



## به سوال کودک درباره مرگ چگونه پاسخ بدهیم؟

یک روان‌شناس با تاکید بر این‌که والدین نباید در برابر مرگ به کودک پاسخ‌های نامفهوم بدهند، گفت: پاسخ‌هایی مانند «خوابیده» یا «راه دور رفته» اصلا مناسب نیست و بار هیجانی دارد.

یک روان‌شناس با تاکید بر این‌که والدین نباید در برابر مرگ به کودک پاسخ‌های نامفهوم بدهند، گفت: پاسخ‌هایی مانند «خوابیده» یا «راه دور رفته» اصلا مناسب نیست و بار هیجانی دارد.

به گزارش سلامت نیوز، فرناز امیراصلانی در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: متأسفانه برخی پاسخ‌هایی که والدین از سر ناآگاهی به پرسش‌های فرزندانشان در رابطه با مرگ می‌دهند، این حس را به کودک القا می‌کند که آرامش فقط با مرگ اتفاق می‌افتد. به همین دلیل، برخی کودکان با مرور زمان از خوابیدن نیز واهمه پیدا می‌کنند. مثلا اگر به فرزندمان بگوییم «او الان خوشحال و در بهشت است» این تصور را به او می‌بخشد که اگر خوب باشیم، می‌میریم.

این روان‌شناس با تاکید بر این‌که نباید کودک را دچار تضاد بکنیم، ادامه داد: والدینی که در پاسخ به فرزندشان از افسانه و اسطوره بهره می‌گیرند، با خود می‌اندیشند که اگر تصویر خوشایندی از مرگ به کودک بدهند، او بهتر درک می‌کند و احساس منفی‌اش کم‌رنگ‌تر می‌شود. در حالی که این کار آسیب‌زننده است و والدین باید در قبال سوالاتی با این مضمون، رفتار متعادلی داشته باشند.

وی افزود: انکار مرگ و واکنش تند به سوالات فرزندانش نیز اصلا روش درستی نیست؛ چراکه بچه‌ها در سنین پایین ادراک ندارند و نیازی به توضیح نیست، ولی وقتی صاحب تفکر شده‌اند و پرس و جوی جدی می‌کنند، باید پاسخ اصولی و صحیح دریافت کنند؛ به عبارتی واکنش والدین در مواجهه با مرگ بسیار مهم است و والدینی که در این مواقع بی‌تابی و عجز غیر عادی دارند، زمینه را برای ترس کودک فراهم می‌کنند.

امیراصلانی تاکید کرد: باید چهار مرحله قطع علایم حیاتی، اتفاق، برگشت‌ناپذیری و همگانی‌بودن را برای فرزندمان تبیین کنیم. البته این پاسخ نیز نیاز به اولویت‌بندی دارد و نباید به صورت یک‌جا ارائه شود. مثلا در پاسخ به سوال «او چرا مرده؟» بهترین پاسخ این است که «او نمی‌خورد، نمی‌خوابد، درد نمی‌کشد و بدنش دیگر کار نمی‌کند» و یا زمانی که می‌پرسد «کی می‌میریم؟» می‌توانیم بگوییم «کسی نمی‌داند ما چقدر زنده‌ایم، وقتی پیر و نوه‌دار شدی آنوقت به این موضوع فکر می‌کنی».

این روان‌شناس تصریح کرد: برخی کودکان از والدینشان می‌پرسند که «تو کی می‌میری؟»، این ممکن است والدین را ناراحت کند. در حالی که کودک در حال تجربه است و درک درستی از این سوال ندارد. به همین‌خاطر باید بشنود که «مامان و بابا قوی و سالم هستند و زمان زیادی پیش تو می‌مانند»؛ چراکه سوال کودک به خاطر ترس از تنهایی است و نباید با خشم مواجه شود.

وی تصریح کرد: کودکان ماجراجو، نترس و بیش‌فعالی که رفتارهای حمله‌وار و ماجراجویانه دارند، همچنین کودکان وابسته و قشری که اضطراب جدایی دارند باید بیشتر مورد توجه والدین باشند؛ چراکه وقتی با مرگ روبه‌رو می‌شوند ترس تنها شدنشان چندبرابر می‌شود و ممکن است به خاطر احساس ناامنی دچار تزلزل شوند.