

## با کودکان سوگوار چگونه رفتار کنیم؟



با توجه به اینکه سوگ در کودکان اگر مدیریت نشود می تواند اثرات بسیار قابل توجه و حتی دائمی در رشد و تکامل کودک بگذارد نحوه مواجه شدن کودک با این رویداد بسیار مهم می باشد.

\*مهدی شاهمرادی: با توجه به اینکه سوگ در کودکان اگر مدیریت نشود می تواند اثرات بسیار قابل توجه و حتی دائمی در رشد و تکامل کودک بگذارد نحوه مواجه شدن کودک با این رویداد بسیار مهم می باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصرخبر، در زیر به نکات حائز اهمیتی که رعایت آنها بسیار مهم می باشد اشاره می شود که با انجام آن می توان مانع آسیب های بیشتری در کودکان شویم.

1. به هیچ وجه به کودک دروغ نگوئید و نباید خبر مرگ را از کودکان دور نگه داریم و از جملاتی از قبیل "خدا آدمهای خوب را پیش خودش می برد" و "یا رفته سفر و بر می گردد" که تاثیر مخربی بر سلامت روان کودک دارند، استفاده نکنید.

2. با فراهم نمودن و ایجاد بستری مناسب کودک را ترغیب کنیم که در مورد مرگ سؤالاتی بپرسد و به هر سؤالی که در این بین می پرسد جواب بدهید در واقع این روش بسیار خوبی برای دادن خبر مرگ به کودک است که او را با مفهوم مرگ آشنا کنیم.

3. به صورت قابل فهم کودکانه و متناسب با سن او از مفهوم بهشت برایش صحبت کنید و اینکه همه ما دوست داریم روزی به بهشت برویم.

4. بعد از درک مرگ توسط کودک، با توجه به درجه تاب آوری و ظرفیت او و میزان وابستگی اش به فرد فوت شده، به همان نسبت موضوع مرگ را مطرح کنید و به او بفهمانید که دیگر برگشتی وجود ندارد و نباید چشم به راه آنها باشد.

5. برای آرام کردنش به او اطمینان بدهید که فرار نیست کسی دیگر را از دست بدهد و امنیت کودک را تضمین کنید.

6. به این نکته توجه کنیم که کودکان در سوگواری بزرگترها را الگوی خود قرار می دهند در واقع اجازه بدهیم که کودک هم گریه کند.

7. با توجه به اینکه تخلیه هیجانی بسیار مهم است، به او کمک کنیم هیجانات درونی خود را به صورت کلامی بیرون ریزی کند.

8. نباید کودکان را اجبار به شرکت و یا عدم شرکت در مراسم کنیم در اینخصوص باید به او حق انتخاب بدهیم و او را از مراسم سوگواری دور نکنیم زیرا احساس های بعدی مخربی خواهند داشت. مراسم سوگواری و تشییع جنازه، خاک سپاری، همدردی و آرام کردن افراد دیگر، دیدن چگونگی خداحافظی با جنازه و شنیدن حرفهای دیگران در خصوص افتخارات زندگی متوفی باعث می شود که از نظر هیجانی پذیرش بهتری حاصل شود.

9. نباید به او بگوییم که تو بزرگ می شوی و همه چیز فراموش می شود چون فکر فراموشی در او احساس گناه و بی وفایی به وجود می آورد.

10. برای تقویت حس همدردی و همدلی او را در فرصت های مناسب همراه با سکوت در آغوش بگیرید.

11. برای جلوگیری از ترس از فراموشی و عدم ایجاد احساس گناه با او خاطرات خوب و آلبوم عکس های خانوادگی و آلبوم خودش را مرور کنید.

12. به كودك همدردی را بیاموزید تا نقش حمایتی را یاد بگیرد.

13. افراد بازمانده نباید به مدت طولانی سوگوار باشند.

14. با كودكان برای طی شدن مراسم سوگ همراهی کنیم.

در مراحل سوگ با این مسائل رو به رو می شویم:

1) فرد شوکه می شود و حالتی بهت زده پیدا می کند.

2) مرحله انکار و ناباوری پیش می آید که مصیبت را باور نمیکنند.

3) پرخاشگری و عصبانیت و کینه و به دنبال مقصر گشتن و احساس گناه و عذاب وجدان ظاهر می شود.

4) فرد افسرده و غمگین می شود.

5) پذیرش و سازگاری با فقدان عزیز از دست رفته و پذیرش زندگی عادی و طبیعی رخ می دهد.

15. توضیح مرگ به بچه ها و کنار آمدن با این موضوع در يك دوره 6 ماهه تا دو ساله طول می کشد در این صورت باید آرام کردن كودك به مرور و صبر و حوصله باشد و تمام رفتارها و ناهنجاریهای كودك درك شود.

16. برای درك مفهوم مرگ و کمتر شدن آسیب های احتمالی از يك روانشناس كمك بگیرید.

\*روانشناس بالینی

سلامت نیوز