

## وقتی شریک زندگی‌تان فوت می‌کند: حمایت کردن از کودکان

### وقتی شریک زندگی‌ام فوت کرد، چطور از کودکم حمایت کنم؟

هیچ چیزی برای یک کودک دردناکتر از مرگ مادر یا پدرش نیست. شما به عنوان ولی بازمانده، طبیعی است که بخواهید از کودکان در برابر موقعیت‌های دردناک محافظت کنید. ممکن است بخواهید جزئیات نحوه مرگ شریک زندگی خود را از آنها پنهان نگهدارید یا سعی کنید سوگ یا احساسات دشوارتان را پنهان نمایید. کودکان به ما می‌گویند گاهی اوقات آنها این نوع محافظت را نمی‌خواهند، زیرا باعث می‌شود احساس سرگردانی و سردرگمی کنند.

شما به عنوان یک ولی، نمی‌توانید با فرزندان ارتباط برقرار نکنید؛ حتی کودکان بسیار خردسال هم از زبان بدنشان متوجه می‌شوند که اتفاقی جدی رخ داده است. بخش‌هایی از مکالمه بزرگسالان را که ترجیح می‌دادید نشنوند، همان چیزی است که آنها به یاد می‌آورند. آنها بزرگسالان را تماشا می‌کنند، متوجه واکنش‌های شما شده و تحت تأثیر آنها قرار می‌گیرند، حتی زمانی که آنقدر کم‌سن هستند که نتوانند آنچه ممکن است اتفاق افتاده باشد را درک کنند. معمولاً وقتی اتفاق مهمی رخ داده باشد آنها مطلع هستند و بیشتر از آنچه بزرگسالان اغلب تصور می‌کنند متوجه مسائل می‌شوند.

قابل درک است که دغدغه اصلی شما به عنوان ولی، کودکان است. ممکن است تک والد بودن برای فرزندان و حمایت از او دله‌آور به نظر برسد. نحوه مدیریت سوگ شما بر نحوه کنار آمدن فرزندان با سوگ تأثیر می‌گذارد. به یاد داشته باشید چیزی که آنها بیش از همه به آن نیاز دارند، عشق و مراقبت شماست. بسیاری از والدین میزان حمایتی را که در این شرایط دشوار از فرزندشان انجام می‌دهند، دست کم می‌گیرند - از خودتان بیش از حد انتظار نداشته باشید؛ مهم است که راه‌هایی را برای حمایت کردن از خودتان نیز پیدا کنید.

شجاعتی که برای صحبت کردن با کودکان درباره مرگ لازم است را نمی‌توان دست کم گرفت. این کار مسئولیت بزرگی است که می‌تواند طاقت‌فرسا باشد. هنگامی که مجبور به گرفتن تصمیمات سخت هستید، روی آنچه برای خودتان و کودکان مناسب است تمرکز کنید، شما بهتر از هر کسی کودک خود را می‌شناسید. مهم‌ترین و مفیدترین چیز برای یک کودک، ثبات، گذراندن وقت با شما، روال روزانه آشنا و اطمینان خاطر یافتن از این است که او را دوست دارید و در کنار او هستید. اعتماد به نفس شما برای کمک به کودکان در زمینه سوگ با گذشت زمان افزایش می‌یابد. البته خانواده شما با اتفاقی که افتاده است تغییر خواهد کرد، اما شما می‌توانید با هم نیرومندتر شوید.

### چطور به فرزندم بگویم که مادر یا پدرش فوت کرده است؟

- در صورت امکان در اسرع وقت پس از مرگ شریک زندگی‌تان با کودک خود صحبت کنید.
- وقتی دارید موضوع را به کودک یا کودکان خود می‌گویید، آنها را در کنار هم جمع کرده و از نظر فیزیکی نزدیکشان باشید. خوب است که شخص بزرگسال دیگری برای حمایت کردن در کنارتان باشد.
- آنچه اتفاق افتاده است را صادقانه توضیح دهید. وقتی کودکان چیزی را ندانند، اغلب تمایل دارند کمبود اطلاعات را جبران کنند و ممکن است آنچه تصور می‌کنند از واقعیت بدتر باشد. یکی از کودکان به ما گفت:

*"اینکه بدانید چرا همه اعضای خانواده غمگین و نگران هستند خوب است، چون وقتی نمی‌دانید چه اتفاقی دارد می‌افتد، شاید فکر کنید که تقصیر شماست."*

- اگر کودکان ناچار شوند اطلاعات را حدس بزنند، ممکن است احساس سردرگمی، نگرانی یا گناه کنند؛ بنابراین مهم است که آنها را نیز دخالت داد و احساس کنند می‌توانند به بزرگسالان اطراف خود اعتماد کنند.
- کودکان به اطلاعات و توضیحاتی نیاز دارند که صادقانه بوده و به زبانی باشد که قادر به درک آن باشند. از کلمات واقعی مانند "مرد" و "مردن" استفاده کنید و از به کار بردن عبارات دیگری که می‌تواند برای کودکان بسیار گیج کننده باشد، مثل "رفتن پیش ستاره‌ها"، "گم شدن" یا "درگذشتن" خودداری نمایید.
- برای توضیح دادن معنای مرگ به کودکان، می‌توانید بگویید: "وقتی کسی می‌میرد، بدنش دیگر کار نمی‌کند. دیگر بردی را احساس نمی‌کند، نمی‌ترسد و به چیزی نیاز ندارد. مردن مثل خوابیدن نیست؛ چون وقتی خواب هستید بدنتان باز هم خیلی خوب کار می‌کند."
- از کودکان بخواهید سؤال بپرسد و نظرش را بگوید. صادق باشید و اگر جواب چیزی را نمی‌دانید این مسئله را بگویید. می‌توانید بگویید که اگر جواب را پیدا کردید، به آنها هم خواهید گفت.
- اجازه دهید کودکان احساسات شما را مشاهده کند. کودکان احساسات را با تماشا کردن بزرگسالان اطراف خود یاد می‌گیرند. برای کودکان مفید نیست که به آنها گفته شود باید شجاع باشند.
- کودکان خردسالتر اغلب اوقات ممکن است از این بابت نگران باشند که به نوعی باعث مرگ والد خود شده‌اند. کودکان خردسالتر اغلب احساس می‌کنند افکارشان بسیار قدرتمند است و اگر به چیزی فکر کنند، می‌توانند باعث شوند که اتفاق بیفتد. آنها باید مطمئن شوند هر کاری که انجام داده‌اند، هر چیزی که گفته‌اند یا فکر کرده‌اند باعث این اتفاق نشده است.
- احتمالاً لازم است این اطلاعات را بارها تکرار کنید و به سؤالات زیادی پاسخ بدهید. شاید خودتان خسته باشید و با سوگ خود دست‌وپنجه نرم کنید و شنیدن سؤالات تکراری به دفعات بسیار کار سختی باشد، اما کودکان از این طریق سعی می‌کنند بفهمند چه اتفاقی افتاده است. کودکان اغلب در هر زمان تنها می‌توانند بخش اندکی از اطلاعات را دریافت کنند، به خصوص زمانی که چنین اطلاعاتی ناراحت‌کننده بوده و شنیدن آن دشوار باشد.

## وقتی به کودک بگویم مادر یا پدرش فوت کرده است، ممکن است چه واکنشی نشان بدهد؟

کودکان و افراد نوجوان عادت دارند احساسات خود را با رفتارهایشان نشان دهند نه کلمات و در سنین مختلف اطلاعات را به روش‌های مختلفی جذب و پردازش می‌کنند. واکنش‌های آنها بسیار متفاوت است، از نشان دادن پریشانی شدید گرفته تا بی‌اعتنا به نظر رسیدن انگار که هیچ اتفاقی نیفتاده است، یا حتی قهقهه‌های عصبی؛ تمام این‌ها طبیعی است. واکنش نشان ندادن در ابتدای کار به این معنی نیست که اهمیتی نمی‌دهند یا حرفتان را نشنیده‌اند. ممکن است بعداً به طور ناگهانی واکنش نشان داده یا سؤال کنند یا ممکن است بسیار ساکت شوند و بخواهند از این موضوع اجتناب کنند. احساس اضطراب یا ناامنی، عصبانیت یا سردرگمی کودک در مورد مرگ و علت رخ دادن آن مسئله‌ای غیرعادی نیست.

## آیا باید به فرزندم اجازه بدهم جسد ولی خود را ببیند؟

در برخی موارد ممکن است نتوانید جسد شریک زندگی خود را مشاهده کنید، مثلاً در صورتی که او در خارج از کشور فوت کرده باشد. اگر امکان دیدن جسد وجود داشته باشد، شاید تصمیم‌گیری در این مورد کار آسانی نباشد و در این زمینه ملاک آن چیزی است که برای خانواده شما مناسب است. کودکان سوگوار به ما گفته‌اند دیدن فرد می‌تواند مفید باشد و باعث پشیمانی آنها نمی‌شود، به شرطی که به خوبی برای آنچه خواهند دید آمادگی داشته باشند و تحت فشار قرار نگیرند. این کار می‌تواند به آنها کمک کند تا بفهمند چه اتفاقی افتاده است و خداحافظی کنند.

آماده کردن کودکان بسیار مهم است. در صورت امکان، ابتدا جسد همسران را ببینید تا بدانید ظاهرش چگونه است و بتوانید ساختمان و اتاقی را که در آن قرار دارد برای فرزندتان شرح دهید، اینکه چه کسی از او مراقبت می‌کند، چه لباسی به تن دارد و ظاهرش چگونه است؛ به این ترتیب تا حد امکان هم آنها و هم خودتان را آماده می‌کنید.

## باید به کودکان اطلاعاتی در این زمینه‌ها داده شود:

- در مورد جایی که جسد ولی‌شان تحت مراقبت قرار دارد - مکان و شخص متخصص مسئول این کار.
- در مورد اینکه چه کسی آنها را به آنجا می‌برد و در طول حضور در کنارشان خواهد بود.
- اینکه اگر حتی در آخرین لحظه نظرشان را عوض کنند، هیچ اشکالی ندارد. آنها می‌توانند بیرون از اتاق در محل کفن و دفن بمانند یا از لای در به داخل نگاه کنند. یا می‌توانند کار خاصی را برای شخص انجام بدهند، مثل بردن نامه یا عکسی که باید در کنارش قرار بگیرد.

اگر همراه با یکدیگر جسد را می‌بینید، بجای اینکه به کودکان بگویید چه کاری می‌تواند با باید انجام بدهد، سعی کنید با مثال به او نشان بدهید. اگر دست شریک زندگی‌تان را لمس کنید، این مسئله به کودک نشان می‌دهد که در صورت تمایل می‌تواند این کار را انجام بدهد.

حتی زمانی که جسد فرد به دلیل جراحات پوشانده شده است، کودکان می‌توانند قسمتی از بدن را که تشخیص می‌دهند ببینند، مثلاً یکی از دست‌ها که حلقه یا ساعتی آشنا دارد.

## آیا کودک باید در مراسم خاکسپاری ولی خود شرکت کند؟

ممکن است امکان برگزاری مراسم خاکسپاری یا شرکت در آن برایتان وجود نداشته باشد. اما اگر چنین امکانی وجود داشته باشد، نکات زیر می‌تواند مفید باشد.

- در صورت امکان مراسم خاکسپاری یا یادبود را برنامه‌ریزی کنید، سعی کنید تا آنجا که امکان دارد کودکان را در این زمینه مشارکت بدهید. از آنها بپرسید آیا می‌خواهند مورد دیگری که برایشان مهم است مثل شعر یا موسیقی در برنامه گنجانده شود. بعضی از خانواده‌ها تصمیم می‌گیرند مراسم کوچکتر و اضافی را برای کودکان انجام دهند، مثل بازدید از مکانی خاص یا نوشتن دعایی ساده به زبان خودشان.
- کودکان را برای اتفاقاتی که در مراسم خاکسپاری رخ خواهد داد و اینکه چه کسانی در آنجا حضور خواهند داشت آماده کنید.
- توضیح دهید که ممکن است برخی از افراد ناراحت شده یا گریه کنند و این اتفاقی است که اغلب در مراسم خاکسپاری رخ می‌دهد.
- از یکی از افراد نزدیک به کودکان بخواهید که اگر کودک در مراسم خاکسپاری ناراحت شد یا تصمیم گرفت از آنجا خارج شود، آماده باشد او را همراهی کند. این کار همچنین در مواردی که غرق اندوه بوده یا نگران هستید که نمی‌توانید از کودکان حمایت کنید، به شما کمک خواهد کرد.
- برای کودکان خردسال وسیله‌ای مانند اسباب‌بازی مورد علاقه، کتاب رنگ‌آمیزی یا کتاب داستان به همراه ببرید تا سرگرم شوند.
- بعد از مراسم خاکسپاری در این باره صحبت کنید: می‌توانید بگویید: "کسانی که می‌توانستند آنجا باشند، آمدند چون به مامان/بابا اهمیت می‌دادند. بعضی از افراد دیگر نیز با وجود اینکه می‌خواستند بیایند، نتوانستند. اما کارت یا پیام تسلیت فرستادند."

این گفته‌ها می‌تواند به کودکان کمک کند تا تشخیص دهد مردم به او اهمیت می‌دهند.

## کودک من چطور سوگواری خواهد کرد؟

احتمالاً درک و واکنش کودکان با یکدیگر متفاوت است. حتی کودکان بسیار کم‌سن‌وسال هم می‌توانند سوگوار شوند، اما نحوه درک و واکنش کودکان تحت تأثیر موارد زیر قرار می‌گیرد:

- رابطه‌ای که با ولی خود داشتند
- شرایط مربوط به مرگ شخص
- مرحله رشد کودکان و بلوغ عاطفی او
- میزان تجربیات آنها در زندگی
- اعتقادات فرهنگی و معنوی خانواده شما

اگرچه سن کودک به طور خودکار میزان درک او را تعیین نمی‌کند، در اینجا راهنمایی‌های کلی در مورد درک کودکان از مرگ در مراحل مختلف رشد آمده است. یادآوری این نکته مفید است که اغلب اوقات وقتی اتفاقی به مهمی مرگ والدین رخ می‌دهد، کودکان، نوجوانان و بزرگسالان رفتارهایی را از خود نشان می‌دهند که مربوط به سنین پایین‌تر است.

وقتی کودکان رشد می‌کنند، رشدشان یکنواخت نیست به همین دلیل هر از گاهی به نظر می‌رسد درکشان به صورت جهشی افزایش می‌یابد. این اتفاق اغلب در حدود 5 یا 6 سالگی و در حدود 10 سالگی رخ می‌دهد، سپس دوباره در اوایل و اواخر دوره نوجوانی اتفاق می‌افتد. ممکن است کودکان در این بازه‌های زمانی نیاز داشته باشند در مورد آنچه که اتفاق افتاده صحبت کنند و دوباره آن را مرور نمایند تا آن را با دیدگاه جدیدشان از جهان تطبیق دهند. بررسی مجدد سوگ از این طریق کاری است که کودکان به طور طبیعی آن را انجام می‌دهند و به این معنا نیست که در دوران سوگواری اولیه خود به اندازه کافی مورد حمایت قرار نگرفته‌اند.

## چطور می‌توانم از فرزند سوگوارم که مادر یا پدرش فوت کرده است، حمایت کنم؟

ثبات، انضباط و روال روزمره برای کمک به ایجاد احساس امنیت در کودکان اهمیت دارد. فرستادن کودکان نزد دوستان یا بستگان دور برای محافظت از آنها لزوماً بهترین کار نیست؛ در حالت ایده‌آل کودکان باید در محیطی آشنا نزد افرادی که در زندگی روزمره آنها نقش دارند، باقی بمانند و تا آنجا که ممکن است کارهای معمول را انجام دهند.

چنین فقدان قابل توجهی احساس امنیت آنها را متزلزل خواهد کرد و این مسئله می‌تواند کودکان را بسیار مضطرب کند. آنها اغلب اوقات بیش از حد به محبت فیزیکی مانند در آغوش گرفتن معمول نیاز دارند.

کودکان پس از مرگ یکی از والدین، نیازمند اطمینان خاطر فراوان در مورد کسانی هستند که در زندگی آنها حضور دارند تا از آنها حمایت نمایند. برنامه‌های اصلی در مورد کارهای عملی را با آنها مطرح کنید، مثل اینکه چه کسی به آنها در انجام تکالیف مدرسه کمک می‌کند یا آنها را به مدرسه یا فعالیت‌های دیگر می‌برد.

کودکان بزرگتر ممکن است از آسیب‌های دیگری که امکان دارد رخ دهد بیشتر آگاه بوده و نگرانی‌هایی از این قبیل داشته باشند: "آیا می‌توانیم در این خانه بمانیم؟ آیا هنوز هم می‌توانم به مدرسه بروم؟" کودکان برای مشارکت کردن در تصمیماتی که بر آنها تأثیر می‌گذارد، ارزش قائل هستند.

امکان دارد کودکان از این بابت نگران باشند که شما یا سایر افراد مهم برایشان بیمار شوید و بمیرید و ممکن است اضطراب جدایی داشته باشند. وقتی باید از خانه بیرون بروید، به آنها اطلاع بدهید چه زمانی برخواهید گشت و به آن پایبند باشید - زیرا کودکان مثلاً وقتی والد بازمانده‌شان دیر کند، ممکن است بسیار نگران شوند.

آنها همچنین ممکن است از این بترسند که مرگ "مسری" باشد. برای مثال صحبت کردن در مورد علائم مشابه والدی که در اثر بیماری فوت کرده است، موضوعی غیرعادی نیست. گوش دادن و جدی گرفتن این مسئله و اطمینان خاطر بخشیدن و پاسخ محبت‌آمیز در این زمینه مفید است.

بسیاری از والدین می‌پرسند: "آیا باید فرزند سوگووارم را تنبیه کنم؟" تلاش برای رعایت میزان معمول انضباط و اجازه ندادن به کودکان برای انجام هر کاری که دوست دارند فقط به این خاطر که سوگووار هستند، بسیار مهم است، زیرا حفظ حد و حدود عادی راهی مهم برای کمک به کودکان در جهت داشتن احساس امنیت به شمار می‌رود.

## چطور به فرزندم کمک کنم تا احساساتش را بروز دهد و درک کند؟

ما به عنوان افراد بزرگسال به طور غریزی می‌خواهیم از کودکان محافظت کنیم، اما کودکان نیز در محافظت از بزرگسالان اطراف خود بسیار خوب عمل می‌کنند و در نتیجه ممکن است گاهی اوقات از ترس ناراحت کردن شما، احساساتشان را پنهان نمایند. کودکان با مشاهده کردن بزرگسالان اطراف خود یاد می‌گیرند چگونه سوگواری کنند، بنابراین از نشان دادن احساسات خود به کودکان نترسید - پنهان کردن احساسات برای محافظت از کودک می‌تواند باعث سردرگمی او در مورد احساساتش شود و ممکن است احساس کند که باید این رفتار را نیز تقلید کند و در نتیجه احساسات خود را پنهان نماید.

کودکان اغلب اوقات کلمات بزرگسالان را برای توصیف احساس خود در اختیار ندارند. کودک سوگووار ممکن است رفتارهای شیطنت‌آمیز، عصبانیت، اختلال خواب، بازگشت به رفتارهای کودکانه‌تر یا حتی رفتارهای بزرگتر از حد معمول را از خود نشان دهد. این مسائل تنها زمانی باعث نگرانی هستند که برای مدت طولانی ادامه داشته باشند و بر توانایی کودک در تعامل با زندگی تأثیر بگذارند. گاهی اوقات، کودکان عناصر داستان مرگ ولی خود را "بازی" می‌کنند و این مسئله می‌تواند برای بزرگسالان اطرافشان آزاردهنده باشد؛ سعی کنید به یاد داشته باشید که این کار یکی از راه‌هایی است که کودکان می‌توانند آنچه اتفاق افتاده است را به کمک آن درک کنند. به کودک توضیح دهید که دوره‌های احساس خوشحالی را تجربه خواهد کرد و ممکن است به طور موقت به مرگ ولی خود فکر نکند و این مسئله نیز هیچ اشکالی ندارد.

خشم یکی از واکنش‌های رایج نسبت به فقدان است. کودکان ممکن است نسبت به والدی که فوت کرده است یا شرایط مرگش بسیار عصبانی بوده، یا ممکن است از دست شما به خاطر زنده ماندن خشمگین باشند. چنانچه مرگ ناگهانی بوده یا در خارج از کشور اتفاق بیفتد، ممکن است فرصتی برای خداحافظی وجود نداشته باشد. ممکن است آنها از حرفی که زده‌اند پشیمان شوند، یا آرزو کنند که ای کاش فلان حرف را می‌زدند. همچنین ممکن است کودک با اکراه خود را با این واقعیت جدید تطبیق دهد که به عنوان تک والد نمی‌توانید همان میزان توجه قبلی را به آنها داشته باشید.

اگر ولی کودکان پیش از مرگ برای مدت طولانی بیمار بوده باشد، ممکن است از مرگ والد احساس آرامش کنند. همچنین ممکن است از تغییرات زندگی‌شان نسبت به زمانی که ولی آنها بیمار بوده رنجیده باشند و نسبت به آن احساس گناه کنند که البته قابل درک است.

غیرمعمول نیست که کودکان در هر سنی به نوعی در قبال مرگ احساس مسئولیت کنند، هرچند ممکن است این مسئله غیرمنطقی به نظر برسد. آنها به اطمینان خاطر بسیار روشن نیاز دارند مبنی بر اینکه مقصر نیستند.

کتاب‌های مربوط به فقدان و مرگ جهت کودکان، و منابع آنلاین برای نوجوانان می‌تواند به درک تجربه‌شان از آنچه که اتفاق افتاده و احساساتی که تجربه می‌کنند کمک نماید.

## مهد کودک، مدرسه، کالج یا دانشگاه فرزندم چگونه می‌تواند به او کمک کند؟

محل تحصیل فرزندان، اعم از مهدکودک، مدرسه، کالج یا دانشگاه می‌تواند صرفاً با حفظ وضعیت معمول، روال روزمره و تعامل اجتماعی در کنار هرگونه حمایت خاصی که ممکن است بتوانند در آنجا به آنها دسترسی داشته باشند، به کودکان و نوجوانان کمک کند. لازم است با مراقبان و معلمان فرزندان یا برخی مسئولان کالج مانند مسئول سلامت صحبت کنید تا کارکنان از اتفاقی که افتاده است آگاه باشند و بتوانند حمایت مناسب را ارائه نمایند. تعیین یک نفر از کارکنان به عنوان مسئول تماس کلیدی می‌تواند مفید باشد.

اگر شخص جوان در خارج از خانه درس می‌خواند، ممکن است به دلیل مسائل حریم خصوصی دانش‌آموز به کسی دسترسی نداشته باشید تا در مورد وضعیتش با او صحبت کنید و دانستن اینکه آیا اوضاع دشواری را پشت سر می‌گذارد یا خیر سخت است. شخص جوان را تشویق کنید تا از خدمات سلامت ارائه شده توسط دانشگاه یا کالج خود مطلع شده و از آنها استفاده کند. ممکن است لازم باشد در صورت نیاز به مرخصی یا درباره شرکت در امتحانات، با معلمان خود در مورد گزینه‌های موجود صحبت کنند.

در حالت ایده‌آل، کودکانی که به مدرسه می‌روند باید در زمینه تصمیم‌گیری درباره آنچه به دوستان مدرسه‌شان درباره سوگواری آنها گفته می‌شود و اینکه وقتی به مدرسه برگردند چه کاری به آنها کمک می‌کند، مشارکت داشته باشند. آنها ممکن است به وقت استراحت در طول کلاس نیاز داشته و لازم باشد کسی را داشته باشند که او را بشناسند و در صورت ناراحت شدن به سراغش بروند. در این باره می‌توان با فرزندتان صحبت کرد و موضوع را با معلمان در میان گذاشت.

بسیاری از کودکان و نوجوانان ممکن است نگران این باشند که دوستان یا معلمان می‌دانند چه اتفاقی افتاده است. آنها را در تصمیم‌گیری‌های ساده در این زمینه مشارکت بدهید، مثل اینکه می‌خواهند این موضوع را به چه کسی بگویند و دوست دارند معلم‌ها و دوستانشان در هنگام رفتن به مدرسه چگونه از آنها حمایت کنند.

اکثر کودکان دوست ندارند در مدرسه متفاوت به نظر برسند و ترجیح می‌دهند با آنها مثل بقیه رفتار شود. با این حال، این مسئله نباید مانع از آن شود که کارکنان به ارائه مراقبت و پشتیبانی محرمانه از آنها بپردازند. اغلب اوقات زمانی که کودکان احساس می‌کنند زندگی در خانه زیر و رو شده و همه چیز تغییر کرده است، مدرسه ثبات و روال عادی را برایشان فراهم می‌کند. برقراری ارتباط خوب بین مدرسه و خانه هدفی است که باید به آن توجه داشت و باید اطمینان حاصل نمود که همه افراد از نحوه کنار آمدن کودکان با شرایط آگاه باشند.

با در نظر داشتن این گزینه، اکثر کودکانی که سوگوار ولی خود هستند نمی‌خواهند از فعالیت‌های ویژه در جشنواره‌ها یا مناسبت‌های خاص مانند روز مادر یا روز پدر کنار گذاشته شوند، اما باید این وضعیت با حساسیت مدیریت شده و پیشاپیش از کودک سؤال شود که آیا می‌خواهد مشارکت داشته باشد و چگونه می‌خواهد این کار را انجام دهد.

ممکن است بخواهید به مدرسه فرزندتان اطلاع دهید که سوگواری کودکان بریتانیا منابع جامعی را برای مدارس و آموزش‌های بیشتر از جمله راهنمای قابل دانلود رایگان (به زبان انگلیسی) را تهیه کرده است: [مدیریت سوگ در مدارس](#) همچنین [سایر منابع رایگان](#) در وبسایت آن. ما همچنین می‌توانیم از مدرسه فرزندتان حمایت کنیم.

## زمانی که فرزندم سوگوار است، آیا دوستان فرزندم می‌توانند کمک کنند؟

دوستان برای کودکان بسیار مهم هستند، به ویژه برای نوجوانانی که ترجیح می‌دهند بجای اعضای خانواده با دوستان خود صحبت کنند.

کودکان باید سرگرم شوند و کارهایی را انجام دهند که از آنها لذت می‌برند؛ بازی کردن یا معاشرت با دیگران به خودی خود روش‌های درمانی برای کنار آمدن با این شرایط هستند. فرزندتان را تشویق کنید تا جایی که ممکن است به دوستانش سر بزند و به او کمک کنید تا به دوستانش بگوید چه اتفاقی افتاده است.

توضیح دهید که احساسات خود را چگونه مطرح کند، با چه کسانی صحبت کند و اینکه چنین کاری چه فایده‌ای دارد. ممکن است برخی از دوستان بخواهند پیشنهادهایی را در مورد راه‌های حمایت کردن از دوست خود بشوند، در غیر این صورت ممکن است از اینکه نمی‌دانند باید چه کاری انجام دهند یا چه بگویند خجالت بکشند و همین مسئله باعث می‌شود کودک سوگوار احساس طرد شدن کند. به خاطر داشته باشید که ممکن است کودکان در زمین بازی رفتاری ظالمانه داشته باشند و متأسفانه برخی از کودکان سوگوار مورد زورگویی قرار می‌گیرند، اما بیشتر مدارس می‌توانند در این زمینه مداخله کرده و با زورگویی مقابله کنند. گاهی اوقات ممکن است کودکان به دوستانشان که هنوز مادر یا پدر دارند، حسادت کنند.

## چگونه می‌توانم به فرزندم کمک کنم مادر یا پدرش را که مرده است به خاطر داشته باشد؟

خاطرات می‌توانند تفاوت مهمی را رقم بزنند؛ ممکن است کودکان نگران این باشند که شخص را فراموش کنند و وقتی از آنها حمایت می‌شود تا کارهایی را به یاد بیاورند که خودشان و دیگران قبل از مرگ والدشان با او انجام داده‌اند، این مسئله به آنها کمک زیادی می‌کند. بعضی از کارهایی که ممکن است برای کودکان مفید باشد عبارتند از:

- نگاه کردن به عکس‌های ولی‌شان که فوت کرده است به همراه شما، البته در صورتی که عکسی داشته باشید
- بازگو کردن داستان‌های خانوادگی یا خاطرات اتفاقات مربوط به کودک و ولی او
- انتخاب و نگهداشتن چیزی که متعلق به ولی آنها است مثل لباس، البته در صورتی که چنین چیزی را داشته باشید
- پخش موسیقی مورد علاقه والدشان
- درست کردن یک دفترچه در مورد ولی خود
- ساختن کولاژی از تصاویر که به عنوان مثال بابا را به عنوان شریک زندگی، بابا را به عنوان پدر و بابا را به عنوان یک دوست نشان می‌دهد
- تهیه یک جعبه خاطره به همراه هریک از کودکان خانواده که حاوی اقلام به یادآورنده والدشان است، اینکه او چه کسی بود و چه اهمیتی برایتان داشت. این جعبه همچنین به کودک این حس را می‌دهد که دوباره کنترل زندگی خود را به دست می‌گیرد، زیرا قادر است انتخاب کند چه چیزی را در داخل جعبه خاطره خود قرار دهد و چه چیزی را قرار ندهد. اگر اقلام زیادی که متعلق به شریک زندگی‌تان است را در اختیار ندارید، می‌توانید چیزهایی را پیدا کنید که شما را به یاد آنها می‌اندازد، خاطرات را یادداشت کنید یا نقاشی بکشید.

## چگونه می‌توانم در حین حمایت از فرزند سوگوارم، از خودم نیز مراقبت کنم؟

مدیریت زندگی و سوگ و در عین حال والد بودن برای کودک یا کودکان می‌تواند خسته‌کننده باشد. از خودتان بیش از حد توقع نداشته باشید، سعی کنید هر بار بر مدیریت یک روز مشخص تمرکز کنید. چه چیزهایی به شما کمک می‌کند؟ در صورت امکان راهی پیدا کنید تا زمانی را برای شارژ شدن دوباره خودتان اختصاص بدهید. از نظر برخی از والدین وقت پیدا کردن برای انجام این کار بسیار دشوار است، اما در نهایت به شما کمک می‌کند تا برای حمایت کردن از کودکان در موقعیت بهتری قرار بگیرید.

هر پیشنهاد کمکی را بپذیرید. فهرستی از مواردی که به کمک نیاز دارید را برای وقتی دیگران که این سوال را می‌پرسند در اختیار داشته باشید: "آیا می‌توانم کاری انجام بدهم؟"