

ایجاد تاب‌آوری در کودکان سوگوار

"قوی‌ترین درخت بلوط در جنگل، آن درختی نیست که از طوفان در امان و از آفتاب پنهان باشد. بلکه آن درختی است که در فضای باز ایستاده و ناچار است برای بقای خود با بادهای و باران‌ها و خورشید سوزان مقابله کند."

- ناپلئون هیل (1883-1970)

ما اغلب طوری صحبت می‌کنیم که انگار کودکان تاب‌آوری دارند و به نوعی معتقدیم آنها فقط به خاطر اینکه کودک هستند، راحت‌تر از بزرگسالان به حالت قبلی خود برمی‌گردند. اما تاب‌آوری کودکان ارتباط زیادی با عزت نفس آنها دارد؛ یعنی اینکه چه احساسی نسبت به خودشان دارد، اینکه می‌دانند چه چیزی در اختیار دارند و می‌توانند به آنها تکیه کنند و چه کارهایی را می‌توانند به‌خوبی انجام دهند.

ایجاد تاب‌آوری به ویژه برای کودکان سوگوار اهمیت زیادی دارد. هیچ چیزی نمی‌تواند اندوه شخص را پس از مرگ کسی که برایش مهم است، از بین ببرد. با این حال، می‌توانیم از کودکان حمایت کنیم تا نسبت به خودشان احساس خوبی داشته باشند و به آنها کمک نماییم تا راه‌هایی را برای مدیریت نگرانی‌ها و تردیدهای ناشی از این تغییر عظیم در زندگی‌شان پیدا کنند.

روش‌هایی برای کمک به ایجاد تاب‌آوری

به کودکان اطمینان خاطر دهید

- به آنها بگویید که لایق دوست داشتن هستند و دوستشان دارید.
- به آنها اطمینان دهید که مقصر مرگ شخص نیستند.
- در مورد افرادی که از آنها مراقبت خواهند کرد و افرادی که می‌توانند به آنها اعتماد کنند برایشان توضیح دهید.
- به آنها بگویید چرا برای شما اشخاص ویژه‌ای هستند.

پیام‌هایی روشن، سازگار و صادقانه به کودکان بدهید

- توضیح بدهید وقتی می‌خواهند صحبت کنند، سؤال پرسند یا در آغوش بگیرند چه کسی حاضر است برایشان وقت بگذارد.
- به سؤالات آنها به شکل صادقانه و با زبانی متناسب با سنشان پاسخ بدهید.

در صورت امکان روال‌های زندگی را ادامه بدهید

- روال‌های آشنای زندگی، احساس امنیت را در کودک افزایش داده و حس تداوم را حفظ می‌کند.
- وقتی باید از خانه بیرون بروید، به آنها اطلاع بدهید چه زمانی برخواهید گشت.

آنها را تشویق کنید افکار و احساسات خود را ابراز کنند

- به آنها کمک کنید تا بدانند هر احساسی که می‌کنند هیچ اشکالی ندارد.
- به آنها کمک کنید خشم خود را به شکلی ابراز کنند که به خودشان یا دیگران آسیب نرسانند.
- راه‌هایی را پیدا کنید که به آنها کمک می‌نماید خاطرات فردی را که در گذشته است ثبت و حفظ کنند.

- به وجود احساسات شدید یا نگرانی‌ها اذعان کنید و با کمک یکدیگر راه‌هایی را برای مدیریت کردن آنها بیابید.
- ممکن است نوجوانان بیشتر با دوستانشان صحبت کنند تا با خانواده؛ دوستان، علاوه بر فرد بزرگسال مورد اعتمادی که در کنارشان است منبع مهم حمایت محسوب می‌شود.

کودکان را در انجام کارها مشارکت دهید و آنها را تشویق کنید نظراتشان را بگویند

- از آنها بپرسید چه افکاری دارند و به دیدگاهشان در مورد چیزهایی که بر آنها تأثیر می‌گذارد، گوش دهید.
- آنها را به شکلی مناسب در تصمیم‌گیری مشارکت دهید؛ این کار می‌تواند به آنها کمک کند تا احساس کنند کنترل بیشتری بر وضعیت خود دارند.
- آنها را تشویق کنید تا از کمک کردن به دیگران لذت ببرند، بدون اینکه انتظار داشته باشید مسئولیت افراد بزرگسال را بر عهده بگیرند.

افراد دیگری را که از فرزندان حمایت می‌کنند مشارکت دهید

- هرگونه حمایت اضافی که ممکن است نیاز داشته باشند را به مدرسه آنها اطلاع دهید. در صورت امکان فرزندان را در برنامه‌های مربوط به حمایت از او، مشارکت دهید.
- به همین ترتیب، مسئولان باشگاه‌ها یا گروه‌های اجتماعی که فرزندان در آنها شرکت می‌کند را نیز مشارکت دهید.

کودکان را تحسین و تشویق کنید

- نشان دهید که به آنها ایمان دارید و آنها را به‌خاطر کارهایی که انجام می‌دهند و موقعیت‌هایی که از پیش برمی‌آیند تحسین نمایید.
- وقتی از پس کارهایی که برایشان سخت است برمی‌آیند، به این مسئله اذعان کنید.
- آنها را به‌خاطر استقلال متناسب با سنشان تشویق کنید و در عین حال در کنار آنها بمانید.

بدانید که سوگ بر چه چیزهایی که کودکان می‌توانند با آنها کنار بیایند، تأثیر می‌گذارد

- ممکن است کودکان (و بزرگسالان) سوگوار در انجام کارهایی که معمولاً از عهده آن بر می‌آمدند، مثل درگیری با دوستان دچار مشکل می‌شوند. این احتمال وجود دارد که هر تغییری برای کودکی سوگوار که با تغییرات زیادی در زندگی خود مواجه است، دشوارتر باشد.
- حد و حدود معمول و روشنی را برای رفتارشان تعیین کنید، زیرا این کار به کودکان کمک می‌کند تا احساس امنیت کنند.
- بپذیرید که کودک بودن، خندیدن، بازی و سرگرمی و همچنین فرصتی برای غمگین بودن و غصه خوردن برایشان هیچ اشکالی ندارد.

امید به آینده را تشویق کنید

- به کودکان کمک کنید تا متوجه شوند که تغییر بخشی از زندگی است و نحوه مدیریت تغییرات است که تفاوت‌ها را رقم می‌زند.
- آنها را تشویق کنید در مورد علایق، اهداف و آنچه می‌خواهند در زندگی انجام دهند گفتگو کنند.

حمایت از شما

شما برای کودکان تحت مراقبت خود الگو هستید. می‌توانید با اختصاص دادن زمان برای خودتان و نداشتن توقعات زیاد از خودتان به آنها هم نشان دهید که برای خودتان ارزش قائل هستید. زمانی که خودتان هم سوگوار هستید، تلاش

برای برآورده کردن تمام نیازهای فرزندان می‌تواند بسیار دشوار باشد. با خودتان مهربان بوده و سعی نکنید یک "پدر و مادر یا مراقب ابرقهرمان" باشید.