



جمهوری ترکیه، وزارت خانواده و
خدمات اجتماعی، اداره کل
خانواده و خدمات اجتماعی

یونیسف
برای همه کودکان

واکنش های سوگ در کودکان و پیشنهاداتی برای خانواده ها



با همکاری وزارت خانواده و خدمات اجتماعی و یونیسف (UNICEF) تهیه شده با بودجه اتحادیه اروپا.

برای کمک به فرزندان در طول دوره سوگ، ابتدا دانستن اینکه او این رویداد را چگونه درک می کند و به چه چیزی نیاز دارد اهمیت دارد.

اگر فرزند شما؛

اگر بین ۰ تا ۲ سال سن دارد؛



- او متوجه نبود فردی که به او وابسته هست می شود. جدایی طولانی مدت برای نوزاد دردناک است. می توانید برای راحتی وی لالایی یا آهنگ بخوانید، او را در آغوش بگیرید، او را در دامان خود تکان دهید، اسباب بازی مورد علاقه اش را به او بدهید. مراقب باشید که او را تنها نگذارید و نظم (خواب، غذا، بازی، محل زندگی) او را به هم نزنید.

اگر بین ۳ تا ۵ سال سن دارد؛

- قبل از هر چیز می توان از کودک پرسید که در مورد «مرگ» چه می داند. زیرا کودکان در این سن ممکن است از طریق رسانه ها و محیط اطراف اطلاعاتی در مورد مرگ داشته باشند.
- با گفتن «الان باید در مورد چیزی با تو صحبت کنم»، می توانید با جملات ساده ای شبیه به درک او از مرگ برای فرزندان توضیح دهید. می توانید از جملاتی مانند «... او دیگر زنده نیست، ... او دیگر در میان ما نیست، ... او مُرد، اما همیشه در قلب ما خواهد بود، او مُرد، اما همیشه شما را دوست خواهد داشت.» استفاده کرد.
- وقتی به کودکان در مورد مرگ توضیح می دهید بگویید «زندگی کردن یعنی نفس کشیدن، راه رفتن، دویدن، حرکت کردن، ضریان قلب، صحبت کردن»، اما (مادر/ پدر/ خواهر/ پدربزرگ/ دوست و غیره) دیگر قادر به انجام این کارها نخواهند بود.
- هنگام صحبت با کودکان در مورد شخص فوت شده از عباراتی مانند «به خواب عمیقی فرو رفته، به یک سفر طولانی رفته» استفاده نکنید.

- کودک شما ممکن است بلافاصله به بازی خود بازگردد و طوری رفتار کند که گویی اصلاً برایش مهم نیست. ممکن است برای مدتی در بازیهایش مرگ را بازی کند و سپس شروع به سوال کردن کند. ممکن است گاهی شروع به پرسیدن مستقیم سؤالات بکند: سؤالاتی مانند: «چه کسی از من مراقبت خواهد کرد؟ آیا او برمی گردد؟» را به دفعات خواهید شنید.



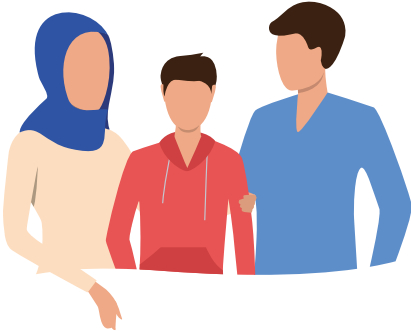
- در جهت رفع نگرانی او پاسخیهایی مانند «... با علاقه فراوان از تو مراقبت خواهد کرد / من از شما مراقبت خواهم کرد. متأسفانه برنخواهد گشت. اما هر وقت دلنگش شدیم می توانیم برایش دعا کرده و عشق خود را به او ابراز کنیم. می توانی به عکسها و فیلمهای او نگاه کنی، کارهایی را که در مدرسه انجام دادی را میتوانی برای او تعریف کنی...» را بدهید. از آنجایی که او برای مدت طولانی سؤالات یکسانی را خواهد پرسید، به دادن پاسخ های یکسان دقت کنید، موضوع را بیشتر کش ندهید و توضیحاتی را که متوجه آنها نمی شود را بیان نکنید.

اگر بین ۶ تا ۱۲ سال سن دارد؛



- آنها دیگر می توانند واقعیت مرگ را درک کنند.
- آنها ممکن است بدانند که فرد فوت شده دیگر بر نمی گردد و به دلیل ترسناکتر بودن رویارویی با این واقعیت ممکن است نگران باشند.
- آنها ممکن است شروع به پرسیدن سؤالاتی در مورد چگونگی مرگ، و اینکه آیا تقصیر آنها بوده یا خیر بکنند.
- ممکن است نیاز به تکرار مدام این باشد که فوت شخص نتیجه کرده ها یا رفتارهای آنها نبوده است.
- برخی از کودکان ممکن است به سرعت به بازی ها و دوستان خود بازگردند و طوری بی تفاوت به نظر برسند که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است. در چنین مواقعی باید سعی کنید با دادن زمان به او با محبت، صبور و دلسوز باشید. زمانی که احساس آمادگی کند، در حین تماشای فیلم، نقاشی کردن یا غذا خوردن ممکن است به یکباره سؤالاتی بپرسد. می توانید با پرسیدن سؤالاتی مانند دانسته های او در این مورد و معنای مرگ شروع کنید و توضیحات واضح تری برای موضوعات مورد کنجکاوی او در رابطه با حادثه بدهید. می توانید با هم به سر مزار بروید و از او در گریه کردن، صحبت کردن یا ساکت ایستادن حمایت کنید.

اگر بین ۱۳ تا ۱۸ سال سن دارد ؛



- آنها می دانند که مرگ غیرقابل برگشت است و برای همه اتفاق می افتد .

- عکس العمل های متفاوتی مانند بی تفاوتی یا اندوه شدید ، احساس گناه ، عصبانیت ، عدم تمرکز ، کاهش علاقه به فعالیت های روزانه و غیره را بروز می دهند .

- برخی از نوجوانان ممکن است بعد از فاجعه سوال « چرا زنده ماندم؟ » را بپرسند و یا احساس گناه کنند . بسته به شدت احساسی که تجربه می کند ، ممکن است رفتارهایی مانند عدم لذت بردن از زندگی ، کسب عادات بد و آسیب رساندن به خود را بروز دهد .

- رخی از جوانان ممکن است بسیار احساس مسئولیت کرده و بخواهند نقش مادر / پدر را بر عهده بگیرند . بدون تحمیل مسئولیت والدین بر نوجوانان ، بدون دادن مسئولیتی فراتر از سنشان ، می توانید در مورد تغییرات ناشی شده از مرگ را با آنها صحبت کنید ، و در شناخت و هدایت احساساتشان به آنها کمک



کنید به عنوان مثال ، با پرسیدن سؤالاتی مانند « به دلیل نبودن ... باید در انجام مسئولیت های خانه شریک شویم ، فکر بکن بین تو میخوای چه کارهایی را انجام دهی ؟ اگر بتونی به خواهر و برادرت در درسهایشان کمی بیشتر کمک کنی ، برای همه ما خیلی خوب

خواهد شد . » « از زمانی که فوت شده ، مواقعی که اون به یادم میاد گریه می کنم و دلم خیلی برایش تنگ میشه . تو در چنین شرایطی چه حسی داری؟ و چیکار میکنی؟ » می توانید به آنها فرصت حرف زدن بدهید .

- همچنین درحین گفتگو با این گروه سنی ، با صحبت کردن به طوری که گویی با یک بزرگسال روبه رو هستید میتوانید به همکاری نوجوان با شما سهولت ببخشید .

چگونه می‌توانید از فرزندتان در دوران سوگواری حمایت کنید؟

- مرگ را پنهان نکنید و گفتن آن را به تأخیر نیندازید. اگر ندانند که چه اتفاقی افتاده، روند سوگواری به تعویق می‌افتد و مشکلات آنها افزایش می‌یابد.
- مکانی امن و ساکت پیدا کنید که بتوانید با او تنها و یا به همراه کسی باشید که کودک به او اعتماد دارد.
- یک مکان امن انتخاب کنید و از قبل برای آنچه خواهید گفت برنامه ریزی کنید. اجازه دهید فرزندتان اسباب بازی یا وسیله مورد علاقه خود را با خود بردارد.



- با پرسیدن از فرزندتان که آیا میدانند چه اتفاقی افتاده است شروع کنید. مرگ را مطابق با سن و توانایی درک کودک خود توصیف کنید.

- آهسته صحبت کنید، گاهی مکث کنید. برای درک موضوع از طرف کودک و همچنین کنترل احساسات خودتان زمان بدهید.



- می‌توانید شرایط را برای فرزندتان خود که در سنین متفاوتی هستید به طور جداگانه توضیح دهید. مد نظر داشته باشید که بچه‌های بزرگتر سوالات بیشتری می‌پرسند، در حالی که تمرکز بچه‌های کوچکتر به راحتی از بین می‌رود.
- آنها ممکن است واکنش متفاوتی از خود نشان دهند. روی نحوه واکنش فرزندتان تمرکز کنید، نه روی آنچه انتظار دارید اتفاق بیفتد.
- حتی اگر آنها بی تفاوت به نظر می‌رسند یا هفته‌ها سوالات مشابهی می‌پرسند صبور باشید.

- وقتی فریاد می زنند و انکار می کنند، خونسردی خود را حفظ کنید و تاکید کنید که هر چند غم انگیز ولی حقیقت دارد و او مقصر نیست.



- احساسات خود را پنهان نکنید، با یکدیگر صحبت کنید. از اینکه فرزندان غم، اندوه و اشک شما را ببینند نترسید. احساسات خود را به روشی که مناسب سنش باشد به او بیان کنید. از صحبت در مورد مرگ نترسید. به همین ترتیب، به

فرزندان اجازه دهید در صورت گریه کردن، احساسات خود را بروز دهد. همانطور که شما درد خود را به این روش بروز می دهید، او نیز حق دارد با گریه کردن درد خود را کاهش دهد. به منظور آشکار کردن احساسات فرزندان و بیان اینکه احساسات او را درک می کنید می توانید از جملاتی مانند «می فهمم که برای این شرایط بسیار ناراحت هستی» استفاده کنید.



- وقتی فرزندان در مورد فرد متوفی صحبت می کنند سعی نکنید موضوع را عوض کنید. به مرور زمان خاطراتی از فرد فوت شده را با او در میان بگذارید. فرصت هایی برای نگاه کردن به عکس ها، وسیله ها و ویدیوها ایجاد کنید. به فرزندان کمک کنید تا از اوقات خوشی که با متوفی داشته را در دفتری بنویسد یا با کشیدن نقاشی آلبومی بسازد. اگرچه ممکن است این روند برای شما دشوار باشد، اما به شما کمک می کند تا با غم و اندوه کنار بیایید.

- اجازه دهید در مراسم تشییع جنازه و مراسم عزاداری شرکت کند. این شرایط به او کمک می کند تا واقعیت مرگ را بپذیرد و با عزیزش خداحافظی کند. اما فراموش نکنید که کودک را از شیونهای بسیار و نوحه خوانی در مراسم تدفین و مجلس عزا یا محیط هایی که تحملش برای کودک سنگین است دور نگه دارید و حمایت های متناسب با سنش را فراهم کنید.



- دور نگه داشتن کودک از خانه صاحب جنازه یا فرستادن وی از محل زندگی خود و دور کردن از نزدیکانش، گاهی توسط خانواده ها ترجیح داده می شود. اما به خاطر داشته باشید که دور نکردن کودکان از کسانی که دوستشان دارند و محیط هایی که در آن احساس امنیت می کنند، ممکن است برای کودک مفیدتر باشد.



- دوری از تجارب آسیب زا و ایجاد امنیت برای کودک باید در اولویت باشد. متناسب با سن و رشد کودک، به همراه او برنامه ای برای حمایت از وی تنظیم کنید، او را در این فرآیند مشارکت دهید.
- کمک کنید تا کودک به روال معمول خود بازگردد. هیچ تغییری در محیط اطراف، روابط و امور روزمره او ایجاد نکنید. به معلم، دوستان و سایر کودکانی که در زندگی او هستند در مورد این رویداد اطلاع دهید.

مادر، پدر یا بستگانی که مسئولیت مراقبت از کودک را بر عهده دارند چه کاری می‌توانند برای خود انجام دهند؟



- در زمان کوتاهی به فعالیت های روزمره خود بازگردید. به عنوان مادر، پدر و / یا مراقب کودک، شروع به انجام منظم مسئولیت های معمول خود در خانه، کار و زندگی اجتماعی تان بکنید.
- به جای فرار از موقعیت های استرس زا، بر نحوه برخورد بهتر با استرس و ناملايمات تمرکز کنید.
- مراقب خواب و رژیم غذایی خود باشید، ورزش کنید، مشکلات را با دیدگاه های مثبت حل کنید، در کنار عزیزان خود باشید، به دیگران کمک کنید و به کسانی که می خواهند به شما کمک کنند اجازه دهید.
- به جای روش های منفی برای مقابله (خشم، خسونت، انزوا...)، به همراه فعالیت هایی که احساس خوبی به شما می دهد و برای شما خوب هست، راههایی مانند ورزش کردن، انجام یک سرگرمی را در زندگی خود بگنجانید. فراموش نکنید که اگر از خودتان مراقبت نکنید، نمی توانید از فرزندان خود مراقبت کنید و از آنها حمایت کنید.



از دریافت کمک امتناع نکنید. زمانی که به تنهایی
قادر به یافتن راه حل برای مشکلاتتان نیستید، به
یک کارشناس سلامت روان مراجعه کنید



چه زمانی باید با یک کارشناس سلامت روان مشورت کرد؟

انتظار می رود واکنش های پس از مرگ (از جمله انزوا یا رفتار پرخاشگرانه) در طول زمان کاهش یابد. با این حال؛

- اگر واکنش ها با گذشت زمان کاهش نیابد و تأثیرش همچنان با همان شدت بر زندگی روزمره ادامه یابد،
- اگر تغییر در عواطف و رفتارها باعث ایجاد مشکل در حفظ روابط اجتماعی و زندگی تحصیلی او شود.
- اگر همیشه می خواهد تنها باشد یا فوران خشم دارد که نمی تواند کنترل کند،
- اگر فرزند شما سعی در صدمه زدن به خود دارد یا می گوید این کار را می کند، باید فوراً از یک کارشناس سلامت روان کمک بگیرید.
- اگر واکنش های مشابهی را تجربه می کنید، می توانید از یک کارشناس سلامت روان کمک بگیرید.





فراموش نکنید!

در مواقع بلایا و شرایط اضطراری از طریق اداره خانواده و خدمات اجتماعی استانی، می توانید از پرسنل حمایت روانی-اجتماعی ما که در مناطق مربوطه کار می کنند کمک بگیرید.



جمهوری ترکیه، وزارت خانواده و
خدمات اجتماعی، اداره کل
خانواده و خدمات اجتماعی

در صورت نیاز برای درخواست و ارجاع برای
حمایت روانی اجتماعی:
..... ریاست خانواده و خدمات
اجتماعی استان

..... نشانی:

.....

.....

.....

..... تلفن: