



چگونه موضوع مرگ را برای کودکان توضیح دهیم؟

چه بخواهیم چه نخواهیم از خردسالی و سنین بسیار کم کودکان نسبت به مرگ کنجکاو می‌شوند و به فهمیدن و پرسیدن درباره مرگ و احساس غم مربوط به آن به طور طبیعی علاقه‌مند هستند.

چه بخواهیم چه نخواهیم از خردسالی و سنین بسیار کم کودکان نسبت به مرگ کنجکاو می‌شوند و به فهمیدن و پرسیدن درباره مرگ و احساس غم مربوط به آن به طور طبیعی علاقه‌مند هستند. آن‌ها ترس خود را بروز می‌دهند یا بالاخره در سنی این سؤال سخت را می‌پرسند. والدین باید آماده باشند که در جواب او چه بگویند؟

به گزارش ایسنا، روزنامه «جوان» در ادامه نوشت: ما در مقام والدین، وظیفه داریم امنیت فرزندانمان را تأمین کنیم. تلاش می‌کنیم که آن‌ها بدانند همواره در کنارشان خواهیم بود تا از آن‌ها مراقبت کنیم. با وجود این، وقتی با مسئله مرگ روبه‌رو می‌شویم اغلب نگرانیم که آیا می‌توانیم پاسخی به فرزندمان بدهیم که آرامش و اطمینانش را مختل نکنیم؟

اگر شما پاسخ همه سؤالات فرزندان را نداشته باشید اشکالی ندارد! ولی می‌توانید به او اطمینان دهید که با عشق و صمیمیت در کنارش حضور خواهید داشت.

کودکان در برنامه‌های تلویزیونی یا کتاب‌های قصه یا حتی با فوت یکی از نزدیکانشان با پدیده مرگ آشنا می‌شوند، اما محدودیت‌های شناختی آن‌ها درک این مسئله را برایشان سخت‌تر می‌کند که توضیحات صحیح در این زمینه می‌تواند به درک بهتر آن‌ها کمک کند. سؤال‌هایی همچون مرده یعنی چه؟ من کی می‌میرم؟ کسی که می‌میره کجا می‌ره؟ از زبان کودکان طبیعی است و نیازی به دروغ گفتن یا جواب سر بالا دادن نیست، چراکه با دروغ گفتن به کودکان، فقط باعث سردرگمی آن‌ها می‌شویم و شاید حتی کودک را مجبور کنیم برای یافتن پاسخ سؤالات و رفع کنجکاوی‌اش به دیگران متوسل شود.

در سن ۳ تا ۶ سالگی بسته به اتفاقات و تجارب شنیداری و دیداری کودکان، احتمال دارد سؤالاتی درباره مرگ از سوی کودک داشته باشیم که این مسئله طبیعی و معمول است. حس شما از مرگ و پاسخی که می‌دهید در شناخت و میزان ترس کودک تأثیر زیادی دارد. برای اینکه بهترین روش برخورد با این پرسش را مقابل کودکان داشته باشید سعی کنید سخنان شما جدی یا همراه با احساسات شدید نباشد. زمانی که برای کودک سؤالاتی از این دست پیش بیاید، بهتر است با در نظر گرفتن میزان درک و شناخت کودک و با صداقت به او پاسخ داده شود. از دادن جواب‌های غیر واقعی مانند مادر بزرگ به سفر رفته یا خوابیده است، پرهیز کنید، زیرا کودک درک درستی از مسائل ندارد و سبب سردرگمی بیشتر او می‌شود. برای نمونه ممکن است فکر کند خواب باعث مرگ می‌شود و از خوابیدن بترسد. اگر یکی از بستگان کودک فوت شده و این خبر از طرف شخصی که به کودک نزدیک است، داده شود بهتر است. فراموش نکنید که باید به کودک اجازه دهید تا همه سؤالات و احساساتش را در این خصوص بیان کند. بهترین شیوه پاسخ به این سؤال ارائه تعریف طبیعی و عاری از هرگونه هیجان اضافه به کودک است. مانند اینکه: «هر کس باید روزی بمیرد. زمانی می‌رسد که مردم ضعیف و فرسوده، پیر و خسته می‌شوند. آن زمان مرگ آن‌ها می‌رسد و از این دنیا می‌روند.»

بهتر است مرگ را با صداقت و واقعیت برای فرزندانمان تعریف کنیم. استفاده از تعابیر ملایم برای توصیف مرگ، با حسن نیت و تصور اینکه باعث می‌شود کودکان آسیب روحی نبینند، کودکان را اغلب گیج و سردرگم می‌کند. برای جلوگیری از اضطراب بی‌مورد و پریشانی عاطفی کودک، بهتر است هرچه زودتر درباره مرگ با او صحبت کنید. ارتباط صریح و صادقانه شما با فرزندانمان درباره موضوع مرگ، به آن‌ها کمک می‌کند درک و شناخت درستی از مفهوم مرگ و مردن داشته باشند و بتوانند رابطه‌ای صحیح با آن برقرار کنند. قبل از شروع گفتگو، از میزان درک کودک آگاه باشید. آن‌گاه می‌توانید اطلاعاتتان را متناسب با میزان درک کودک به او منتقل کنید. از او نخواهید که فراموش کند. توجه داشته باشید سرعت تکامل درک در میان کودکان متفاوت است و هر کودک به نحو منحصر به فردی زندگی را تجربه می‌کند. آن‌ها راه‌های شخصی خودشان را برای کنترل و بیان احساسات دارند. برای کودکان خردسال، مرگ را به طور ساده توضیح دهید. برای نمونه «وقتی کسی می‌میرد نفس نمی‌کشد، غذا نمی‌خورد، احساس گرسنگی یا سرما نمی‌کند و دیگر نمی‌توانی او را ببینی.»

از به کار بردن کلماتی مانند «درگذشت» یا «فوت شد» پرهیز کنید. این تعابیر می‌توانند توضیحات شما را از واقعیت مرگ دور کنند؛ به ویژه اینکه این تعابیر برای کودکان خردسال بسیار مبهم و ترسناکند. کودک خود را به خاطر گریه کردن یا ابراز ناراحتی و آسیب‌پذیری سرزنش نکنید. عباراتی مانند «باید تحمل کنی»، «باید قوی باشی»، «تو الان دیگه مرد یا زن این خونه هستی» و «تو دیگه بزرگ شدی» می‌توانند بسیار آسیب‌زننده باشند و آثاری بلندمدت بر دیدگاه کودک درباره مرگ و به طور کلی، سلامت

روانی و عاطفی او داشته باشند. در فضای مناسب با او گفتگو کنید که حواسش پرت محیط اطراف نشود مثل جایی که تلویزیون روشن است یا کامپیوتر وجود دارد، اما حضور عروسک و اسباب بازی به درک کودک کمک می کند، زیرا کودکان به بازی علاقه دارند و بازی ها نیروی درمانی خوبی برای آن ها محسوب می شوند. هنگام توضیح دادن درباره مرگ، به خصوص برای کودکان خردسال، بهتر است از کلمات ساده استفاده کنید تا از واقعیت مرگ فاصله نگیرید. اضافه کردن جزئیات غیرضروری یا توضیحات بیش از اندازه طولانی منجر می شود کودک به طور کلی از سؤال کردن پرهیز کند، زیرا آن ها اغلب تمایل ندارند به صحبت های طولانی گوش دهند.

حین توضیحات، به کودکان بگویید هرگونه سؤالی که به ذهنش رسید، بپرسد. اشکالی ندارد اگر پاسخ همه سؤالات او را نمی دانید. در این صورت صادقانه بگویید: «من در این زمینه کاملاً مطمئن نیستم.» پردازش این اطلاعات تازه درباره مرگ و از دست دادن یکی از عزیزان برای خردسالان سنگین است و شاید باعث شود آن ها یک سؤال را بارها تکرار کنند، زیرا پذیرش این اطلاعات برای کودکان بسیار دشوار است. در این مواقع، کودکان احتیاج دارند به طور مداوم بغل شوند. آن ها دوست دارند کنار والدینشان بخواهند و جدا شدن از آن ها برایشان سخت است. اگر کودک می خواهد در مراسم تدفین شرکت کند، والدین باید توضیح دهند که قبل، حین و بعد از مراسم چه اتفاقی خواهد افتاد. به کودکان کمک کنید علت برگزاری مراسم تشییع جنازه را درک کنند: «تشییع جنازه برای غم و عزاداری است، چون یک نفر مرده است. همین طور زمانی است که ما خاطرات شخص مرده را یادآوری می کنیم و به همدیگر دلداری می دهیم.» شرکت در مراسم خاک سپاری کودک را آرام می کند، زیرا آن ها تمایل دارند در مراسم مشارکت داشته باشند و کاری را برای یادبود مرده انجام دهند.

همه کودکان باید درباره مرگ و واقعیت های آن بدانند. بی تردید، توضیح دادن درباره مرگ دشوار است، با وجود این فراموش نکنید که شما در مقام والد، تأثیر بسیاری بر چگونگی شکل گیری افکار و احساسات کودکان در این زمینه دارید.