



www.childbereavementuk.org/puddle-jumping

پریدن به داخل چاله

به نظر می‌رسد کودکان می‌توانند خیلی سریع دچار اندوه شده و از آن خارج گردند، انگار که در حال پریدن به داخل چاله آب و خارج شدن از آن هستند. ما به این مسئله "پریدن به داخل چاله" می‌گوییم.

چاله‌ای پر از احساسات غم‌انگیز را تصور کنید. زمانی که فرد مهمی می‌میرد، ممکن است کودک به داخل این چاله بیفتد. اما کودکان نمی‌توانند برای مدت طولانی با احساسات غم‌انگیز کنار بیایند؛ به همین دلیل باید در نهایت از آن بیرون بیروند و کاری انجام دهند که حواسشان را پرت کند، مثل بازی کردن با دوستانشان یا رفتن به پارک.

ما بزرگسالان عادت داریم مدت طولانی‌تری غمگین بمانیم انگار که به داخل رودخانه اندوه می‌رویم. ممکن است به اشتباه فکر کنیم که کودکان تحت تأثیر مرگ قرار نمی‌گیرند، زیرا به نظر می‌رسد به راحتی می‌توانند از چاله اندوه بیرون بیروند.

همچنین ممکن است تلاش کنیم با تشویق کردن کودکان به پریدن به داخل چاله اندوه یا بیرون آمدن از آن قبل از اینکه برای این کار آماده باشند، از آنها محافظت کنیم. این موضوع قابل درک است، با این حال اگر در هنگام اندوه از کودکان حمایت کنیم، آنها به شکل طبیعی و زمانی که وقتش برسد از آن بیرون خواهند آمد.

پریدن به داخل چاله طبیعی بوده و به این معنی است که کودک دارد یاد می‌گیرد با اندوه خود کنار بیاید.

اگر برای حمایت از یک کودک سوگوار به راهنمایی نیاز دارید، با خط تلفن کمک‌رسانی ما به شماره **0800 0288840** تماس بگیرید یا از طریق وبسایت ما چت زنده داشته باشید.