

توضیح دادن این مسئله به کودکان خردسال که شخصی فوت کرده است

صحبت کردن با یک کودک خردسال در مورد مرگ و مردن کار فوق‌العاده دشواری بوده و انجام آن نیز بسیار سخت است. مسئله وقتی پیچیده‌تر می‌شود که پای گزینه طبیعی بزرگسالان برای محافظت از کودکان در برابر مسائل دشوار در زندگی نیز به میان می‌آید. کودکان برای درک آنچه که اتفاق افتاده است به اطلاعات و توضیح نیاز دارند. این اطلاعات باید صادقانه، ساده و به زبانی قابل فهم برای کودک باشد.

کودکان با دریافت حمایت می‌توانند با حقیقت، هر قدر هم که سخت یا آسیب‌زا باشد کنار بیایند؛ اما دروغ برایشان دشوارتر است. هنگامی که شرایط ناشی از مرگ بسیار ناراحت‌کننده باشد، ممکن است افراد وسوسه شوند که اطلاعات را پنهان کنند؛ اما حتی در این موارد نیز همان اصول فوق‌کاربرد دارد. در زیر پیشنهادهایی آمده است که به شما کمک می‌کند چه چیزی بگویید، تا چه اندازه بگویید، چه زمانی و چگونه بگویید. عبارت‌های پیشنهاد شده، قطعی و لازم‌الاجرا نیستند. بلکه ایده‌هایی هستند که به شما اعتماد به نفس می‌دهند تا حرفی را بزنید که به نظرتان برای شما و کودک یا کودکانی که با آنها هستید مناسب است.

بهترین زمان برای اینکه به آنها بگوییم شخصی فوت کرده چه زمانی است و این کار باید کجا انجام شود؟

- کودکان باید در اسرع وقت از خبر مطلع شوند، اگرچه این مسئله برخلاف گزینه محافظانه بزرگسالان است. هرچه بیشتر تعلل کنید، احتمال اینکه گفتگویی را بشنوند یا به روش نامناسب دیگری متوجه این مسئله شوند، بیشتر خواهد شد. کودکان نسبت به جو بسیار حساس هستند و از قبل می‌دانند اتفاق مهمی رخ داده است، اما ممکن است مطمئن نباشند دقیقاً چه اتفاقی افتاده است.
- بهتر است خبر را از یکی از اعضای خانواده بشوند، اما انجام این کار می‌تواند بسیار دشوار باشد. اگر احساس می‌کنید نمی‌توانید این کار را انجام دهید، سعی کنید هنگامی که شخص دیگری که برای کودک آشناست توضیح می‌دهد چه اتفاقی افتاده است، در کنار کودک بمانید.
- اگر خودتان خبر را اعلام می‌کنید، شخص دیگری می‌تواند در کنارتان باشد تا از شما حمایت کند.
- در صورت امکان، مکانی را انتخاب کنید که مزاحمتی ایجاد نشود.
- سعی کنید به صورت فیزیکی به کودک نزدیک باشید یا نوعی تماس جسمی با او داشته باشید، مثلاً دستش را بگیرید. بهترین حالت نشستن روی مبل است. اگر تماس فیزیکی برای کودک ناراحت‌کننده است، فقط نزدیکش بنشینید.

اصول زیر در هنگام صحبت کردن با کودکان در هر سنی و بدون در نظر گرفتن شرایط، کاربرد دارد

- از کلمات ساده متناسب با سن و درک کودک استفاده کنید. استفاده از کلمات واقعی مانند "مرده" و "مردن" مهم است. شاید تعبیری مثل "گم شدن" یا "به خواب رفتن" ملایم‌تر به نظر برسند، اما ممکن است باعث سردرگمی کودک شوند.
- فقط تا حدی که کودک خواهان اطلاعات است، به او اطلاعات دهید. این کار معمولاً با پرسیدن سؤال مشخص می‌شود، یعنی اگر سؤال پرسیده باشند معمولاً به این معنی است که آماده شنیدن پاسخ هستند یا نیاز به شنیدن پاسخ دارند.

- سعی کنید فقط به سؤال پرسیده شده پاسخ بدهید و از گفتن جزئیات بیشتر خودداری کنید. بین صادق بودن و دادن اطلاعات اضافی و بیش از حد به کودک مرز باریکی وجود دارد. همیشه می‌توان در صورت نیاز بعداً اطلاعات بیشتری را ارائه نمود.
- اگر با سؤالی مواجه شدید که پاسخ دادن به آن برایتان دشوار است یا مطمئن نیستید چطور به آن پاسخ بدهید، یک اقدام مفید می‌تواند این باشد که از کودک بپرسید خودش چه فکری می‌کند. این کار باعث می‌شود بفهمید کودک خودش چقدر می‌داند و چه چیزهایی را درک می‌کند.

نحوه گفتن اینکه شخصی فوت کرده است به کودک خردسال

- به کودک هشدار بدهید که قرار است حرفی ناراحت‌کننده بزنید: **"خبر بسیار ناراحت‌کننده‌ای دارم که باید بگویم."**
- اغلب اوقات تنها چیزی که باید در ابتدا بگویید این است که فرد فوت کرده است؛ هنگامی که کودک برای شنیدن توضیحات و اطلاعات بیشتر آماده شد، سؤالات بیشتری را خواهد پرسید.
- اگر فردی از قبل بیمار بوده است، بهره گرفتن از آنچه که کودک از قبل می‌داند می‌تواند مفید باشد: **"راستش آخرین باری که مادر بزرگ رو دیدیم حالش خیلی بد بود."**
- به کودک اطمینان خاطر بدهید که سؤال کردن در مورد هر چیزی مطلقاً اشکالی ندارد و شما تمام تلاش خود را می‌کنید تا صادقانه به این سؤالات پاسخ بدهید.

توضیح دادن اینکه مردن چه معنایی دارد به کودکان خردسال

موارد زیر عبارات پیشنهادی است که می‌توانید در هنگام توضیح دادن مفهوم مردن به کودک خردسال از آنها استفاده کنید. آنچه را که برای گفتن انتخاب می‌کنید دقیقاً به شرایط و باورهای خودتان بستگی دارد. رویکردی خوب برای این کار، داشتن صداقت همراه با اطمینان خاطر بخشیدن فراوان است. روی چیزی تمرکز کنید که برای خودتان و کودکانی که با آنها هستید، مناسب است.

"وقتی کسی می‌میرد، بدنش از کار می‌افتد. شخصی که مرده نفس نمی‌کشد چون ریه‌هایش دیگر کار نمی‌کند و قلب از کار افتاده است. شخصی که مرده نمی‌تواند حرکت کند، خیلی آرام و بی‌حرکت است. شخص مرده نمی‌تواند چیزی را احساس کند، به همین دلیل هیچ دردی نمی‌کشد."

از آنجا که درک تفاوت بین مرده و زنده بودن برای کودک دشوار است، ممکن است لازم باشد با کلماتی مثل موارد زیر به آنها اطمینان خاطر داده شود:

"آدم‌های مرده چون بدنشان از کار افتاده است، به چیزی برای خوردن یا نوشیدن نیاز ندارند و نمی‌توانند سرما را احساس کنند. افراد مرده برای همیشه مرده‌اند؛ هر چقدر هم که دلمان بخواهد به زندگی برگردند، نمی‌توانند این کار را بکنند."

شاید واکنش‌های کودک به شنیدن این خبر از ناراحتی شدید گرفته تا بی‌اعتنایی را شامل شود انگار هیچ اتفاقی نیافتاده است، یا حتی امکان دارد کودک دچار قهقهه‌های عصبی شود که همه اینها طبیعی است.

در صورتی که نسبت به مسئله‌ای مطمئن نیستید، در مورد آنچه که نمی‌دانید صادق باشید و بگویید که وقتی متوجه شدید به کودک هم خواهید گفت.

احتمالاً مجبور خواهید بود در روزها و هفته‌های بعدی این اطلاعات را تکرار کرده و به سوالات پاسخ بدهید. شاید شنیدن سوالات تکراری به دفعات بسیار سخت باشد، اما کودکان خردسال از این طریق سعی می‌کنند بفهمند چه اتفاقی افتاده است.