

کودکان و نوجوانان چطور سوگواری می‌کنند

ما به عنوان افراد بزرگسال و دغدغه‌مند، دوست داریم مطمئن شویم کودکان غم و اندوهی که سوگواری می‌تواند به همراه داشته باشد را تجربه نکنند چراکه سنشان بسیار کم است. اما متأسفانه وضعیت به این شکل نیست. کودکان و نوجوانان درست به اندازه بزرگسالان عمیقاً سوگواری می‌شوند، اما آن را به شیوه‌های مختلفی بروز می‌دهند. آنها یاد می‌گیرند که چگونه با تقلید کردن از واکنش‌های بزرگسالان اطراف خود، سوگواری کنند. آنها به بزرگسالان متکی هستند تا آنچه را که برای حمایت از آنها در سوگواری نیاز دارند، در اختیارشان بگذارند.

کودکان توانایی محدودی در زمینه بیان احساسات، افکار و خاطرات در قالب کلمات دارند و معمولاً بجای ابراز خود با کلام، با رفتارهایشان "دست به عمل می‌زنند". آنها به تدریج با گوش دادن به کلماتی که از آنها استفاده می‌کنید، زبان احساسات را می‌آموزند. اگر سوگواری خود را نشان بدهید، آنها نیز تشویق می‌شوند تا سوگواری خود را ابراز کنند. رفتار آنها شما را راهنمایی می‌کند که چه احساسی دارند. این مسئله به همان اندازه که برای یک کودک خردسال صادق است، در مورد یک نوجوان هم صدق می‌کند.

کودکان به طور طبیعی قادر هستند در سوگ غوطه‌ور شده و از آن بیرون بیایند. آنها ممکن است یک دقیقه شدیداً غمگین باشند، سپس یک دقیقه بعد ناگهان به بازی شادی بپردازند. این فقدان ظاهری اندوه ممکن است باعث شود بزرگسالان فکر کنند که کودکان تحت تأثیر قرار نمی‌گیرند. با این حال، این رفتار موسوم به **"پريدن به داخل چاله"** یعنی ورود و خروج از سوگواری نوعی مکانیسم ایمنی درونی است که آنها را از غرق شدن در احساسات قدرتمند باز می‌دارد.

وقتی کودکان بزرگتر می‌شوند، این رفتار غریزی **"پريدن به داخل چاله"** سخت‌تر می‌شود و نوجوانان ممکن است مدت زمان طولانی را صرف رفتاری مانند گوشه‌گیری یا رفتار دیگری مانند مشغولیت شدید نمایند.

یکی از مادران گفت:

"به نظر می‌رسد کودک ده ساله من اهمیتی نمی‌دهد، او آن روز گریه کرد چرا که ما گریه می‌کردیم، اما از آن به بعد دیگر گریه نکرده است."

از نظر یک فرد خردسال، ادامه دادن به زندگی عادی مثل برنامه شلوغ اجتماعی می‌تواند روشی برای از بین بردن درد باشد. این امکان هم وجود دارد که کودکان خود را کنار بکشند، پیشنهادهای کمک را نپذیرند و به طور کلی برقراری ارتباط با آنها بسیار سخت باشد. اگر این مسئله در مورد کودکی که از او حمایت می‌کنید صدق می‌کند، سعی کنید صبور باشید و بارها به او بگویید که هنوز در کنارش هستید. با این حال، سعی نکنید آنها را برای صحبت تحت فشار قرار دهید.

گاهی اوقات تفاوت بین سوگواری بزرگسالان و کودکان با کمک این مثال نشان داده می‌شود: کودک به داخل چاله سوگ می‌پرد و از آن بیرون می‌آید، اما فرد بزرگسال در اعماق رودخانه غوطه‌ور است، جریان آب او را به هر سو می‌کشانند و بیرون آمدن از آن بسیار دشوار است.

پاسخ‌ها، احساسات و رفتارهای رایج

این مسئله طبیعی است که کودکان و نوجوانان نسبت به مرگ یکی از نزدیکان خود واکنش شدیدی نشان دهند، حتی اگر این احساسات و رفتارهای نیرومند بسیار غیرعادی باشد. نوجوانان و جوانان به سختی می‌توانند احساسات نیرومند و شدید خود را نزد اعضای خانواده بروز دهند، آن هم موقعی که زندگی‌شان سرشار از چالش و عدم اطمینان است. دامنه توجه کودک با مقدار اطلاعاتی که در هر لحظه می‌تواند به آن توجه داشته باشد، همخوانی دارد. هنگامی که میزانی معین از احساسات را که بسیار سخت است تجربه می‌کنند، ممکن است به احساساتی روی بیاورند که

بتوانند از عهده آنها برآیند. به عنوان مثال، یک کودک ممکن است برای اجتناب از صحبت کردن در مورد ترس یا غم به شکل نامناسبی بخندد. شاید این موضوع بی‌اهمیت به نظر برسد، اما در واقع نوعی مکانیسم ایمنی برای مقابله با بار سنگین عاطفی است. نحوه واکنش یک کودک یا نوجوان به مرگ شخص، به سن و درک او، رابطه‌ای که با فرد فوت کرده داشته و نحوه مرگ آن فرد بستگی دارد.

سن و درک

کودکان با یکدیگر متفاوت هستند و ممکن است یک کودک چهار ساله درک بهتری از موقعیت و معنای مرگ نسبت به کودکی داشته باشد که از او بزرگتر است.

به طور کلی کودک بزرگتر، بیشتر می‌فهمد. پس از اینکه کودکان شروع به درک کامل این مسئله کردند که مردن یک شخص چه معنایی دارد، ممکن است تحمل این مسئله برای برخی از کودکان خیلی دشوار باشد. این مسئله ممکن است منجر به رفتار انکار خودمحافظتی شود و در نتیجه ظاهر کودکان از آنچه که واقعاً هستند بهتر به نظر می‌رسد.

نوزادان و کودکان نوپا

آنها در این سن درک اندکی از معنای مرگ و مردن دارند، اما احساس فقدان شخصی مهم برایشان وجود خواهد داشت. ممکن است احساس رهاشدگی حاصل از این وضعیت، منجر به رفتار "چسبیدن" بیش از حد معمول شود. از آنجا که آنها هیچ زبانی برای ابراز احساسات خود ندارند، ممکن است احساس اضطراب و ناامنی آنها به صورت گریه تسلی‌ناپذیر بروز کند. امکان دارد روال‌های تغذیه و خواب آنها مختل شده و ناراحتی آنها به صورت بدخلقی عمومی پدیدار گردد.

کودکان نوپا تا 5 سالگی

میزان درک بالاتر می‌رود، اما در عین حال نیاز به کسب اطلاعات برای درک اتفاقی که افتاده است نیز افزایش می‌یابد که منجر به پرسیدن سؤالات زیادی می‌شود. اضطراب مربوط به مسائل عملی روزمره شایع است از جمله افزایش اضطراب جدایی، حتی زمانی که کودک برای مدت کوتاهی تنها می‌ماند. ممکن است رفتارشان دچار پسرفت شود، مثلاً خیس کردن مجدد رختخواب و به طور کلی مثل یک بچه کوچکتر رفتار کردن. بعضی از کودکان هنگام خواب از تاریکی می‌ترسند. درک دائمی بودن مرگ برای کودکان در این سن دشوار است و ممکن است آنها انتظار برگشتن فرد را داشته باشند. وقتی چنین اتفاقی نمی‌افتد، ممکن است احساس ناامیدی و اندوهی به وجود آید. آنها ممکن است درک مفهوم "فقدان زندگی" برای آنها دشوار باشد و به همین دلیل نیاز به اطمینان خاطر دارند مبنی بر اینکه افراد مرده هیچ احساسی ندارند و درد نمی‌کشند.

سن دبستان

کودکان در این سن کم‌کم این مفهوم را درک می‌کنند که افراد مرده به زندگی بر نمی‌گردند و مرگ برای همه از جمله خودشان اتفاق می‌افتد. ممکن است از این بترسند که سایر افرادی که برایشان مهم هستند، بمیرند. ممکن است برخی از کودکان احساس کنند اتفاقی که افتاده به نوعی تقصیر آنها بوده است. در این صورت، برخی از آنها در واکنش به این مسئله سعی می‌کنند خیلی خوب باشند تا حس "بد بودن" خود را جبران کنند. بعضی دیگر هم برای متحمل شدن مجازاتی که احساس می‌کنند سزاوار آن هستند، رفتار نامناسبی از خود نشان می‌دهند. ممکن است کودک نقش مراقبت از بزرگسال یا خواهر و برادر بازمانده را بر عهده بگیرد، حتی وقتی که هیچ انتظاری برای انجام این کار وجود ندارد. ممکن است کودکان برای نشان دادن اینکه به نظر برسد بزرگ شده‌اند، مسئولیت‌های بزرگسالی نامتناسب با سن خود را بر عهده بگیرند.

سن دبیرستان

بلوغ دوره‌ای است که تغییرات عظیمی رخ می‌دهد و سوگواری این وضعیت را برای نوجوان تشدید می‌کند. نوجوانان می‌کوشند مستقل و بزرگ شوند، اما مرگ یکی از نزدیکانشان باعث ایجاد آسیب‌پذیری می‌شود. ممکن است احساس

سوگ آنها شبیه احساس سوگ بزرگسالان باشد، اما از لحاظ ابراز احساسات موانعی بر سر راهشان وجود دارد؛ یکی از این موانع احساس بزرگ شدن و دیگری اجتناب از متفاوت بودن با دوستانشان است. برخی از نوجوانان بی‌اعتنا، افسرده و گوشه‌گیر شده و به این نگرش درباره مدرسه یا حتی زندگی می‌رسند که "چه فایده‌ای دارد؟" از سوی دیگر، داشتن زندگی اجتماعی پرمشغله می‌تواند باعث پرت شدن حواس آنها از فکر کردن در مورد سوگ شود. این مسئله می‌تواند گاهی مفید باشد، اما ممکن است احساسات سوگ دوباره به طور ناگهانی ظاهر شود و کنترل آنها می‌تواند دشوار باشد. مشاهده رفتار خطرپذیرانه یا ضداجتماعی چندان غیرمعمول نیست.

هیچ‌یک از موارد فوق نباید باعث نگرانی شود، مگر اینکه برای مدت طولانی ادامه پیدا کرده یا بر توانایی کودک یا نوجوان برای داشتن زندگی عادی یا ایمنی و سلامت آنها تأثیر بگذارد. مهم است این مسئله را به یاد داشت که سوگ امری طبیعی است و اکثر کودکان و نوجوانان با دریافت کمک و حمایت صحیح در اثر آنچه که اتفاق افتاده است تغییر می‌کنند، اما آسیب نمی‌بینند.

رابطه‌ای که با فرد فوت شده داشتند

مرگ والدین یا مراقب اصلی می‌تواند تأثیر مخربی بر کودک داشته باشد. همچنین ممکن است از این بترسند که سایر نزدیکانشان بمیرند. احساس ناامنی شایع بوده و کودکان نگران این هستند که "حالا چه کسی از من مراقبت خواهد کرد؟" شاید چنین مسئله‌ای نوعی بی‌عاطفگی به نظر برسد، اما کودکان در دنیایی کاملاً عینی زندگی می‌کنند و لازم است بدانند که مراقبت از آنها ادامه خواهد یافت.

پس از بروز چنین فقدان، ممکن است کودکان احساس کنند که وظیفه دارند مسئولیت والدین فوت شده را بر عهده بگیرند، حتی وقتی هیچ‌کس چنین انتظاری را از آنها ندارد. این مسئله صرفاً چیزی است که بعضی از کودکان احساس می‌کنند باید انجام دهند. تحمل چنین باری برای آنها سنگین بوده و لازم است به آنها اطمینان خاطر فراوان داده شود که ایفای چنین نقشی نه از آنها انتظار می‌رود و نه برای آنها مناسب است. با گذشت زمان شاید همه بتوانند خودشان را با تغییرات زندگی و روال‌ها و روش‌های جدید انجام کارها وفق دهند.

هنگامی که کودکی در خانواده می‌میرد، ممکن است برادران یا خواهرانش احساس کنند که کنار گذاشته شده‌اند، زیرا بخش عمده‌ای از احساسات بر کودک فوت شده متمرکز است که البته قابل درک است. ممکن است برادران یا خواهران کودک احساسات متناقضی داشته باشند، یعنی سوگ عمیق آمیخته با این تسکین خاطر که اکنون ممکن است بزرگسالان برای آنها وقت و انرژی بگذارند. همچنین ممکن است به خاطر داشتن این افکار احساس بدی داشته باشند و احساس گناه مسئله شایعی است. وقتی یکی از خواهران یا برادران می‌میرد، ممکن است کودکان بازمانده از خود پرسند چرا آنها زنده هستند اما برادر یا خواهرشان مرده است. ممکن است دچار این ترس شوند که نفر بعدی که قرار است بمیرد آنها هستند.

دلتنگی برای پدر بزرگ یا مادر بزرگی که در مراقبت از کودک نقش زیادی ایفا کرده احتمالاً بیشتر از پدر بزرگ یا مادر بزرگی است که به ندرت حضور داشته است، اما نکته مهم این است که در این زمینه پیش‌فرض نداشت. مرگی که به نظر می‌رسد خیلی مهم نباشد، می‌تواند احساساتی را در مورد دلتنگی‌های دیگر برانگیزد.

نحوه مرگ شخص

نحوه مرگ شخص بر واکنش کودک تأثیر می‌گذارد. مرگ ناگهانی فرصتی برای آماده شدن جهت این اتفاق و فرصتی برای خداحافظی کردن را نمی‌دهد. همچنین احساس تعلیق یا ناتمام بودن کارها مشاهده می‌شود. هنگامی که یکی از والدین یا خواهر و برادری به شکلی غیرمنتظره یا آسیب‌زا از جمله قتل یا خودکشی می‌میرد، اولین واکنش به این مسئله شوک و بی‌حسی کامل است. کودکان در اثر این فقدان ممکن است احساس درد شدید یا خشم از شرایط مرگ خود یا حتی نسبت به شخصی داشته باشند که مرده و آنها را ترک کرده است. یکی دیگر از واکنش‌ها ناراحتی به خاطر عدم انجام فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده‌ای است که قرار بود با هم انجام بدهند که اکنون دیگر نمی‌تواند انجام شود. ممکن است آنها از حرفی که زده‌اند پشیمان شوند، یا آرزو کنند که ای کاش حرفی را می‌زدند اما هرگز این فرصت را پیدا نکردند.

دختری 6 ساله وقتی برادر بزرگترش فوت کرد:

"من واقعاً گاهی اوقات خیلی از برادرم خوشم نمی‌آمد و ای کاش الان می‌توانستم به او بگویم چقدر دلم برایش تنگ شده است."

با در نظر گرفتن موارد فوق، شاید تصور کنیم که تحمل مرگ مورد انتظار آسان‌تر از مرگ ناگهانی است. اما همیشه این‌طور نیست، بلکه تنها می‌توان گفت این دو با هم متفاوت هستند. مرگ شخصی که مدتی بیمار بوده باز هم می‌تواند برای کودکان و نوجوانان شوک شدیدی به دنبال داشته باشد، به خصوص اگر آنها از وخامت اوضاع مطلع نباشند.

پسری 13 ساله وقتی مادرش فوت کرد:

"شنیدیم مردی در همسایگی ما در مورد زن جوانی صحبت می‌کرد که به تازگی مرده است. این طوری بود که فهمیدم آن شخص مادر من بوده است."

ما همیشه در حال برقراری ارتباط با کودکان هستیم، حتی زمانی که قصد انجام چنین کاری را نداریم. آنها خیلی زود از تغییر رفتار افراد بزرگتر دور و بر خود متوجه خواهند شد که اتفاقی افتاده است. در مورد مرگ قابل پیش‌بینی، سعی کنید از هر فرصتی برای آماده کردن کودکان استفاده کنید.

بیشتر کودکان و نوجوانان سوگوار در صورت دریافت حمایت مناسب نیازی به کمک متخصصان نخواهند داشت. چیزی که به آن نیاز دارند، دریافت عشق و مراقبت از طرف بزرگسالانی است که به آنها اعتماد دارند. دریافت حمایت از سایر اعضای خانواده، جامعه یا بزرگسالان آشنا برای کودک مانند معلم نیز می‌تواند مفید باشد.