

مهری ماندگار فوق‌لیسانس روان‌شناسی از نحوه گفتن مرگ عزیزان به کودک می‌گوید

کودک و مساله‌های به نام «مرگ»

به کودک اجازه دهید غم و اندوه خود را به هر طریقی که می‌خواهد مانند گریه، بازی، خشم، نقل خاطرات و رفتارهای غیرقابل‌انتظار بیرون ببرد. اجازه دهید درباره احساسات و رفتارهای صحبت کند. نباید با بیان داستان‌های تخیلی بر مسئله مرگ سروش گذاشت و همچنین نباید از تعبیر و تفسیرهای فلسفی و مذهبی برای کودکان کم‌سن‌وسال استفاده کرد.

چگونه می‌توان به کودکان کمک کرد تا با مرگ عزیزان شان کنار بیایند و مراحل سوگ را با کمترین مشکلی طی کنند؟
 در خصوص کودکان حل شدن سوگ و طی کردن مراحل آن از اهمیت خاصی برخوردار است. کودکان همیشه این امکان را ندارند تا در مراسم شرکت کنند و هیجان‌ات خود را بروز دهند. گاهی نیز به غلط تصور می‌شود که چون فعال هستند و بازی می‌کنند مشکلی ندارند. افکار و عقاید کلیشه‌ای فراوانی پیرامون مسئله مرگ در بین بزرگسالان وجود دارد. بهتر است جلوی کودک داغ‌دیده راچ به مرگ صحبت نکنیم. بهتر است از صحبت‌هایی که در پیچه ایجاد گریه می‌کند اجتناب کنیم. این قدر گریه نکن بیمار می‌شود، هنوز بچگی، بزرگ که شوی همه چیز فراموش می‌شود. این نگرش‌ها و انتقال آن‌ها به کودکان مانع طی شدن مراحل سوگ شده و به کودک آسیب می‌زند. در پایان می‌توان گفت که اطرافیان کودک با کنار گذاشتن این افکار و عقاید کلیشه‌ای می‌توانند در طی شدن مراحل سوگ نقش ارزش‌زندی را ایفا کنند.

خود را از دست می‌دهد و هنوز به درک لازم و صحیح از مرگ نرسیده، احتمال ایجاد مشکلات رفتاری - هیجانی در او بیشتر از سایر سنین است. همچنین کودکان سوگواری در مقایسه با سایر همسالان که دارای پدر و مادر هستند اغلب احساس تنهایی یا انزوا کرده و خود را از آنها جدا می‌بینند و گمان می‌کنند هیچ کس شرایط و احساس‌شان را درک نمی‌کند و متوجه درد و رنجی که تحمل می‌کنند، نیستند. این موضوع منجر به شکل‌گیری اضطراب و افسردگی در آنان می‌گردد. از سوی دیگر متوجه برخورد و رفتار متفاوت اطرافیان هستند که باعث بدتر شدن شرایط روحی کودک می‌شود. به‌علاوه گاهی اوقات کودکان سوگ با متفاوت دانستن خود از همسالان‌شان خواهان توجه بیشتر اطرافیان نسبت به خود هستند که این امر باعث برهم زدن روال طبیعی زندگی کودک و مانع تربیت صحیح او می‌گردد و به نوبه خود می‌تواند اثرات منفی فقدان والد را تشدید نماید.

بایداه و نبایدهای رفتار با کودکان داغ‌دار چیست؟
 او را در فرصت‌های مناسب در آغوش بگیرید. این کار برای تقویت حس همدردی و همدلی موثر است. همراه او با آلبوم عکس‌های خانوادگی را مرور کنید. این کار باعث می‌شود خاطرات مربوط به فرد فوت شده را با هم مرور کنید و هرگز از او نخواهید که عزیز از دست‌رفته‌اش را فراموش کند، زیرا این کار ممکن است در او احساس گناه ایجاد کند.

در هنگام به خواب رفتن کند.
چه کسی این واقعه را به کودک بگوید؟
 برای گفتن ماجرا به کودک مهم است که شخصی مورد اعتماد و دوست‌داشتنی از نظر کودک که با او احساس راحتی دارد و در عین حال به او اطمینان دارد این خبر را به کودک بدهد.

آیا بدن کودک به مزار متوفی کار صحیحی است؟

این موضوع به سن کودک و نسبت او با فرد فوت شده بستگی دارد. شرکت کردن یا نکردن کودک در مراسم سوگواری نباید با اجبار باشد. نظر کودک و شرایط سوگواری در این زمان بسیار مهم است و اگر ممکن است اتفاقات ناراحت‌کننده‌ای رخ دهد. بهتر است کودک در مراسم حضور نداشته باشد. با این حال بعد از ۹ سالگی زمان مناسب‌تری است که کودک بر مزار فرد فوت شده حاضر شود و در کنار دیگران آیین سوگواری را تجربه کند. خصوصاً اینکه کودک با مشاهده سوگواری و اشک‌ریختن دیگران می‌تواند درک کند که دیگران نیز برای آن فرد ارزش قابل هستند و برای او دلگشا اما دیگر نمی‌توانند او را ببینند و از این بابت غمگین هستند. به‌علاوه اگر کودک خواست گریه کند نباید مانعش شویم بلکه بهتر است حمایت‌گرانه برخورد کرد تا از این لحاظ در آرامش باشد.

فقدان و مرگ عزیزان سبب بروز چه مشکلات روانی در کودکان می‌شود؟
 هنگامی که کودک در سنین خردسالی والد

پیش آمده متوجه شوید. مثلاً از او پرسید: تو میدونی چرا همه ما لباس مشکی پوشیدیم؟ تو میدونی چرا عمه داشت گریه می‌کرد؟ تو فکر می‌کنی ماما چرا دیگه پیش ما نیست؟ پاسخ‌هایی که کودک به این پرسش‌ها می‌دهد به شما کمک می‌کند تا بفهمید او چه اطلاعاتی دارد و شما چطور باید درک او را اصلاح کنید. در مرحله بعد وقتی می‌خواهید فوت شخصی را برای کودک توضیح دهید و از آنجایی که کودک مفاهیم انتزاعی را متوجه نمی‌شوند، باید تا جایی که می‌توانید مفهوم مرگ را به صورت ملموس و با مثال عینی توضیح دهید. مثلاً اگر کودک قبلاً شاهد مردن یک پرند یا حیوان خانگی بوده است، می‌توان از این مثال عینی برای ملموس کردن مرگ انسان هم استفاده کرد.

آیا کودک را در جریان مرگ عزیزان قرار دهیم؟

کودک باید بداند که فردی را از دست داده است و آن شخص دیگر پیش او باز نخواهد گشت. بنابراین باید موضوع فوت شخص را با اطلاع او برسانید اما نحوه گفتن این واقعه اهمیت بسزایی دارد. باید از گفتن دروغ و داستان‌های غیرواقعی پرهیز شود. از دادن وعده‌های مبنی بر بازگشت فرد حتماً اجتناب شود. مثلاً نباید گفت بابا به مسافرت رفته است، زیرا در چنین شرایطی کودک همواره به امید بازگشت او از سفر خواهد بود. با مثلاً گفتن اینکه مردن شبیه خوابیدن است، می‌تواند کودک را دچار کابوس شبانه و حتی یخوابی و اضطراب

نجمه محمودآبادی
 با همه‌گیری ویروس کرونا در یک سال گذشته بیش از ۶۰ هزار نفر در ایران فوت کردند. مطمئناً بسیاری از آن‌ها پدر و مادری بودند که حالا فرزندان‌شان در سوگ آن‌ها نشستند. امکان سوگواری در این روزهای کرونایی برای افراد داغ‌دیده آن طور که باید و شاید فراهم نیست. افراد در سوگ نشسته مجبوند دور از کسانی که می‌توانند التیام‌بخش آن‌ها باشند، عزاداری کنند و بار رنجی را که می‌برند، به تنهایی به دوش بکشند. حال کودکان چگونه باید با غم از دست دادن عزیزانشان کنار بیایند و سوگواری کنند؟ در این هفته به دیدار مهری ماندگار فوق‌لیسانس روان‌شناسی رفتیم و از او پرسیدیم:
چگونه مرگ عزیزان را به کودک توضیح دهیم؟

توضیح مرگ یکی از سخت‌ترین کارها برای والدین و اطرافیان کودک است، بخصوص زمانی که بخواهیم مرگ عزیز را که به کودک نزدیک بوده برای او توضیح دهیم. باید توجه داشت که فشار ناشی از مرگ نزدیکان از دشوارترین مسائلی است که ممکن است آدمی با آن رو به رو شود و این در کودکان بسیار بیشتر خواهد بود. در این زمان والدین باید با توجه به رده سنی کودک و میزان صمیمیت و نزدیکی او با فردی که فوت کرده است اطلاعات درستی در اختیار او قرار دهند. بهترین راه برای شروع صحبت با کودک سوال پرسیدن از اوست، سعی کنید با پرسیدن سؤالات مختلف درک و احساس او را از اتفاق



مهری ماندگار، فوق‌لیسانس روان‌شناسی / عکس: امین ارجمند | پاسارگاد

نقاشی ساختمان

۰۹۲۲۳۱۹۴۸۴۶

فراخوان تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای تامین ۲۵ دستگاه خودروی سواری جهت انجام امور نقلیه مربوط به شهرداری سیرجان و سازمان‌های تابعه (نوبت دوم)

شهرداری سیرجان در نظر دارد مناقصه عمومی خدمات (شرح مختصر: تامین ۲۵ دستگاه خودروی سواری جهت انجام امور نقلیه مربوط به شهرداری سیرجان و سازمان‌های تابعه) به شماره ۰۵۶۷۴۰۰۰۰۰۲ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران (دارای پروانه اعتباردار از سازمان حمل و نقل درون‌شهری) و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

تاریخ انتشار اسناد مناقصه در سامانه مورخ ۱۴۰۰/۰۱/۱۶ می‌باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: از تاریخ انتشار اسناد مناقصه تا ساعت ۱۸:۰۰ روز سه‌شنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۱/۲۴

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: از تاریخ دریافت اسناد مناقصه تا ساعت ۱۹:۰۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۲/۰۴

زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۱۶:۳۰ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۲/۰۵

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت‌ها

الف: آدرس: سیرجان- میدان انقلاب- شهرداری مرکزی- امور قرارداده‌ها شماره تماس: ۰۳۴-۴۱۳۲۵۰۷۷

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۰۳۴-۴۱۳۲۵۰۷۷

دفتر ثبت‌نام ۸۵۱۹۳۷۶۸ و ۸۸۹۶۹۷۳۷

اتوبار سلطان

حمل اثاثیه منزل، مبلمان، کالای تجاری، صنعتی و غیره

با مهووز رستمی و تیمه معتز

آدرس: انتهای بلوار فاطمی، مینب شرکت لنگر بار
 ۰۹۱۳۶۴۷۳۸۸۰ - ۰۹۲۲۵۲۳۳۰
سلطانی (دعیم) ۰۹۱۳۹۴۷۳۸۸۰

خریدار

ضایعات آهن و غیره هستیم

۰۹۱۳۲۴۷۶۱۴۴

۰۹۱۳۳۴۷۰۵۲۰

به یک شاگرد

جهت کار در تعمیرگاه ماشین‌های بنزینی نیازمندیم.

۰۹۱۳۸۰۷۵۸۱۷

املاک امیرکبیر

زمین ۱۶ قصب ۲ کله بر بلوار قائنی با تحقیق کارشناسی زمین حرب حیاط ۲۴ قصب یا سند و کلیه امتیازات محدود ۱۱ خیابان تختی زمین ۲۲ قصب مناسب برای انبوه سازی خیابان خواجو زمین ۳۲ قصب ۱۵ قصب یا سند و کلیه امتیازات محدود ۱۱ خیابان تختی زمین ۱۰/۵ قصب دو بلوکس شارژ‌دار ۱۷۵ متر زیربنا طاقانی درب حیاط خیلی تمیز زمین ۲۴ قصب دو نیش بر خیابان مولوی زمین ۱۰/۵ قصب ۳ خوابه شارژ‌دار روبروی فضای سبز پاسفهران زمین ۸ قصب درب ساختمان ۱۶۵ متر پروانه فاز ۱ بهرامی آپارتمان ۱۰۰ متر طبقه سوم دارای نور شمال و جنوب پارکینگ انباری آسانسور خیلی تمیز ۱ میلیارد

آپارتمان ۱۹۵ متر زیربنا پزشکان ۱ توافقی

آپارتمان ۹۰ متری دو خوابه مجتمع سلامت تحول ۶ ماه آینده ۴۵۰ میلیون

منزل ویلیی ۳۰۰ متر زیربنا ۴ خوابه دارای زیرزمین بلوار دکتر صدیقی ۲۰۰ میلیون رهن کامل

۱۵۰ قصب زمین با حصار دور دیدارگر نزدیک جاده اصلی جهت انبار یا کارگاه

آدرس: ابتدای خیابان امیر کبیر، جنب تاکسی تلفنی توسن

۰۹۲۱۷۵۹۳۸۸۹ - ۴۲۴۰۵۳۶۰
 ۰۹۱۳۲۷۹۶۳۶۱۹ - ۰۹۱۳۲۷۹۶۳۶۱۹

مدیریت ارتباطات شهرداری سیرجان

فراخوان تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای خرید دو دستگاه مینی غلطک دو چرخ آهنی کمرشکن (نوبت دوم)

شهرداری سیرجان در نظر دارد مناقصه عمومی خدمات (شرح مختصر: خرید دو دستگاه مینی غلطک دو چرخ آهنی کمرشکن) به شماره ۰۵۶۷۴۰۰۰۰۰۴ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران (حقوقی) و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

تاریخ انتشار اسناد مناقصه در سامانه مورخ ۱۴۰۰/۰۱/۱۶ می‌باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: از تاریخ انتشار اسناد مناقصه تا ساعت ۱۸:۰۰ روز سه‌شنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۱/۲۴

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: از تاریخ دریافت اسناد مناقصه تا ساعت ۱۹:۰۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۲/۰۴

زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۱۷:۳۰ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۲/۰۵

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت‌ها

الف: آدرس: سیرجان- میدان انقلاب- شهرداری مرکزی- امور قرارداده‌ها شماره تماس: ۰۳۴-۴۱۳۲۵۰۷۷

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۰۳۴-۴۱۳۲۵۰۷۷

دفتر ثبت‌نام ۸۵۱۹۳۷۶۸ و ۸۸۹۶۹۷۳۷

مدیریت ارتباطات شهرداری سیرجان

فراخوان تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای خرید دو دستگاه خودروی ون (نوبت دوم)

شهرداری سیرجان در نظر دارد مناقصه عمومی خدمات (شرح مختصر: خرید دو دستگاه خودروی ون) به شماره ۰۵۶۷۴۰۰۰۰۰۳ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران (حقوقی) و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

تاریخ انتشار اسناد مناقصه در سامانه مورخ ۱۴۰۰/۰۱/۱۶ می‌باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: از تاریخ انتشار اسناد مناقصه تا ساعت ۱۸:۰۰ روز سه‌شنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۱/۲۴

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: از تاریخ دریافت اسناد مناقصه تا ساعت ۱۹:۰۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۲/۰۴

زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۱۷:۰۰ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۲/۰۵

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت‌ها

الف: آدرس: سیرجان- میدان انقلاب- شهرداری مرکزی- امور قرارداده‌ها شماره تماس: ۰۳۴-۴۱۳۲۵۰۷۷

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۰۳۴-۴۱۳۲۵۰۷۷

دفتر ثبت‌نام ۸۵۱۹۳۷۶۸ و ۸۸۹۶۹۷۳۷

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای خرید یک دستگاه تراکتور دو دیفرانسیل (نوبت دوم)

شهرداری سیرجان در نظر دارد مناقصه عمومی خدمات (شرح مختصر: خرید یک دستگاه تراکتور دو دیفرانسیل) به شماره ۰۵۶۷۴۰۰۰۰۰۱ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

تاریخ انتشار اسناد مناقصه در سامانه مورخ ۱۴۰۰/۰۱/۱۶ می‌باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: از تاریخ انتشار اسناد مناقصه تا ساعت ۱۴:۰۰ روز پنجشنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۱/۲۶

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: از تاریخ دریافت اسناد مناقصه تا ساعت ۱۴:۰۰ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۲/۰۶

زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۱۷:۰۰ روز سه‌شنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۲/۰۷

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت‌ها

الف: آدرس: سیرجان- میدان انقلاب- شهرداری مرکزی- امور قرارداده‌ها شماره تماس: ۰۳۴-۴۱۳۲۵۰۷۷

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۰۳۴-۴۱۳۲۵۰۷۷

دفتر ثبت‌نام ۸۵۱۹۳۷۶۸ و ۸۸۹۶۹۷۳۷

مدیریت ارتباطات شهرداری سیرجان