

کتاب خودیاری برای والدین و کودکان

# چگونه کودکان با مرگ عزیزان کنار می‌آیند؟

فعالیت‌هایی برای کمک به کودکان  
در جهت سازگاری با سوگ و فقدان



فعالیت ساده برای

آموزش مفاهیم زیر به کودکان:

- چگونه به ابراز احساس‌های دشوار کودکان کمک کنیم؟
- چگونه باورهای نادرست را از واقعیت‌ها در مورد مرگ جدا کنیم؟
- چگونه به سازگاری پس از فقدان کمک کنیم؟



می تراود مهتاب  
می درخشد شب تاب  
نیست یک دم شکند خواب به چشم کس و لیک  
غم این خفته چند  
خواب در چشم ترم می شکند  
نگران با من استادِ سحر  
صبح می خواهد از من  
کز مبارک دم او آورم این قوم به جان باخته را  
در جگر لیکن خاری  
از ره این سفرم می شکند  
نازک آرای تن ساق گلی  
که به جانش کشتم  
و به جان دادمش آب  
ای دریغا به برم می شکند  
دستها می ساییم  
تا دری بگشاییم  
بر عبث می پاییم  
که به در کس آید  
در و دیوار به هم ریخته شان  
بر سرم می شکند  
می تراود مهتاب  
می درخشد شب تاب  
مانده پای آبله از راه دراز  
بر دم دهکده مردی تنها  
کوله بارش بر دوش  
دست او بر در می گوید با خود  
غم این خفته چند  
خواب در چشم ترم می شکند

نیما یوشیج

## فهرست

پیش‌گفتار ..... ۱۱

مقدمه مترجمان ..... ۱۳

### بخش اول: کتاب والدین

برای والدین ..... ۲۰

سوگ و مراحل تحول ..... ۲۲

کودکان چگونه سوگواری می‌کنند؟ ..... ۲۷

سوگ‌های پیچیده و آسیب‌زا ..... ۳۰

### بخش دوم: کتاب کودک

بچه‌های عزیز ..... ۳۴

فعالیت ۱: همه چیز در حال تغییر است ..... ۳۵

فعالیت ۲: تغییراتی که می‌توان کنترل کرد و تغییراتی که نمی‌توان ..... ۳۸

فعالیت ۳: شما چطور خود را می‌بینید و دیگران چطور شما را می‌بینند ..... ۴۱

فعالیت ۴: شما احساس‌های بسیاری دارید ..... ۴۳

فعالیت ۵: زندگی یک سفر است ..... ۴۶

فعالیت ۶: شما یک نظام حمایتی دارید ..... ۴۹

فعالیت ۷: هر خانواده‌ای منحصربه‌فرد است ..... ۵۲

فعالیت ۸: یک مکان خاص می‌تواند احساس خوبی در شما ایجاد کند ..... ۵۵

فعالیت ۹: هدیه‌ای از جانب فرد مورد علاقه‌تان ..... ۵۸

فعالیت ۱۰: هر چیزی طول عمری دارد ..... ۶۱

فعالیت ۱۱: دلایل بسیاری برای مرگ وجود دارد ..... ۶۳

فعالیت ۱۲: فرد مورد علاقه‌تان چگونه مُرد ..... ۶۵

فعالیت ۱۳: کارهای خاصی که با فرد مورد علاقه‌ات انجام می‌دادی ..... ۶۸

فعالیت ۱۴: آنچه فرد مورد علاقه‌ات از آن لذت می‌برد ..... ۷۰

فعالیت ۱۵: مرگ برای هر یک از ما متفاوت به نظر می‌رسد ..... ۷۳

فعالیت ۱۶: بیماری‌ها، تصادف‌ها و حوادث طبیعی ..... ۷۵

- فعالیت ۱۷: مرگ بدن را از کار می‌اندازد ..... ۷۹
- فعالیت ۱۸: این مرگ حاصل اشتباه تو نبود ..... ۸۱
- فعالیت ۱۹: مراسم خاک‌سپاری ..... ۸۳
- فعالیت ۲۰: آدم‌ها هدایایی با خود می‌آورند تا نشان دهند که به شما اهمیت می‌دهند ..... ۸۶
- فعالیت ۲۱: جایی که آدم‌ها می‌توانند برای یادآوری به آنجا بروند ..... ۸۹
- فعالیت ۲۲: عقایدی در مورد اینکه بعد از مرگ چه اتفاقی می‌افتد ..... ۹۲
- فعالیت ۲۳: احساس با هم بودن را حفظ کنید ..... ۹۵
- فعالیت ۲۴: احساس سوگ می‌تواند تغییر کند ..... ۹۸
- فعالیت ۲۵: افراد به شکل‌های متفاوتی سوگواری می‌کنند ..... ۱۰۲
- فعالیت ۲۶: آرزوی اینکه اوضاع می‌توانست متفاوت باشد ..... ۱۰۵
- فعالیت ۲۷: زمان‌هایی که به فرد مورد علاقه‌تان فکر می‌کنید ..... ۱۰۷
- فعالیت ۲۸: وانمود کنید ابرقهرمان هستید ..... ۱۱۱
- فعالیت ۲۹: اشکالی ندارد که بازی کنید ..... ۱۱۴
- فعالیت ۳۰: نگرانی‌هایتان را با دیگران در میان بگذارید ..... ۱۱۷
- فعالیت ۳۱: وقتی عصبانی می‌شوید ..... ۱۲۰
- فعالیت ۳۲: بعضی چیزها تغییر می‌کنند و بعضی مثل قبل باقی می‌مانند ..... ۱۲۳
- فعالیت ۳۳: شما همیشه خودتان خواهید بود ..... ۱۲۶
- فعالیت ۳۴: چیزهایی را با خود به‌جایی ببرید که یادآور فرد مورد علاقه‌تان است ..... ۱۲۹
- فعالیت ۳۵: چیزهایی که آرزو می‌کنید که کاش گفته بودید ..... ۱۳۲
- فعالیت ۳۶: بزرگداشت خاطره فرد مورد علاقه‌تان ..... ۱۳۵
- فعالیت ۳۷: خاطرات مهم هستند ..... ۱۳۸
- فعالیت ۳۸: در میان گذاشتن خاطرات با دیگران ..... ۱۴۱
- فعالیت ۳۹: زندگی بالا و پایین دارد ..... ۱۴۵
- فعالیت ۴۰: از خودتان مراقبت کنید ..... ۱۴۸

### بخش سوم: بحث‌های ویژه

- بحث ویژه اول: نظریه‌های سوگ ..... ۱۵۵
- بحث ویژه دوم: دلبستگی و سوگ ..... ۱۵۷
- بحث ویژه سوم: تحول مفهوم مرگ در کودکان ..... ۱۵۹
- بحث ویژه چهارم: یادگیری و آموزش از راه عمل ..... ۱۶۲
- بحث ویژه پنجم: درمان از راه داستان ..... ۱۶۵
- سخن پایانی ..... ۱۷۰



## پیش‌گفتار

رویداد جنگ تحمیلی و آثار تحلیل نشده آن، از جمله سوگ بازماندگان و تجربه فقدان که تا همین زمان ادامه دارد؛ تعداد بالای کشته‌شدگان حوادث جاده‌ای در کشور و وقوع چندین و چند رویداد مثل زلزله کرمانشاه و کرمان، حادثه‌های پلاسکو و کشتی سانچی و ده‌ها مورد از حوادث منجر به قتل کودکان، در یک فاصله زمانی کوتاه توجه ما را به موضوع سوگ در کودکان و عدم توجه به این موضوع بسیار عمیق و مهم جلب کرد. همه این موارد نشان داد که جامعه ما در رویارویی با بحران، نمی‌داند باید چه کند و آمادگی لازم برای روبه‌رو شدن با چنین مشکلاتی را ندارد. از همین رو جای خالی اقدامات نظام‌یافته اجتماعی و روان‌شناختی کاملاً احساس می‌شود. در این میان اقدامات فردی و گروهی به شکلی احساسی و بی‌برنامه، گاه اغراق‌شده و گاه با سکوتی اندوه‌بار جای هرگونه مداخله سازمان‌یافته را پر می‌کند. دستپاچگی و بلا تکلیفی جامعه در مواجهه با مرگ شهروندان و اقدام‌های شتاب‌زده و نامنسجم با بازماندگان آنان، بیش‌ازپیش ما را به این ضرورت رساند که در این زمینه کاری درخور و شایسته را سروسامان دهیم.

از همین رو موضوع سوگ دغدغه تک‌تک اعضای گروه مطالعات کودکی دانشگاه علامه طباطبائی شد. این امر موجب شد تا گروه که در حوزه دلبستگی کار می‌کرد، این حادثه‌ها را به‌عنوان زخمی بر پیکره دلبستگی تلقی کند و بر حوزه سوگ متمرکز شود. در همین چارچوب و در قدم اول، گروه ما فهرستی از کتاب‌های فارسی موجود در حوزه سوگ تهیه کرد. هنگامی که به این کار مبادرت کردیم، در کمال تعجب متوجه شدیم که تعداد کتاب‌های فارسی معتبر در این زمینه از انگلستان دست‌تجاوز نمی‌کند. همین تعداد محدود از منابع هم اغلب یا قدیمی بودند و یا بیشتر به مباحث نظری پرداخته بودند. در این بین جای خالی آثاری که فنون درمانی قابل‌استفاده برای مراقبان، مربیان و متخصصان بالینی را فراهم سازد، احساس می‌شد. در گام بعد به جستجوی منابع انگلیسی‌زبان پرداختیم و با کتاب‌هایی مواجه شدیم که نظریه‌های اخیر درمانی را در بر داشتند و کتاب‌هایی که مانند مجموعه حاضر فارغ از مباحث نظری، فونونی را برای کمک به کودکان در مواجهه با سوگ ارائه کرده بودند. در طی ماه‌ها، کلیه کتاب‌های فارسی موجود و برخی کتب انگلیسی مطالعه شدند و در جستجوهایمان برای کتاب‌های سودمند دیگر، به کتاب حاضر برخوردیم.

خانم دکتر آویده نجیب‌زاده که در فرصت مطالعاتی در کانادا به سر می‌برد، زحمت تهیه کتاب را بر عهده گرفتند و آن را در اختیار گروه قرار دادند. جای دارد در این مجال از لطف ایشان سپاسگزاری و قدردانی کنیم.

گروه به‌عنوان گام اول عملیاتی در این حوزه، کتاب را ترجمه کرد. ترجمه اثر حاضر به‌صورت گروهی انجام گرفت و بارها بازبینی و بازخوانی شد. تلاش کردیم محتوای کتاب را در عین امانت‌داری به اصل اثر، با فرهنگ بومی مردم ایران متناسب‌سازی کنیم. جنبه مثبت این اثر فعالیت محوری و کارایی آن درصحنه عمل بود. به‌طوری‌که مخاطب با اندک آشنایی با مبانی علمی روان‌شناسی می‌تواند آن‌ها را به کار گیرد و به نتیجه برساند. ما برای کسانی که علاقه‌مند هستند تا در حد لزوم با مبانی علمی این فعالیت‌ها آشنا شوند، این مباحث را تحت عنوان مباحث ویژه به کتاب افزودیم. در همین راستا تلاش کردیم به حجم کتاب نیفزاییم. همین‌جا لازم است اشاره کنیم که هرچند این اثر در همین حد و اندازه مفید است و قابلیت این را دارد تا به کار بسته شود، گروه به این فکر کرد تا برای کارایی گسترده‌تر آن کارگاه‌های آموزشی سوگ را برای آشنایی والدین، مربیان و متخصصان بالینی و مشاوره به کتاب ضمیمه کنیم. از آنجاکه به نظر می‌رسید حجم کتاب زیاد و از هدف اولیه آن دور می‌شود، از این کار صرف‌نظر کردیم و تصمیم گرفتیم آن را به‌صورت اثری مستقل، جداگانه منتشر و کارگاه‌های آموزشی آن را متناسب با گروه‌های هدف خاص برگزار کنیم.

به‌رحال این اثر به‌عنوان اولین گام در مجموعه اقدام‌هایی که تلاش دارند به‌طور نظام‌دار و عملی به موضوع سوگ پردازند، تقدیم خوانندگان می‌شود. سازمان‌های اجتماعی که هر یک به‌نوبه خود این کار را در راستای اهداف سازمانی و مأموریت‌های خویش می‌بینند نیز مخاطبان این اثر هستند و می‌توانند این کتاب را به‌منزله راهنمای عمل در کاهش و مقابله با سوگ به‌کارگیرند. گروه مطالعاتی کودکی دانشگاه علامه طباطبائی در راستای اهداف و مأموریت‌های جامعه‌محور خود، این آمادگی را دارد تا به سازمان‌ها و نهادهای داوطلب، خدمات خویش را ارائه کند.

## مقدمه مترجمان

هرساله هزاران کودک تا پیش از ۱۸ سالگی، مرگ یکی از افراد مورد علاقه‌شان را تجربه می‌کنند و ۱۰ تا ۱۵ درصد آنان دچار مشکلات روحی نظیر افسردگی می‌شوند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سوگ در دوران کودکی موجب عملکرد پایین روانی اجتماعی، مشکلات خواب، دمدمی مزاجی، مشکلات رفتاری و ناتوانی در تمرکز می‌شود. وقتی عزیزی می‌میرد، کودک با حجمی از احساس‌ها، افکار، داستان‌ها و سؤال‌ها روبه‌رو می‌شود.

سوگ واکنشی است به از دست دادن فرد یا چیزی که به آن تعلق خاطر داریم. وقتی به کسی و چیزی دلبستگی پیدا می‌کنیم، می‌پنداریم آن کس و آن چیز همه‌جا و همیشه با ماست. به دست آوردن چیزی، شکل گرفتن یک رابطه، حضور یک فرد در زندگی ما، دستاوردهای بزرگی به حساب می‌آیند. ما در آن رابطه‌ها به آرامش می‌رسیم، رشد می‌کنیم و جای محکمی در زندگی برای خود دست‌وپا می‌کنیم. آرام‌آرام با افراد و اشیاء و رابطه‌ها کنار می‌آییم، آنها را بخشی از زندگی خود می‌کنیم و زندگی خود را گسترش می‌دهیم. دوست داشتن را با آنها تجربه می‌کنیم. از زندگی لذت می‌بریم و شادی را به تجربه‌های زندگی می‌افزاییم؛ اما همیشه چنین نیست. در کنار هر به دست آوردنی، از دست دادنی است. همان‌طور که چیزهای نو وارد زندگی می‌شوند، چیزهایی هم هستند که کهنه، قدیمی و پیر می‌شوند، قهر می‌کنند، به مسافرت می‌روند، از دست می‌روند و بازنمی‌گردند. ما گاه و بیگاه فقدان‌هایی را تجربه می‌کنیم که به سادگی نمی‌توانیم نادیده‌شان بگیریم. فقدان‌های بازگشت‌ناپذیری که به راحتی در امواج شادی‌ها و تجربه‌های خوش زندگی جای نمی‌گیرند و مثل یک صخره بزرگ در دریای خوشی‌ها نمایان می‌شوند و قایق زندگی ما را متلاطم و تهدید می‌کنند. چنین رویدادهایی در زندگی، ما را دچار بحران می‌کنند و ما سوگ را تجربه می‌کنیم.

شاید این از بخت یاری ماست که خداوند در وجود ما فراموشی را پایه‌گذاری کرده است که در اندوه و غم غرق نشویم. شاید باید چنین باشد که زندگی ادامه پیدا کند؛ اما همان قدر که تجربه‌های به دست آوردن ما را رشد می‌دهند، تجربه‌های فقدان نیز چنین می‌کنند. زندگی دو بال دارد. به دست آوردن و از دست دادن. باید با دو چشم به زندگی و دنیا نگاه کرد. زندگی توالی و از پی هم آمدن به دست آوردن‌ها و از دست دادن‌هاست.



اگر از کودکی از دست دادن‌های کوچک را به تجربه‌های زندگی می‌افزودیم و جای آنها را درون شادی‌ها و لذت‌ها و دستاوردها روشن و محکم می‌کردیم، از دست دادن‌های بزرگ چیزهایی که به آنها تعلق خاطر داریم ما را این چنین دچار بحران و شوک نمی‌کرد. ما فراموش می‌کنیم یا نمی‌خواهیم باور کنیم که همه چیز و همه کس همواره با ما نمی‌ماند و حضور و رابطه‌اش همیشگی نیست. این خاصیت آدم‌هاست. تا این باور نباشد حسی مثل اطمینان خاطر و آرامش شکل نمی‌گیرد. مشکل درست از همین جا شروع می‌شود. زندگی با چالش از دست دادن‌ها روبه‌رویمان می‌کند و ما آمادگی روبه‌رو شدن با آنها را نداریم. این مسئله در همه افراد، بزرگ و ناگوار است و برای کودکان ناگوارتر و سخت‌تر. کودکان نه تجربه‌های ما را دارند و نه آن استحکام و قدرت روبه‌رو شدن با این فقدان‌های ناگهانی را. کودکان در این حوادث آسیب می‌بینند و صدمه‌های عمیقی را تجربه می‌کنند. ما نه تنها باید کنار آمدن با تجربه‌های فقدان را کسب کنیم بلکه لازم است به کودکانمان نیز کمک کنیم تا با این تجربه‌های ناگهانی که مثل ابرهای سیاه، ناگهان آسمان آبی زندگی آنان را فرامی‌گیرد، کنار بیایند.

سوگ به‌راحتی، کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و زندگی آنان را به هم می‌ریزد. واکنش‌های ما ممکن است کار را بهتر کند اما اغلب چنین است که کار را خراب‌تر می‌کند. سوگ به‌تنهایی عوارضی دارد که زندگی کودکان را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. ندانم‌کاری ما به‌نوبه خود می‌تواند عوارض سنگین‌تری به همراه داشته باشد و سوگ را بیشتر دامن بزند. ممکن است سوگ روند عادی زندگی کودک را مختل کند. ممکن است سوگ به از دست دادن تمرکز کودک منجر شود. سوگ ممکن است عادت‌های روزانه خوردن و خوابیدن و مدرسه رفتن را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین ممکن است سوگ با مشکلات جسمی همراه باشد. از ابعاد عاطفی و رفتاری سوگ نمی‌توان غفلت کرد. از همه مهم‌تر، سوگ ابعاد اجتماعی و فلسفی به همراه دارد. کودکان فقط به از دست دادن افراد و رابطه‌ها و اشیای مورد علاقه‌شان و موضوع‌هایی که به آنها تعلق خاطر دارند فکر نمی‌کنند؛ آنها همچنین به افراد دیگر و رابطه‌های دیگر و اشیای دیگر نیز می‌اندیشند و واکنش سوگ را به جامعه پیرامون و اجتماعی که در آن زندگی می‌کنند نیز گسترش می‌دهند. آنان همچنین ممکن است درگیر پرسش‌های فلسفی درباره اصل زندگی و مرگ شوند و سؤال‌هایی درباره علت و ماهیت این فقدان‌ها، عدالت خداوند، دنیای بعد از مرگ، زندگی بدون جسم و آخرت داشته باشند.

ما چقدر خود را آماده این امر ناگهانی و ناخوشایند کرده‌ایم؟ ما چگونه می‌توانیم به کودکان خود کمک کنیم تا با این تجربه ناخوشایند کنار بیایند؟ آیا روش‌های لازم را برای آماده‌سازی آنان می‌شناسیم؟ آیا خود را آماده کرده‌ایم؟ همه می‌دانیم در این

لحظه‌های ناگهانی خودمان به‌اندازه کافی درگیر مسئله هستیم. ما خودمان نمی‌دانیم با این فقدان‌ها چگونه کنار بیاییم و این کمک به کودکان را پیچیده‌تر می‌کند. واکنش‌های ما و واکنش‌های سوگ در هم می‌آمیزند و وضع و حال کودکان را بغرنج‌تر می‌سازند. ما هم مثل کودکان‌مان باید نکات قابل تأملی را در این زمینه بیاموزیم و خود را آماده کنیم. لازم است ما بیشتر و پیش‌تر از کودکان‌مان این روش‌ها را فراگیریم و تمرین کنیم تا در روز مبادا بهتر و مهی‌تر بتوانیم به آنان کمک کنیم. این کتاب به ما کمک می‌کند تا به این موضوع بهتر فکر کنیم. این کتاب روش‌هایی به ما می‌آموزد تا در شرایط بهتری با مسئله سوگ روبه‌رو شویم. در این کتاب، تجربه‌های خوبی بیان شده است. قصه‌هایی واقعی از زندگی که هر یک کمک می‌کنند تا به‌طور عینی‌تر موضوع فقدان و سوگ را ادراک کنیم. این کتاب روش‌هایی را با ما در میان می‌گذارد که همه یا بخشی از آنها به کارمان می‌آید. از همه مهم‌تر، این کتاب الهام‌بخش است. ما با خواندن این روش‌ها می‌توانیم به روش‌های خلاقانه‌ای دست پیدا کنیم که با زندگی و شرایط و فرهنگ‌مان جورتر باشند. در حال این کتاب پایان کار و آخرین حرف‌ها در این زمینه نیست، بلکه به ما کمک می‌کند تا با مسئله فقدان مواجهه منطقی‌تر و بهتری داشته باشیم.

مهم‌ترین نکته که لازم است بگوییم این است که در این کتاب ما درباره سوگ حرف نمی‌زنیم؛ ما بیش از سخن گفتن از اهمیت و عمق سوگ، به ارائه راه‌های پیشگیری و کاهش سوگ و عوارض آن پرداخته‌ایم. از همین رو انتخاب این کتاب از انبوه کتاب‌های موجود بر پایه چنین باوری شکل گرفته است. ما نمی‌خواهیم از ارزش کتاب‌های موجود بکاهیم و یا اهمیت آنها را نادیده بگیریم، بلکه می‌خواهیم بگوییم خواندن مطالبی درباره سوگ و دانستن ماهیت و علت و فرایند آن تنها هنگامی مفید است که راه کاهش عوارض آن، مهارت غلبه بر آن و شیوه کنار آمدن با آن را به ما بیاموزد. در همین جا می‌خواهیم بر این نکته اصرار کنیم که این کتاب، کتابی نیست که اگر نیم روز برای آن وقت بگذاریم و بخوانیم، تصور کنیم مشکل را فهمیده‌ایم و آن را حل کرده‌ایم. در واقع خواندن این کتاب شاید بیش از نیم روز وقت نگیرد اما آنچه مهم است صبوری کردن و تاب آوردن و مرحله‌به‌مرحله جلو رفتن است. این کتاب در جای خود در چارچوب مجموعه اقدامات آموزشی و درمانی قرار می‌گیرد. از این‌رو برای اجرای درست و بهنگام آن، همه افرادی که می‌خواهند در این زمینه کار کنند، اعم از والدین، مربیان، مراقبان و متخصصان حوزه‌های بالینی کودک و نوجوان لازم است آموزش‌های ضروری را ببینند و در دوره‌های کارآموزی، کارورزی و کارگاه‌های آموزشی و درمانی شرکت کنند.

با همه این‌ها لازم است متذکر شویم که این کتاب با وجود برخورداری از پایه‌های

علمی لازم برای فهم سوگ، با خویشتن‌داری از بازگویی آنان، به زبانی ساده و روان همه حرف‌هایش را زده است، بی‌آنکه ما را درگیر نظریه‌ها و مفاهیم پیچیده کند. کتاب طوری حرف می‌زند که گویی از زبان ما سخن می‌گویند و درعین حال از یاد نبرده است که بر بنیان استواری تکیه کند و از همین رو تجارب بالینی را با تجربه‌های روزمره درهم آمیخته است و اقدامات بالینی را در چارچوب تجارب عینی ادغام کرده است؛ بنابراین مخاطب با آسودگی خاطر می‌تواند مطمئن باشد که این کتاب هم‌زمان به زندگی پیوند خورده است و پایه و اساس علمی محکمی دارد. تنها کاری که مخاطب باید بکند این است که صبوری کند و به گفته‌های آن عمل کند. خواندن و عمل نکردن، شتاب‌زدگی و عبور سریع از مطالب نه ذهن را قانع و غنی می‌کند و نه در عمل به کار می‌آید. به‌درستی در این زمینه گفته‌اند که دو صد گفته چون نیم کردار نیست.

نکته قابل‌توجه دیگر این است که ما تغییراتی جزئی در ساختار کتاب اعمال کردیم چنان‌که آن را به سه بخش کتاب والدین، کتاب کودک و بخش بحث‌های ویژه و سخن پایانی تقسیم کردیم درحالی‌که ساختار اصلی کتاب تنها دارای دو بخش کتاب والدین و کتاب کودک بود. اولین بخش کتاب برای بزرگسالان است و روند سوگ و تمام چیزهایی که در این روند انتظار می‌رود، در آن توضیح داده شده است. بخش دوم شامل فعالیت‌هایی است که می‌توانید با یک کودک سوگوار انجام دهید. استفاده از هنر درمانی به‌عنوان یک رویکرد، کودک را در خلال فعالیت‌ها برای رویارویی با مسائل هدایت می‌کند. فعالیت‌های متفاوت باعث می‌شوند تا کودک احساس‌های دشوار خود را بروز دهد، حقایق را از باورهای نادرست تمیز دهد و قطعیت مرگ را درک کند. این شیوه درمانی مستقیم و غیر تهدیدکننده به کودک کمک خواهد کرد تا بیاموزد و رشد و پیشرفت کند؛ اما افزوده شدن بخش سوم به کتاب بدان جهت انجام شد که خواننده از مراجعه به سایر منابع برای کسب اطلاعات بیشتری که به درک بهتر مفاهیم کتاب و موضوع سوگ در کودکان کمک می‌کنند، بی‌نیاز شود. عدم مطالعه این بخش آسیبی به روند کار کتاب وارد نمی‌کند اما مطالعه آنها به غنای دانش و اطلاعات خوانندگان کمک می‌کند. در همین راستا جهت آشناسازی ذهن خواننده ایرانی با برخی فعالیت‌ها تغییراتی در آنها پدید آوردیم؛ این فعالیت‌ها عبارت‌اند از فعالیت شماره ۷، ۱۱، ۱۶، ۲۲، ۳۰ و ۳۶ که تغییراتی جزئی در آنها حاصل شد.

در پایان لازم است اشاره کنم که تمامی همکاران من در گروه مطالعات کودکی دانشگاه علامه طباطبائی، در ترجمه و آماده‌سازی این اثر، الهام توکلی، حمیده خادمی، نرگس فتوحی، مریم صفت کار حقی و ترانه خداویردی، همه دانش‌آموخته رشته روان‌شناسی کودک و نوجوان و بزرگسال و آموزش‌وپرورش پیش‌دبستانی و دبستانی می‌باشند و در

حوزه‌های مختلف آموزشی، کار بالینی و استثنایی هستند و هم‌اکنون در این حوزه‌ها به فعالیت و کار تخصصی و بالینی مشغول هستند. تسلط علمی، تجارب بالینی و مهارت‌های عملی آنان کمک کرده است تا این اثر فراتر از ترجمهٔ یک کتاب قرار بگیرد. در همین جا لازم است از تلاش آنان صمیمانه قدردانی کنم.

حسین اسکندری  
گروه مطالعات کودکی  
دانشگاه علامه طباطبائی



بخش اول

# کتاب والدین

## والدین گرامی

اگرچه ما دوست داریم به کودکی به‌عنوان دورهٔ سرزندگی و بی‌گناهی فکر کنیم، ده‌ها هزار کودک فقدان فردی از افراد مورد علاقه‌شان را پیش از دوازده‌سالگی تجربه می‌کنند. رایج‌ترین مورد، مرگ پدربزرگ و مادربزرگ است؛ اما گاهی نیز ممکن است موضوع فقدان، عمه یا خاله، دایی یا عمو، یکی از والدین یا حتی یکی از خواهران و برادران باشد.

پذیرش و درک مرگ برای کودکان دشوار است به‌خصوص برای کودکان در حال رشدی که منابع هیجانی کمتری داشته و تجارب کمتری از زندگی دارند و کودکانی که ممکن است روزگار سختی را گذرانده باشند. این کتاب می‌تواند به همهٔ آنان کمک کند.

کار مطالعه را با خواندن توضیحات ساده و مستقیم در مورد نحوهٔ تجربهٔ سوگ در کودکان در سنین مختلف آغاز کنید. شما توصیه‌های قابل‌تأملی پیدا خواهید کرد که به کودکان دو تا دوازده‌ساله کمک خواهند کرد.

سپس به فعالیت‌ها نگاه کنید و آنهایی را انتخاب کنید که به نظر می‌رسد برای کودکی که نگرانش هستید، مناسب‌ترند. همهٔ فعالیت‌ها برای همهٔ کودکان کارایی نخواهند داشت. بعضی از مهم‌ترین چیزهایی که کودکان خواهند آموخت عبارت‌اند از:

- بعضی چیزها در زندگی وجود دارند که ما توان کنترل آنها را داریم؛ درحالی‌که توان کنترل برخی دیگر را نداریم (فعالیت ۲).
- هر موجود زنده‌ای طول عمر معینی دارد (فعالیت ۱۰).
- افراد باورهای متفاوتی دربارهٔ مرگ دارند (فعالیت‌های ۱۳ و ۲۲).
- افراد به شکل‌های متفاوتی سوگواری می‌کنند (فعالیت ۲۶).
- شاد بودن ایرادی ندارد حتی زمانی که شما سوگوار هستید (فعالیت ۲۹).
- خاطرات افراد مورد علاقه‌مان مهم هستند و لازم است آنها را با دیگران در میان بگذاریم (فعالیت‌های ۳۷ و ۳۸).

این کتاب کار، شیوه‌ای سراسر تازه را برایتان فراهم می‌کند تا کمک کنید کودک به نحو شایسته‌ای سوگواری کند. فعالیت‌های این کتاب کار فقط در زمان فقدان به درد کودکان

نمی‌خورند بلکه به آنان شیوه‌هایی را خواهند آموخت که با همه عوامل استرس‌زای زندگی کنار بیایند.

در همان حال که شما به کودک در فرایند سوگواری‌اش کمک می‌کنید، ممکن است دریابید که صحبت در مورد بعضی مسائل خاص برای او دشوار است. هرگز کودک را در صورت عدم تمایل، مجبور به حرف زدن نکنید. بهترین راه برای واداشتن کودکان به بروز تجارب این است که یک الگوی خوب باشید. با آنان در مورد افکار، احساس‌ها و تجارب‌تان که به هر فعالیت مربوط هستند، صحبت کنید و روی شیوه‌های مثبتی که از طریق آنها با مشکلات کنار آمده‌اید، تأکید کنید. حتی اگر کودک سخن گفت نیز کلمات شما تأثیر چشمگیری خواهند داشت.

این کتاب کار طراحی شده است تا به هر کودکی که فقدان مهمی را پشت سر گذاشته است، کمک کند اما بعضی کودکان ممکن است به کمک‌های دیگری نیز نیاز داشته باشند. بعضی کودکان افسردگی چشمگیری را تجربه می‌کنند که به واسطه فقدان راه‌اندازی می‌شود حتی زمانی که متوفی یکی از اعضای نزدیک خانواده نیست. بعضی کودکان دچار کابوس‌های شبانه، ترس‌های خاص یا اضطراب فراگیر می‌شوند. اگر شما نگران واکنش کودک‌تان به فقدان هستید، لازم است با یک مشاور آموزش‌دیده مشورت کنید. کودک شما در کنار مشاوره فردی، از صحبت با دیگر کودکانی که در فرایند سوگواری هستند، بسیار بهره خواهد برد. بیشتر بیمارستان‌ها، مدارس و مراکز بهداشت عمومی می‌توانند به شما کمک کنند تا در منطقه خود گروه‌هایی را بیابید که در جهت سازگاری با فقدان، به کودکان‌تان کمک کنند.

اگر فرد متوفی یکی از نزدیکان شماست، شما می‌توانید از مشاوره سوگ برای خودتان نیز استفاده کنید. این تجربه بسیار ارزشمندی است که در جهت کمک به شما برای حمایت از کودکی که نگرانش هستید، پا به پای شما همراهی‌تان می‌کند.

مادامی که شما نسبت به واکنش‌های هیجانی و احساس‌های کودک‌تان صبوری پیشه کنید و ارزش و اهمیت احساس‌های کودکان را به درستی بدانید، استفاده از رهنمودهای این کتاب شمارا به راه اشتباهی نخواهند برد و هیچ نگرانی برای کمک به کودک‌تان، وجود نخواهد داشت.

ارادتمند شما؛

لورنس شاپیرو



## سوگ و مراحل تحول

چگونه کودکان تغییرات حاصل از سوگواری را در مراحل مختلف تحول تجربه می‌کنند؟ اگرچه فردیت کودکان متفاوت است، ویژگی‌های مشترکی نیز در هر مرحله وجود دارد. این بخش توصیف‌کننده این ویژگی‌های مشترک است و توصیه‌هایی برای کمک به کودکان ارائه می‌دهد تا بر اساس آنها، آنان با شرایط متفاوت خود سازگار شوند.

### زیر دو سال

بچه‌های این گروه سنی خود را با والدین، خواهران و برادران و مراقبان خود، شبیه می‌سازند و بر همین اساس روابط خود را با آنان شکل می‌دهند. کودکان این گروه سنی عمیقاً از تغییرات آگاه می‌شوند اما مهارت‌های زبانی سطح بالایی برای ابراز افکار و احساس‌هایشان ندارند. در عوض، رفتار آنان نمایانگر پریشانی‌ای است که تجربه می‌کنند. با فراهم کردن محیطی مراقبت‌کننده و دوست‌دارنده کودکان، آنان می‌توانند با مرگ فرد مورد علاقه‌شان سازگار شوند و کنار بیایند.

### توصیه‌ها

با استفاده از زبان بسیار ساده، این موضوع را کلامی کنید که فرد مورد علاقه‌شان از دنیا رفته و دیگر باز نخواهد گشت. وقایع مربوط به مرگ نیز می‌توانند با اصطلاحات بسیار ساده توصیف شوند. این امر بسیار حائز اهمیت است که عادات روزمره بچه‌ها را تا حد امکان بر هم نزنید. چیزهای آشنایشان را کنارشان نگاه‌دارید و سعی کنید تغییر در محیط را به حداقل برسانید. برای کودکانی که مراقبان اولیه‌شان را از دست داده‌اند، داشتن لباس یا بالشی که بوی او را بدهد ممکن است آرامش‌بخش باشد. داشتن آلبوم عکس که کودک را به همراه فرد متوفی نشان می‌دهد می‌تواند تقویت‌کننده خاطرات مثبت باشد و کودک را آرام سازد.

## از سه تا پنج‌سالگی

در این مرحله کودکان هنوز به تفکر انتزاعی دست نیافته‌اند. آنان درک نمی‌کنند که مرگ دائمی است و ممکن است مدام این سؤال را بپرسند که فرد مورد علاقه‌شان کی بازخواهد گشت. این پرسش‌ها معمولاً برای بزرگسالان ناخوشایند هستند. کودکان به‌سادگی در حال تلاش برای دستیابی به مفهومی هستند که درک آن حتی برای بزرگسالان نیز دشوار است. تفکر کودکان عینی است؛ کلماتی که به‌منظور محافظت از آنان به کار می‌رود ممکن است کاملاً سوءتفاهم و ترس ایجاد کنند. برای مثال اگر به کودکی گفته شود مرگ مثل خواب است، ممکن است او را بترساند و از اینکه شب‌ها به رختخوابش برود، اجتناب کند. کودکان در این سن درک نمی‌کنند که اتفاقات پیرامون‌شان بدون دخالت آنان روی می‌دهند. این شیوه تفکر که بخش طبیعی رشد ایشان است ممکن است به این امر منجر شود که برخی کودکان احساس کنند مسئول مرگ فرد مورد علاقه‌شان هستند به‌ویژه که به دلیل ویژگی «تفکر جادویی»<sup>۱</sup> آنان بر این باورند که افکارشان می‌تواند به وجود آورنده وقایع پیرامون آنان شود. از همین رو باور به اینکه مرگ به آنان مربوط است نه عاملی بیرونی خارج از کنترل‌شان، به احساس طرد و رهاشدگی در آنان منجر می‌شود.

### توصیه‌ها

کودکان سه تا پنج‌ساله به‌منظور غلبه بر شرایط، نیاز به فرصت‌هایی برای بازی، پرسش و در میان گذاشتن خاطرات دارند. روراستی، استفاده از زبان ساده و داشتن زمانی برای صحبت کردن کمک‌کننده است. بهترین راه برای توصیف مرگ به‌جای استفاده از تعبیری مثل رفتن به یک جای دوردست یا خوابیدن، بیان این است که بدن فرد دیگر کار نمی‌کند. برای جلوگیری از گیجی که می‌تواند منجر به اضطراب شود، دیگر افرادی که در زندگی کودک دخیل هستند باید سعی کنند تا از زبان مشابهی استفاده کنند. کودکان باید مطمئن شوند که مرگ تقصیر آنان نیست و فرد مورد علاقه‌شان نمی‌خواسته آنان را ترک کند. این گروه سنی می‌تواند بهره‌ بسیاری از داشتن حق انتخاب برای مشارکت در مراسم ترحیم ببرد.

## از شش تا نه‌سالگی

بچه‌های این گروه سنی درک می‌کنند که مرگ دائمی است و فرد متوفی باز نخواهد

---

1. magical thinking

گشت. آنان ممکن است مفهوم بهشت یا جدایی ابدی را بفهمند و آغاز به درک واقع‌بینانه مرگ می‌کنند اما آن را ویژه افراد کهنسال و معلولان می‌دانند. کودکان شش تا نه‌ساله می‌توانند مرگ را به‌عنوان شخصی خاص مفهوم‌سازی کنند که فردی را می‌گیرد و به دوردست‌ها می‌برد نه اتفاقی که برای همه روی خواهد داد. ممکن است که آنان در مورد امنیت و سلامت خود بسیار نگران باشند و احتمالاً در این باره سؤال می‌کنند که چه کسی از آنان مراقبت خواهد کرد. تفکر آنان همچنان وابسته به شرایط است و موجب می‌شود که سؤالاتی در مورد مرگ پرسند. در حالی که این سؤالات ممکن است حول بدن بچرخند و به نظر بزرگسالان نامناسب بیایند، پاسخ دادن به آنان و به دست آوردن اطلاعاتی که به دنبالشان هستند، به آنان کمک خواهد کرد تا احساس ایمنی و کنترل بیشتری داشته باشند. توجه بهنگام به عمق سوگ به این کودکان کمک خواهد کرد تا زخم‌هایشان که به‌واسطه فقدان عمیق ایجاد شده است، التیام یابد.

## توصیه‌ها

تشویق کودکان به سؤال پرسیدن و پاسخ دادن روشن، صادقانه و مستقیم به آنها، سودمند است و به آنان این پیام را می‌دهد که می‌توانند مسائل دردناک را نیز با شما در میان بگذارند و در مورد آنها بحث کنند. کودکان شش تا نه‌ساله می‌توانند کارکرد بدن و فرایندهای آن را درک کنند بنابراین نیاز دارند تا توضیح دقیق‌تری در مورد مرگ و علل آن به دست آورند. ممکن است با عادی‌سازی مرگ و پاسخ به سؤالاتی مثل اینکه چرا بدن سرد می‌شود، اضطراب کاهش یابد. مهم است که به این کودکان انتخاب‌هایی در مورد مشارکت در مراسم ترحیم یا رفتن به گورستان بدهید.

## از ده تا دوازده‌سالگی

کودکان این دوره سنی درک پیچیده‌تری از مرگ پیدا می‌کنند. آنان درمی‌یابند که مرگ، جهان‌شمول است و آنان نیز روزی خواهند مرد. آنان اغلب می‌پرسند که یک فرد چگونه مرده است و چه اتفاقی برای بدنش افتاده است و ممکن است نیاز به تجسمی از مسئله داشته باشند. این سؤالات ممکن است برای بزرگسالان ناخوشایند باشند و نامناسب ادراک شوند اما به‌سادگی نشان‌دهنده نیاز تحولی به تسلط بر مفاهیم مرگ و مردن هستند. در این دامنه سنی احساس و آگاهی اخلاقی در حال رشد است که می‌تواند منجر به شکل‌گیری این ادراک شود که مرگ یک تنبیه است. توانایی کودکان برای ابراز افکار و

احساس هایشان می‌تواند به بزرگسالان کمک کند که ادراک آنان را در مورد مرگ کشف و شناسایی کنند. کودکان ده تا دوازده‌ساله آن‌قدر بالغ هستند که به برنامه‌ریزی‌های مراسم ترحیم و امکان صحبت کردن در آن علاقه‌مند باشند.

## توصیه‌ها

نیاز این گروه سنی درک این مطلب است که کودکان نمی‌توانند از مرگ جلوگیری کنند و هیچ‌کس مجازات نمی‌شود. این امر کمک می‌کند که به‌سادگی بتوانیم بیان کنیم که گاهی چیزی روی می‌دهد که هیچ پاسخی از پیش تعیین‌شده‌ای برای آن وجود ندارد و هیچ الگویی برای توضیح و در میان گذاشتن احساس‌های واقعی سوگ، وجود ندارد. درک اینکه بزرگسالان نیز تحت تأثیر سوگ قرار می‌گیرند تجربه‌ی مشترکی ایجاد می‌کند که روابط خانوادگی را استحکام می‌بخشد. با اینکه درست است که بزرگسالان حق‌دارند احساس هایشان و تأثیر فقدان را نشان دهند، این نکته نیز حائز اهمیت است که آنان نباید با سوگ خود به کودکان آسیب برسانند و آنان را در هم بشکنند.

## از سیزده تا هجده سالگی

بیشتر نوجوانان درک کاملی از مرگ دارند. آنان شروع به یکپارچه کردن رویکرد معنوی خود می‌کنند و می‌توانند مؤلفه‌های انتزاعی مرگ و مردن را تصور کنند. نوجوانان به لحاظ تحولی در حال تجربه‌ی حس جاودانگی هستند، اغلب خطر می‌کنند، در مورد مرگ خیال‌بافی می‌کنند و محدودیت‌ها و مرزهای خود را کشف می‌کنند. واقعیت مرگ می‌تواند غافلگیرکننده باشد و دنیای امن و ایده آل آنان را در هم بشکند. غیرعادی نیست که این گروه سنی تأثیر مرگ را انکار کنند و از مکالمه‌ی مستقیم در مورد مرگ فرد مورد علاقه‌شان اجتناب کنند. با این وجود، در میان گذاشتن احساس‌ها و خاطرات و دادن انتخاب به آنان در مورد مشارکت در مراسم ترحیم با این آگاهی که نوجوانان ممکن است عدم مشارکت را انتخاب کنند، مفید است. نوجوانی دوره‌ی رشد استقلال است و نوجوانان در آن هویت‌هایشان را پرورش می‌دهند. بزرگسالان با تشویق به ابراز احساس بدون اجبار، فشار یا انتظار، می‌توانند راحتی، احترام متقابل و درک را تسهیل کنند.

## توصیه‌ها

بعضی از بهترین گفتگوها در زمان‌های پیش‌بینی نشده‌ای مثل رانندگی، آماده شدن برای مدرسه و دیگر لحظه‌های غیررسمی روی می‌دهند. در این نوع از ارتباط همراه با آرامش، ارتباط می‌تواند مختصر و معنادار و نه تحت فشار باشد بنابراین نوجوانان کمتر احساس مقابله می‌کنند. ما پیشنهاد می‌کنیم که نوجوانان در یادآوری خاطرات فرد مورد علاقه‌شان از طریق ابراز خلاقانه آنها در مراسم و رویدادهای خانوادگی مشارکت داشته باشند.

## کودکان چگونه سوگواری می‌کنند؟

سوگواری محدود به زمانی نیست که مرگ اتفاق می‌افتد. کودکان و نوجوانان سوگواری فقدان‌شان را در سراسر دوره زندگی‌شان تجربه می‌کنند و فعالیت‌های این کتاب می‌تواند در دوره‌های مختلف تحول مورد استفاده قرار گیرند.

همان‌طور که کودکان از هر یک از مراحل تحول عبور می‌کنند، درک بیشتری به دست می‌آورند و فقدان‌شان را به شکلی نو سوگواری می‌کنند. نقاط عطف تحول نیز می‌توانند موجب شوند تا سوگ دوباره یادآوری و به سطح آگاهی بازگردد؛ پسری که مادرش را زمانی که شش‌ساله بوده از دست داده است، وقتی از دبیرستان فارغ‌التحصیل شد ممکن است دوباره سوگواری کند.

عقاید منسوخ زیادی وجود دارد که چه چیزهایی برای کودکانی که در حال تلاش برای کنار آمدن با مرگ هستند، کمک‌کننده است مثل اینکه اگر آنان را با اندیشه‌هایشان رها کنید، از پس فقدان برمی‌آیند یا به کودکان اطلاعات زیادی در مورد مرگ ندهید تا به این شیوه از آنان محافظت کنید. اشتباهاتی مثل این‌ها می‌توانند آسیب‌رسان باشند. بزرگسالان نیاز دارند که از نحوه تجربه کودکان از سوگ‌شان آگاه باشند و باید گفتگوهایی را به راه بیندازید که به کودکان اجازه ابراز احساس‌هایشان را می‌دهد. کودکان از اطلاعات متناسب با سن و ارتباط باز نسبت به این موضوع بهره می‌برند.

کودکان متفاوت از بزرگسالان هستند. ضروری است تا بزرگسالان این حقیقت ساده را در زمان مشاهده یک کودک سوگوار به یاد داشته باشند. رفتار کودک نباید با چارچوب ذهنی فرد بزرگسال تفسیر شود. کودک می‌تواند در مراسم ترحیم با خانواده یا دوستان بازی کند و همچنان در وسط سوگواری خود باشد.

سوگ کودکان هرچند که از نیرومندی یکسان با سوگ بزرگسالان برخوردار است، دارای جهش‌های ناگهانی و متفاوت از بزرگسالان است؛ کودکان عمل‌گرا هستند و احساس‌هایشان را از طریق فعالیت‌های روزانه ابراز می‌کنند. آنان ارتباطات مبتنی بر سوگ را برای کوتاه‌مدت تحمل می‌کنند و سپس به سوی فعالیت‌ها و تجارب آشنا می‌روند. چند دقیقه گریه برای فقدان برای کودک عادی است و طبیعی است که پس از آن می‌خواهد

به پارک برود، با دوستانش بازی کند یا دوچرخه سواری کند.

کودکانی که سوگوار هستند، اغلب به مراحل قبلی تحول بازگشت می‌کنند و رفتارها و فعالیت‌هایی انجام می‌دهند که مربوط به مراحل قبلی تحول است. این فرایند به لحاظ هیجانی برای کودکانی که به واسطه عدم قطعیت‌ها و تغییرات ناشی از مرگ غافلگیر شده‌اند، لازم است. برای کودکان سوگواری که به تنهایی می‌خواهند، غیرعادی نیست که بخواهند به رختخواب والدین‌شان بازگردند یا برای کودکانی که مکیدن شست را کنار گذاشته بودند، غیرعادی نیست که دوباره آن را شروع کنند. آنان ممکن است کج خلقی یا طغیان‌های هیجانی داشته باشند که نشان‌دهنده فقدان کنترل است. این نکته حائز اهمیت است که بزرگسالان در این زمان‌های انتقالی تنبیه‌گر نباشند و در عوض کودکان را راحت بگذارند. پذیرش احساس‌های سوگ آنان و صحبت در مورد تغییراتی که آنان تجربه می‌کنند می‌تواند کمک‌کننده باشد.

کودکان ممکن است اضطراب جدایی را پس از مرگ فرد مورد علاقه‌شان تجربه کنند. آنان ممکن است نخواهند به مدرسه بروند و ممکن است نخواهند بیش از حد معمول با والدین‌شان باشند. این امر برای آنان طبیعی است که نگران شوند که دیگر افراد نیز ممکن است بمیرند؛ نگرانی در مورد رفاه مراقبان‌شان نیز مهم می‌شود. روشن کردن شرایط مرگ و توصیف امنیت بقیه اعضای خانواده کمک‌کننده است. تکرار اینکه دیگران حالشان خوب است و توصیف پیشاپیش جزئیات جدایی و بازگشت می‌تواند پاسخ‌گوی نیاز به اطمینان‌جویی زیاد ایشان باشد.

چنین به نظر می‌رسد که فقدان‌های کوچک مثل گم کردن اسباب‌بازی، برآورده نشدن یک انتظار یا چیز ساده‌ای مثل اینکه نتوان شیرینی سوم را خورد ممکن است راه‌انداز هیجان‌های نیرومندی باشد که در حقیقت مربوط به فقدان اولیه هستند. این واکنش‌ها فرصتی را برای کودکان فراهم می‌کنند تا درباره آنچه بیش از هر چیز ناراحت‌کننده بوده است یعنی مرگ فرد مورد علاقه‌شان گفت‌وگو کنند. آنان ممکن است با برون‌ریزی احساس‌هایشان در مورد مرگ، در پایان فعالیت‌هایشان در این کتاب توصیف کنند که «گند زده‌اند»، «به اندازه کافی خوب نبوده‌اند» یا «بد عمل کرده‌اند». حمایت از تلاش آنان و گفتن اینکه گاهی حس می‌کنیم گویی کاری از دستمان بر نمی‌آید، به همین سادگی می‌تواند کمک‌کننده باشد.

حمایت گروه کودکانی که تجارب مشابهی دارند می‌تواند کمک‌کننده باشد و حس انزوای کودکان را کاهش و توانایی ایشان در درک و کنار آمدن با سوگ را افزایش دهد. این کتاب کار می‌تواند با یک کودک یا به صورت گروهی مورد استفاده قرار گیرد. کودکان ممکن

است از بودن با همسالانی که مسائل مشابهی دارند و کار روی فعالیت‌های مشابه، حس بهتری داشته باشند.

والدین و کودکانی که به‌طور هم‌زمان سوگوار هستند، در معرض چالش‌های بسیاری هستند که می‌توانند به‌واسطه صبر و دلسوزی کاهش یابند. این خطوط هدایتی روی سوگ کودکان و نحوه کمک بزرگسالان متمرکز هستند اما میل به بزرگ شدن، التیام و آرامش کودکان می‌تواند برای بزرگسالانی که خود در میانه سوگشان هستند، خطرآفرین باشد. منابع حمایتی مثل مشاوران مدرسه، مشاوران مذهبی، گروه‌های حمایتی همسالان، بستگان و دوستان می‌توانند زمان و اطلاعات خاصی را به کودکان بدهند یا به بزرگسالان کمک کنند. این کتاب تجارب خلاقانه‌ای را برای یک کودک و بزرگسال پیشنهاد می‌کند که با هم به اشتراک بگذارند. بزرگسال یا در فعالیت مشارکت می‌کند یا به‌سادگی شاهد فرایند کار کودک است و در مورد آن فکر می‌کند.



## سوگ پیچیده و آسیب‌زا

سوگ پیچیده دربرگیرنده مسائل متعدد پیشین نظیر دیگر مرگ‌ها و فقدان‌ها، آسیب‌پذیری‌های هیجانی یا چندین مرگ در یک زمان است. سوگ آسیب‌زا در نتیجه مرگ‌های ناگهانی، غیرمنتظره، خشن یا فاجعه‌بار اتفاق می‌افتد. رفتارهای زیر زمانی نگران‌کننده هستند که بیش از یک ماه بعد از مرگ همچنان ادامه داشته باشند. این رفتارها نشان‌دهنده نیاز به مشاوره حرفه‌ای و مشاوره داغ‌دیدگی هستند.

### تغییر در الگوهای خواب

کودکان ممکن است قادر نباشند بخوابند، در طول شب از خواب بیدار شوند و کابوس ببینند یا مشکل در بیدار شدن داشته باشند. تمایل به خوابیدن با یک والد نشانه تغییر در الگوهای خواب نیست بلکه یک پاسخ شایع بعد از مرگ است و نشان‌دهنده نیاز به اطمینان در پایان روز و زمانی است که کودکان اغلب احساس آسیب‌پذیری، خستگی و ترس دارند.

### تغییر در الگوهای بازی

بازی ممکن است خیلی پرخاشگرانه یا منفعلانه شود. کودکان ممکن است در توانایی برای مشارکت در بازی یا بازی مشارکتی یا تمایل به بودن با سایر کودکان تغییراتی داشته باشند. جای نگرانی نیست اگر کودکان پاسخ اغراق‌آمیزی به فقدان‌های کوچک نشان دهند یا احساس سوگ خود را در بازی بروز دهند. طبیعی است کودکان بازی تکراری با محتوای مربوط به مرگ داشته باشند؛ این بازی‌ها تلاشی برای درک چیزی است که روی داده است.

### تغییر در ابراز احساس‌ها

کودکان ممکن است در طول زمان مضطرب‌تر شوند و با ترس یا وحشت‌زدگی مکرر پاسخ دهند. تغییر سریع خلق و شدت ابراز احساس‌ها می‌تواند جای نگرانی داشته باشد.