

تعلیم و تربیت کو دکان سوکوار

دکتر زہرا قنبر پور

دکتر لیلا بیکدی

سرشناسه	: قنبرپور، زهرا، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: تعلیم و تربیت در کودکان سوگوار/ زهرا قنبرپور، لیلا بیگدلی.
مشخصات نشر	: تهران : دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۵ ص: مصور (رنگی)، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۵۵۷۰-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: سوگمندی در کودکان
موضوع	: Bereavement in children
موضوع	: اندوه در کودکان
موضوع	: Grief in children
موضوع	: کودکان و مرگ
موضوع	: Children and death
موضوع	: کودکان -- مشاوره
موضوع	: Children -- Counseling of
شناسه افزوده	: بیگدلی، لیلا، ۱۳۵۵ -
شناسه افزوده	: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی
شناسه افزوده	: Tehran Center Branch Islamic Azad University
رده بندی کنگره	: ۹۷۷۲۳ / س ۱۰۵۰
رده بندی دیویی	: ۱۲۱.۱۳۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۴۷۵۰

عنوان کتاب: تعلیم و تربیت در کودکان سوگوار

تالیف: زهرا قنبرپور - لیلا بیگدلی

ویراستار: منیره تقی پور گیلانی

طراح جلد: عباس رضایی زنجیر آبادی

چاپ اول: ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

ناشر: دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی

ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۵۵۷۰-۹

شابک:

قیمت: ۱۴۰۰۰۰ ریال

فهرست منابع

۶	مقدمه مولف
۸	مقدمه
۱۲	فصل اول
۱۴	مقدمه
۱۷	چون و چرایی سوگ
۲۰	مرگ موجب تغییر می شود
۲۱	مرگ از دیدگاه مکاتب روانشناسی
۲۵	سوگ تجربه از دست دادن است
۲۶	فقدان سوگ
۳۰	ارتباط سوگ و فقدان
۳۱	مراسم سوگ از چه جنبه هایی اهمیت دارد
۳۲	احساس خشم در روند سوگ از کجا برمی خیزد
۳۴	فهم سوگ
۳۵	سوگ و داغ دیدگی چیست
۳۶	داغ دیدگی غیر پیچیده
۳۶	سوگ پیچیده
۳۶	داغ دیدگی بحران زا

۳۷	نشانه های سوگ
۳۷	مراحل سوگ و نحوه واکنش به آن
۴۰	سوگواری و استرس
۴۱	سوگواری سالم
۴۲	تفاوت سوگ و جراحت
۴۳	آن روی سوگ
۴۳	امید
۴۴	تفاوت سوگ و افسردگی
۴۴	علامت هشداردهنده افسردگی در سوگواری
۴۸	تکالیف مربوط به سوگواری
۵۰	پذیرش واقعیت فقدان
۵۰	تجربه درد حاصل از سوگ
۵۱	سازگار شدن با دنیایی که فرد از دست رفته در آن حضور ندارد
۵۲	بازیابی پیوند با فرد از دست رفته و پیش بردن زندگی
۵۳	عوامل خطر و محافظ
۵۳	عوامل مربوط به والد فوت شده
۵۴	وضعیت اقتصادی
۵۴	عوامل فرهنگی

۵۵	 فهم کودکان از مفهوم مرگ (دیدگاه روانشناختی)
۵۶	 آیا کودکان به مرگ فکر می کنند
۵۷	 سن کودک
۵۹	 اولین مطالعه انجام شده در زمینه سوگ کودکان
۵۹	 ضربه و ناباوری
۵۹	 دلهره و اعتراض
۵۹	 اضطراب
۶۱	 خاطرات روشن
۶۱	 مشکلات خواب
۶۲	 غمگینی و دلتنگی
۶۳	 سوگ در کودکان
۶۳	 علائم سوگ در کودکان
۶۴	 عوامل ایجاد کننده سوگ در کودکان
۶۴	 مرگ
۶۵	 مرگ حیوانات خانگی
۶۵	 طلاق
۶۵	 نقل مکان و مهاجرت
۶۵	 در معرض تهاجم بودن

۶۶ نبود یک یا دو والد

۶۶ گم کردن و از دست دادن وسایل شخصی و اسباب بازی

۶۶ حوادث و وقایع محیطی و روزانه

۶۶ نقص قسمتی از بدن یا از دست دادن قسمتی از بدن

۶۶ از دست دادن اعتماد به نفس

۶۷ از دست دادن یا نداشتن توانایی و مهارتی خاص

۶۷ احساسات، افکار، رفتارهای شایع در کودکان در حال سوگ

۶۸ رویارویی کودکان با دردسان داغ دیدگی

۶۹ سازگاری کودکان با سرگرمی

۷۱ فرجام

۷۴ فصل دوم

۷۵ مقدمه

۷۶ اهداف مشاوره سوگ

۷۶ نظریه «ماری نگی» درباره سوگ کودکان

۷۹ واکنش های اولیه پس از وقوع بلایا

۷۹ واکنش های عاطفی

۷۹ واکنش های شناختی

۷۹ واکنش های جسمانی

- ۸۰..... واکنش های ارتباطی
- ۸۲..... ریسک فاکتورهای قبل از بحران
- ۸۳..... ریسک فاکتورهای پس از بحران
- ۸۴..... خدمات بهداشت روان برای کودکان قربانی پس از بلایا، باید بر سه اصل استوار باشد
- ۸۶..... چگونه می توان به درمان خود کمک کرد
- ۸۷..... کودکان چه به به فقدان واکنش نشان می دهند
- ۸۸..... واکنش اولیه
- ۸۸..... واکنش ثانویه
- ۹۲..... توضیح مرگ به کودکان
- ۹۴..... تمرینی در زمینه چارچوب اطلاع دادن به کار در خصوص مرگ
- ۹۵..... چه کسی
- ۹۶..... چه چیز
- ۹۷..... چه مکانی
- ۹۷..... سندرم مرگ ناگهانی
- ۹۹..... مرگ دوست یا همکلاسی
- ۱۰۰..... مرگ بر اثر تصادف
- ۱۰۱..... مرگ به علت قتل
- ۱۰۳..... مرگ به علت خودکشی

۱۰۴	نگرشها و انتظارات غلط درباره پدیده سوگ به کودکان
۱۱۰	آیا صحیح است کودکان را برای مراسم خاک سپاری آماده کنیم
۱۱۱	پس از مرگ فرزند، دنیای والدین چگونه زیر و رو می شود
۱۱۴	نکاتی که والدین در برخورد با سوگ کودکانشان باید طی کنند
۱۱۵	صداقت و صراحت در گفتار
۱۱۵	استفاد از کلمات عینی و واقعی
۱۱۶	در گفتن کلمه خدا وقت کنید
۱۱۶	همدلی و مشارکت با احساسات کودکان
۱۱۸	هشدارها
۱۱۹	روشهای مفید مشاوره ای برای برخورد با سوگ کودکان
۱۲۱	مدیریت فرایند سوگ و ارائه پاسخ به سوالات کودکان
۱۲۲	درک و فهم سوگ
۱۲۴	صحبت با کودکان
۱۳۱	پژوهشها و مطالعات انجام شده در زمینه پدیده سوگ
۱۳۱	پیشنهادهای تربیتی به متخصصان تعلیم و تربیت و مشاوران و روانشناسان تربیتی جهت
۱۴۴	رویارویی با کودکان سوگ و خانواده های سوگوار و داغ دیده
۱۴۹	فرجام
۱۵۳	منابع

آدم‌ها بعضی وقت‌ها خیلی زودتر از وقتی که دفن می‌شوند، می‌میرند. «رومن گاری»

در زندگی‌تان چه کسی را از دست داده‌اید که شما را به سمت این کتاب هدایت کرده است؟ شاید شریک زندگی یا همسران، پدر یا مادران یا یک دوست و قوم و خویش خاص. شخص یا نحوه مرگ آن‌ها اهمیتی ندارد. داستان و سوگ شما منحصراً به فرد خاص است. درد و رنجی که شما تجربه می‌کنید، مقایسه‌شدنی یا کاهش‌پذیر نیست. سن شخص متوفا یا این مسئله که در بیت دیگری بدتر از وضع شماست اهمیتی ندارد. اگر شما آن‌ها را دوست داشته‌اید و بخش مهمی از زندگی‌تان بوده‌اند، پس درد و رنج‌تان واقعی و سوگ‌تان ارزشمند است.

درک ماهیت سوگ حایز اهمیت است، زیرا پیچیده‌تر از آن است که بیشتر مردم فکر می‌کنند. در حقیقت سوگ ظاهراً دوران خاص خودش را دارد. زمانی که شخص مورد علاقه شما می‌میرد، درد و رنج جسمی و احساس شدیدی را حس می‌کنید که اغلب طاقت‌فرسا و توصیف‌نشدنی است و هیچ شباهتی به وقایع قبلی ندارد. ممکن است فکر کنید دیوانه می‌شوید و بخواهید گریه و زاری شدیدی به راه اندازید یا امکان دارد هیچ احساسی نداشته باشید. تازه بهت‌زده شوید. متأسفانه در زمان مرگ یک نفر، هیچ‌کسی وجود ندارد که بتواند واقعه روی داده را تغییر دهد. پذیرش قطعی پایان مرگ هم از نظر احساسی و هم از لحاظ جسمی کار بسیار دشواری است و جز سوگ راه دیگری نیست، اما شما می‌توانید با انجام آنچه که میزان تسلط سوگ را کاهش می‌دهد، به خودتان در این زمان دشوار کمک کنید. ممکن است این عمل غیرممکن به‌نظر

برسد اما این کتاب به شما می‌کند که چگونه این فرایند را بالاخص در کودکان که بی‌گناه‌ترین افراد در این زمینه هستند، آغاز کنید.

همه ما علاقه‌مندیم که به جوان‌ها کمک کنیم تا با مشکلات زندگی بهتر کنار بیایند. اما سرهم کردن داستان‌های خیالی یا فرار از موضوع برای کوچک جلوه دادن مرگ، تقریباً همیشه با شکست روبه‌رو می‌شود. وقتی پدر بزرگ فوت می‌کند و شما به فرزندان خود می‌گویید که او به مسافرت رفته است و در عین حال اقوام و آشنایان برای مراسم مختلف عزاداری به منزل شما رفت‌وآمد می‌کنند، در واقع معمایی در مقابل او گذاشته‌اید که خود به زودی پاسخ را پیدا خواهد کرد. در چنین شرایطی حتی یک کودک سه‌ساله هم متوجه می‌شود که اتفاقی افتاده است. وقتی صحبت کردن درباره موضوعی برای ما مشکل باشد یا حتی بترسیم درباره آن صحبت کنیم، کودکان متوجه حالت ما خواهند شد. آن‌ها تنش‌های غیرکلامی را که از امور ناخوشایند خبر می‌دهند، درک می‌کنند. وقتی اتفاق ناگوار رخ می‌دهد، حال و هوای خانه به آن اتفاق گواهی می‌دهد. جو معمولی خانه، هر روز به فرزند شما پیام می‌دهد که همه‌چیز روبه‌راه است و اعضای خانه روال عادی زندگی را طی می‌کنند و اما یک روز همه‌چیز تغییر می‌کند...

نتایج کلی که این کتاب به شما خواهد داد:

آموزش درباره مرگ و اندوه به کودکان تابو به حساب می‌آید، اما امروزه در کشورهای مختلف مراکز و تیم‌وقت برای کودکان داغ‌دار و خانواده‌هایشان وجود دارد، صدها منبع و گروه حمایتی تشکیل شده است و بزرگسالان هم به تدریج پذیرفته‌اند که کودکان افراد خردسالی هستند که می‌توانند چیزهای زیادی به ما بیاموزند؛ چیزهایی درباره عواطف، اندوه و آنچه که حقیقتاً در زندگی ارزشمند است.

کتاب حاضر روشن می‌سازد که وقتی کودکان با موضوع مرگ روبه‌رو می‌شوند و پرسش‌هایی را مطرح می‌کنند، باید آن‌ها را با صداقت و سادگی و به دور از جزئیات پیچیده و دشوار آگاه کرد. این کتاب به سادگی نشان می‌دهد، چگونه والدین می‌توانند با شناخت و باورهای فرزندان‌شان مواجه شوند. اگر برآنیم تفکر واقع‌گرایانه را در فرزندان خود پرورش دهیم، اگر برآنیم به آن‌ها کمک کنیم تا بر ترس از مرگ به‌عنوان پدیده‌ای خشن و مهیب غلبه کنند، چاره‌ای نداریم جز آنکه با آن‌ها به گفت‌وگو بنشینیم. تأثیر گفت‌وگوی ساده و صادقانه پدر و مادر یا بستگان نزدیک با فرزندان‌شان، یک عمر در ذهن آن‌ها باقی خواهد ماند و در مواجهه با فقدان و انبوه ناشی از آن به کودکان قدرت و آرامش خواهد بخشید.

به‌خاطر داشته باشید همچنان که، کودکان داغ‌دار کار می‌کنند، به آن‌ها در دوران اندوه آموزش می‌دهید و راهنمایی می‌کنید و در حال هدایت زندگی آن‌ها به سمت یک زندگی بهتر هستید، خواه فرزندان خود شما یا دیگران باشند، این پذیرش عظیم و سخت را گسترش می‌دهد. که رانندگی نیست، ما فانی هستیم و اینکه باید از فرصت زندگی به‌خوبی استفاده کرده و تأسف و اندوه بخشی طبیعی از زندگی ما هستند. هرگاه که شما کودکی را تسکین و تسلی می‌دهید، خود را تسکین و تسلی داده‌اید. هرگاه که همراه با فرد خردسال، اندوه او می‌گذرید، شما هم رشد می‌کنید. در واقع می‌توان این‌گونه نتیجه‌گیری کرد:

۱. مرگ، مفهومی تحولی است که به حسب مراحل تحول روانی کودک به‌تدریج درک می‌شود.
۲. مؤلفه‌های مفهوم مرگ یعنی دائمی‌بودن، عمومیت و جهان‌شمولی و فقدان کلیه اعمال حیاتی به ترتیب از سطح ساده به دشوار در کودک درک می‌شود.
۳. با افزایش سن، کودکان درک کامل‌تری از مفهوم مرگ پیدا می‌کنند و به‌طور متوسط در ۱۰ سالگی به مفهوم کاملی از مرگ دست می‌یابند.