

●●● برخورد با افرادی که دچار حادثه شده‌اند یا مرگ عزیزی دیده‌اند، یکی دیگر از مسائل مهم است؛ کودک را چگونه باید با مسائل اخلاقی پیرامون این موضوعات آشنا کرد؟

موضوع مهم دیگر این است که سعی می‌کنیم از نظر اخلاقی هم یک سری آموزش‌هایی به کودک ارائه بدهیم؛ مثل حادثه سقوط هواپیما یا حوادث طبیعی. ما می‌توانیم با افرادی که درگیر حادثه هستند، همدلی کنیم. یا در موضوع درک غم و اندوه، اگر رفتاری از کنترل خارج شده از شخصی می‌بینیم، مسخره‌شان نکنیم؛ چون او در شرایط عادی نیست. این موارد اخلاقی را هم در کنار صحبت کردن با کودک در این موضوعات، با بچه‌های مان مرور کنیم.

مهم‌ترین آئینی که باید مطرح شود، همدلی است؛ نه اینکه خودمان را جای او بگذاریم. هیچ‌کسی نمی‌تواند خودش را جای کسی قرار دهد که عزیزی از دست داده یا مصیبتی کشیده است. با این حال می‌فهمم که الان نباید سر به سرش بگذارم یا انتظارات خاصی از او داشته باشم. این درک مفاهیم به کودک هم منتقل می‌شود. در واقع اینها مهارت‌های زندگی است که باید از همان کودکی به کودک خود انتقال دهیم و به مراتب از مهارت‌های آموزشی مهم‌تر است. ما می‌توانیم ابزار احساسات را به کودک خود یاد بدهیم؛ اینکه چهره یک آدم ناراحت و یک آدم عصبانی چه فرقی دارد و این دو احساس کاملا متفاوت است. با این انتقال مهارت‌ها، کودک یا نوجوان یاد می‌گیرد وقتی چهره یک آدم را می‌بیند، متوجه شود چه احساسی دارد و متناسب با حالت او درک و رفتار متقابل داشته باشد. □



Gettyimages

تأثیر اخبار منفی و بد بر کودک در گفت‌وگو با یک روانشناس کودک:

## با من حرف بزن

← نباید کودک را تا قبل از ۸-۷ سالگی در معرض اخبار بد قرار داد

← همدردی را به کودک مان یاد بدهیم و از او بخواهیم در مورد همه احساسات درونی اش صحبت کند



احساسات منابع معتبری هستند این را همه ما آدم بزرگ‌ها می‌دانیم؛ اما باید این اطمینان خاطر را به کودک هم بدهیم که احساسات تو کاملا قابل درک و طبیعی است. مثلا وقتی او می‌گوید بعد از شنیدن سقوط هواپیما هراسب خواب می‌بیند و می‌ترسد این اتفاق برای خودش یا خانواده بیفتد؛ این واکنش کاملا طبیعی است و می‌تواند آن را بازگو کند بدون ترس و خجالت. ما می‌توانیم از احساس مشترک خودمان با کودک صحبت کنیم؛ از اینکه این ترس و نگرانی برای افراد بالغ هم وجود دارد، برایش بگوییم. و مهم‌تر از همه اینکه اطمینان خاطر بدهیم هر اتفاقی بیفتد، همه خانواده با هم هستند و به هم کمک می‌کنند. اتفاقاتی هست که در همه دنیا می‌افتد و نمی‌توانیم جلوی رخداد آن را بگیریم؛ مثل آتش‌سوزی گسترده در جنگل‌های استرالیا. با این حال همیشه کنار کودک خود خواهیم بود و از او حمایت می‌کنیم.

## چگونه با کودک در مورد مرگ صحبت کنیم

صحبت کردن با کودک درباره مرگ عزیزی که از دست داده، اصلا کار ساده‌ای نیست. ممکن است نگران باشید که باعث ترس یا نگرانی بیشتر کودک شوید. الهه خوشنویس، روانشناس کودک معتقد است: آنچه در این خصوص اهمیت ویژه دارد این است که اگر از این گفت‌وگو اجتناب شود، آنچه کودک تصور می‌کند، می‌تواند خیلی بدتر از واقعیت باشد. با این حال، این روانشناس راهکارهایی را برای گفت‌وگو با کودک پیرامون مرگ، ارائه می‌دهد: «اگر کودک در مورد مرگ سوالی پرسید حتما قبل از هر پاسخی از او سوال کنید که: «تو در این مورد چی فکر می‌کنی؟». از این طریق می‌توانید پاسخ خود را متناسب با ادراک کودک از موضوع تنظیم کنید. از گفتن جملاتی مانند: «نگران نباش» یا «ناراحت نباش» خودداری کنید. طبیعی است که مانند شما و دیگران، کودکان هم دچار احساساتی شوند که در کنترل آنها با مشکل مواجه شوند. سعی نکنید در مقابل کودکان ناراحتی خود را انکار کنید. وقتی عزیزی را از دست داده‌اید، هیچ اشکالی ندارد که در مقابل فرزندتان گریه کنید و اگر او با نگرانی از شما در مورد علت گریه کردن تان پرسید، می‌توانید برای او توضیح دهید که در شرایط سخت، گریه مانند مصرف دارو در هنگام بیماری است و به تسکین ناراحتی کمک می‌کند. آنها ممکن است به دلیل نگرانی و کنترل نکردن بر احساسات، سوالات شان را بارها تکرار کنند. بنابراین هر بار با آرامش به سوالات شان پاسخ دهید، حتما آنها را در آغوش بگیرید و بگویید که دوست‌شان دارید و مراقب‌شان هستید. با این اطمینان خاطر به آنها در پردازش اطلاعات کمک خواهید کرد.

لازم است صادقانه ولی به زبانی ساده و متناسب با سن و تجربه کودک برای او در مورد علت فوت فردی که درگذشته، توضیح بدهیم. الهه خوشنویس می‌گوید: «در غیر این صورت ممکن است دریافت اطلاعات پراکنده یا نامناسب از دیگران موجب شود کودک احساس کند که اوضاع غیرقابل کنترل است و به همین دلیل دچار اضطراب و نگرانی شدید شود. بهتر است به وضوح بگوییم که آن فرد درگذشته یا فوت شده است و از به کار بردن عبارات مبهم خودداری کنید. هرگز به کودکان نگویید که آن فرد «خوابیده»، «به سفر رفته»، «رفته پیش خدا» و...؛ چراکه این موضوع می‌تواند موجبات نگرانی و ترس کودک در به خواب رفتن، رفتن به سفر یا احساس دل‌بستگی و امنیت نسبت به خدا در آنها شود یا فکر کند که ممکن است هرکسی که به خواب می‌رود، دیگر بیدار نخواهد شد یا اینکه اگر کسی به سفر برود، دیگر بر نمی‌گردد.

بسیاری از اوقات کودکان احساس می‌کنند که فرد در اثر کارهایی که او انجام داده، فوت کرده است. بنابراین برای آنها توضیح دهید که چرا و چگونه آنها مقصر نیستند. این روانشناس کودک با بیان اینکه بزرگسالان معمولا سعی می‌کنند به خاطر مراقبت از کودکان از صحبت کردن در مورد شخص فوت شده خودداری کنند، توضیح داد: «با این حال ممکن است کودک بخواهد در این مورد صحبت کند. آنها باید داستان خود را بیان کنند و این کار به آنها کمک می‌کند تا فردی که درگذشته را به خاطر بسپارند؛ چراکه آنها با شخصی که درگذشت، رابطه داشته‌اند و برای نشان مهم بوده است. همیشه گوش دادن حرف‌های کودکان می‌تواند به شما در درک آنچه آنها از حادثه برداشت کرده‌اند، کمک کند. همچنین می‌توانید برداشت‌ها و ادراک‌های اشتباه آنها را تصحیح کنید. □



▣ [راضیه زرگری] روزی که فهمیدم سقوط هواپیما یواکراینی بر اثر خطای انسانی رخ داده است، مثل اکثر مردم جامعه‌ام، ناخودآگاه نصف روز فقط اشک می‌ریختم و کنترل احساسم را از دست داده بودم؛ مادرها باید بیشتر بر احساسات خود کنترل داشته باشند و احساس منفی درونی خود را از نگاه و درک کودک مخفی نگه دارند؛ اما بعضی مواقع این کار واقعا سخت می‌شود؛ مثل شوکی که آن شنبه سرد زمستانی بر جامعه وارد شد. با اینکه تلاش می‌کردم ناراحتی‌ام پنهان باشد، اما کودک سه‌وونیم‌ساله‌ام با زیرکی به صورتم خیره می‌شد و با نگاه پرسشگرانه‌اش مخفی‌کاری‌هایم را دنبال می‌کرد. نهایتا تسلیم شدم و برایش توضیح دادم بزرگ‌ترها هم مانند بچه‌ها زمان‌هایی ناراحت می‌شوند و گریه می‌کنند و درست مثل بازی‌های کودکانه خیلی زود حاشا خوب می‌شود. به ظاهر قانع شد اما تلخی صدا و غم صورتم را در چهره‌اش دیدم. جامعه ما هفته‌های سختی پشت‌سر گذاشت؛ اخبار تلخ ترور، مرگ، سقوط و باز هم مرگ. یک نوع شوک غم و اندوه، بعضا خشم و به نوعی سرخوردگی و برای بچه درک این موضوع بسیار سخت‌تر است. در روانشناسی می‌گویند، نباید کودک را تا قبل از ۸-۷ سالگی در معرض اخبار بد قرار داد؛ چراکه هر توضیحی به کودک قبل از این سنین بدهیم، باز هم درک واقعی از مفهوم آن نخواهد داشت. پس باید سعی کنیم بچه را تا حد امکان از این شنیدن‌ها و دیدن‌ها دور کنیم. ولی اگر حس کردیم بچه چیزی می‌داند و مجبوریم اطلاعاتی به او بدهیم، اول باید بدانیم او چه می‌داند. مثلا شاید کودک به مهدرفته باشد و در آنجا حرف‌هایی شنیده باشد. اگر بخواهیم با حدسیات ذهنی خودمان جلو برویم، ممکن است بچه را بیشتر کنج‌کاو کنیم و تهدید را به او نزدیک‌تر کنیم.

●●● باب گفت‌وگو در این موضوعات حساس را چگونه باید باز کرد؟

●●● دقیقا سوال من همین است: چگونه می‌توان فضای منفی را برای بچه توضیح داد یا اینکه فضا را برایش تلطیف کرد؟

به طور کلی مسائلی که نیاز به تفکر انتزاعی دارد، باید زمانی به کودک انتقال دهیم که توانایی ادراک آن را داشته باشد؛ هیچ‌اصرازی نیست که کودک دو ساله، سه ساله یا پنج ساله ما حتما در مورد مرگ توضیحاتی بشنود یا اصراز کنیم مفهوم آن را بفهمد. اخبار بدی که در رسانه‌ها در هفته‌های گذشته پخش شد، برای همه جامعه شوک بود و پذیرش آن سخت و برای بچه درک این موضوع بسیار سخت‌تر است. در روانشناسی می‌گویند، نباید کودک را تا قبل از ۸-۷ سالگی در معرض اخبار بد قرار داد؛ چراکه هر توضیحی به کودک قبل از این سنین بدهیم، باز هم درک واقعی از مفهوم آن نخواهد داشت. پس باید سعی کنیم بچه را تا حد امکان از این شنیدن‌ها و دیدن‌ها دور کنیم. ولی اگر حس کردیم بچه چیزی می‌داند و مجبوریم اطلاعاتی به او بدهیم، اول باید بدانیم او چه می‌داند. مثلا شاید کودک به مهدرفته باشد و در آنجا حرف‌هایی شنیده باشد. اگر بخواهیم با حدسیات ذهنی خودمان جلو برویم، ممکن است بچه را بیشتر کنج‌کاو کنیم و تهدید را به او نزدیک‌تر کنیم.

●●● باب گفت‌وگو در این موضوعات حساس را چگونه باید باز کرد؟

اول باید با او حرف بزنیم و بفهمیم چه اطلاعاتی در مورد موضوع دارد؛ بعد از این، متناسب با چیزی‌هایی که کودک می‌داند، به زبان خودش و در حد درک کودک برایش توضیح می‌دهیم و در این توضیحات هم حواس مان باشد که کودک احساس نکند اوضاع از کنترل من بزرگ‌تر خارج است و شرایط به نحوی است که حتی ما هم نمی‌توانیم خودمان را کنترل کنیم. زیرا این اضطراب از طرف ما به بچه منتقل می‌شود و نگرانی‌اش زیاد می‌شود و ممکن است اختلال اضطرابی یا اختلال در خواب پیدا کند و دائما ترس‌های بی مورد از محیط اطرافش را عنوان کند. این مسائل به قدری مهم است که حتی برخی روانشناسان می‌گویند این حدود باید تا ۱۰ سالگی رعایت شود و ملاحظات سنی برای دوری از اخبار بد برای بچه تا سن ۱۰ سالگی در نظر گرفته شود.

●●● همه بچه‌ها تأثیرات درونی شان را بروز نمی‌دهند؛ اگر کودک در معرض محیط غم و اخبار بد باشد اما چیزی نشان ندهد، تکلیف چیست؟

بعضی وقت‌ها می‌بینیم که اتفاق بدی افتاده و کودک ما هم در محیطی که مدام از آن صحبت می‌شود، حضور داشته اما انگار نه انگار؛ یعنی هیچ تأثیری در آن نمی‌بینیم. این بچه‌ها آن قدر دچار اضطراب می‌شوند که نمی‌توانند در مورد آن حرف بزنند، چون توانایی کلامی آن را ندارند. وقتی دقت می‌کنیم، می‌فهمیم این بچه‌ها اضطراب‌ها و نگرانی‌ها و غم‌هایی که در محیط دیده‌ و درک کرده‌اند را در بازی‌ها و نقاشی‌های شان حتما بروز می‌دهند. مشاهده تغییرات در رفتارهای غیرکلامی کودک برای ما هشدار است. ما باید در این صورت