

درک کودکان از مرگ در سنین مختلف

کودکان با سن کمتر از 2 سال

نوزادان و کودکان خردسال درک درستی از مفهوم مرگ ندارند. نوزادان خیلی قبل‌تر از اینکه بتوانند صحبت کنند، احتمالاً به ناراحتی و تغییرات محیطی ناشی از غیبت فرد قابل توجهی که به نیازهای مراقبتی و تغذیه روزانه آنها پاسخ می‌دهد، واکنش نشان می‌دهند. آنها همچنین از انزوای عاطفی که ممکن است در صورت سوگوار شدن ولی یا مراقب اصلی اتفاق بیفتد، تأثیر می‌پذیرند.

نوزادان تا سن 6 ماهگی، احساس رها شدن و ناامنی را تجربه خواهند کرد که ممکن است منجر به تشدید گریه و اختلال در خواب و تغذیه آنها شود. نوزادان از حدود 8 ماهگی یا پس از آن، شروع به ایجاد یک "تصویر ذهنی" از فردی می‌کنند که فوت کرده است و احساس "دل‌تنگی" برای او پیدا می‌کنند. نوزادان در این سن ممکن است بیشتر گریه کنند یا گوشه‌گیرتر شوند؛ ممکن است علاقه خود را به اسباب‌بازی‌ها یا غذا از دست بدهند و با رشد مهارت‌های حرکتی و زبانی ممکن است فرد فوت شده را صدا بزنند یا به دنبال او بگردند. شما می‌توانید با اطمینان خاطر دادن فراوان و رعایت روال‌های عادی زندگی تا بیشترین حد ممکن، به آنها کمک کنید.

کودکان 2 تا 5 سال

کودکان خردسال به مفهوم مرگ پرندگان و حیوانات علاقه‌مند هستند. آنها می‌توانند کم‌کم از کلمه "مرد" استفاده کرده و آگاه شوند که با زنده بودن متفاوت است. کودکان در این سن مفاهیم انتزاعی مانند "برای همیشه" را درک نمی‌کنند و نمی‌توانند بفهمند که مرگ امری دائمی است. درک محدود آنها ممکن است منجر به عدم واکنش آشکار در هنگام مرگ شود و امکان دارد سوالات زیادی در این مورد بپرسند که فردی که فوت کرده است کجاست و چه زمانی برمی‌گردد.

کودکان در این سن انتظار دارند شخص برگردد. کودکان خردسال معمولاً آنچه را که به آنها گفته می‌شود به صورت تحت‌اللفظی و عینی تفسیر کنند؛ به همین دلیل باید از دادن توضیحاتی درباره مرگ مانند "گم شدن"، "رفتن" یا "به خواب رفتن" که ممکن است باعث سوءتفاهم و سردرگمی شود، خودداری نمود. به سوالات آنها صادقانه پاسخ بدهید، اما مجبور نیستید تمام جزئیات یا تمام مطالب را یکباره به آنها بگویید. اطلاعات را می‌توان به تدریج و در طول زمان منتقل کرد.

کودکان ممکن است دچار اختلال خواب و تغییر اشتها شده و علاقه کمتری به بازی کردن باشند و امکان دارد در هنگام جدا شدن حتی زمانی که افراد بزرگسال آشنا آنها را همراهی کنند، بیشتر مضطرب گردند. ممکن است در مهارت‌هایی مانند زبان یا استفاده از توالی پسرقت نشان دهند.

کودکان در سن دبستان

کودکان در سنین 5 تا 7 سالگی به تدریج درک می‌کنند که مرگ دائمی و غیرقابل برگشت است و فردی که مرده دیگر باز نخواهد گشت. کودکانی که در سنین پایین‌تر سوگوار شده‌اند، ناچار هستند اتفاقی را که رخ داده با آگاهی از دائمی بودن مرگ، دوباره پردازش کنند.

تخیل و "تفکر جادویی" کودکان در این سن می‌تواند به این معنی باشد که برخی از کودکان ممکن است باور کنند افکار یا اعمال آنها باعث مرگ شده و در نتیجه احساس گناه کنند. عدم ارائه اطلاعات کافی به زبانی متناسب با سن آنها می‌تواند باعث شود خودشان شکاف‌های اطلاعاتی خود را پر کنند.

کودکان به شکلی فزاینده آگاه می‌شوند که مرگ بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی بوده و برای همه موجودات زنده اتفاق می‌افتد. در نتیجه ممکن است در مورد سلامت و امنیت خود و دیگران دچار اضطراب شوند.

کودکان در این سن نیاز به پاسخ‌هایی صادقانه برای سوالاتشان دارند که می‌تواند به تدریج به آنها ارائه شود؛ آنها همچنین به فرصت‌هایی برای بیان کردن احساسات خود نیاز دارند. آنها به اطمینان خاطر نیاز دارند مبنی بر اینکه گفته‌ها یا افکار آنها باعث مرگ نشده است.

نوجوانان

نوجوانی دوران تغییرات بزرگ است و اندوه بر روند رشد و رهایی از وابستگی و رسیدن به استقلال تأثیر می‌گذارد. جوانان از روابط خانوادگی فاصله گرفته به سمت افزایش مشارکت با همسالان پیش می‌روند. شاید در هنگام تلاش برای نشان دادن استقلال، درخواست حمایت کار دشواری باشد. نوجوانان به هیچ وجه دوست ندارند احساس کنند با همسالان خود متفاوت هستند و سوگوار شدن در نوجوانی می‌تواند باعث انزوای شدید گردد. حمایت همسالانی که تجربیات مشابهی داشته باشند می‌تواند بسیار مفید باشد.

درک نوجوانان از مفهوم مرگ مشابه بزرگسال است، با این حال آنها اغلب باورها و دیدگاه‌های محکمی برای خود دارند و ممکن است باورها و توضیحات ارائه شده توسط دیگران را به چالش بکشند.

برخی از نوجوانان ممکن است با گوشه‌گیرتر شدن به مرگ واکنش نشان دهند، برخی ممکن است پریشانی خود را با "فعالیت کردن" از بین ببرند، اما برخی دیگر از طریق رفتارهای مخاطره‌آمیز با آگاهی از فناپذیری خود کنار می‌آیند تا بتوانند دوباره کنترل زندگی خود را به دست بگیرند. برخی ممکن است مسئولیت بزرگسالان را بر عهده بگیرند و به "شخص مراقب" برای اطرافیان خود تبدیل شوند. حفظ حد و حدود معمول رفتار قابل قبول می‌تواند موجب اطمینان خاطر نوجوانان سوگوار گردد.

نوجوانانی که در سنین پایین‌تر سوگوار شده‌اند ممکن است نیازمند آن باشند که اندوه خود را در همان حال که درباره آینده خود فکر کرده و برای آینده‌شان برنامه‌ریزی می‌کنند دوباره پردازش کرده و تأثیر زندگی کردن بدون فرد فوت شده را به طور کامل درک نمایند.