

فقدان عزیزان و سوگ

بیشتر کودکان با مرگ آشنایی دارند هر چند ممکن است مفهوم آن را نفهمند و در مورد آن گیج باشند. فقدان عزیزان برای کودکان هم مثل بزرگترها دردناک است. ولی نحوه واکنش و سوگواری کودکان ممکن است متفاوت باشد. ما نمی توانیم درد فقدان را در کودک کم کنیم ولی می توانیم به سازگاری با فقدان و سلامت روان وی کمک کنیم.

کودکان به فقدان عزیزان چگونه واکنش نشان می دهند:

- واکنش کودکان از چند لحظه گریه تا رفتن سراغ بازی متفاوت است.
- این به این معنی نیست که سوگ او تمام شده، خفیف است و یا اینکه اصلاً متوجه ماجرا نیست.
- تغییر خلق کودک به این شکل و پرداختن به بازی از فشار هیجان سوگ بر کودک می کاهد.
- احساسهایی مثل افسردگی، اضطراب، احساس گناه و خشم نسبت به متوفی در کودکان دیده می شود و طبیعی است.
- کودکان خردسال ممکن است برخی توانایی های رشدی را که اخیراً کسب کرده اند، مثل کنترل ادرار و ... از دست بدهند.
- کودک را از ماجرای فقدان آگاه کنید.
- چنانچه کودک از ماجرای فقدان آگاه نیست، سعی کنید در اولین فرصت کودک را از ماجرای فقدان آگاه کنید.
- برای این منظور بهتر است دو یا سه نفر از مراقبینی که کودک با آنها راحت تر است، حضور داشته باشند.
- بر احساسات خود مسلط باشید و ماجرای فقدان را بخصوص اگر غیر منتظره و ناگهانی است، تدریجی بگوئید.
- به زبان ساده بگوئید به شکلی که برای کودک قابل فهم باشد.
- مفاهیم غیر واقعی، پیچیده و یا غیر قابل درک را مطرح نکنید. مثل اینکه به خواب طولانی رفته است، به آسمان ها سفر کرده است، داخل یک باغ زیبا است.
- این مفاهیم در برخی اوقات باعث نگرانی، ترس یا خشم کودک می شوند.
- اجازه دهید کودک ناراحتی اش را نشان دهد و حمایت عاطفی لازم را فراهم کنید.

- چنانچه فقدان بدلیل حوادثی اتفاق افتاده است که کودک در آن آسیب دیده است میتوان آگاه سازی را تا زمان بهبودی نسبی به تعویق انداخت.
- سوگ خودتان را مخفی نکنید.
- کودکان شیوه سوگواری را از والدینشان می آموزند، ناراحتی و سوگ خود را از کودک مخفی نکنید.
- اشکالی ندارد در حضور وی گریه کنید یا ناراحتی خود را نشان دهید.
- مهم این است که واکنش های هیجانی کنترل نشده و شدید در حضور کودک نداشته باشید.
- کودک را تشویق کنید احساسش را بروز دهد.
- فرصت هایی برای بروز احساس برای کودک فراهم کنید، فرصت هایی که در مورد فرد تازه درگذشته صحبت کنید، بیاد او مراسم کوچکی بگیرید، عکس ها و خاطراتش را مرور کنید.
- برای شروع مکالمه در کودکان خردسال می توانید کتاب قصه هایی با موضوع مرگ و فقدان بخوانید و در آن به کودک نشان دهید که غمگین شدن و بروز ناراحتی امری طبیعی است و دیگران هم همین احساس ها را دارند.
- برای کودکانی که قادر به گفتگو راجع به فقدان نیستند می توان فرصت هایی برای نقاشی، نوشتن و یا برگزاری مراسم سوگواری در قالب بازی و ... فراهم کرد.

آیا اجازه دهیم کودک در مراسم خاکسپاری و سوگواری شرکت کند؟

- شرکت کودک در مراسم خاکسپاری و دیدن جنازه متوفی موضوعی پیچیده است
- از یک سو کمک می کند تا با متوفی خداحافظی کند و فقدان را بپذیرد و از سوی دیگر نوع مراسم و شدت واکنش های هیجانی ممکن است به کودک استرس زیاد تحمیل و در او ترس ایجاد کند.
- تصمیم گیری برای حضور در مراسم خاک سپاری باید موردی و بر حسب شرایط انجام شود.
- کودک باید خودش موافق باشد و پیشاپیش در مورد مواجهه با مراسم و واکنش های اطرافیان آماده شود.
- با این حال بازهم رفتار کودک قابل پیش بینی نیست و نمی توان مطمئن بود که کودک دچار مشکل نشود.
- در مورد کودکانی که برای شرکت در مراسم آمادگی ندارند به روش های دیگری می توانند با متوفی خداحافظی کنند.

سازگاری با فقدان در طول زمان

- سازگاری با فقدان فرایندی زمان بر است.
- برحسب ویژگی های کودک، نوع و شرایط فقدان مدت زمان آن سازگاری با آن متفاوت است.
- در طول مدت سازگاری با فقدان واکنش های مختلفی را می توان مشاهده نمود.
- به طور طبیعی واکنش های سوگ با شوک و انکار شروع و در مرحله بعد به عصبانیت و نهایتاً غمگینی منجر می شود و بدنبال آن بتدریج فرد سعی می کند به زندگی طبیعی برگردد.
- در کودکان ممکن است این فرایند دقیقاً به این شکل دیده نشود تغییرات خلقی، پرخاشگری، لجبازی و تشدید اضطراب جدائی از جمله نشانه هایی است که ممکن است هم زمان دیده شوند.
- برخی کودکان در مورد فقدان صحبت می کنند، برخی بی قراری و گریه ناگهانی دارند، بعضی ابراز دلتنگی پی در پی نسبت به متوفی دارند و برخی دیگر هیچ صحبتی راجع به آن نمی کنند و علاقه ای هم به مواجهه با آن ندارند.

کمک به سازگاری بیشتر کودکان با فقدان

- برای کودک فرصت هایی برای سوگواری در طی هفته فراهم کنید. مراسم کوچکی که در آن بیاد متوفی شمع روشن کنید و
- چنانچه تمایل دارد او را همراه خودتان به محل مقبره متوفی ببرید و از این فرصت برای صحبت راجع به متوفی و بروز احساسات استفاده کنید.
- هر از گاهی خاطرات دوران حیات متوفی را مرور کنید و اجازه دهید کودک عکس یا یک یادگاری از وی داشته باشد.
- بسیاری از کودکان نگرانند که فرد عزیز دیگری را از دست بدهند. به او اطمینان دهید که شما همیشه همراه او هستید.
- کودک ممکن است سئوالاتی راجع به مرگ و مردن داشته باشد. به سئوالات وی پاسخهای ساده، قابل فهم و واقعی بدهید.
- روالهای معمول زندگی را برقرار کنید. سعی کنید روال زندگی کودک را به شرایط طبیعی نزدیک کنید.
- اگر احساس می کنید برای کنار آمدن با سوگ خودتان نیاز دارید تنها باشید، از سایر مراقبین برای همراهی با کودک کمک بگیرید.
- در صورت طولانی شدن واکنش های سوگ کودک، مشاهده واکنشهای شدید یا غیر معمول، وجود افسردگی طولانی مدت، افت تحصیلی، مشکل در ارتباط با همسالان، افکار آسیب به خود یا دیگری، و هر گونه رفتار غیر معمول دیگر با متخصصین این حوزه مشورت کنید.