

## کنار آمدن با سوگ در کودکان

(فعالیت‌ها و داستان‌هایی برای کمک به کودکان  
در کنار آمدن با سوگ و فقدان)



# فهرست

۹.....	سخن مترجمان.....
۱۱.....	مقدمه.....
۱۳.....	چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟.....

## بخش اول: فعالیت‌های ابرازگرانه

۱۹.....	درآمدی بر فعالیت‌های ابرازگرانه: احساسات.....
۲۳.....	فعالیت یک: ایجاد مکانی امن برای زیستن.....
۲۵.....	فعالیت دو: پازل احساسات.....
۲۸.....	فعالیت سه: بازی جورکردن احساسات.....
۳۰.....	فعالیت چهار: کلاژ چهره‌ها.....
۳۲.....	فعالیت پنج: نموده‌های احساسات در چهره.....
۳۴.....	فعالیت شش: نمود احساسات در کلمات.....
۴۰.....	فعالیت هفت: جمله را کامل کن!.....
۴۳.....	فعالیت هشت: احساسات من چه رنگی هستند؟.....
۴۵.....	فعالیت نُه: رنگین‌کمان احساسات.....

## بخش دوم: فعالیت‌های ابرازگرانه

۵۱.....	فعالیت ده: خداحافظی کردن کار سختی است.....
۵۶.....	فعالیت یازده: صحبت کردن درباره‌ی از دست دادن حیوانات خانگی یا اسباب‌بازی‌ها.....
۵۸.....	فعالیت دوازده: خاطره‌های خوب.....

- ۶۰.....فعالیت سیزده: جعبهٔ یادبود.....
- ۶۳.....فعالیت چهارده: چشم‌اندازهای جدید.....

### بخش سوم: مواجهه با ازدست‌دادن‌های روزمره از طریق داستان

- ۶۹.....فعالیت پانزده (وقت قصه): برخورد با تجربهٔ از دست‌دادن از راه داستان.....

### بخش چهارم: تشکیل گروه‌ها

- ۸۰.....مباحث ویژه در گروه.....
- ۱۰۹.....ابزارها و پرسش‌نامه‌ها.....
- ۱۱۱.....پیوست الف.....
- ۱۱۲.....پیوست ب: لیست واژه‌های عواطف.....
- ۱۱۳.....پیوست ج: منابع ایرانی و بین‌المللی حمایتی کودکان آسیب‌پذیر.....
- ۱۱۷.....پیوست د: خواندنی‌های پیشنهادی.....
- ۱۱۹.....پیوست ه: چک‌لیست‌های ارزیابی.....
- ۱۲۷.....پیوست و: پرسش‌نامهٔ غربالگری گروه.....
- ۱۲۹.....فعالیت ارزیابی گروه.....
- ۱۳۱.....واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
- ۱۳۳.....واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....

## سخن مترجمان

سوگ و از دست دادن چیزها یا کسانی که دوستشان داریم، تجربه‌ی گریزناپذیر انسانی است که متناسب با بزرگی و شدت واقعه از یک سو و ظرفیت روانی فرد از سویی دیگر، زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. تجربه‌ی احساسات همایند با فقدان می‌تواند موجب پذیرش و کنار آمدن سازگارانه با واقعه‌ی فقدان شده و رشد و تحول توانمندی‌های روان‌شناختی را از خلال سوگ، موجب می‌شود.

اما در مورد کودکان به‌دلیل ظرفیت‌های روان‌شناختی کمتر و وابستگی‌های بیشتر، تجربه‌ی سوگ نیازمند دقت، حمایت و توجه بیشتری است تا فقدان، موجب آسیب درازمدت در کودک و تأثیر بر روند تحول روانی وی نشود. کتاب حاضر با بهره‌گیری از تلفیق تکنیک‌های مناسب از منظر رویکردهای هیجان‌محور و رفتاری، با زبان بازی‌های کودکانه، سعی کرده به مربیان و والدین و روان‌شناسان کودک بیاموزد که چگونه به کودک دچار فقدان شده، کمک کنند تا به شکل مؤثر و سازگارانه‌ای، تجربه‌ی سوگ را پشت سر گذاشته و از خلال آن رشد کند. امید که ترجمه و ارائه‌ی این اثر بتواند در مواجهه با تجربه‌ی پیچیده‌ی سوگ در کودکان یاری رسان باشد.

مه‌دی رضا سرافراز

آناهیتا مهرپور

تابستان ۱۳۹۸



## مقدمه

این کتاب برای کودکان یا بزرگسالانی نوشته شده است که به کودکان کمک می‌کنند تا راه‌های شفابخشی را برای ابراز ابعادِ شخصیتیِ منحصر به فردشان بیابند. این کتاب بر اساس بهترین‌های رویکردهای گوناگون نگاشته شده و در عین حال، آنها را تلفیق کرده است. این رویکردها عبارت‌اند از یادگیری هیجانی اجتماعی، هوش هیجانی، رویکردهای رشدی، درمان ابرازی و رفتاردرمانی شناختی. تمرکز کتاب بر این است که در حین تلاش کودکان برای فائق آمدن بر سوگشان، فضای تجربه‌های ابرازگری و دگرگون‌ساز فراهم کند.

معمولاً پیدا کردن منابع ساده و دقیق برای کمک به کودکان در تشخیص مشکلشان دشوار است. نقطه شروع، توانایی شناسایی مشکل است؛ سپس می‌بایست برنامه‌ای کاربردی برای غلبه بر مشکل یافت شود و در نهایت، راه حلی برای مشکل فراهم آید.

به هر روی، هنگام همکاری با والدین، مدارس و اجتماعات، بهتر است منابعی ارائه شود که می‌تواند به کودکان کمک کند هیجاناتشان را بفهمند و سپس، در ابراز هیجان به آنها کمک کند. معمولاً ما بزرگسالان، از کودکان انتظار داریم احساسات قوی مانند خشم، ناراحتی، حسادت و ناامیدی را درک کنند؛ اما این هیجان‌ها در قالب بازی یا کار هنری، کارکرد ارتباطی خود را راحت‌تر نشان می‌دهند. این کتاب رویکردی تحولی دارد، زیرا:

- به کودک کمک می‌کند احساسات قوی خود را بفهمد و ابراز کند.
- احساسات عمیق نسبت به فقدان یا سوگ را برای کودک و بزرگسال همراهش

طبیعی می‌کند.

- برای کودکان بنیادی جهت تجربه تجارب دردناکشان فراهم می‌کند تا راه‌های جدیدی را برای ادراک آن تجارب در سبک تفکر خود بیابند.
- این کتاب، به افراد جوان کمک می‌کند سنگ بنایی را برای درمان شناختی-رفتاری مهیا کنند؛ بدین گونه که تا حد امکان، تبیین‌هایی جدید یا دیدگاه‌های جایگزین جدیدی را به وجود آورند. این امر، با کمک به کودکان برای دستیابی به الگوهای جدید اندیشیدن از طریق طوفان افکار تکمیل می‌شود. می‌توان از طریق کاوش راه‌های جدید بازی، یادآوری، ابراز خاتمه یک موضوع، و تفکر درباره خویشتن، کودکان را در این مسیر یاری کرد.
- کتاب، نقطه شروعی را برای گفت‌وگو و ابراز احساسات خلاقانه از طریق کلمات مکتوب، نقاشی و داستان فراهم می‌کند.
- به کودک کمک می‌کند مجموعه واژگانی از کلمات مربوط به احساسات بسازد و از این رهگذر، سواد عاطفی را ارتقا می‌بخشد.
- برای کودک این امکان را فراهم می‌آورد که ادراک خود را از یک فقدان (سوگ) به حل مسئله سوگ در طول زمان تغییر دهد.



# چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

## چرا این کتاب نوشته شد؟

این کتاب به این دلیل نوشته شد که به کودکان و کسانی که با آنها کار می‌کنند کمک کند به منابع ساده دسترسی داشته باشند. کتاب، برای کودکان بنیانی فراهم می‌آورد که ناراحتی، خشم و فقدان مربوط به از دست دادن یک رابطه نزدیک را ابراز کنند؛ از دست‌دانی که به دلیل مرگ، ضربه روانی<sup>۱</sup> و فقدان‌های چندگانه<sup>۲</sup> ناشی از ورود به اجتماعی دیگر، طلاق، جدایی یا هر نوع دیگری از خاتمه اتفاق می‌افتد. معمولاً والدین و متخصصان، درباره این که چگونه به کودکان کمک کنند تا احساساتشان را بفهمند یا ابراز کنند، سردرگم می‌شوند. کودکان هم به طور معمول نمی‌دانند چه احساسی دارند؛ جز حس مبهمی از ناراحتی و گیجی، که بیش‌تر احتمال دارد از طریق بازی یا مشکلات رفتاری نشان داده شود. برای کمک کردن به این کودکان در جهت نزدیک‌تر شدن به ابراز احساساتشان و حل و فصل معانی آن احساسات، نیاز داریم ابزار این کار را از طریق واژه‌ها و دیگر وسایل، برای طی کردن فرایند پایان یافتن [روابط] در اختیار آنها قرار دهیم.

## آنچه خواهید دید

این کتاب به چهار بخش مجزاً تقسیم شده است. هر بخش می‌تواند به طور مستقل،

---

1- Trauma

2- Multiple Losses

از آغاز تا انجام، به کار گرفته شود. ممکن است اجزای یک فصل، جداگانه استفاده شوند؛ مانند آغاز بخش سوم که داستانی کوتاه است دربارهٔ فقدان چندگانه‌ای که یک مارمولک<sup>۱</sup> جوان تجربه می‌کند.

## چگونه به تمرین‌ها نگاه کنیم؟

کتاب‌کار، بر اساس این فرض آغاز می‌شود که کودک با گرایش به احساس راحتی و امنیت به دنیا می‌آید. تمرین‌ها با ایجاد یک لیست از واژه‌های مربوط به هیجان آغاز می‌شود که به کودک کمک می‌کند حالات احساسی چهره را بشناسد؛ حالات چهره را نشان دهد و آنها را بنویسد؛ «رنگ» احساساتی را که تجربه می‌کند، یاد بگیرد؛ و در نهایت همهٔ آموخته‌هایش را به شکلی هماهنگ به کار گیرد.

بخش دوم، کودک را نسبت به تجربهٔ سوگ و فقدان، همچنین مراحل معمول اندوهگین بودن پس از فقدان، طلاق، جابه‌جایی (یا مهاجرت) یا فوت یک فرد موردعلاقه یا یک حیوان خانگی به صورت اجتماعی درگیر می‌کند. این بخش، بر ایجاد یک خاطرهٔ مثبت و راهی برای گرامی‌داشت آن خاطره، متمرکز است.

بخش سوم، داستان کوتاهی است دربارهٔ یک مارمولک کوچک که خانوادهٔ او مجبور شدند برای بقا در طبیعت بجنگند. شخصیت داستانی ماجرا، «لی‌لی»، چندین فقدان را به دلیل بلایای طبیعی تجربه می‌کند که در نهایت منجر به هیجان‌های طاقت‌فرسا می‌شود، تا جایی که او فکر می‌کند دیگر هرگز این حالت از بین نخواهد رفت.

در طول زمان و با حمایت مادر بزرگش، لی‌لی مکان خوبی را برای یادآوری عزیزان از دست‌رفته‌اش می‌سازد؛ او می‌تواند برای به یاد آوردن آنها به آن مکان مراجعه کند. لی‌لی یادگرفت که احساسات عمیقش، به تدریج فرومی‌نشینند. همان‌طور که به روال طبیعی زندگی خود برمی‌گشت، دوباره لذت و خوشحالی را تجربه کرد؛ آنگونه که هر نوجوانی ممکن است لذت ببرد.

هیچ راه درست یا غلطی برای بررسی فنون و روش‌های برخورد با احساسات در یک کودک وجود ندارد. مددکار [یا هر فرد یاریگری] آنجاست تا نمودهای خلاقانهٔ پایان‌یافتن [پس از مرگ، سوگ، مهاجرت و...] را تسهیل کند و در عین حال، کودک

را قضاوت نکند.

مراحل سوگ شامل شوک، انکار<sup>۱</sup>، خشم، چانه‌زنی، حزن<sup>۲</sup> و پذیرش هستند که در عین حال، کودکان راه‌های بسیار متفاوت خودشان را برای پایان دادن دنبال می‌کنند. بعضی از این راه‌ها به آنها کمک می‌کند واقعیت فقدان را ابراز کنند و بپذیرند؛ درد ناشی از فقدان را تجربه کنند؛ با واقعیتی جدید فارغ از فقدان، انطباق یابند و در نهایت، هویتی جدید را بدون توجه به آن فقدان شکل دهند.

بعضی کودکان با حالتی ثابت از همهٔ مراحل می‌گذرند؛ گروهی، بعضی مراحل را طی نمی‌کنند یا برای مدتی به عقب می‌اندازند؛ عده‌ای دیگر از کودکان هم هستند که در ظاهر به نظر می‌رسد از سوگ تأثیر نپذیرفته‌اند؛ اما ممکن است در بُعد هیجانی، درد قابل توجهی را تجربه کنند. بر خلاف بزرگسالان، هیچ راه درست یا غلطی برای کودکان وجود ندارد تا احساساتشان را حل و فصل کنند. آنها حقیقتاً نیاز دارند تشویق شوند تا احساس کنند و احساس‌های خودشان را نیز بپذیرند؛ چه احساسات منفی باشند، چه مثبت، کودکان آنها را در لحظه نشان می‌دهند. مراقبان می‌توانند اطمینان حاصل کنند که کودکان روال عادی را حفظ می‌کنند؛ چرا که این امر برای آنها امنیت ایجاد می‌کند. بخش منابع، اطلاعات بیش‌تر و تمرین دیگری را به مخاطب ارائه می‌کند.

اگر سیگنال‌ها (نشانه‌ها)یی وجود دارد که نشان می‌دهد کودکی در مرحله‌ای تثبیت شده است (گیر کرده است)، مثلاً در یک دورهٔ طولانی در مرحلهٔ خشم مانده است، از یک مشاور یا روان‌شناس، مشاورهٔ حرفه‌ای بخواهید. بازی و فعالیت هنری ابراز‌گرایانه، می‌تواند به کودک امکان دهد درد خود را نشان دهد و در نهایت از این مرحله عبور کند.

1- Denial

2- Sadness

بخش اول:

فعالیت‌های ابرازگرانه

---

احساسات

- فعالیت یک:** ایجاد مکانی امن برای زیستن: مقدمه‌ای بر کار با احساسات
- فعالیت دو:** پازل احساسات: اسم احساسات شما چیست؟
- فعالیت سه:** بازی جور کردن احساسات
- فعالیت چهار:** کلاژ چهره‌ها: بیاموزیم کدام احساسات در چهره بروز می‌یابند؟
- فعالیت پنج:** نموده‌های احساسات در چهره: صورتکی را نقاشی کنید که با واژه احساس هم‌خوانی داشته باشد.
- فعالیت شش:** نموده‌های احساسات در کلمات: ساختن واژگان برای احساسات
- فعالیت هفت:** جمله را کامل کن! از واژه‌نامه احساسات یک کلمه را انتخاب کن تا جمله را با آن تمام کنی.
- فعالیت هشت:** احساسات من چه رنگی هستند؟ دریاب احساسات چه رنگی هستند.
- فعالیت نه:** رنگین کمان احساسات: احساسات را از طریق رنگ‌ها نشان بده!

# درآمدی بر فعالیت‌های ابراز گرانه: احساسات

## یادداشتی برای مخاطبان

توانایی شناختن و نشان دادن احساسات به طور صحیح، بخشی از برنامه «یادگیری اجتماعی هیجانی»<sup>۱</sup> است. کودکان به شکل طبیعی با بازی، فعالیت‌های هنری یا داستان‌های استعاری‌شان شناخته می‌شوند و احساسات‌شان را نیز از همان طریق بروز می‌دهند. بروز کلامی و بازشناسی هیجان‌های ظریف‌تر، بسیار دیرتر اتفاق می‌افتد. کودکان گرایش دارند طیفی از احساسات را بسنجند و به رشته کلام درآورند: خوشحال، اندوهگین، و خشمگین؛ اما از احساسات متوسط یا سطحی، فهم کمی دارند.

کودکان هیجان‌های ظریف‌تر مانند شرم، حقارت، یأس یا حسادت را نمی‌توانند بازشناسی کنند؛ اما با این حال، آنها را احساس می‌کنند. ابراز این هیجان‌ها معمولاً در حین بازی‌های تخیلی<sup>۲</sup>، فعالیت هنری یا در قالب هم‌حسی با شخصیت‌های داستانی اتفاق می‌افتد.

هیجان‌هایی که به سختی قابل نام‌گذاری هستند، برای کودکانی که فقدان را در هر سطحی تجربه می‌کنند، مشکل ایجاد می‌کنند. طلاق، جدایی، مرگ، ترک کردن یک جمع، از دست دادن توجه یک والد محبوب به دلیل افسردگی والد،

---

1- Social emotional learning (SEL)

2- Imaginative play