشند، کودکان احساس می کنند که رها شده اند و به صلاح دید خود هر معنایی را که بخواهند از درک واقعیت مرگ برای خود می سازند. در مواقعی که پدر یا مادر بازمانده در دسترس نباشند، اغلب کودکان فردی را از بیرون خانه پیدا می کنند، مثل یکی از اعضای خانواده گسترده یا معلم را تا به آنها حمایت و تشویق لازم را ارائه کنند. افزون بر این، داشتن یک جامعه حمایتی برای خانواده، هم به کودک و هم به خانواده کمک می کند تا مقابله کنند و به سوی آینده حرکت کنند (بیانک و سوری b، زیر چاپ).

۶. فعالیت های بازی گونه راهی برای برون ریزی احساسات کودکان

بسیاری از کسانی که با کودکان داغ دیده کار می کنند، فعالیت های بازی را انتخاب می کنند تا کودکان به صورت مفیدی بتوانند احساسات خودشان را بیان کنند. روش های استفاده از هنر، نمایش عروسکی، موسیقی و تصاویر همه برای ایجاد یک محل مشترک برای کار با خانواده و کودک بسیار مفید هستند. بازی زبان کودکان است و بازی است که درک آنها را از حوادث غیر قابل درک جهان شکل می دهد. به این معنا که اگر وسایل بازی یا وسایل نقاشی در اختیار کودک قرار داده شود کودک به زبان خود احساساتش را برون ریزی خواهد

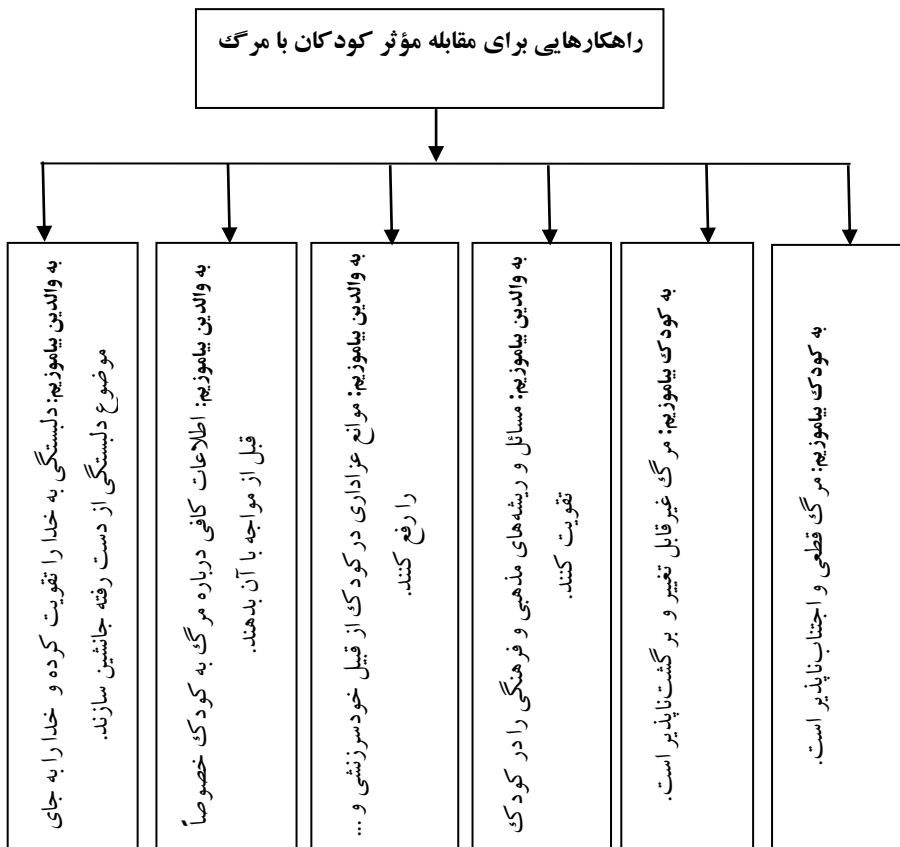


کرد. به عنوان مثال، یک دختر ۵ ساله بدن برادر نوجوان خودش را - که بر اثر حمله قلبی در یک سانحه ورزشی فوت کرده است - از میان وسایل بازی که در اختیارش گذاشته شده پیدا می‌کند، بارها و بارها بدن برادرش را توسط یک خانه عروسکی که آنرا آمبولانس نامیده به بیمارستان منتقل کرده است. او درمانگر را به استفاده از نقش‌های عروسکی و بازی با او هدایت کرد و توانست تمام وقایع را با جزئیات کامل به نمایش بکشد (گیل، ۱۹۹۱؛ کمک به کودکانی که از تجربه مرگ دچار آسیب روانی شده‌اند). نقاشی، داستان، نمایش عروسکی، عکس‌ها و بیان خاطرات گذشته به عنوان وسایلی و روش‌هایی شناخته می‌شوند که مشاوران و درمانگران کودک می‌توانند برای بازخوانی افکار درونی و برون‌ریزی احساسات کودک از آنها استفاده کنند. این روش‌ها با توجه به اینکه غیرمستقیم هستند احساسات سرکوب شده و تمایلات ناخودآگاه را برون‌ریزی می‌کنند. علاوه بر این که روان‌شناس می‌تواند میزان آسیب‌دیدگی کودک را بسنجد و برای آن برنامه‌ریزی کند که خود از روش‌های درمانی به حساب می‌آید چرا که باعث تخلیه هیجانی کودک می‌شود.

۷. تقویت دلبستگی معنوی در کودکان

در کودکانی که تجربه فقدان داشته‌اند لازم است دلبستگی به خدا را تقویت نمود. دلبستگی ایمن به خدا موجب می‌شود که کودکی که تجربه فقدان داشته است بتواند خداوند را جانشین موضوع دلبستگی از دست رفته خود نماید، موضوع دلبستگی معنوی برای فرد دارای تجربه

فقدان باعث می شود که فرد با تجربه فقدان براحتی کنار بیاید و بتواند فقدان والدین خود و زندگی را با جانشین کردن مهر و محبت خدا به جای مهر و محبت آنان قابل تحمل کند. خداوند همچنین برای این افراد به عنوان پایگاه امن محسوب می شود که تکیه گاه اصلی این فرد در سختی ها به حساب می آید. خداوند خود در سوره احزاب می فرماید: ﴿وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا﴾؛ «به خداوند توکل کنید و این امر شما را کفایت می کند». (احزاب/۳) و باز در قرآن می خوانیم که خداوند می فرماید: ﴿قَالَ لَهُ خَيْرٌ حَافِظًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾؛ خداوند بهترین حافظ و نگهدار شماست رحمت کننده تر از هر رحمت کننده ای است». (یوسف/۶۴) پرورش دلبستگی ایمن به خدا در کودکان و نوجوانان نه تنها موجب التیام یا بهبود آنان از سوگ می گردد، بلکه در سلامتی و مقاومت آنان نیز نقش اساسی بازی می کند.



شکل (۲): آموزش راه‌کارهای مقابله مؤثر به کودکان با مرگ

نتیجه گیری

هدف مقاله حاضر افزایش تحمل کودکان در مواجهه با مرگ یکی از عزیزان در خانواده است. در راستای رسیدن به این هدف، متون دینی و یافته‌های روان‌شناسان بررسی و حاصل یافته‌ها به صورت منظم تحت عناوین مختلف در مقاله منعکس گردید. از جمله عوامل مهم تجربه مرگ در خانواده توسط کودک، ادراک کودک از مرگ، تجربه انواع مختلف مرگ اعضای خانواده از قبیل مرگ قابل پیش‌بینی، ناگهانی، پس از آسیب و ناشی از بلایای طبیعی مثل سیل و زلزله مورد بحث قرار گرفت. حزن و اندوه ناشی از فقدان اعضای خانواده و تأثیر آن در عملکرد تحصیلی و انطباق و معاشرت‌های اجتماعی بررسی شد و تأثیر این فقدان در تغییر نقش کودک در نظام خانواده از جمله پذیرش نقش پدر و مادر عاطفی برای برادر و خواهر یا بلاگردان والدین بحث شد.

تأثیر مرگ یکی از اعضای خانواده در رشد علائم جسمانی، روانی-عاطفی، بروز رفتارهای در معرض خطر مثل استفاده از مواد مخدر، افت تحصیلی، تغییر در نظام اقتصادی خانواده و فشار برای کودک در راستای جبران این تغییرات و به دنبال آن کوشش برای انطباق مجدد اعضای خانواده از جمله کودک و مهاجرت به شهر و یا منطقه‌ای دیگر، تغییر در دوستان و همسایگان از جمله مواردی بودند که مورد ملاحظه قرار گرفتند و روش‌های مقابله با این مشکلات افزون بر داغداری کودک به والدین مطرح شد.

آماده‌سازی کودک برای مواجهه با یک حادثه ناگوار و اجتناب‌ناپذیر یکی از روش‌هایی است که در این مقاله مورد توجه ویژه

قرار گرفت و به افراد خانواده توصیه گردید که با آموزش‌های به‌موقع و متناسب با سن کودک، او را برای مواجهه با این امر آماده سازند و منتظر پیشامد ناگوار نباشند تا این که عکس‌العمل ناخواسته‌ای به آن رخداد داده شود. آموزش‌های لازم با توجه به یافته‌های روان‌شناسی مخصوصاً یافته‌های روان‌شناسان تحولی و همچنین توصیه‌های دینی و معنوی در راستای این آموزش‌ها برای آماده‌سازی کودک می‌تواند نقش اساسی داشته باشد. البته این آموزش‌ها لازم است بر مبنای تحقیقات روان‌شناسان معنوی و در نظر گرفتن متغیرهای بافتی مثلاً مرگ والدین و یا برادران و خواهران و کیفیت ارتباط فرد با شخص فوت شده مورد ملاحظه قرار گیرد.

در راستای شناخت بیشتر و علمی با پدیده مرگ توصیه می‌شود که به صورت عملی روند تحول مرگ در کودکان و نوجوانان مورد مطالعه قرار گیرد تا روشن شود که کودکان در سنین مختلف، مرگ را چگونه درک می‌کنند و چه استنباطی از آن دارند. این مسئله درک ما را از ادراک کودکان از مرگ بالا می‌برد و به ما کمک می‌کند تا در سطح فهم کودک با او صحبت کنیم و ابهام رخداد مرگ را در کودک و حتی والدین کاهش می‌دهد. با توجه به این که برداشت والدین از مرگ می‌تواند در رفتار و اعمال آنان انعکاس یابد و در برداشت کودک از مفهوم مرگ تأثیر گذارد، لازم است تا عقاید انحرافی والدین و نگرش‌های منفی آنان اصلاح گردد.

منابع

۱. قرآن کریم، ۱۳۸۶، با ترجمه و تفسیر مهدی الهی قمشاهی، چاپ چهارم، قم: انتشارات آیین دانش.
۲. الشيخ الصدوق، محمد بن علی بن بابویه القمی، ۱۹۷۹، معانی الاخبار، بیروت: دارالمعرفه.
۳. فیض کاشانی، ملامحسن، ۱۰۹۱، مهجه البيضاء فی تهذیب الاحیاء، جلد ۸، تهران: دفتر انتشارات اسلامی.
۱. Batten, M., & Oltjenbruns, K. A. (۱۹۹۹). Adolescent sibling bereavement as a catalyst for spiridtual development: A model for understanding. *Death Studies*, ۲۳(۶), ۵۲۹-۵۴۷.
۲. Biank, N., & Sori, C. F. (in press-a). Integrating spirituality when working with children and families experiencing loss of a parent. In K. B. Helmeke & C. F. Sori (Eds.), *The therapist's notebook for integrating spirituality in counseling II :More homework, handouts, and activities for use in psychotherapy*. Binghamton, NY: Haworth.
۳. Biank, N., & Sori, C. F. (in press-b). Coping circles: Exploring children's ability to manage in times of stress. In C. Elias & L. Jameyfield (Eds.), *The therapist's notebook: Resources for working with children*. Binghamton, NY: Haworth.
۴. Biank, N. & Sori, C. F. (۲۰۰۳). A child's impossible and scariest task. In C. F. Sori, L. L. Hecker, & Associates, *The therapist's notebook for children and adolescents: Homework,*



- handouts, and activities for use in psychotherapy* (pp. ۱۸–۲۴). Binghamton, NY: Haworth.
۵. Boss, P. (۱۹۹۹). *Ambiguous loss: Learning to live with unresolved grief*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
۶. Casini, K. K., & Rogers, J. L. (۱۹۹۶). *Death and the classroom: A teacher's guide to assist grieving students*. Cincinnati, OH: Griefwork of Cincinnati.
۷. Doka, K. J. (۱۹۹۵). *Children mourning: Mourning children*. Washington, DC: Hospice Foundation of America.
۸. Excell, J. A. (۱۹۹۱). A child's perception of death. In D. Papadatou & C. Papadatos (Eds.), *Children and death*. New York: Hemisphere Publishing Corporation.
۹. Figley, C. R. (Ed.). (۱۹۸۶). *Trauma and its wake: Traumatic stress theory, research, and intervention* (vol. II). (Psychological Stress Series, No. ۱). Levittown, PA: Brunner/Mazel.
۱۰. Fogarty, J. A. (۲۰۰۰). *The magical thoughts of grieving children: Treating children with complicated mourning and advice for parents*. Amityville, NY: Baywood Publishing Co.
۱۱. Gil, E. (۱۹۹۱). *The healing power of play: Therapy with abused children*. New York: Guilford.
۱۲. Gordon, N. S., Farberow, N. L., & Maida, C. A. (۱۹۹۹). *Children and disasters*. New York: Brunner/Mazel.

۱۳. Griffith, J. L., & Griffith, M. E. (۱۹۹۴). *The body speaks: Therapeutic dialogues for mind-body problems*. New York: Basic Books.
۱۴. Grollman, E. A. (۱۹۹۱a). *Talking about death: A dialogue between parent and child* (۳rd Ed.). Boston: Beacon Press.
۱۵. Grollman, E. A. (۱۹۹۱b). Explaining death to children and to ourselves. In D. Papadatou & C. Papadatos (Eds.), *Children and death* (pp. ۳-۸). New York: Hemisphere Publishing Corporation, a member of the Taylor & Francis Group.
۱۶. Johnson, F. (۱۹۹۸). *Trauma in the lives of children: Crisis and stress management techniques for teachers, counselors, and students service professionals* (۲nd ed.). Alameda, CA: Hunter House.
۱۷. Kaplan, C. P., & Joslin, H. (۱۹۹۳). Accidental sibling death: Case of Peter, age ۶. In N. B. Webb (Ed.), *Helping bereaved children: A handbook for practitioners* (pp. ۱۱۸-۱۳۶). New York: Guilford Press.
۱۸. Klicker, R. L. (۲۰۰۰). *A student dies, a school mourns: Dealing with death and loss in the school community*. Ann Arbor, MI: Accelerated Development.
۱۹. La Greca, A. M., Sevin, S. W., & Sevin, E. L. (۲۰۰۵). *After the storm: A guide to help children cope with the psychological effects of a hurricane*. Coral Gables, FL: ۷-Dippity, Inc. Retrieved on September ۱, ۲۰۰۵, from University



of Miami, College of Arts and Sciences Web site:
<http://www.psy.miami.edu/>.

۲۰. La Greca, A. M., Silverman, W. S., Vernberg, E. M., & Roberts, M. C. (Eds.) (۲۰۰۲). *Helping children cope with disasters and terrorism*. Washington, DC: American Psychological Association.

۲۱. Lewis, P. G., & Lippman, J. G. (۲۰۰۴). *Helping children cope with the death of a parent:*

۲۲. *A guide for the first year*. Westport, CT: Praeger.

۲۳. Linesch, D. (۱۹۹۳). *Art therapy with children in crisis: Overcoming resistance through*

۲۴. *nonverbal expression*. New York: Brunner/Mazel.

۲۵. Matthews, J. D. (۱۹۹۹). The grieving child in the school environment. In J. D. Davidson & K. J. Doka (Ed.), *Living with grief: At work, at school, at worship* (pp. ۹۵-۱۱۳). Levittown, PA: Brunner/Mazel.

۲۶. Minuchin, S., Rosman, B., & Baker, L. (۱۹۷۸). *Psychosomatic families: Anorexia nervosa in context*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

۲۷. Rando, T. A. (۱۹۸۸). *How to go on living when someone you love dies*. New York: Bantam Books.

۲۸. Reilly, T. P., Hasazi, J. E., & Bond, L. A. (۱۹۸۳). Children's conceptions of death and personal mortality. *Journal of Pediatric Psychology*, ۸(۱), ۲۱-۳۱.

۲۹. Schutten, B., Foraker-Koons, K., & Sori, C. F. (in press). Treasure chest. In C. Elias & L. Jameyfield (Eds.), *The therapist's notebook: Resources for working with children*. Binghamton, NY: Haworth.
۳۰. Seibert, D., Drolet, J. C., & Fetro, J. V. (۱۹۹۳). *Are you sad too? Helping children deal*
۳۱. *with loss and death*. Santa Cruz, CA: ETR Associates.
۳۲. Smith, S. C., & Pennells, S. M. (۱۹۹۵). *Interventions with bereaved children*. Bristol, PA: Jessica Kingsley.
۳۳. Sori, C. F., & Biank, N. M. (۲۰۰۶). Counseling children and families experiencing serious illness, chap. ۱۱ in this volume.
۳۴. Webb, N. B. (۱۹۹۱). (Ed.) *Play therapy with children in crisis: A casebook for practitioners*.
۳۵. New York: Guilford.
۳۶. Webb, N. B. (۱۹۹۳a). Assessment of the bereaved child. In N. B. Webb (Ed.), *Helping bereaved children: A handbook for practitioners* (pp. ۱۹-۴۲). New York: Guilford.
۳۷. Webb, N. B. (Ed.). (۱۹۹۳b). *Helping bereaved children: A handbook for practitioners*.
۳۸. New York: Guilford.
۳۹. White, M., & Epston, D. (۱۹۹۰). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: W. W. Norton.