



مرگ و عزاداری از نگاه کودک

تالیف: سحر طاهباز

درک و پذیرش مرگ به عنوان نقطه نهایی زندگی و جدایی از افراد مورد علاقه یکی از دشوارترین مسائلی است که انسانها با آن مواجه هستند. مفهوم مرگ، مفهومی انتزاعی است و درک آن نیازمند سطحی از تحول شناختی می باشد. به همین دلیل کودکان در سنین پایین (کمتر از ۵ سال) هنوز هیچ تصویری از مرگ به عنوان نقطه پایانی زندگی که بازگشتی از آن وجود ندارد، ندارند. کودک در این سنین چنین می پندارد که مرگ به منزله زندگی در خانه یا محل دیگری است و فرد از دست رفته هر زمان که بخواهد می تواند بازگردد. کودک مرگ را امری گریزپذیر می داند و معتقد است که افراد اگر بخواهند می توانند از مرگ فرار کنند. به عنوان مثال کودک ممکن است مرگ را به عنوان هیولایی در نظر بگیرد که اگر سریعتر از او بدویم می توانیم از دستش بگریزیم و یا می توانیم او را فریب دهیم. با گذشت زمان و تحول شناختی کودک به تدریج، وی می آموزد که مرگ پایان زندگی بوده و جدایی همیشگی را در پی دارد و به این ترتیب راهی برای بازگشت فرد از دست رفته وجود ندارد. چنین تصویری از مرگ حدودا پس از سن ۸ سالگی ایجاد می شود و معمولا از دست دادن یکی از افراد مورد علاقه در این برهه زمانی که کودک به تازگی مفهوم مرگ را به معنی غایت و انتهای زندگی درک کرده است، بسیار آسیب زاست.

کودکان به طرق گوناگونی به این فقدان واکنش نشان می دهند. زمانیکه یکی از اعضای خانواده و یا افراد مورد علاقه کودک می میرند، کودک از جهات گوناگونی تحت فشار روانی و استرس قرار می گیرد: در این موقعیت معمولا پدر و مادر و یا سایر اعضای خود عزادار بوده و مشغول فرایند سوگواری خود می باشند و ممکن است نتوانند توجهی را که در گذشته به کودک مبذول می داشتند برای وی فراهم کنند و به این ترتیب کودک از توجه معمولی که از جانب اعضای خانواده خویش دریافت می داشته محروم می گردد و این عدم دریافت توجه کافی از سوی والدین یکی از منابع استرس برای کودک می گردد. از سوی دیگر کودک خود به خاطر این فقدان فرایند سوگواری را طی می کند هرچند ممکن است بسیاری از بزرگسالان بر این اعتقاد باشند که فقدان برای کودک معنایی ندارد و او آسیبی از این جریان نمی بیند. کودک در طی فرایند سوگواری خود ممکن است نظم گذشته را در عاداتهای غذایی و خوابیدن از دست بدهد و این عوامل در کنار استرسهای ناشی از داغدیدگی و فقدان به تضعیف هر چه بیشتر سیستم ایمنی کودک انجامیده و وی را در برابر عفونتها و بیماریهای مختلف آسیب پذیر نماید. به این ترتیب از دست دادن یکی از اعضای خانواده و یا یک فرد مورد علاقه برای کودک نیز به اندازه بزرگسال استرس آور و آسیب زاست. در چنین شرایطی کودکان ممکن است اندوه خود را به شیوه هایی که ظاهرا هیچ ارتباطی به سوگ ندارد، آشکار سازند. به عنوان مثال کودک ممکن است در مدرسه دچار مشکلات درسی شود و یا بی علت با سایر کودکان درگیر شود، دچار حملات ناگهانی خشم گردد و یا ترس از تاریکی و تنها ماندن را نشان دهد. کودک ممکن است به عنوان بخشی از فرایند سوگواری خویش خاطراتی را که با فرد از دست رفته داشته است، با انجام

فعالتهایی که در زمان حیات وی با او انجام می داده است، مرور کند. به عنوان مثال زمانیکه کودک خواهر یا برادر خود را از دست می دهد ممکن است مشغول بازیهای شود که در گذشته با خواهر یا برادر خود انجام می داده و این بار نقش خواهر یا برادر خود را به یکی از عروسکهایش واگذار کند و به این ترتیب با چنین فعالتهایی کودک مدام خاطره این فقدان دردناک را به والدین خود یادآوری می نماید. به این ترتیب در چنین شرایطی ممکن است والدین به منظور پرهیز از یادآوری خاطره کودک از دست رفته شان، واکنشهای تند و نامناسبی به اعمال کودک نشان دهند و یا با گفتن جملاتی نظیر: «با این کارها داری مامان رو ناراحت می کنی تو که نمی خواهی مامان بیشتر از این ناراحت بشه؟» کودک را از انجام این فعالتهای بازدارند غافل از اینکه کودک با انجام این اعمال به شیوه خود در حال سوگواری برای برادر یا خواهر خویش است. همچنین ممکن است کودک در پی فقدان به واکنشهایی نظیر انزوا و دوری جستن از دیگران روی آورده و ساعتها خود را در اتاق خویش حبس نماید و از تعامل با دیگران پرهیز کند و یا در ظاهر هیچ هیجان یا احساسی را ابراز ننموده و کاملاً بی تفاوت به نظر برسد که در این حالت والدین گمان می کنند که کودک هیچ اندوهی را در خصوص این فقدان تجربه نمی کند و نسبت به اتفاقاتی رخ داده بی تفاوت بوده و نیازی به کمک و برونریزی عاطفی ندارد. در خانواده هایی که هر گونه برونریزی عاطفی کودک به نحوی توسط اعضای خانواده مورد بی توجهی، تنبیه و یا تمسخر قرار می گیرد کودک از درک و تمیز احساسات و هیجانات خود ناتوان گشته و نمی تواند احساسات خود را بیان نموده و درباره آنها صحبت کند و یا برچسب مناسبی برای احساساتی که در حال تجربه آنهاست انتخاب نماید. این پدیده - نداشتن کلمه مناسب برای احساسات خود و نیز ناتوانی از بیان و تمایز هیجانات و احساسات گوناگون از هم - الکسی تایمیا نامیده می شود و پژوهشهای متعدد نشان داده اند که بین الکسی تایمیا و انواع اختلالات نظیر اختلالات خوردن، اختلال استرس پس از سانحه PTSD و افسردگی ارتباط وجود داشته و چنین افرادی در بزرگسالی از ایجاد روابط بین شخصی صمیمانه با سایر افراد ناتوان می گردند. به این ترتیب مشاهده می گردد که دادن فرصت مناسب به کودک جهت سوگواری به شیوه خود و نیز فراهم نمودن فرصت برونریزی عاطفی برای کودک نقشی عمده در پیشگیری از انواع اختلالات و مشکلات روانی دارد که در صورت سرکوب واکنشهای سوگوارانه کودک بروز می نمایند. به همین جهت در هنگام از دست دادن یکی از اعضای خانواده، باید سایر اعضا با توجه به واکنشهای ویژه هر کودک، سعی در درک عمق غم و اندوه وی نموده و نیز با رها نکردن و تداوم توجه به کودک و نیز فراهم نمودن حمایت عاطفی برای وی امکان گذار بهنجار کودک را از این فرایند عزاداری فراهم نموده و از اختلالات و مشکلات عاطفی و هیجانی احتمالی بعدی جلوگیری نمایند.