

# سوگ در کودکان

دکتر فریبا عربگل: فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان و هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

وقتی کودکان با فجایع و حوادث آسیب‌زا مواجه می‌شوند ممکن است دوست و یا یک فرد از عزیزان و بستگان خود را ازدست بدهند و بدنبال آن عکس العمل‌های متفاوتی را از خود نشان دهند. هر کودکی به روش خاص خود و به شیوه‌ای متفاوت با فقدان هایش روبرو می‌شود، نباید از کودکان انتظار داشته باشیم به یک شیوه و یا مثل ما سوگواری کنند، باید بپذیریم که هر کودکی خاص و منحصر به فرد است و به روش خود به سوگ می‌نشیند. بعضی از افراد بلافاصله و برخی با تاخیر واکنش نشان می‌دهند. بعضی نیز ممکن است اصلاً واکنشی نشان ندهند. ولی همه این عکس العمل‌های متفاوت می‌تواند واکنش‌هایی طبیعی به یک بحران باشد. این تغییرات ممکن است از چند روز تا چند هفته یا حتی بیشتر طول بکشد. از آنجائی که کودکان توانمندی کافی را در کلامی کردن هیجانات درونی خود ندارند، همین امر ممکن است درک یک کودک اندوهگین و سوگوار را از سوی بزرگسالان با مشکل مواجه کند، در نتیجه ما باید از واکنش‌های مختلف رفتاری کودکان پی به دنیای درونی آن‌ها برده و به آنان کمک کنیم تا با این احساس به گونه‌ای مؤثر کنار آیند.

## تعریف سوگ

سوگ حالت اندوه و ناراحتی شدید درونی در واکنش به از دست دادن شخص یا عقیده و فکری خاص است. کودکان درجات مختلفی از غم و اندوه را حتی به دلیل اتفاقات مختلفی که ممکن است به نظر ما کوچک و بی‌اهمیت باشد، تجربه می‌کنند. این وقایع می‌تواند برای کودکان معنایی مترادف با از دست دادن فردی مهم در زندگی داشته باشد.

## بدنبال بلایا و فجایع چه مسائلی موجب احساس اندوه و سوگ در کودکان می‌شود

- مرگ والدین، بستگان، دوستان، معلمان و آشنایان: جالب است که بدانید تنها مرگ انسان‌ها نیست که کودک را دچار غم و اندوه می‌کند؛ حتی مرگ ماهی قرمز شب عید که کودک فقط دو یا سه بار در تنگ برایش خرده نان ریخته و یا پرندۀ کوچکی که در قفس از آن نگه‌داری می‌کرده، می‌تواند کودک را متأثر و اندوهگین کند.
- مجروح شدن والدین و بستری شدن طولانی مدت آنان در بیمارستان
- از دست دادن خانه و مدرسه در اثر زلزله، سیل و آتش‌سوزی
- نقص عضو: مثل از دست دادن چشم یا سایر اعضای بدن. جالب است که بدانید، حتی کنده شدن دندان یا یک زخم خونریزی‌دهنده کوچک، ممکن است در کودک ایجاد سوگ کند.
- از دست دادن یا نداشتن توانایی یا مهارتی خاص مثل: اختلال یادگیری، مردود شدن در مدرسه
- گم کردن و از دست دادن وسایل شخصی، اسباب بازی.

## کودکان چه درکی از مفهوم مرگ دارند؟

درک کودکان از مرگ متناسب با سیر رشد و تکامل آن‌ها تغییر می‌کند و این ادراکات مختلف روی چگونگی سوگواری آن‌ها نیز تأثیر می‌گذارد.

کودک در نیمه دوم سال دوم زندگی می‌فهمد چیزی که حضور ندارد و دیده نمی‌شود، از بین نرفته است. پس نبود مادر در این سن برای وی قابل تشخیص است و ایجاد واکنش‌هایی در او می‌کند. کودک در سن 2-7 سالگی مرگ را یک پدیده گذرا و موقتی و قابل برگشت می‌داند، چیزی شبیه مسافرت یا خواب و فکر می‌کند عملکردهای انسان پس از مرگ نیز ادامه می‌یابد. کودک در این سن ممکن است فکر کند، تفکر و اعمال او باعث مرگ عزیزش شده و این مسئله در او احساس گناه ایجاد می‌کند. او در این سن دارای تفکر جادویی است؛ یعنی بین دو پدیده‌ای که همزمان رخ می‌دهد، رابطه علت و معلولی ایجاد می‌کند. مثلاً اگر به برادرش گفته «که او را دوست ندارد، خدا کند بلاپی سرش بیاید» و تصادفاً برادرش بعد از وقوع زلزله زیر آوار جان

می‌بازد، فکر می‌کند فکر و سخن او باعث این حادثه برای برادرش شده و در نتیجه احساس گناه پیدا می‌کند. نهایتاً در سن 7-12 سالگی کودک مرگ را به عنوان یک پدیده ی اجتناب‌ناپذیر، غیرقابل برگشت و جهان‌شمول می‌پذیرد. ولی هنوز فکر می‌کند که فقط افراد خیلی پیرو ناتوان می‌میرند. در سن نوجوانی، مرگ را به عنوان یک فرآیند طبیعی می‌پذیرد ولی آن را خیلی دور می‌بیند و به راحتی نمی‌پذیرد که ممکن است هر تصادفی منجر به مرگ شود. به همین دلیل رفتارهای پرخطر در نوجوانان زیاد مشاهده می‌شود.

## مراحل سوگ

هنگامی که با مرگ عزیزی روبرو می‌شویم چهار مرحله زیر را می‌گذرانیم گرچه ممکن است مدت و زمان عبور از این مراحل در افراد مختلف با هم متفاوت باشد مهم است بدانیم سوگ یک فرآیند است که بتدریج که شخص در آن جلو می‌رود، احساس و افکارش تغییر می‌کند و تعدیل می‌یابد. بخصوص در مورد کودکان ما نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم بتوانیم مرگ را فوراً شرح دهیم و کودک هم نمی‌تواند به سرعت و بلافاصله آن را حل کند. گاه حتی تا نوجوانی طول می‌کشد تا کودک دریابد که چه اتفاقی رخ داده و مرگ چیست؟

چهار مرحله سوگ عبارتند از:

- شوک و انکار
- خشم
- نومیدی و درهم ریختگی
- پذیرش، بهبود و سازمان‌یابی مجدد.

افراد وقتی دچار فقدان می‌شوند، مراحل را طی می‌کنند. به این مراحل چرخه سوگ نیز می‌گویند:

- مرحله اول شوک و انکار می‌باشد. وقتی کسی را که دوستش داریم می‌میرد، احساس کمرختی، بهت، گیجی و ناباوری داریم، نمی‌پذیریم عزیزمان را از دست داده ایم.

- در مرحله ی بعد، خشم بروز می کند. از جهان و از مردم عصبانی هستیم، به شرایطی که پیش آمده اعتراض داریم. احساس آشفتگی می کنیم و از دست همه چیز و همه کس دلخوریم.
- ناامیدی و درهم ریختگی مرحله بعدی است. در این مرحله بیقراریم، گریه می کنیم، ممکن است احساس گناه داشته باشیم. احساس می کنیم می توانستیم به او کمک کنیم و نکرده ایم. احساس تنهایی می کنیم.
- در مرحله ی پذیرش فرد وضعیت موجود را می پذیرد و با آن کنار آمده و به زندگی معمولش باز می گردد. طی کردن مراحل فوق برای همه کسانی که با فقدان روبرو می شوند، لازم است.

### • سوگ پیچیده چیست؟

وقتی مراحل سوگ بخوبی طی نشود، یعنی فرد در یکی از مراحل باقی بماند و یا اینکه مراحل را بکندی طی کند و یا شدت واکنش ها بیش حد معمول باشد اصطلاحاً می گوئیم سوگ پیچیده شده است. در این موارد سوگ منجر به بروز مشکلاتی در زندگی معمول شخص شده و عملکرد او راتحت تاثیر قرار می دهد.

### سوگ چه علائم و واکنش هائی را در کودکان ایجاد می کند؟

همان طور که گفتیم، هر کودکی به روش خاص خود با پدیده سوگ روبرو می شود. واکنش هائی که به صورت شایع در کودکان

در حال سوگ دیده می شود شامل:

- شوکه شدن و ناباوری: « واقعیت نداره، حرفتو باور نمی کنم.»
- گریه های شدید و طولانی
- انکار و بی تفاوتی، انجام رفتارهای معمول گوئی اتفاقی نیافتاده: « می توانم بروم بیرون بازی کنم؟»
- ترس و اضطراب: « حالا که این اتفاق برای پدر افتاده، می تونه برای مادرم نیز بیفته»
- اجتناب از تنها ماندن در خانه
- اجتناب از تنها خوابیدن
- چسبندگی به والدین و ترس از آمدن به مدرسه
- شکایات جسمی مانند سردرد، دل درد، حالت تهوع، بخصوص هنگام ترک منزل به قصد رفتن مدرسه
- مشکلات خواب: دیدن رویاهائی از شخص از دست رفته و یا بی خوابی یا امتناع از خوابیدن « مامان گفته بابام به یک خواب طولانی رفته، اگه من هم بخوابم ممکنه دیگه نتونم بیدارشم»
- اندوه و دلتنگی که ممکن است خود را با علائم گریه کردن های مکرر، گوشه گیری، بی تفاوتی نسبت به وضعیت سلامت خود و انجام کارهای پر خطر، احساس گناه بخاطر کارهائی که می توانست برای عزیزش انجام دهد، ولی نداده نشان دهد.
- دست زدن به کارهائی که قبلاً به همراه شخص از دست رفته انجام داده بود یا تقلید رفتارهای او
- اشتغال ذهنی با خاطرات شخص از دست رفته

- احساس اینکه شخص از دست رفته بطریقی با اوست.
- طرد کردن دوستان قدیمی و جستجوی دوستان جدیدی که شرایط مشابهی را تجربه کرده اند.
- افت تحصیلی، مشکل تمرکز و توجه روی تکالیف مدرسه
- دیدن تصویر یا شنیدن صدای شخص از دست رفته بصورت گذرا در زمان سوگواری
- احساس خشم که درپسران بیشتر دیده می شود و خود را بصورت، پرخاشگری، حملات قشقرق، ناسزا گفتن، پرخاش کردن به سرنوشت، تقدیر و مقدرات نشان می دهد.

**چگونه می توان به کودکان کمک کرد تا با مرگ عزیزانشان کنار بیایند و مراحل سوگ را با کمترین مشکل طی کنند؟**

درخصوص کودکان حل شدن سوگ و طی کردن مراحل آن از اهمیت خاصی برخوردار است. چراکه کودکان همیشه این امکان را ندارند تا در مراسم شرکت کنند و هیجانان خود را بروز دهند. گاهی نیز به غلط تصور می شود که چون فعال هستند و بازی می کنند مشکلی ندارند.

افکار و عقاید کلیشه‌ای فراوانی پیرامون مسئله مرگ و درک کودکان از مرگ، در بین بزرگسالان وجود دارد. این افکار باعث می‌شود، در فرآیند سوگواری کودک خلل ایجاد کند.

نمونه‌هایی از این افکار کلیشه‌ای را در زیر آورده‌ایم:

- بهتر است جلوی کودک داغ‌دیده راجع به مرگ صحبت نکنیم!
- بهتر است از صحبت‌هایی که در بچه ایجاد گریه می‌کند اجتناب کنیم!
- بهتر است بچه‌ها در مراسم سوگواری شرکت نکنند!
- بچه‌های خردسال آنقدر کوچک هستند که سوگ و اندوه را نمی‌فهمند!
- هنوز بچه‌ای، بزرگ که شوی همه چیز فراموش می‌شود!
- او به یک مسافرت طولانی رفت!
- او به یک خواب عمیق رفت!
- خدا او را از ما گرفت، چون خیلی خوب بود. خدا انسان‌های خوب را زودتر می‌برد!
- او تو را از آسمان نگاه می‌کند؛ بنابراین بهتر است مواظب رفتارهایت باشی!
- اینقدر گریه نکن، عصبی و بیمار می‌شوی!
- چه خوب بازی می‌کند، انگار نه انگار اتفاقی افتاده!
- سوگ بزرگترها روی کودک سوگوار تأثیر نمی‌گذارد!
- بزرگترها همه چیز را باید درباره سوگ، مرگ و روح بدانند و می‌توانند توضیحات کامل و کافی در این باره به بچه‌ها بدهند!

این نگرش ها و انتقال آنها به کودکان مانع طی شدن مراحل سوگ شده و به کودکان آسیب می زند.

#### توصیه های لازم برای والدین

- به کودک فرصت دهید در مورد احساسات و افکارش صحبت کند.
- می توانید از او بخواهید نامه ای به فردی که ازدست داده است بنویسد.
- می توانید از او بخواهید داستانی واقعی یا خیالی را برای بقیه درباره مرگ متوفی تعریف کند.
- می توانید از او بخواهید در مورد سوگ فردی که ازدست داده اند یا احساسی که دارند نقاشی کنند.
- در مورد پدیده ی مرگ به روشنی توضیح دهید. واقعیت ها را بگویید.
- به سوالات کودک در مورد مرگ پاسخ دهید. اما اگر چیزی را نمی دانید، بگوئید نمی دانم، می توانیم آن را از دیگران پرسیم. از گفتن کلمه نمی دانم نهراستید.
- از تشبیه کردن مرگ به خواب یا سفر خودداری کنید. با این کار آنان را هنگام خواب یا سفر دچار وحشت می کنید.
- اگر تمایل دارد در مراسم تدفین و بزرگداشت شرکت کند این اجازه را به او بدهید.
- اگر مایل است جنازه را ببیند این اجازه را به او بدهید (مگر آنکه بدلائلی جنازه متلاشی باشد)
- برگشتن به مدرسه باعث بوجود آمدن حس آرامش بخش برگشت به زندگی معمولی و طبیعی قبل می شود. ولی انتظار نداشته باشید کودک داغ دیده بسرعت به سطح عملکرد تحصیلی پیشین برگردد.