

አዳጊ ልጆች ሀዘንን እና ሞትን እንዲቋቋሙ መርዳት



በ[Rebecca Parlakian](#)

ይህ ንብረት በመጀመሪያ የተዘጋጀው በመላው ዩናይትድ ስቴትስ እንዲሰራጭ ነው።

የሚወዱትን ሰው ሞት በተመለከተ ለሚነሱ ጥያቄዎች መልስ መስጠት ከባድ (እና የሚያሰቃይ) ቢሆንም፣ አዳጊ ልጆች ሀዘንን እና ሞትን የሚቋቋሙበት አስፈላጊ መንገድ ነው እና ስለተፈጠረው ነገር ግንዛቤን እንዲያዳብሩ ይረዳቸዋል።

ጥ፡- እናቴ (የልጄ አያት) በቅርቡ ከዚህ አለም በሞት ተለየች። ወንድ ልጄ አያቱን አዘውትሮ ያገኝ ነበር—በሳምንት አንድ ወይም ሁለት ቀናት ገደማ—እና እናቴ ለእኔ እና ለባለቤቴ እረፍት ለመስጠት እንድትችል ብዙ ጊዜ አንድ ሌሊት ከሷ ጋር ይቆይ ነበር። ይህ ለእኔ፣ ለልጄ እና ለመላው ቤተሰባችን ትልቅ ኪሳራ ነው ብሎ መገመት ቀላል ነው። ከሁለት አመት ልጅ ጋር ስለ ሞት እንዴት እንደማወራ እና እንዴት አያቱን ከአሁን በኋላ እንደማያገኝ እንደማስረዳ አላውቅም። ሀሳብ አለህ?

ሀ፡- በመጀመሪያ፣ ጥልቅ ሀዘናችንን እንገልጻለን። ወላጅ ማጣት አብዛኛውን ጊዜ ያማል እና እያንዳንዱ ሰው የተለያዩ የሞት ተሞክሮ አለው። ሞት ከማይገባቸው (ሁላችንም እንዳለፍንበት!) ልጆቻችን ጋር ይህን ስንነጋገር ደግሞ ይህ ህመም እና ሀዘን ሊጠናከር ይችላል።

ከ3 ዓመት በታች የሆኑ ልጆች ስለተከሰተው ነገር ቀላል፣ ቀጥተኛ እና እውነተኛ ማብራሪያ ያስፈልጋቸዋል። ከልጅዎ ጋር ስለተከሰተው ሞት ለመነጋገር አንዳንድ መመሪያዎች እዚህ አሉ፡-

በአጭር፣ ቀላል እና እውነተኛ ማብራሪያዎች ይጀምሩ። “አያትህ ታምማ ነበር እና የመተንፈስ ችግር አጋጠማት። ሐኪሞቹ ሊረዷት ብዙ ቢጥሩም ሞተች።”

“አንድ ሰው ሲሞት ከዚያ ወዲያ ማውራት ወይም መጨመት አይቻልም ማለት ነው። እንደገና ልናያቸው ወይም ልናቅፋቸው አንችልም። መሞት ማለት ሰውነታቸው መሥራት አቆመ ማለት ነው።”

አጭር እና ቀላል ማብራሪያ በመስጠት ይጀምሩ እና ልጅዎ ተጨማሪ ጥያቄዎች እንዳሉት ለማየት ይጠብቁ። ልጆች ከጠየቁት በላይ መረጃ መስጠት ጭንቀታቸውን ወይም ግራ መጋባታቸውን ሊጨምር ይችላል።

ስለ ሞት የልጅዎን ጥያቄዎች መመለስ

ስለ ሞት የተለመዱ የልጆች ጥያቄዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- አያቴ አሁን የት ነው ያለችው? አዳጊ ልጆች በሚከተሉት አገላለጾች ግራ ሊጋቡ ይችላሉ፡- “እማማን አጣናት”፣ “እማማ ወደ ተሻለ በታ ሄደች” ወይም “እማማ አለፈች።” አንድ ልጅ እርስዎ “ሊያጧቸው” እንደሚችሉ ሊፈሩ፣ ያ ሰው ሌላ በታ እንዳለ ሊያምኑ ወይም “ያለፈው” ነገር ምን እንደሆነ ግራ ሊያጋባቸው ይችላል። አንዳንድ ጊዜ ሞት “ወደ ቤት መሄድ” ወይም “ዘላለማዊ እንቅልፍ” ተብሎ ይገለጻል። አዳጊ ልጆች ውጪ ከወጡ በኋላ ወደ ቤት እንደ መመለስ ወይም እንቅልፍ እንደ መተኛት ያሉ የተለመዱ እንቅስቃሴዎችን ማድረግ መፍራት ሊጀምሩ ይችላሉ።
- ትሞታለህ? ወላጆች ፍርሃቱን አምነው ተቀብለው ግን ማረጋገጥ ይችላሉ፡- “ለምን እንደምትጨነቅ ገብቶኛል፣ ግን እኛ ጠንካራ እና ጤናማ ነን። እኛ አንተን ለመንከባከብ ለረጅም ጊዜ እዚህ እንኖራለን።”
- እኔ እሞታለሁ? “እንበላለን፣ በትክክል እንተኛለን እና ወደ ሐኪም ዘንድ እንሄዳለን ስለዚህ በጤና መቆየት እና ለረጅም ጊዜ መኖር እንችላለን።” ሁሉም ሰው ይሞታል? “በጊዜ ሂደት ሁሉም ሰው ይሞታል። አብዛኛው ሰው የሚሞተው ልክ እንደ አያታችን እጅግ በጣም አርጅቶ ነው።”
- እኔ ብታመምስ? “ሁሉም ሰው አንዳንድ ጊዜ ይታመማል። እማማ እና አባባ ይንከባከቡሃል፣ እና ሐኪሞችም ይንከባከቡሃል። አንተ ብትታመምም ትድናለህ እሺ”



- ከአያቴ ጋር መሆን እንድትችሉ መሞት እችላለሁ? "ከአያትህ ጋር መሆን እንደምትፈልግ ይገባኛል። እኔም ናፍቃኛለች። ስትሞት፣ በአሻንጉሊቶችህ መጫወት፣ ወይም አይስክሬም መብላት፣ ወይም ከአሁን በኋላ ዝቅቸኛ መጫወት አትችልም። አያትህ እነዚህን ሁሉ ነገሮች እንድታደርግ ትፈልጋለች እና እኔም እፈልጋለሁ።"
- መሞት ምንድን ነው? ትናንሽ ልጆች ሞትን ሙሉ በሙሉ መረዳት እንደማይችሉ ያስታውሱ። ቀላል እና ተጨባጭ ማብራሪያ ለመስጠት ሊረዳ ይችላል። "የአያትህ አካል መስራት አቁሟል። እንደ እኛ መብላት፣ መጫወት ወይም ሰውነቷን ማንቀሳቀስ አትችልም።"

ልጅዎ የሞትን አስፈሪ ገጽታ ካዩ፣ የተከሰተውን ከእድሜ ጋር በሚስማማ መልኩ መስማት አለባቸው። ለምሳሌ፣ ልጆች አምቡላንስ ሲመጣ ሊያዩ/ሊሰሙ፣ የወላጆቻቸውን ፍርሃት እና ጭንቀት ሊያስተውሉ ወይም እንደ ደም መፍሰስ ያሉ አካላዊ ጉዳዮችን ሊያዩ ይችላሉ። ወላጆች እንደሚከተለው ማብራራት ይችላሉ። "አያትህ የመተንፈስ ችግር ሲያጋጥማት በጣም አስፈሪ ነበር። ያ የሆነ ስህተት እንዳለ አሳወቀን። አያትህ በፍጥነት ወደ ሆስፒታል እንድትሄድ ወደ አምቡላንስ ደወልን።"

የባህሪ ለውጦችን መቋቋም

አዳጊ ልጆች ሀዘንን እና ሞትን ለመቋቋም ሲሞክሩ፣ ወላጆች ከተከሰተው ሞት በኋላ በልጆቻቸው ላይ የባህሪ ለውጦችን ሊያስተውሉ ይችላሉ። ልጆች ሞትን ሙሉ በሙሉ ባይረዱም እንኳ፣ አንድ አስፈላጊ እና ዘላቂ የሆነ ነገር እንደተፈጠረ ያውቃሉ። ልጅዎ ይበልጥ ከእርስዎ ጋር እንደሚጣበቅ ወይም እርስዎን እንደሚፈልግ፣ ወይም የበለጠ ከባድ ከእርስዎ የመለየት ጭንቀት እንዳለበት ሊያስተውሉ ይችላሉ። ልጆች በእንቅልፍ ወይም በመፀዳዳት ድግግሞሽ ወቅት ለውጦችን ሊያሳዩ ይችላሉ። እነዚህ ለውጦች አብዛኛውን ጊዜ ጊዜያዊ ናቸው እና በደግነት፣ በትዕግስት እና አንዳንድ ተጨማሪ ፍቅር እና ትኩረት በመስጠት በጊዜ ሂደት ይጠፋሉ።

ወላጆች ልጆች "የመሞት" ጭዋታዎችን ሲጫወቱ ሊያስተውሉ ይችላሉ። ልጅዎ አንድ አሻንጉሊት ባቡር ወይም እንስሳ "ሲሞት" አይነት የማስመሰል ጭዋታ ሲጫወት ሊያዩት ይችላሉ። ይህ በጣም የተለመደ ነው። ልጆች የሚያስቡትን ነገር በጭዋታ ያሳዩናል። ከፈለጉ፣ ይህን ጭብጥ በማስመሰል ጭዋታቸው ውስጥ መዳሰስ እንዲችሉ እንደ የይክተር ማከሚያ ዕቃ ወይም አምቡላንስ ያሉ አሻንጉሊቶችን በልጆች ምርጫ ላይ ማከልን ከግምት ያስገቡ። በጊዜ ሂደት፣ ይህ ትኩረት እየጠፋ ይሄዳል።

አዳጊ ልጆች ተመሳሳይ ጥያቄዎችን ደጋግመው ሊጠይቁ ይችላሉ። የሚወዱትን ሰው ሞት በተመለከተ ለሚነሱ ጥያቄዎች መልስ መስጠት ከባድ (እና የሚያሠቃይ) ቢሆንም፣ አዳጊ ልጆች ስለተፈጠረው ነገር ግንዛቤን የሚያዳብሩበት አስፈላጊ መንገድ ነው። አዳጊ ልጆች እና ለትምህርት ቤት ያልደረሱ ልጆች በመደጋገም ውስጥ ይማራሉ ስለዚህ ተመሳሳይ ማብራሪያዎችን ደጋግመው መስማት ይህን ልምድ እንዲገነዘቡ ይረዳቸዋል።



አዳጊ ልጅዎን መደገፍ

ልጅዎ የዚህን ክስተት ግንዛቤ በሀሳባቸው በሚገጥሙበት ሳምንት ጥያቄዎች ለብዙ ቀናት ወይም ሳምንታት ቶሎ ሊመጡ አንደሚችሉ ሊያስተውሉ ይችላሉ።

ስለ ቤተሰብዎ አባል ከልጅዎ ጋር ማውራት እና ማስታወስ ምንም ችግር የለውም፡- “ዛሬ ጠዋት የአያትህን ተወዳጅ ኬኮች እንስራ። አብረን ስንጋገር ልናስታውሳት እንችላለን።” ወይም “ትንሽ ልጅ ሳለሁ ከማውቀው ስለ አያትህ ታሪክ ልንገርህ።” እንዲሁም የሚወዱትን ሰው ፎቶዎችን ማጋራት ወይም መዝሙሮችን መዘመር ይችላሉ።

በልጅዎ ፊት ማልቀስ ምንም አይደለም፤ ነገር ግን ምክንያቱን ማብራራት አስፈላጊ ነው። “አያትህ በመሞቷ በጣም ስላዘነኩ እያለቀስኩ ነው። ትናፍቀኛለች።” (አስፈላጊ ማሳሰቢያ፡- ሀዘንዎ ከአቅም በላይ የሚሆን ከሆነ ድጋፍ ሊሰጥዎት ይገባል። አካባቢያዊ የሀዘን አማካሪዎችን ወይም ሌሎች አጋዦችን ጥቆማ ለማግኘት የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያግኙ።) የልጅዎ ሀዘን በተለየ ሁኔታ ጠንካራ፣ የማያቋርጥ ወይም በጨዋታቸው ወይም በትምህርታቸው ላይ ጣልቃ የሚገባ የሚመስል ከሆነ፣ ትንንሽ ልጆችን ለመደገፍ ከሰለጠነ የአእምሮ ጤና ባለሙያ ጋር እንዲያገናኙዎ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ይጠይቁ።

አዳጊ ልጆች ስሜታቸውን እንዲገነዘቡ ለመርዳት መጽሐፍት ኃይል ያላቸው መሣሪያዎች ሊሆኑ ይችላሉ። [ታዳጊዎች ሀዘንን እና ሞትን እንዲቋቋሙ የሚረዱ መፅሃፍት በተመለከተ የእኛን ጥቆማዎች ይመልከቱ።](#)

