



کودکان سوگوار در روزهای سخت از دست دادن عزیزان جان باخته از کرونا



کودکان نیز چون بزرگسالان در معرض فشارها و نگرانیهای ناشی از همهگیری بیماری کرونا هستند و مانند آنان از دوری یا مرگ عزیزان خود رنج می‌برند. توانایی کودکان برای سازگاری با شرایط پر تنش و فقدان‌های پیش آمده کمتر از بالغین است و روند سوگواری آنان برای از دست رفتگان خود تحت تأثیر شرایط خاص ابتلا به بیماری واگیردار کرونا قرار می‌گیرد. توصیه‌هایی برای کمک به این کودکان برای بهتر کنار آمدن با درد و غم جدایی از عزیزان ارائه می‌شود.

برای کودکان سوگوار چه می‌توان کرد؟

- ۱) با تمام سختی‌هایی که شرایط ابتلا به کرونا برای کودک و خانواده ایجاد میکند، باید یک فرد بزرگسال سالم **مراقبت از کودک** را به این فرد می‌تواند مادر بزرگ، خاله، عمه، والد باز مانده (چنانچه شرایط خودش اجازه می‌دهد) یا یک دوست، عهده بگیرد و همراه او باشد به نکات بهداشتی نیز آگاه باشد و آنها را رعایت کند تا سوگ، و آشنای نزدیک باشد، فردی که در کنار رفتار و منش **حمایتگر و پذیرا** کودک با از دست دادن یا بیمار شدن عضو دیگری از خانواده دو چندان نشود.
- ۲) شرایطی فراهم کنید تا کودک بتواند با سایر بازماندگان با روشی **امن و کم خطر** در ارتباط باشد مانند ارتباط تلفنی و تصویری و بتواند احساساتش را ابراز کند.
- ۳) به کودکان سنین بالاتر و نوجوانان اجازه دهید در فضای مجازی با دوستان و همکلاسی‌ها گفت و گو کند تا اندکی تسکین پیدا کند. البته نظارت بر فضای مجازی به عهده بزرگسال مسئول است.
- ۴) به کودک اجازه **ابراز و بیان احساساتش** را بدهید. خاموش یا سرکوب کردن احساسات کودک تنها باعث ازمان و پیچیده شدن سوگ می‌شود که به خودی خود پیچیده امکان شدن دارد. برای نمونه به او بگویید: «هالا ریگه بابا داره میار، اشکها تو پاک کن تا اون هم بیشتر ناراحت نشه» و در عوض به او بگویید: «عزیزمی ... می‌دونم تو دلت یقین غم داری و ناراحتی ... تو مامانت را فیلی دوست داشتی»...
- ۵) مواظب **گفته‌ها و توصیه‌های** خودتان باشید. برخی جملات که از روی دلسوزی و به قصد کمک به کودک گفته می‌شود ممکن است ترس، ناراحتی و اضطراب او را بیشتر کند مانند: «ریگه گریه نکن، اینبوری که تو بیقراری و گریه می‌کنی بدنت ضعیف میشه و فودرت هم مریض می‌شی ...»
- ۶) **خواندن داستان‌هایی** با مضمون سوگ و از دست دادن عزیزان می‌تواند به کودک کمک کند تا در نظر خودش تنها انسانی نباشد که چنین رنجی را تحمل می‌کند و همچنین متوجه شود که تمام علائمی که تجربه می‌کند شرایط طبیعی یک سوگ طبیعی است،

او هم مثل بقیه است و حالتها و رفتارش غیرعادی نیست. همچنین این روش کمک می‌کند تا کودک با شخصیت داستان همانندسازی کند و احساساتش را بروز دهد.

(۷) شرایطی را فراهم کنید تا کودک از **راه‌های غیرکلامی** نیز احساساتش را نشان دهد مثل کشیدن نقاشی.

(۸) جعبه یا قلکی را با کمک کودک تهیه کنید و بگویید که می‌تواند احساسات و افکارش را بنویسد (در مورد کودکان کوچک‌تر از نقاشی کمک بگیرید) و داخل جعبه بیندازد. به او بگویید اگر دوست دارد می‌تواند نوشته‌اش را برای شما بخواند و گرنه این جعبه خصوصی است و هیچ کس اجازه ندارد آنها را بخواند. کودک می‌تواند نامه‌ای برای عزیز از دست رفته بنویسد و داخل جعبه احساساتش بیندازد. می‌توانید نوجوانان را راهنمایی کنید تا فایلی را در رایانه برای بیان احساسات خود باز کنند.

(۹) انجام برخی **روش‌های غیررسمی** می‌تواند جایگزین مراسم و مناسک رسمی شود و کودک از طریق آنها احساساتش را با دیگران مشارکت مطرح کند مانند ساخت کلیبی از عکس‌های عزیز از دست رفته.

(۱۰) هر کودکی منحصر به فرد است و به روش خاص خودش سوگواری می‌کند، تلاش نکنید واکنش آنها را یکنواخت و محدود به یک الگوی خاص کنید. تجربه هر نوع احساسی توسط آنها اعم از خشم، اندوه، غم، نفرت، حسادت و ... پذیرفته است. برای نمونه ممکن است آنان با دیدن کودکی که در آغوش پدر یا مادرش است احساس خشم و بی‌عدالتی تنفر و یا حسادت داشته باشند.

(۱۱) برخی از کودکان و حتی اطرافیان بزرگسالشان نیز به دلیل شرایط ویژه ناشی از این بیماری و سوگ ناشی از آن ممکن است نیاز به **مشاوره و مداخلات درمانی** داشته باشند. در زمان همه‌گیری بیماری کرونا و محدودیت حضور فیزیکی، شاید لازم باشد این مشاوره‌ها و درمان‌ها به صورت غیرحضور و به صورت تماس تصویری یا تلفنی انجام شود. ولی پس از فروکش کردن بیماری ویزیت حضوری این کودکان می‌تواند بسیار کمک کننده باشد.

(۱۲) در صورت وجود علائم زیر **کمک حرفه‌ای** از روانپزشکان کودک، روانشناسان و مشاورین کودک دریافت کنید:

- هر گونه اشاره یا صحبت در مورد خودکشی
- آسیب رساندن به خود
- پرخاشگری و بیقراری شدید
- تمایل به مصرف سیگار، الکل و مواد برای تسکین ناراحتی در نوجوانان
- طولانی شدن علائم سوگ کودک (گرچه ما انتظار نداریم کودک بلافاصله پس از مرگ عزیزش به شرایط روزمره معمولی قبلی برگردد اما انتظار داریم برخی از عملکردهای کودک در حوزه تحصیل و ارتباط اجتماعی و مراقبت از خود پس از چندین ماه به حالت قبل برگردد).