

## مرگ عزیزان و آثار تخریبی آن بر کودکان

### طاهره نسب پور مولائی

کارشناسی ارشد علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش دبستانی

---

#### چکیده

مقاله حاضر به بررسی اثرات رفتار بزرگسالان و بازماندگان حادثه مرگ یکی از اعضای خانواده یا دیگران بر روی کودکان آن خانواده و سایر کودکان می پردازد و در تدوین این مجموعه سعی شده مسائلی چون مرگ یکی از اعضای خانواده و مرگ دوست یا همکلاسی، مرگ حیوان دست آموز و به طور کلی درک مرگ در بین کودکان در سنین مختلف و واکنش آن در مقابل این حوادث تلخ و سنگین و عوارضی را این حوادث می توانند از عملکرد رفتاری کودکان در مقابل یادگیری داشته باشند بررسی شده است. از جمله عوامل و پیامدها می تواند کمبود توجه، از بین رفتن اعتماد به نفس، عدم تمرکز و مشغولیت های ذهنی و غیره باشد. در پایان نیز راهکارهای مؤثر کمک به این گونه کودکان نیز جهت استفاده علاقمندان به ثبت رسیده است.

واژه های کلیدی: مرگ، کودک، انسان، حیوان، اثرات

---

## مقدمه

حمد و سپاس خالق کریمی را که می میراند و زنده می گرداند و موجودات همه از وجود او در آسایش و آرامش به سر می برند و تقدیر هر موجود زنده ای در دست اوست از این که خداوند بزرگ این توفیق را بر من ارزانی داشت که موفق به نگارش این مقاله شوم او را شاکرم. بنده حقیر با توجه به این که مدت نوزده سال در سمت آموزگاری مشغول به خدمت هستم و ارتباط مستقیم با دانش آموزان دبستان به نوعی کودکان دارم آثار مخرب رفتار بزرگسالان بر روی عملکرد کودکان را مستقیماً مشاهده کرده ام تقریباً در تمامی کودکان به طور یکنواخت آثار تخریبی اعصاب روان وجود داشته است.

## تعریف مرگ

در زیست شناسی مرگ پایان زندگی موجودات زنده است و در پزشکی به معنای توقف برگشت ناپذیر علائم حیاتی می باشد. نحوه واکنش ما به مرگ، بستگی به شرایط آن و باورهای شخصی و تاثیرات فرهنگی مان دارد. مرگ مهمترین دغدغه انسانی است، زیرا با هر مرگی زاده می شود و هر چیزی که نام زندگی دارد مرگ را هم آغوش خود دارد از این روست که مفهوم زندگی و مرگ به هم وابسته اند و هر جایی که زندگی وجود دارد مرگ نه در کنار و بیرون آن بلکه در درون آن در انتظار دهی است که بتواند چیرگی خویش را بنمایاند و خود را نشان دهد.

(حالات زمان مرگ نویسنده: خلیل منصوری)

## مرگ یکی از اعضای خانواده

به این نکته مهم باید توجه داشت که عکس العمل ما در در قبال مرگ پدر خانواده غالباً تعیین کننده نوع عکس العمل کودکان در این مورد است. (پترسن، 1979).

هر چند خانواده های سالم قادر به تحمل چنین ضربه ای هستند ولی به هر حال، عکس العمل های بیمار گونه می تواند رخ دهد کودکان ممکن است وابستگی فزاینده ای نسبت به مادر نشان دهند.

مسئله مرگ یکی از والدین، زمینه ای از دو سوگرایی عاطفی برای کودکان به وجود می آورد، زیرا فردی از والدین که وفات یافته، به صورت تخیلی به عنوان موجودی کامل و عاری از نقص در نظر گرفته می شود، ولی آن که باقی مانده به عنوان موجودی ناقص و بد لحاظ می شود، اما به هر حال، او تنها کسی است که کودک می تواند با پناه جستن به او خود را تسلی دهد. به جز تخیل، دو گونه پاسخ دیگر در کودکانی که یکی از والدین را از دست داده اند دیده شده که عبارتند از انکار و افسردگی، افسردگی در مورد مرگ پدر، به طور عمومی در کودکان دیده نشده است و غالباً در کودکانی که قبل از هشت سالگی پدر را از دست داده اند دیده می شود. (کاپلن و داگلاس، 1969)

بررسی نیکل (1964) نشان می دهد که مرگ هر یک از والدین، قبل از پانزده سالگی، با افسردگی در سال های بعد همبستگی مثبت دارد. دیگران اظهار کرده اند که سنین بحرانی در قبال فقدان والدین، از ده تا پانزده سالگی است (دنهی، 1966).

بر اساس گزارش آکادمی علوم، در سال 1984، وقتی یکی از اعضای اصل خانواده می میرد، معمولاً کودک خرد سال خانواده، که مادرش را از دست می دهد، یا نوجوانی که پدرش می میرد، بیش از همه تاثیر می پذیرد به طور کلی هر

کودکی که عضو اصلی خانواده اش را از دست داده باشد دوره سختی را در پیش خواهد داشت. رو برو شدن کودکان با غم و اندوه، متفاوت از بزرگسالان است آنها به جای آن که دچار تنش شدید شوند معمولاً در ابتدا آن را انکار می کنند بعد برای سالها غم و اندوه به طور منقطع به سراغ آنها می آید. متخصصان اظهار می کنند که به سبب این پدیده، ناراحتی های عاطفی حتی در بزرگسالی نیز آن ها را رها نمی کند. وقتی یکی از اعضای خانواده می میرد، کابوس دیدن امری طبیعی و شایع است از آن جا که بریدن پیوند عاطفی با فردی که خیلی به ما نزدیک بوده بسیار سخت و دشوار است، ممکن است صدای خنده یا گریه او را بشنویم یا تصور کنیم که به طرز اسرار آمیزی در مقابل ما ظاهر می شود. (کلیدهای کمک به کودک برای برخورد با مرگ عزیزان نویسنده: دکتر دن شافر و کریستین لیونز - مترجم: اکرم کرمی)

### مرگ دوست یا همکلاسی

مرگ دوست یا همکلاسی می تواند به همان اندازه برای کودک تکان دهنده باشد که مرگ یکی از اعضای خانواده است. بیشتر ساعات روز و اوقات فراغت کودک در مدرسه سپری می شود و از این رو طبیعی است که وقتی یکی از هم کلاسی های کودک می میرد، او خیلی ناراحت شود.

مرگ حیوان دست آموز

اگر چه معمولاً مرگ حیوان دست آموز بی اهمیت تلقی می شود اما می تواند باعث رنج عمیق و ماندگار در کودک گردد. عده زیادی فراموش می کنند که حیوان خانگی مانند عضوی از خانواده است بنابراین رنج از دست دادن او، چه برای کودک و چه بزرگسالان، نباید نادیده گرفته و یا کم اهمیت تلقی شود.

### درک مرگ در بین کودکان

2 تا 6 سال

سال های قبل از دبستان دنیایی در حال تغییر و تحول است، زمانی برای رشد، یادگیری و درک اموری که پیرامون کودک می گذرد. ذهن کودک در این دوره هنوز قادر به درک کامل مفهوم زمان یا مرگ نیست. او واقعا نمی تواند این امور را درک کند. او فقط وقایع روزانه و مراقبت را از خودش درک می کند.

کودک در این گروه سنی مرگ را نقطه پایانی نمی داند به گمان آنها مرگ اتفاقی قابل برگشت است. برای آن که کودک درک کند مرگ پایان زندگی است باید به این شناخت برسد که فردی مستقل از خانواده است و بدون آنها نیز می تواند به زندگی ادامه دهد کودکان بزرگتر نسبت به این حقیقت آگاهند، اما خردسالان به این آگاهی عاجز و در مانده می شوند، آنها می دانند نیاز به مراقبت و حمایت دارند دنیایی که در آن پدر و مادر نباشد، برای آنها غیر قابل درک است. علاوه بر این، آنها نمی توانند نیستی و عدم را درک کنند بنابراین وقتی می شنوند کسی مرده است تصور می کنند این امر موقتی است، انسان می میرد و دوباره بر می گردد.

6 تا 9 سال

کودکان 6 تا 9 سال معمولاً مرگ را مانند یک رباینده می بینند، ماهیت خشنی که یکباره از راه می رسد و فرد را می رباید مانند یک دزد یا یک روح. وقتی کودک می شنودند که شخصی مرده است ممکن است بپرسد: چه کسی او را کشت؟ آنها ممکن است این حقیقت را بپذیرند که مرگ امری حتمی است اما نمی توانند بپذیرند که این واقعیت برای همه، خاصه خودشان، اتفاق خواهد افتاد. بسیاری از کودکان این گروه سنی از مسری بودن مرگ می ترسند آنان گمان می کنند مرگ مانند سرماخوردگی واگیردار است.

کلمات قصار و سروده های نیز ممکن است تاثیر آسیب زدایی برای آنها داشته باشد. 9 تا 12 در این مرحله از رشد، حسن اخلاق شدیدی نسبت به رفتارهای درست و نادرست در کودک شکل می گیرد. اغلب کودکان مرگ را تنبیهی برای اعمال بد می دانند و گمان می کنند مرگ یک فرد بد اخلاق به دلیل رفتار اشتباه اوست. مهارت های شناختی و عاطفی کودکان این گروه، دوره ای انتقالی را طی می کنند. آنها معیارها و علایقی دارند که برایشان بسیار مهم است، مثل اینکه وقتی موجودی می میرد باید دفن شود. آنها مراسم خاکسپاری حیوان دست آموز خود را همراه با مراسم و آداب خاصی به جا می آورند. درست است که آنها به سبب برخورداری از آموزش بهتر، بسیار رشد یافته به نظر می رسند و اطلاعات زیادی در باره مرگ دارند، اما وقتی پای آن به میان می آید، از لحاظ عاطفی مانند اطفال واکنش نشان می دهند.

12 تا 19 سال

اشخاص 12 تا 19 سال احتمالاً مانند بزرگسالان درک می کنند که وقتی فردی می میرد، چه اتفاقی می افتد آنها بر خلاف کودکان مرگ را امری همگانی، اجتناب ناپذیر و غیر قابل برگشت می دانند. آنها کاملاً از وجود خود به عنوان یک انسان آگاهند. معمولاً وقت زیادی را صرف فلسفه بافی، انتقاد و خیال پردازی می کنند. آنها ظاهر شدن نشانه های بلوغ، تغییر جسمانی و کامل شدن را مشاهده می کنند و نسبت به روند طبیعی عمر - یعنی پا گذاشتن به سن، گذاشتن که مرگ را ممکن می سازد - آگاه می شوند. مرگ در اینجا دشمن طبیعی (( خودی )) است که سر بر می آورد و رشد می کند.

### واکنش های کودکان در برابر مرگ عزیزان

کودکان خرد سال 6-2 ساله احتمالاً وابسته می شوند، دائم به شما می چسبند و نمی گذارند بیرون بروید، چون می ترسند شما را هم از دست بدهند. خردسالان معمولاً نمی دانند که دچار غم و اندوه شده اند آنها فقط می دانند که حالشان بد است و از آن جا که دایره لغات آنها وسیع نیست و نمی توانند احساسات خود را بیان کنند، معمولاً با زبان نمادین با ما حرف می زنند و احساسات خود را در بازی های خود به نحو دیگری به ما نشان می دهند. کودکان مانند ما به زبان تسلط ندارند و به تجربه نیز یاد نگرفته اند که چگونه عواطف خود را ابراز کنند معمولاً با روش های کلامی و در سطحی احساسی، درون خود را با ما در میان می گذارند، باید فرزندان آزاد باشند و هر طور دوست دارند احساسات خود را ابراز کنند. کودکان گروه سنی 9-6 اغلب در افکار خود ترسناک می شوند، تصور مرگ که آهسته و آرام گرد آن ها می چرخد، آنها را جذب خود می کند و دیو و لولو آن ها را می ترساند.

اگر خجالت زده شوند یا ندانند چطور باید رفتار کنند ممکن است رفتاری بچه گانه پیش گیرند یا بخندند این امکان هم وجود دارد که با دیدن فردی که مرگ را در نظر آنها زنده می کند یک باره ساکت شوند .

کودک داغ دیده ، در این سنین ممکن است احساس گناه یا خشم کنند یا نگران از دست دادن والدین خود باشند . کودک بزرگتر نیز مانند خرد سالان می توانند توسط بازی با موقعیت سخت خود کنار بیایند

هر چند کودکان زیر سیزده 9-12 ساله می کوشند مانند بزرگسالان رفتار کنند اما هنوز ، اوقاتی را در عالم خیال به سر می برند احتمالاً او از نظر عقل مرگ را درک می کند اما پذیرش آن برایش دشوار است از آن جا که کودک در این سنین رئیس خود است ، ممکن است حساس ، منتقد یا قهرمان باشد . نوجوانان سیزده تا نوزده سال معمولاً در مقابل مرگ ، احساس و واکنش مانند بزرگ سالان دارند اما ممکن است روش آنها ، در برخورد و کنار آمدن با غم متفاوت باشد وقتی کودک سعی می کند تعادل خود را حفظ کند و مانند بزرگترها رفتار کند ، گاه گریه های دیوانه وار بلافاصله جای خود را به خنده های عصبی می دهد او یک لحظه از شخص محبوب بت می سازد و لحظه دیگر او را محکوم می کند ممکن است عواطف او آشفته و متلاطم باشد و نداند که چگونه می تواند به خود کمک کند

### پیامدهای غم و اندوه

### آسیب های روانی

کمبود توجه ، عدم توانایی تصمیم گیری صحیح ، عدم تمرکز ، عملکرد های ناقص و منقطع ، مشغولیت ذهن ، احساس دیوانه شدن ، میل به کناره گیری از جمع و نابسامانی فکری و عملی

عوارض جسمی حساس بودن به محرک ها ، بی قراری ، ازدیاد و یا کمبود وزن ، اوقات تلخی ، سر درد ، خشم یا احساس گناه ، مشکلات خواب ، تپش قلب ، ضعف بینایی و فقدان قدرت و توان معمولی

علاوه بر این ها به نظر روانشناسان مرگ عزیز یا شخص مورد علاقه ، بیش از هر پیش آمد دیگری ما را آشفته ، ناراحت و نگران می کند .

ضربه ای که کودک ناگهان یا فاجعه آمیز بر خود وارد می کند بیش از مرگ قابل انتظاری است که پس از یک بیماری طولانی رخ می دهد .

### آسیب های تحصیلی

- واپس گرایی : ممکن است کودکان از نظر رفتاری به عقب برگردند ممکن است کودک دبستانی و پیش دبستانی به انگشت مکیدن ، شب ادراری و ترس از تاریکی یا دچار اضطراب جدایی شود و بترسد که از والدین خود فاصله بگیرد .

- ترس و اضطراب شدید اگر حادثه فقدان یک عزیز به نحوی به مدرسه مربوط شود ممکن است ترس شدید از مدرسه در کودک به وجود آید

- افت تحصیلی به علت آسیب و اندوه بر تمرکز حواس

-افزایش پرخاشگری ، لجبازی ، مخالفت و کاهش تحمل رنج و ناراحتی .

چه کسانی می توانند به کودک در کاهش غم و اندوه و اثرات منفی آن کمک کنند ؟

- فرزندان بزرگتری که معمولاً مسئول حمایت از فرزندان کوچکتر خانواده می شوند .
- آموزگاران در خط مقدم حمایت عاطفی ، تحصیلی و رشد فکری و عملی کودک قرار دارند .
- روانشناسان مدارس که باید به آموزگاران ، والدین و کودکان یاری رسانند و منابع اطلاعاتی بیشتری را به آنها معرفی کنند .
- مسئولان بهداشت روانی ، به ویژه افرادی که در زمینه آسیب های روحی و غم و اندوه کار می کنند آنها باید برای برخورد مؤثر و مسئولانه با کودکان ، مجهز به علم روز باشند

### روش های مؤثر برای کمک به کودک توسط خانواده

- ایجاد جو مناسب به دلایل مختلف بهترین عاملی است که می تواند به کودک کمک کند بهترین روش کمک به کودک این است که با انتخاب آگاه ترین افرادی که می توانند مددکار شما باشند ، شرایط مساعدی برای او فراهم کنید

### راهکارهای مؤثر برای کمک به کودک

- کلید اصلی کمک به کودک این است که او را ترغیب کنیم تا احساسات خود را به زبان بیاورد و در باره ی آن با ما حرف بزند .
- اگر نمی توانید با فرزند خود صحبت کنید کسی را پیدا کنید که می تواند مانند یک دوست صمیمی یا قوم و خویش که حوصله و درک لازم را داشته باشد
- به فرزند خود فرصت مشارکت و یاری بدهید
- از دلگرم کردن و اطمینان دادن دروغین خود داری کنید
- در مراحل اولیه مرگ را از دیدگاه مذهبی یا فلسفی توضیح ندهید
- به کودک اجازه دهید در باره ی احساسات خود نقاشی کند
- به فرزند خود اجازه دهید احساسات خود را در بازی هایش به نمایش بگذارد
- اگر کودک احساس کند که شما هم او را ترک کرده اید ، آسیب بیشتری را متحمل می شود .
- با رفتار و گفتار خود به فرزندتان نشان دهید که دوستشان دارید و به وجودشان نیاز دارید گاهی آنها را لمس کنید و در آغوش بگیرید
- نگذارید فرزندانتان بدانند که در این وضعیت تقصیری متوجه آن هاست .
- اطلاعات لازم را در مواقع لزوم در اختیار فرزندان خود بگذارید
- کودک را جزئی از اعضای خانواده به حساب آورید آنها را خیلی از خانه بیرون نفرستید .
- مهم تر از همه این که ابتدا در فکر کمک به خود باشید ، اگر به خود کمک نکنید نمی توانید یاور خوبی برای فرزند خود باشید .
- پس از تشریح مراسم تشییع جنازه و تدفین به کودک فرصت انتخاب بدهید تا برای شرکت در مراسم تصمیم بگیرد
- هرگز او را مجبور به کاری که دوست ندارد نکنید .
- اگر فرزندتان نمی خواهد در مراسم شرکت کند از او بخواهید دلیلش را بگویدگاه آنها برای خود دلایلی دارند

- معمولا کودکان بهتر از ما می توانند با بحران روبرو شوند و به ویژه زمانی که اطلاعات صحیح در اختیار آنها قرار بگیرد
- نقاشی یک وسیله درمانی است که به کودک کمک می کند ترس ها و نگرانی هایش را ابراز کند نقاشی به کودک اجازه می دهد که ذهنیات خود را به مددکاران نشان دهند .
- مطلع ساختن مدرسه بسیار مهم است مدرسه می تواند نیروی امدادی فوق العاده مؤثری باشد ، اطلاعات لازم را در اختیار فرزندان بگذارد و با کمک دانش آموزان دیگر او را تحت حمایت وسیع تری قرار دهد
- پیوند نیرومند خانه و مدرسه پوششی حمایتی ایجاد می کند که کودک و اطرافیان سوگوار او از آن بهره مند می شوند .

### نتیجه گیری

ایجاد جو مناسب به دلایل مختلف بهترین عاملی است که می تواند به کودک کمک کند بهترین روش کمک به کودک این است که با انتخاب آگاه ترین افرادی که می توانند مددکار شما باشند ، همچنین شما شرایط مساعدی برای او فراهم کنید روانشناسان مدارس که باید به آموزگاران ، والدین و کودکان یاری رسانند و منابع اطلاعاتی بیشتری را به آنها معرفی کنند .

مسئولان بهداشت روانی ، به ویژه افرادی که در زمینه آسیب های روحی و غم و اندوه کار می کنند آنها باید برای برخورد مؤثر و مسئولانه با کودکان ، مجهز به علم روز باشند

### منابع و ماخذ

حالات زمان مرگ نویسنده : خلیل منصوری

[http:// samamos. Com/ inane.php](http://samamos.Com/inane.php)

کلیدهای کمک به کودک برای برخورد با مرگ عزیزان نویسنده: دکتر دن شافر و کریستین لیونز، مترجم: اکرم کرمی  
روانشناسی کودکان محروم از پدر : مولفان : ادامز ، میلنر ، شرف  
مترجمان : خسرو باقری ، محمد عطاران.