

به نام هستی بخش

مداخلات روانشناختی در سوگ کودکان

دکتر لیلا سالک ابراهیمی

استادیار روانشناسی بالینی - گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

➤ مرگ عزیزان یکی از پراسرستترین وقایع زندگی کودکان است.

➤ کودکان در طول زندگی با این پدیده برخورد میکنند: مرگ حیوان در جاده ها، مرگ حیوان خانگی، برنامه های تلویزیون، در قصه ها

➤ بنابراین نگرانی در مورد مرگ و داشتن سوال در مورد مرگ یکی از جنبه های طبیعی رشد است.

➤ مرگ والدین ، که توسط ۴٪ از کودکان در کشورهای غربی تجربه می شود

➤ در کودکان داغدیده خطر ابتلا به افسردگی سه برابر است.

عوامل موثر در سازگاری:

- شرایط مرگ (مرگ ناگهانی یا خشن سخت تر است)
- مرگ مادر سخت تر است (هم از نظر رابطه عاطفی هم تغییرات در زندگی)
- سازگاری قبلی
- عملکرد مراقب(نحوه کنار آمدن خودش و ارتباط با کودک، وقت گذاری و میزان اطلاعات دهی)
- در دسترس بودن فیزیکی و عاطفی مراقب
- حمایت‌های اجتماعی موجود
- استرس‌های کودک و خانواده
- نزدیکی رابطه با متوفی(رابطه مثبت ابتدا سخت است ولی بهتر حل میشود رابطه های پیچیده و دوسوگرا در درازمدت سوگ پیچیده ای تجربه میشود)

قویترین عوامل سازگاری:

- نظر کودک در مورد میزان راحتی ارتباط با والد بازمانده (حرف زدن با او و حمایت عاطفی)
- سرگیری روال عادی زندگی
- کنترل بر زندگی
- قابل پیش بینی بودن زندگی
- حل مساله

به جای صحبت نکردن در مورد سوگ، باید این عوامل را تقویت کرد

باورهای غلط مربوط به سوگ در کودکان:

- کودک نباید در مراسم سوگواری شرکت کند.
- سوگواری را باید سریع تمام کرد.
- کودکان کوچکتر از آنند که بتوانند سوگ را بفهمند یا سوگواری کنند. (آنها سوگ را میفهمند ولی نه با کلام که با رفتارشان سوگواری میکنند مثلا بد غذایی)
- یک کودک فعال که بازی می کند، سوگ ندارد.
- سوگ بزرگترها بر کودکان تاثیر ندارد.
- تجربه سوگ و مراحل آن برای همه یکسان است .
- از مباحثی که کودک را به گریه وا می دارد می بایست پرهیز کرد.
- والدین و بزرگسالان نباید گریه کنند و سوگ خود را نشان دهند یا در مورد فرد فوت شده صحبت کنند.
- کودک دیگر نباید در مورد متوفی صحبت کند.
- بزرگ بشه فراموش میکنه
- نگذاریم زیاد گریه کند
- برقراری روال عادی انگار هیچ اتفاقی نیفتاده (تحت فشار قرار دادن برگشت به روال عادی یعنی عدم درک او. واقعیت این است که همه چیز مثل قبل نیست.)

□ توضیحات نادرست:

- گم شده است. افکار کودک: چطور گم شده؟ او که قدش بلند بود؟ چرا دنبالش نمی‌گردیم؟
- به یک سفر طولانی رفته است. افکار و واکنش کودک: چرا خدا حافظی نکرده است؟ کجا رفته است؟ ترس از به سفر رفتن کسی یا سر کار رفتن، همیشه منتظر...
- خواست خدا بوده یا خدا او را پیش خودش برده چون او را دوست داشته. افکار و واکنش کودک: چرا مرا نبرده؟ من بدم؟ ترس از خدا.
- از آسمان تو را نگاه می‌کند. افکار و واکنش کودک: اگر بد باشم؟ ترس از اشتباه کردن
- خوابیده است. واکنش کودک: ترس از خواب و تاریکی

□ توضیح درست:

- او مرده است، بدن دیگر کار نمی‌کند (از کار افتادن بدن) خیلی سخته، ما همه او را دوست داشتیم و احساس غمگینی می‌کنیم، دلمان برایش خیلی تنگ می‌شود، خاطرات او را نگه می‌داریم، با همدیگر با آن کنار می‌آئیم.

ادراک مرگ در سنین مختلف

□ سن تقریبی ۲ تا ۷ سالگی:

کودک فکر می کند مرگ موقتی است.

- کودکان پیش دبستانی مرگ را برگشت پذیر می دانند
- کودک با دادن غذای گرم یا گرم نگه داشتن بدن احتمال زنده کردن فرد مرده را تصور می کند.
- کودک معتقد است برخی عملکردها مانند احساس و فکر ادامه دارد.
- کودکان ممکن است افراد مرده را در یک جعبه زیر زمین ، متصل به جعبه های دیگر توسط تونل ها یا در داخل ابر در مکانی به نام بهشت تصور کند که زندگی کنند.
- کودک فکر می کند افکار یا اعمال خودش می تواند باعث مرگ شود از این جهت احساس گناه و ترس می کند .
- کودک فکر می کند مرگ مانند خواب است. این باعث ایجاد ترس از خواب و تاریکی می شود و باید به او اطمینان داد.

□ سن تقریبی ۷ تا ۱۲ سالگی

- مفهوم مرگ کودک: کنجکاو و واقع بینانه
- کودکان شروع به درک جهان شمول بودن و همیشگی بودن مرگ می کنند.
- آنها ممکن است بپرسند ، "دلایل مرگ مردم چیست؟" (جنگ ، سم ، سیل ، تصادفات رانندگی ، سقوط هواپیما ، قتل و غیره).
- کودکان معتقدند که افراد بسیار پیر ، معلول شدید و افراد بسیار ناجور کسانی هستند که می میرند.

□ ۱۳ به بالا:

- مرگ اجتناب ناپذیر است.
- مرگ و کشته شدن یک فرایند طبیعی است.
- نمی توان آن را کنترل کرد

چهار مرحله حل سوگ:

- ۱- پذیرفتن واقعیت مرگ عزیز و توضیح مفهوم مرگ (درک)
- ۲- تجربه کردن و کنار آمدن با احساسات ناشی از مرگ عزیز (سوگواری)
- ۳- سازگار شدن با فقدان، زنده نگه داشتن یاد و خاطره عزیز از دست رفته (بزرگداشت)
- ۴- تداوم زندگی بدون متوفی (ادامه دادن)

درک

درک اولین تکلیف روانشناختی است. کودکان باید مفهوم مرگ را درک کند.

هر خانواده می تواند مرگ را به روش خود به کودک توضیح دهد. (جمله طلایی نداریم)

مثال: "وقتی بدن انسان از کار می افتد، او می میرد ، اما ما معتقدیم که روح او در بهشت با خدا زندگی می کند."

می توانیم به کودکان بگوییم که معمولاً افراد وقتی خیلی خیلی پیر یا خیلی خیلی بیمار هستند می میرند.

مرگ های غیر منتظره را با این جملات توضیح دهیم: "اکثر مردم تا پیری زندگی می کنند ، اما هر چند وقت یک بار تصادف ، بیماری یا آسیب

دیدگیهای بسیار بدی اتفاق می افتد، به طوری که پزشکان و بیمارستان ها نمی توانند کمک کنند و بدن فرد دیگر کار نمی کند و می میرد."

➤ با کودکان در مورد مرگ صحبت کنید

➤ اگر کودک این کار را نمی کند بحث در مورد مسائل مربوط به مرگ را شروع کنید.

➤ دریابید که صحبت نکردن در مورد مرگ باعث از بین رفتن آن نمی شود.

➤ به یاد داشته باشید ، آنچه ما در برابر آن مقاومت می کنیم ، پابرجاست! **what we resist, persists!**

➤ همکلاسی ها را تشویق کنید که یک سیستم پشتیبانی باشند.

➤ خنده و بازی بخشی از غم و اندوه کودک است. (نوعی اجتناب)

➤ درک کنید که جدایی درد اساسی یک کودک داغدار است.

➤ در نظر بگیرید که کودکان ممکن است خودشان را به دلیل آنچه اتفاق افتاده، مقصر بدانند.

- با کودکان ارتباط برقرار کنید
- از زبان خود کودکان استفاده کنید
- بدانید که کودکان می توانند در مورد تجربیات شان صحبت کنند
- اجازه دهید کودکان سوالات خودشان را بپرسند
- فرصت گفت و گوی باز و صادقانه را ایجاد کنید
- هیچ کس همه پاسخ ها را ندارد ، حتی والدین ، معلمان ، مشاوران یا روحانیون
- معنای مرگ: به کودکان پاسخهای ساده ، صحیح و صادقانه بدهید

اطلاعات و توضیحات ارائه شده به کودک:

- شخص مورد نظر مرده
- مرگ یعنی توقف کار بدن
- خیلی بد شد که مرد (روزهای خیلی سختی رو میگذرونیم، همه از اتفاقی که افتاده متاسفیم)
- طبیعی است که احساسات خود را بروز بدهی و سوال کنی
- در روزهای آینده چه اتفاقی میفتد و از تو چه انتظاری داریم
- چه کسی از تو مراقبت خواهد کرد

- هر خانواده ای بسته به عقاید فرهنگی شرایط و توضیحات خاصی دارند
- هیچ توضیحی برای همه مناسب نیست
- چه کسی خبر را بدهد: والد با آموزش یا بزرگسال مراقب
- در مکانی آرام و امن
- به آرامی و ملایمت (آماده سازی)
- بدانند هر وقت بخواهد میتواند از شما کمک بگیرد
- " گاهی وقتا تو زندگی اتفاقای خیلی ناراحت کننده ای میفته. حالا هم یه اتفاق بد افتاده
 مرده. اون خیلی مریض بود مریضیشو کمتر کسی میگیره. هیچکس نمیتوانست کاری بکنه
 از دست کسی کاری بر نییاد تقصیر هیچکس نبود. بعضی چیزها هست که نمیتونیم بفهمیم
 چرا. ما خیلی دلمون برای....تنگ میشه. ما اونو خیلی دوست داشتیم اونم مارو خیلی
 دوست داشت. اما بدون اون هم ما یک خانواده ایم و کنار همدیگر میمانیم."

- بهترین زمان برای آموزش مرگ و پیشگیری از آسیبهای مرگ عزیز زمانی است که حادثه یا اتفاقی در ارتباط با مرگ یک جاندار رخ میدهد زنبور مورچه پرنده.....
- صداقت و صراحت، چون بچه ها دیر یا زود عدم صداقت را متوجه میشوند
- استفاده از کلمات عینی و واقعی: همانگونه که گلها میمیرند ادما هم میمیرند
- همدلی و مشارکت با احساسات کودک: نه نادیده بگیرید نه افراط کنید
- تشویق به پرسیدن سوالات و جوابدهی توام با صداقت و آرامش
- حق ابراز احساسات دادن
- در صورت حضور بیش از یک کودک، اطلاع دادن جداگانه، اول به بزرگترها بعد کوچکترها (تا مسئولیت رازداری اضافه نشود)

- در یک جنگل سبز، گنجشک کوچولوی زیبایی به اسم گنجشودونه، توی یک لونه ی گرم و نرم و زیبا در کنار پدر و مادرش زندگی می کرد. گنجشودونه ، قرار بود صاحب خواهر و برادر بشه. ماما گنجشکی سه تا تخم گذاشته بود .
- گنجشودونه لحظه ها را می شمارد، تا خواهر و برادرهایش به دنیا بیان. اون تصمیم گرفته بود به پدرش کمک کنه تا لونه رو بزرگتر کنه. پس هر روز صبح که بیدار می شد، دنبال چوب و گل پنبه می رفت. اون چوب های سخت و محکم رو جمع می کرد تا یک خونه ی محکم بسازه اما روش رو با گل های نرم پنبه ای می پوشوند، تا زیر خواهر و برادرهای نو رسیده ش که پر نداشتن ، حسابی گرم و نرم بشه...
- اون شب گنجشودونه حسابی به پدرش توی بزرگ کردن لونه کمک کرده بود و خسته بود ، سرش را روی بالش گذاشت که بخوابهگنجشک کوچولو به آسمون نگاه کرد. سقف بلند آبی...فکر کرد وقتی خواهر و برادر هام به دنیا بیان، طوری به اونها پرواز یاد می دهم که بتونیم ستاره بچینیم...
- گنجشودونه توی همین فکرها بود که ناگهان...ستاره های آسمون شروع کردند به تند و تند حرکت کردن... اما ...نه این ستاره ها نبودن که حرکت می کردن...این لونه بود که داشت حرکت می کرد . صدای اژیر خطر جنگل بلند شد ...صدا توی صدا..بوووووووووووووووووووووومب!
- هیچ کس دیگر چیزی نفهمید ... گنجشودونه وقتی چشمهاش روباز کرد، همه چیز عجیب بود... انگار که به شهر دیگری رفته بود
- لونه ی بزرگ روی زمین افتاده بود...
- اثری از خواهر برادرهای های گنجشودونه نبود... دورها فقط چند تخم شکسته...
- پدر و مادر گنجشودونه اون رو زیر پرهاشون گرفتند...
- اشکهای گنجشودونه پشت سر هم می ریخت...

- مامان گنجشکی به گنجشدونه گفت: حق داری گریه کنی پسرم طوفان برای تمام گنجشک های دنیا ممکنه اتفاق بیوفته ...
- گنجشک کوچولو گفت: این خیلی وحشتناکه
- مامان گنجشکی در حالی که با یک بالش اشکهای خودش و با بال دیگرش اشکهای گنجشدونه را پاک می کرد گفت : ما هم خیلی ناراحتیم..
- بیا کنار تخم های شکسته بریم و برای آنها یک نامه بنویسیم .
- گنجشدونه گفت: مادر، من نمیدونم چی بهشون بگم...من نمی دونم اونها کجا هستن...من نگرانم
- مامان گنجشکی گفت : گنجشدونه جان بیا همه ی این ها رو توی نامه بنویسیم
- گنجشدونه و مادرش نامه را نوشتند و تصمیم گرفتند که به دست رودخانه بدهند تا به خواهر برادرهایش برساند...
- رودخانه، پستیچی خیلی خوبی بود و همیشه نامه های حیوانات جنگل را به کسانی که آن ها را می دیدند و نمی دیدند می رساند...
- گنجشک کوچولو به عکس خودش توی رودخانه نگاه کرد...
- ناگهان موج بزرگی آمد و نامه را از دست گنجشک دونه گرفت. رودخانه به گنجشک دونه گفت:
- گنجشدونه تو می دونستی هر روز خیلی از بچه های من هم بخار میشن و از پیش من به آسمون میرن؟
- گنجشکدونه با تعجب پرسید: واقعا؟
- رودخانه در حالی که صدایش رو صاف می کرد، قل قلی کرد و گفت : بله . اما من میدونم این که اونها بخار شدن و من اونها رو نمی بینم به این معنی نیست که اونها وجود ندارن. آب تمام رودخانه های دنیا بخار میشه... ما نمی دونیم بخارها دقیقا کجا میرن...نمیدونیم چه شکلی میشن..اما مطمئنیم هستن ... من سنگریزه های بچه هایم را اینجا توی دلم نگه می دارم . تو هم می توانی از خواهر و برادرهایت یادگاری نگه داری...
- میرم که زودتر نامه ت رو برسونم. خداحافظ
- گنجشک کوچولو که فهمیده بود خواهر و برادرهایش حتما جایی توی آسمون هستن، درحالی که لبخندی روی لب داشت به آلبوم سنگریزه های کف رودخانه زل زد...یک فکر بکر توی سرش بود...آلبومی درست شده از پوست تخم جوجه ها...

هرگ یک دایناسور



نوری گری و مارک براون
ترجمه: هایده گروسی



زنده بوز کاشا!



- قطار زندگی (هر ایستگاه عده ای پیاده و عده ای سوار می شوند)
- شازده کوچولو
- پرواز کن سنجاقک
- مراحل زندگی یک قورباغه
- کرم ابریشم

شرکت در مراسم سوگواری

- نیاز کودک باشد و نه نیاز بزرگسالان (پرسیدن از خود کودک)
- کودک باید آمادگی شرکت را داشته باشد.
- توضیح دهید چه کار می کنید و یا با چه صحنه ای روبرو خواهد شد.
- اگر در مراسم شرکت نکرد از روشهای جایگزین استفاده کنیم (مراسم کوچک)
- افراد عزادار دور هم جمع شوند و با هم عزاداری نمایند.
- یک بزرگسال مراقب در طول مراسم کنار کودک باشد
- هدیه خداحافظی روش مفیدی است که به کودک کمک میکند بداند مرگ نقطه پایان است (نقاشی یادداشت نامه) و سر مزار گذاشت

□ سوگواری

- سوگواری دومین وظیفه روانشناختی برای کودکان داغدیده است.
- سوگ به یک باره محو نمیشود
- هیچ شیوه درست و غلطی برای سوگواری وجود ندارد فرایندی شخصی است
- مراحل سوگ:
 - ✓ شوک و ناباوری
 - ✓ چانه زنی
 - ✓ غم
 - ✓ خشم

□ احساسات ، افکار و رفتارهای مشترک کودک داغدار:

- کودک حوادث مرگ و خاکسپاری مرحوم را بازگو می کند.
- کودک خواب متوفی را می بیند.
- کودک رفتارهای متوفی را تقلید می کند.
- کودک به نوعی احساس می کند متوفی با او همراه است.
- کودک در حال حاضر در مورد عزیز خود صحبت می کند.
- کودک می خواهد در طول روز مدرسه با خانه تماس بگیرد.
- کودک نمی تواند روی مشق شب یا کار کلاس تمرکز کند.
- کودک در میانه کلاس گریه می کند.
- کودک به دنبال اطلاعات پزشکی در مورد مرگ متوفی است.
- کودک بیش از حد در مورد سلامتی خود نگران است.
- کودک بیش از حد به نیازهای مراقب توجه دارد.

ارتباط با کودک سوگوار

- کودکی که فردی را از دست داده نیاز دارد در مورد آن با فرد بزرگسالی که به او اعتماد می کند و او را درک می نماید صحبت کند.
- ممکن است به خاطر ترس از آشفته شدن کودک با او صحبت نکنیم.
- ممکن است به خاطر ترس از آشفته شدن خودمان احساساتمان را مخفی نمائیم که در این صورت کودکان فکر می کنند:
 - ✓ نباید در مورد آن صحبت کنند.
 - ✓ نباید احساساتشان را نشان دهند.
 - ✓ ما به فرد فوت شده اهمیت نمی دهیم.
- باید زمانی را برای صحبت با کودکان اختصاص دهیم.



My goldfish died. He was swimming last night.

Don't get yourself upset honey

It's only a goldfish. Be Mom's brave boy. Don't cry!

Boo Hoo Boo Hoo

DON'T CRY! I'll buy you ten goldfish

I only want swimmy back.

YOU'RE BEING IMPOSSIBLE!



نکاتی چند برای بیان کلامی سوگ

- سوگ چیزی است که همه تجربه کرده اند
- از دست دادن کسی یا کسانی که دوستشان داشتیم احساسات دردناکی را در ما ایجاد می کند .
- این احساسات طبیعی و لازمند و باید ابراز شوند
- به کودک اجازه دهید احساساتش (اضطراب، غمگینی، گناه) را در مورد از دست رفتگان ابراز نماید.
- بگذارید براحتی گریه کند.
- احساسات خود را بروز دهید.
- کودکان را در هیچ شرایطی وادار به صحبت کردن نکنید. جو عاطفی و اطمینان بخش برای بروز احساسات ایجاد نمائید. یا از طرق دیگر استفاده نمائید.
- اگر کودک در مورد سوگ خود صحبت می کند به دقت گوش دهید و همدلی نمائید(اصول گوش دادن و همدلی را رعایت کنید) .
- از جملاتی مثل: نه گریه نکن، تو شجاعی، تو بزرگ شدی، تو مردی پرهیزید.
- کودکان کوچکتر ممکن است پس از پرسیدن سوال سرگرم بازی شوند.
- کودکان نیاز به وقت بیشتری دارند تا درک نمایند چه اتفاقی افتاده است.

نکاتی چند برای بیان غیر کلامی سوگ

- قصه گویی: شروع با روزی روزگاری.... / آرزو می کنم.... / کاش.... /
- نمایش: وانمود کنید که شما یک موجود فضایی هستید و می خواهید بفهمید مرگ بر روی زمین چیست.
- نوشتن خلاقانه : نوشتن نامه، زندگینامه متوفی
- نامه به عزیزان ابزاری مفید برای بیان افکار و احساسات است. کودک انتخاب می کند که می خواهد با آن چه کاری انجام دهد - آن را در جایی خاص قرار دهید ، به اشتراک بگذارید و...
- در نامه می توان از حرفهای نگفته، خاطرات، اتفاقات، دلخوریها، پشیمانیها و... می توان نوشت.
- می توان از کودک خواست تا از طرف آن فرد از دست رفته نیز برای خودش نامه بنویسد.
- کتاب خاطرات: بهترین، خنده دارترین، تلخترین خاطرات
- عروسک: این عروسک غمگینه اما سختشده حرف بزنه. فکر می کنی چی تو دلشه؟

دور احساساتی که در سوگ احساس میکنید را خط بکشید و شیوه هایی که برای مقابله ان بکار میبرید را بنویسید

- خشم
- ناراحتی
- افسردگی
- تنهایی
- گناه یا تقصیر
- ناامیدی
- شوک
- بیحسی
- درماندگی
- ترس و نگرانی
- حسادت
- خستگی
- تنفر

پانتومیم احساسات مختلف سوگ

فعالیت جملات ناتمام

- چه خوب بود اگر فقط میتوانستم.....
- بسیار متأسفم که.....
- ای کاش.....
- اگر یکبار دیگر میدیدمش.....
- من احساس..... میکنم چون.....

I Get Angry About
= they Did not do anything to him
since the death of my Person
I show my Anger by
telling someone
This is me when I Am
! Angry!



The thing that worries me
= the most since the death of
my person is...
because my family is sad.
This is a picture of what
I am worried about



نامه نگاری

- نامه نوشتن شیوه ای است که کمک می کند فرد از دست رفته برای ما زنده بماند.
- نامه نوشتن شیوه ای است که به ما برای گفتن عمیقترین احساسات، ترسها و افکار کمک می کند.

اگر آنها می دانستند آخرین باری است که فرد از دست رفته را می بینند به او چه می گفتند؟

اگر حالا بتوانند با او صحبت کنند به او چه می گفتند؟
چه چیزهای دیگری هست که بخواهند به او بگویند؟

مامان عزیزم

من در مدرسم درسهایم را خوب می خونم، هر روز به تو فکر می کنم ،
من متاسفم که تو را دفن کردیم . من خودم هم آنجا را دوست ندارم.
نمی دونم برای روز مادر برایت چی بیارم.

Dear Mom,
I really miss you.

I am doing fine in school. I think about you everyday. I am really sorry you had to go down there. I wouldn't like it there myself. I don't know yet what to give you for mother's day.



Love,
Ashly

نامه ای به عزیز از دست رفته بنویسید
حالا از طرف آن عزیز پاسخ نامه شما را بنویسید
فکر میکنی چی میگفت و چه انتظاری از تو داشت؟

داستان نویسی

- شروع داستان: آروز می کردم...

کاش...

روزی روزگاری... بود که

- داستانگویی در گروه‌های کوچک

- تبدیل داستان به کتاب (در صورت تمایل می‌توانند در آن نقاشی بکشند یا تصاویری بچسبانند)

- نوشتن عمیقترین عواطف و احساسات خود مربوط به واقعه

- نوشتن داستان آنچه به سر شما آمده و اینکه چطور در گذشت

- نوشتن اینکه شخص دیگری تجربه شما را داشته چه کمکی را دوست دارید به او بکنید

- تصور کنید ده سال از واقعه گذشته چگونه در باره آن فکر میکنید

• کتابچه های یادبود

مهمترین چیزی که از شخص یاد گرفتم این است. . .

خنده دارترین خاطره ای که دارید چیست؟

خاص ترین خاطره من است. . .

اگر بتوانید به عزیز خود فقط یک چیز دیگر بگویید ، چه می گوئید؟

فکر می کنید او به شما چه بگوید؟

اگر یک چیز وجود داشت که از آن متاسفید ، وجود دارد. . .

کتابچه خاطرات

محتوای هر صفحه:

خاطراتی که هرگز فراموش نمی کنم.

شادترین خاطره از او

جالب ترین خاطره با او

آخرین باری که با او بودم

آخرین کاری که با هم کردیم

اگر می توانستم به او فقط یک چیز بگویم

چیزهایی که به من می گفت.

یک چیز که از بابت آن متاسفم

چیزهایی که می خواستم برای او انجام دهم اما ندادم.

آنچه مرا نگران می کند.

آنچه مرا عصبانی می کند.

زمانی که خبر را به من دادند، چگونه؟ کی؟ کجا؟

- عروسک دستی را نشان دهید و بگویید این عروسک پدرش رو از دست داده و غمگین است . حالا من از او میپرسم ایا غمگینی بعد از چند لحظه در گوشم جواب میدهد بله غمگینم بعد از بچه ها پرسید ایا در میان شما کسی هست که غمگین باشد؟
- بیان احساسات و افکار ممکن است در ابتدا دشوار و ناراحت کننده باشد اما به سیر طبیعی سوگ کمک میکند.



عصای جادویی:

می تواند به عنوان یک شی مفید برای برازگری عمل کند.

ایزابل هشت ساله عصای جادویی را تکان داد.

پدرش اخیراً بر اثر سرطان درگذشته بود. او گفت : "اگر یک آرزو برای برآورده شدن داشتم ، آن آرزو این بود که می توانستم پدرم را به زندگی برگردانم."



عکس فرد متوفی را بردارد در جای خلوتی تمام احساسات منفی و مثبت خود را که در دل نگه داشته خطاب به عکس به زبان آورد.



تصاویر هدایت شده

در یک موقعیت امن از کودک خواسته می شود صحنه های خاصی را تصور کند

کودک می تواند با فرد مرده تعامل کند

یک مکالمه داشته باشید

گفتن آنچه باید گفته شود

طلب بخشش

ابراز احساسات ناگفته

روش موثر برای تکمیل تجارت ناتمام

سنگ صبور

بزرگداشت

سومین تکلیف در سوگواری، بزرگداشت است. کودکان باید راههایی را برای یادآوری شخصی که در گذشته یاد بگیرند. بچه ها را در روش های رسمی و غیر رسمی برای بزرگداشت درگیر کنید. ایده های خلاقانه آنها بخشی اساسی از این روند است.

- حفظ و پیوستگی با عزیز از دست رفته:
- حضور در محل دفن
- نگه داری چیزهای متعلق به متوفی
- (در سال اول همیشه باهانش است از سال دوم کم کم کمرنگ میشود)

سوگ فرایند حرکت از عشق به دیگری در حضور او به سوی عشق به او در غیابش

بزرگداشت رسمی

- در مدارس ، مراسم یادبود ، لوح یادبود ، یا ادای احترام را می توانند ترتیب دهند.
- بودجه تحصیلی ، کمک های مالی به یک موسسه خیریه خاص

بزرگداشت غیر رسمی

- کودکان می توانند برای بزرگداشت فردی که درگذشته ، گل بکارند.
- کودکان می توانند کتابی را انتخاب کرده و کتاب را به کتابخانه اهدا کنند.
- کودکان می توانند یک نمایش مدرسه ایجاد کنند و از درآمد حاصل از آن به خیریه کمک کنند.
- کودکان می توانند از شخصی که درگذشته است یک فیلم بسازند.
- کودکان می توانند شیرینی پخته و به یاد متوفی پخش کنند.

جعبه های یادبود (خاطرات)

یک کاردستی عالی برای کودکان سوگوار است. کودکان می توانند وسایل خاصی را که متعلق به شخصی که در گذشته جمع کنند.



آلبوم خاطرات

کودک عکسهایی را که دوست دارد جمع آوری کند و یک آلبوم درست کند. آلبوم "زندگی من" که در آن عکسهای قبل و بعد از مرگ عزیزان چسبانده و در کنار آن جمله ای نوشته شود.

با دیدن عکس و فیلم لحظات خوش را بیاد میاورند که تمام آن دوره با ناراحتی طی نشده است

➤ آخرین تکلیف روانشناختی در کودکان داغدیده بر **ادامه زندگی** تأکید دارد.

➤ زمانی که کودک بتواند دوباره به فعالیت های سرگرم کننده بپیوندد، از مکانهایی که قبلاً دردناک بوده بازدید کنند و خاطرات خود را به جای اجتناب از آنها مرور کند.

➤ کودکان می توانند دوباره دوست داشتن و لذت بردن از زندگی را تجربه کنند. این به معنای فراموش کردن شخصی یا شی از دست داده نیست (مثلاً یک اسباب بازی یا حیوان خانگی).

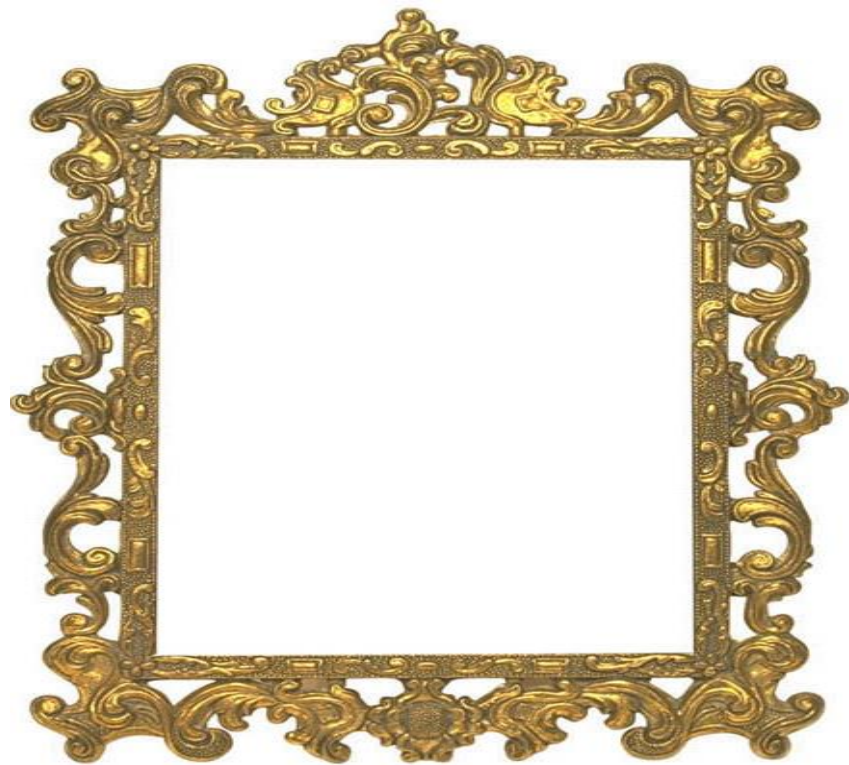
➤ برگشت به زندگی عادی و فعالیتهای روزمره از قبیل برگشت به مدرسه.

➤ انجام فعالیتهای مورد علاقه و شادی آفرین.

➤ محدود کردن زمان صحبت و فکر کردن در مورد متوفی

➤ خوشحال نماید و احساس بهتری ایجاد نماید.

افراد بسیار خاصی که به شما اهمیت می دهند را ترسیم کنید



با کدام افراد این کارها را می توانید انجام دهید؟

بازی با: تفریح با:
کار با: صحبت با:



من هرگز تو را فراموش نخواهم کرد، تو برای همیشه در قلب من زندگی خواهی کرد



پیامدهای مثبت سوگ بعد از حل سوگ:

- درک عمیقتر از زندگی
- رشد و پختگی هیجانی بیشتر
- همدلی با دیگران
- شفقت بیشتر به دیگران و نزدیکان
- تجدید کیفیت ارتباط با دیگران

**شما نمیتوانید مانع پرواز پرندگان غم و اندوه در بالای سرتان بشوید
ولی می توانید مانع لانه ساختن آنها روی سرتان شوید**



دریا شود آن رود که پیوسته روان است...

پاینده و پوینده باشید...