

چگونه درباره مرگ با فرزندانمان صحبت کنیم؟

به کودکان چه می توانیم بگوییم؟

در بسیاری از خانواده ها والدین درباره پدیده مرگ تا زمانی که یکی از بستگان از دنیا نرفته است هیچگونه توضیحی نمی دهند. در گذشته وقتی که مرگ و تولد در خانه اتفاق می افتاد، مرگ بخشی از زندگی طبیعی و عادی محسوب می شد و بچه ها در آن حادثه با دیگر اعضای خانواده شریک می شدند. مسئله مهمی که ما امروز باید بدانیم این است که فهم و درک معانی مرگ به خودی خود برای کودکان امکان پذیر نیست. باید به کودکان درباره مرگ توضیح داده شود. چون توضیح و آموزش قبل از مرگ پذیرش آن را برای کودکان آسان می سازد.

چرا ما باید فرزندانمان را آماده کنیم؟

وقتی عضوی از اعضای خانواده می میرد بسیاری از والدین سعی می کنند با گفتن کلماتی مانند: غصه نخور، خیلی در مورد مرگ فکر نکن، کودکان را در مقابل اتفاق پیش آمده محافظت کنند. اما این یک نوع راهنمایی اشتباه برای حفاظت از کودکان است. چون کودکان دیر یا زود معنی این مسئله را خواهند فهمید. اگر کودک قبل از مرگ عضوی از اعضای خانواده، کمابیش با معانی مرگ آشنا شود وقتی هم که چنین مسئله ای پیش آید راحت تر می تواند با آن کنار بیاید. اگر کودکی از مراسم عزای دور نگه داشته شود و بعدا بفهمد که برای او چه اتفاقی افتاده است واکنش نشان خواهد داد. اجتناب از غم از دست دادن برای هیچ کس امکان پذیر نیست، اما واکنش به آن امکان دارد به تاخیر بیفتد. وقتی که ما سعی می کنیم کودکی را در مقابل سوگواری محافظت کنیم نه تنها موفق نمی شویم بلکه مسبب ایجاد اضطراب نابجا و احساس گناه در او می شویم. وقتی که عضوی از اعضای خانواده می میرد والدین نمی توانند با کودک درباره مرگ گفتگو کنند چون آنها به قدر کافی غمگین هستند. برای همه اعضای خانواده بسیار مفید است که اگر کودکی در خانواده حضور دارد او را قبل از اتفاق افتادن مرگ به طور مناسب آماده کنند.

چگونه می توانیم درباره مرگ با فرزندانمان گفتگو کنیم؟

وقتی در خانواده انتظار می رود مرگی اتفاق بیفتد اگر کودکان توسط والدین آماده شوند می توانند به این نتیجه برسند که مرگ بخشی از زندگی است.

کودکان قبل از اینکه از ناحیه داغدیدگی آسیب ببینند حق دارند درباره مرگ پرس و جو کنند. آنها در رویارویی با سوگواری نیاز به محافظت ندارند بلکه آنها نیازمند به راهنمایی کارآمد و پاسخ های قانع کننده به سوالات خود هستند. لازم است در این رابطه سن و سطح پختگی کودک در نظر گرفته شود. معمولا والدین و مراقبان کودک می دانند که چگونه با کودک در مورد چیزها به شکلی که آنها دوست دارند گفتگو کنند. آنان باید برای ایجاد ارتباط با کودکان نوع زبان و دیگر روشهایی که آنها دوست دارند بهکار ببرند حتی شده از نقاشی استفاده کنند.

کودکان زیر ۸ سال اغلب درباره مرگ پرس و جو می کنند. آنها برداشت های مبهم و پیچیده از مرگ دارند اما نمی توانند بفهمند که فرجام آن چیست؟ کودکان زیر ۸ سال و بسیاری از کودکان بزرگتر باورهای جادویی درباره مرگ و زندگی و اینکه چه تعداد از آدمها بعد از مرگ دوباره به زندگی بازخواهند گشت دارند. با پختگی و رشد، کودکان به این نتیجه می رسند که اینگونه برداشت هایی از مرگ صحیح نیست و به دنبال آن فرهنگ، باورهای مذهبی خانواده و اجتماعی هم که کودک در آن بزرگ می شود به درک و برداشت او اثر می گذارند. از طریق این گونه آماده سازی ها در زندگی روزمره، مرگ برای کودک یک امر طبیعی خواهد شد. به عنوان مثال پژمرده شدن و از بین رفتن گلهای و مرگ حیوانات خانگی فرصتی را برای تفهیم مفهوم مرگ به کودکان فراهم می کند. در صورت امکان درباره افراد پیری که کودکان می شناسند و همچنین درباره خودتان اینکه چگونه پیر خواهید شد و چگونه مرگ فرا خواهید رسید صحبت کنید. از کتابخانه، فهرستی از کتاب های کودکان که بر روی مرگ بحث می کنند تهیه کنید سپس به اتفاق کودک آنها را بخوانید و بعد از آن درباره احساساتی که در آنها برانگیخته می شود گفتگو

کنید. این یکی از بهترین راه های آموزش و گفتگو درباره مرگ است. کودکان سوالات خودشان را به طور مستقیم مطرح می کنند به همین خاطر نمی توانند درباره احساساتشان همانند چیزهایی عینی و ملموس گفتگو کنند. امکان دارد بپرسند داخل تابوت چه شکلی است، آیا خوابیدن در زیر خاک به تنهایی ترسناک است یا اینکه آیا آنجا سرد و تاریک است. حائز اهمیت است که ما برای پاسخ دادن به این سوالات آماده باشیم. اگر آنها احساس کنند که با این سوالات والدین را ناراحت می کنند دیگر چیزی نخواهند

پرسید. کودک به نگاه بزرگترها توجه می کند که آیا آنها اجازه می دهند او این گونه سوالات را طرح کند و واکنش آنها به خلاقیت او چیست؟

باید بدانیم که کودکان نمی نشینند دربار موضوعی برای ساعت ها بحث کنند. بلکه ناگهان از بیرون با عجله آمده و یک دفعه سخت ترین سوالات دنیا را می پرسند و این کار آنها فرصتی برای فکر کردن باقی نمی گذارد و بعد از دو سه دقیقه دوباره برمی گردند و به بیرون رفته به بازی خود ادامه می دهند. ما باید این لحظات را غنیمت بشماریم تو درباره موضوع با آنها زمانی که دوست دارند صحبت کنیم. این مسأله نیز طبیعی است که کودک موضوع را عوض کند و دوباره به موضوع برگردد.

وقتی که می گوئید کسی مرده است دقیقا کلمه مردن را به کار ببرید چون کودکان معانی کلمات مناسب دیگری که مفهوم مرگ را می رساند نمی فهمند. به کار بردن کلمات مناسب دیگری که معانی مرگ را می رساند شاید به یک بزرگسال کمک کند که احساس بهتری پیدا کند، اما به یک کودک کمکی نخواهد کرد که او بفهمد چه اتفاقی افتاده است. موقع سوگواری اجازه بدهید کودکان بفهمند که چه اتفاقی افتاده است. والدین باید این اجازه را به کودکان بدهند که آنها درک کنند و ببینند که پدر و مادر واقعا غمگین هستند. اگر داغدیدگر از کودک مخفی نگه داشته شود فکر خواهد کرد که آن یک احساس غیرقابل پذیرش است.

آیا کودکان باید در مراسم خاکسپاری حضور داشته باشند؟

خاکسپاریت مراسمی است که کمک می کند مردم مرگ را بپذیرند

بسمه تعالی



دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

چگونه با فرزندانمان درباره مرگ صحبت کنیم

آدرس: اسلامشهر- باغ فیض - انتهای کوچه ۶ - پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان

شماره تماس: ۰۲۲۸-۲۳۶۵۷۶۳

www.iiu.ir/moshaver

یادت هست "یا" او چقدر اینو دوست داشت" یا "این غذای مورد علاقه او بود" از این طریق کودک درک خواهد کرد که اینها می تواند بخشی از خاطرات خوب باشند.

وقتی حیوان دست آموزی می میرد چه باید کرد؟

باید به کودک اجازه داد قبل از مردن حیوان با او دیداری داشته باشد. یک چنین مراسمی برای کودک بسیار سودمند خواهد بود. سپس کودک را به جایی که حیوان را در آنجا خاک کرده اید ببرید و بگویید برای او شعر بخواند یا با خود شاخه گلی به آنجا ببرد یا در آنجا نهالی بکارد.

کودکان هم عضوی از اعضای خانواده هستند پس طبیعی است که آنها به همراه دیگران در مراسم خاکسپاری حضور داشته باشند. کودکان را برای آنچه که قرار است در مراسم خاکسپاری انجام شود آماده کنید، دقیقاً به آنها بگویید که چه اتفاق خواهد افتاد و چرا؟ به آنها بگویید که در مراسم خاکسپاری ممکن است بعضی ها گریه کنند. اگر داغدیدگی اجازه می دهد والدین با کودک در این رابطه صحبت کنند و او را برای این مراسم آماده کنند، یک فامیل نزدیک یا یک دوست صمیمی این کار را بکند. شرکت در مراسم تدفین باید به انتخاب کودک باشد و نباید اجباری در این کار باشد. اگر کودک نمی خواهد در چنین مراسمی شرکت کند از او علت آن را بپرسید و اجازه بدهید احساساتش را در این رابطه بیان کند.

آیا باید حقیقت را گفت؟

به سوالات اساسی کودکان درباره مرگ و زندگی باید صادقانه پاسخ داد. وقتی کودک سوال می پرسد با دقت به او گوش کنید تا مطمئن شود شما منظور او را کاملاً فهمیده اید و بعد از آن به پرسش او پاسخ دهید. اگر کودک پرسید که آیا من هم می میرم؟ بگویید بچه ها هم خواهند مرد اما نه به این زودی ها، آنها بعد از یک زندگی طولانی خواهند مرد. اگر کودک پرسید آیا بابا و مامان هم خواهند مرد به او بگویید بالاخره همه مردم خواهند مرد. شاید کودک سوالی از یکی از والدین بپرسد که او نتواند پاسخ دهد آن وقت باید صادقانه بگوید من پاسخ سوال تو را نمی دانم.

آیا باید رفتگان را زنده نگه داشت؟

برای همیشه و برای همه کس بسیار پسندیده است که یاد عزیزان از دست رفته را در خاطر خود زنده نگهدارد. از طریق خاطرات، فرد از دست رفته همیشه در ذهن ما زنده خواهد بود. بسیار تاثیر گذار

است که ما آلبوم عکس عزیز از دست رفته را در دسترس کودک قرار دهیم که او هر وقت خواست به آن نگاه کند. کمک کنید کودکان خاطرات خوش فرد از دست رفته را به خاطر بسپارند. بگویید "آیا