

سوگ خاموشی

معلمان و مواجهه با موضوع مرگ

نجمه کیشانی

مشاهده مرگ حیوان خانگی، دیدن پرنده مرده‌ای در خیابان، یا خبر فوت یکی از آشنایان و نزدیکان اتفاق بیفتد. آمارهای سرشماری در چند کشور دنیا نشان می‌دهد که از هر بیست نفر، یک نفر پدر یا مادر خود را قبل از هجده سالگی از دست می‌دهد این آمار شامل از دست دادن خواهرها، برادرها، پدر و مادر بزرگها، خویشاوندان نزدیک و دوستان صمیمی نمی‌شود. بنابراین مرگ یک واقعیت در زندگی کودکان و نوجوانان نیز هست؛ این البته بدان معنا نیست که رویارویی با مرگ یک تجربه عادی است، بلکه این پدیده رایج به توجه ویژه نیاز دارد (هریسون و هرینگتون، ۲۰۰۱).

طبیعی است که تجربه از دست دادن نزدیکان یا بیماری آن‌ها برای کودکان و نوجوانان با ناراحتی و سوگ همراه است، اما اگر این ناراحتی و اندوه به درستی بروز داده نشود و برای مواجهه با آن راهکاری اندیشیده نشده باشد، مشکلات روحی و روانی کوتاه‌مدت و بلندمدتی را به همراه خواهد داشت. با توجه به اینکه بالندگی عاطفی و مفهومی کودکان و نوجوانان به بلوغ کامل نرسیده است، ابراز ناراحتی آن‌ها در مواجهه با این مشکلات ممکن

درد و رنج، و از جمله بیماری و مرگ، بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی انسان است، که می‌تواند همراه با حس ترس، تنهایی، اندوه بی‌پایان، ناتوانایی‌های جسمی، بی‌یاوری و پوچی باشد. اندوه بیماری یا از دست دادن یکی از نزدیکان در زندگی کودکان و نوجوانان هم نقش‌آفرینی می‌کند. معمولاً سکوت و عوض کردن بحث، رایج‌ترین پاسخ به سؤال‌های برآمده از کنجکاوی کودکان در ارتباط با درد و مرگ و بیماری است. بزرگ‌ترها سعی می‌کنند کودکان را از مسائلی نظیر مرگ دور نگه دارند و در مورد آن صحبت نکنند، که باید گفت، شاید بتوان با تظاهر و انکار واقعیت مرگ، به‌صورت موقت بر این مشکل غلبه کرد، اما این روش تنها بهانه‌ای برای فرار از واقعیت است و خود ترس‌ها را عمیق‌تر و اضطراب‌ها و سرخوردگی‌ها را بیشتر می‌کند. زندگی در شادی مطلق و به دور از درد و فقدان و از دست دادن، با واقعیت زندگی کودکان و نوجوانان فاصله دارد.

کودکان تا سن پنج سالگی به نوعی با مرگ روبه‌رو می‌شوند و به آن فکر می‌کنند. این رویارویی که کنجکاوی آن‌ها را نیز در پی دارد، می‌تواند در اثر

است به طریقی باشد که برای بزرگسالان درست شناخته نشود. حتی برای مدت طولانی کودکان و نوجوانان ممکن است این دردها و مشکلات را نادیده بگیرند و به آن‌ها بی‌توجهی کنند، چرا که تحمل واقعیت اتفاق افتاده را ندارند، و چگونگی واکنش دادن در برابر آن را درست نمی‌دانند.

در این خصوص، کنجکاو‌های پاسخ ندادۀ کودکان معمولاً به مدرسه کشیده می‌شود و معلمان باید برای رویارویی با سوال‌های دانش‌آموزان در ارتباط با مرگ آماده باشند. اگرچه گفت‌وگوی باز و روشن در مورد مرگ و بیماری بسیار دشوار است، سوگ می‌تواند تأثیر بسیار عمیقی در توانایی دانش‌آموز برای حفظ عملکرد و تمرکز و اشتیاقش در مدرسه داشته باشد. برای یک دانش‌آموز سوگوار حتی حضور در مدرسه هم سخت و پرچالش است. اما وقتی با وجود این سختی‌ها به مدرسه آمد و در کلاس حاضر شد، نوع جو کلاس می‌تواند آندوه او را به عصبانیت و خشم تبدیل کند و یا برعکس فضای امن و حمایتگری برای بروز احساساتش فراهم آورد. دانش‌آموز باید فضای امنی داشته باشد تا بتواند در مورد ترس‌ها و احساساتش نسبت به بیماری، پیر شدن، تنهایی و مرگ صحبت کند. مسکوت یا مکتوم نگه داشتن این موضوعات، به ترس و شرم از صحبت کردن در مورد آن‌ها دامن می‌زند.

در این میان نحوه عمل معلم نقش کلیدی دارد. حتی اگر مدرسه مشاوران توانمندی هم داشته باشد، این معلم است که مدام با دانش‌آموز در ارتباط است، او را می‌شناسد و از وضعیتش آگاه است. آمارهای یک مؤسسه آمریکایی نشان می‌دهد که از هر ۱۰ معلم آمریکایی ۷ نفرشان دانش‌آموزی در کلاس درس خود دارند که سوگوار است (American Federation of Teachers). آیا معلمان قادر به تشخیص درست مسائل دانش‌آموزانشان هستند؟ آیا می‌توانند علایم و نشانه‌های آن مشکلات را شناسایی کنند؟ آیا آمادگی و مهارت‌های لازم برای رویارویی با این‌گونه اتفاقات ناگوار را دارند؟ آیا می‌توانند دانش‌آموزانشان را برای مواجهه با این وقایع آماده سازند؟ آیا قادرند اقدامی مناسب اتخاذ کنند تا دانش‌آموزانشان به تدریج واقعیت اتفاق ناگوار پیش آمده را پذیرفته، و از نظر عاطفی به جایگاه مناسبی برسند؟ تنها در صورت مثبت بودن پاسخ این سؤال‌هاست که دانش‌آموز سوگوار می‌تواند انرژی خود را برای ساخت ارتباط‌های جدید و باز تعریف شرایطش بیابد. اگر این مراحل به درستی طی نشود دانش‌آموزان با مشکلات عمیق‌تری روبه‌رو

خواهند شد، که از ساده‌ترین آن‌ها می‌توان افت تحصیلی، بزهکاری، ترس از تنهایی، گوشه‌گیری و افسردگی را نام برد.

عدم تمایل به صحبت کردن با کودکان در مورد مرگ می‌تواند ریشه در نگرانی‌های عاطفی خود معلمان داشته باشد، به این معنا که خود فرد بزرگسال نیز در مواجهه با مرگ نمی‌تواند همه احساسات و عواطف خود را بشناسد و یا بر آن مسلط شود. دلیل دیگر این است که معلم نمی‌داند صحبت با کودک را از کجا شروع کند و چه بگوید. و همچنین نمی‌داند این صحبت به کجا می‌رسد. معلمان باید برای رویارویی با مسئله مرگ و بیماری در میان دانش‌آموزان خود آماده باشند. کسب این آمادگی نیاز به آموزش و تمرین دارد. اما پیشنهادهای زیر به شروع حرکت در این مسیر کمک می‌کنند:

۱. گوش دادن به سوال‌ها و صحبت‌های کودکان و نوجوانان. در اینجا منظور از سؤال، هم سؤال‌های پرسیده شده و هم سؤال‌های پرسیده نشده‌ای است که در پس صحبت‌های به زبان آورده شده قرار دارد. مثلاً اگر هم‌کلاسی کودک ۶-۷ ساله‌ای پدرش را از دست داده باشد، او ممکن است بپرسد که «لان پدر دوستم کجاست؟» اما سؤال پس ذهن او ممکن است این باشد: «اگر این اتفاق برای من بیفتد چه؟» یا «چه کسی از ما مراقبت خواهد کرد؟» معلمان باید هم برای صحبت‌های به زبان آمده دانش‌آموز داغدیده و هم برای حرف‌های در دل مانده آن‌ها آماده باشند و به آن‌ها یاد بدهند که سکوت و سرکوب احساساتشان در مواجهه با مسئله مرگ آن‌ها را محافظت نمی‌کند.

۲. آشنایی با روند رشد ذهن کودکان همراهِ با بزرگ‌تر شدن کودکان، ذهن آن‌ها نیز در ارتباط با درک مسائل مرتبط با مرگ متحول می‌شود. بنابراین پاسخ‌هایی که به کودکان زیر ۷ سال داده می‌شود باید با پاسخ‌هایی که به کودکان ۹-۱۰ ساله داده می‌شود متفاوت باشد. مثلاً کودک زیر ۷ سال درکی از جاودانه و بدون بازگشت بودن مرگ ندارد، چرا که نمی‌تواند فراتر از تجربه زیسته خود برود. اما در ۷ تا ۱۱ سالگی منطق آن‌ها رشد یافته‌تر است و می‌توان از برخی بیماری‌ها و یا نیازهای تأمین‌نشده بدن با آن‌ها صحبت کرد. به ۱۲ سال که می‌رسند درکشان از مرگ واقعی‌تر می‌شود و مفهوم پیر شدن، از کار افتادن بخشی از اعضای بدن و بیماری‌ها را می‌فهمند. بنابراین معلمان باید متناسب با مرحله رشد دانش‌آموزانشان در ارتباط با مرگ صحبت کنند.

۳. مراقبت‌های کلاسی

بزرگ‌ترها سعی می‌کنند کودکان را از مسائلی نظیر مرگ دور نگه دارند و در مورد آن صحبت نکنند، که باید گفت، شاید بتوان با تظاهر و انکار واقعیت مرگ، به صورت موقت بر این مشکل غلبه کرد، اما این دوری تنها بهانه‌ای برای فرار از واقعیت است و خود ترس‌ها را عمیق‌تر و اضطراب‌ها و سرخوردگی‌ها را بیشتر می‌کند

معلمان باید برای رویارویی با موضوع مرگ و بیماری در میان دانش‌آموزان خود آماده باشند. کسب این آمادگی نیاز به آموزش و تمرین دارد

کودکان و نوجوانان محیط همراه با استرس و نگرانی را می‌فهمند. اگر معلم در مدیریت جو کلاس راحت نباشد و نگرانی داشته باشد، این نگرانی به کودکان نیز انتقال می‌یابد. بحث در ارتباط با مرگ باید کلی و باز باشد، دانش‌آموزان باید حس کنند هر زمان که دوست دارند می‌توانند در مورد آن بگویند و بشنوند و به احساسات متفاوت دانش‌آموزان در مواجهه با مرگ باید احترام گذاشته شود. موضوعاتی که به بحث‌های کلاسی در ارتباط با مرگ کمک می‌کند این موارد را در برمی‌گیرد:

- تفاوت بین موجودات زنده و غیرزنده؛

- تفاوت‌های فرهنگی و اعتقادی در ارتباط با مرگ؛

- مرگ یک حیوان خانگی (در کلاس هم می‌توان حیوان نگه داشت، طوری که مسئولیت آن را دانش‌آموزان بپذیرند)

- موقعیت‌های ناگهانی، مثلاً زمانی که پدر، مادر یا یکی از نزدیکان دانش‌آموزی می‌میرد.

مثلاً زمانی که خواهر یکی از دانش‌آموزان در اثر تصادف کشته می‌شود، موقعیت مناسبی است تا در مورد حس دل‌تنگی برای کسی که فوت کرده است با کلاس صحبت کرد، یا اشاره کرد که اگرچه ممکن است یکی از عزیزان ما بمیرد، اما می‌توان یاد او را در ذهن و دل زنده نگه داشت. اما نباید مستقیم روی دانش‌آموزی که این موضوع را مطرح کرده است تمرکز کرد و مثلاً از او پرسید که الان چه حسی داری؟ چرا که آن دانش‌آموز با طرح این مسئله به دنبال حمایت است و بسیاری از اوقات شنیدن دیدگاه‌ها و نظرهای دیگران این حمایت را از او می‌گیرد. تمرکز بر دانش‌آموز سوگوار و احساسات او بیشتر به او فشار وارد می‌آورد و او را از بقیه کلاس متمایز می‌کند.

بنابراین باید محیط کلاس طوری باشد تا نیازهای عاطفی کودکان شنیده شود، ولی به صورت مستقیم در ارتباط با آن صحبت نشود.

۴. تلفیق پروژه‌های کلاسی مرتبط با موضوع مرگ در برنامه درسی کلاس

متناسب با موضوع کلاس می‌توان پروژه‌هایی تعریف کرد تا دانش‌آموزان را با احساسات خود در هنگام مواجهه با مرگ آشنا کند. مثلاً در کلاس اجتماعی می‌توان از دانش‌آموزان خواست مراسم سوگواری در فرهنگ‌ها، قومیت‌ها و کشورهای مختلف را با هم مقایسه کنند. در کلاس انشا از آن‌ها می‌توان درخواست کرد تا به مرگ یک نفر فکر کنند و در مورد آن بنویسند. در مواقعی که مرگ یکی از عزیزان برای دانش‌آموزی اتفاق

می‌افتد می‌توان به صورت گروهی در کلاس پیام تسلیتی نوشت. آنچه ضرورت دارد بروز مناسب احساسات دانش‌آموزان در این مواقع است.

۵. خودداری از مقایسه

زمانی که یکی از دانش‌آموزان با بیماری یا مرگ یکی از نزدیکانش مواجه می‌شود نباید درد و سوگ او را با درد خود و یا دیگری مقایسه کنیم. مثلاً نباید به او بگوییم «پدر من هم مرده است». در این صورت توجه‌ها به سمت مقایسه و رقابت بین دردها و اندوه‌ها می‌رود، و از دانش‌آموز سوگوار سلب توجه می‌شود. همچنین نباید درد او را کوچک شمرد و یا به دنبال شادی‌ها و نقطه‌های قوتش در زندگی در آن لحظه بود. مثلاً اگر به دانش‌آموزی که برادرش را در تصادف از دست داده است گفته شود: «حداقل خواهرت را داری» حال او بدتر می‌شود، چرا که اندوه و سوگ او درک نشده بلکه کوچک هم شمرده شده است.

۶. همدلی به جای همدردی^۲ و دلسوزی

همدردی و ترحم با «دلسوزی» و نگاهی از بالا به پایین همراه است. احساس همدردی با این پیش‌فرض همراه است که چون او از من ضعیف‌تر است و من نسبت به او توانمندتر هستم، باید به او کمک کنم، دستش را بگیرم و رفتاری همراه با رحم و مروت با او داشته باشم. این نوع نگاه در ارتباط بین معلم و دانش‌آموز بسیار رایج است، مخصوصاً در شرایطی که معلم دانش‌آموزش را در شرایط اندوه و سوگواری می‌بیند این حس ترحم و دلسوزی تحریک می‌شود. در مقابل؛ همدلی تلاش برای درک عواطف، احساسات، افکار، نیازها و انتظارات دانش‌آموز سوگوار است. به هنگام همدلی با دیگری، جایگاه دانش‌آموز نسبت به معلم ارزیابی نمی‌شود، بلکه معلم از موضعی برابر تلاش می‌کند تا او را بفهمد. همدلی به معنای شناخت و درک احساسات و دیدگاه‌های خود، دانش‌آموز سوگوار و دیگر دانش‌آموزان و پاسخ مناسب به آن‌هاست. در همدلی به ویژگی «منحصربه‌فرد بودن هر دانش‌آموز» توجه می‌شود. در دلسوزی نیز رنج دانش‌آموز سوگوار به رسمیت شناخته می‌شود، اما در همدلی است که معلم و سایر دانش‌آموزان می‌توانند در رنج او سهیم شوند و خود را جای او بگذارند. اگر معلم بتواند در کلاس رابطه همدلانه بسازد، دانش‌آموز سوگوار به جای طرد شدگی، تنهایی یا ناداوری احساس احترام و درک شدن خواهد داشت.

این گام‌ها کمک می‌کند تا دانش‌آموزان و معلمان پدیده مرگ یا بیماری پیش آمده را انکار نکنند و آن را به عنوان بخشی از زندگی خود

بپذیرند. روایت سوگ به فرد اندوهگین فرصتی می‌دهد تا قصه خود را بگوید و از طریق آن به دیگران وصل شود.

در بیشتر مدارس ایران، رویکرد و راهکار مشخصی برای رویارویی با مرگ و بیماری و سوگ دانش‌آموزان وجود ندارد. معلم‌ها بیشتر به‌صورت تجربی با این مسائل در کلاس‌های خود برخورد می‌کنند، معمولاً برای این شرایط آماده نیستند و غافلگیر می‌شوند. رویکرد بسیاری از مدارس در مواجهه با مرگ سکوت در برابر آن و پنهان نگه داشتن ماجرا از دانش‌آموزان است. در بسیاری از مواقع نیز واکنش احساسی معلمان کنترل نشده و همراه با اضطراب است که این شرایط به دانش‌آموزان هم منتقل شده و شرایط را بدتر می‌کند. در هر دوی این شرایط سکوت در برابر واقعه یا غافلگیر شدن و بروز عکس‌العمل احساسی و خارج از کنترل فرصتی برای بروز مناسب احساسات دانش‌آموزان و مخصوصاً دانش‌آموز سوگوار فراهم نمی‌شود. این احساسات سرکوب شده عواقب بلندمدت مخربی به همراه خواهد داشت.

در کنار گام‌هایی که در بالا به آن اشاره شد و معلمان می‌توانند به تمرین آن‌ها بپردازند، از نظر ساختاری نیز باید به معلمان در چگونگی مواجهه با موضوع مرگ کمک کرد. راهکارهای متفاوتی در نقاط مختلف دنیا امتحان و اثربخشی آن‌ها سنجیده شده است. به منظور شناخت و به کار بستن راهکارهایی که با شرایط فرهنگی - اجتماعی جامعه ما سازگار باشد به پژوهش‌های بیشتری نیاز است. از میان این راهکارها به موارد زیر می‌توان اشاره کرد: تنظیم راهنمای شرایط بحران در مدرسه. بسیاری از مدارس دنیا راهنمایی برای شرایط بحران دارند که به همه معلمان و کارمندان مدرسه آموزش داده می‌شود. یکی از بخش‌های این راهنما مربوط به زمانی است که یکی از دانش‌آموزان مدرسه فوت می‌کند، یا دانش‌آموزی یکی از اعضای خانواده یا نزدیکانش را از دست می‌دهد. در این راهنما، گام‌هایی که از طرف معلم، مشاور مدرسه، دانش‌آموزان دیگر و... برداشته شود، به‌صورت شفاف و جامع نوشته شده است. اگرچه براساس این راهنما نوع رفتار معلم و سایر دانش‌آموزان با دانش‌آموز سوگوار لزوماً همدلانه نیست، اما در شرایطی که معلم و دیگران نمی‌دانند چه کنند، فرایند پاسخ به بحران را تسهیل می‌کند.

۷. تقویت کارهای گروهی

در بسیار از مواقع، تحت تأثیر واقعه پیش‌آمده،

مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموز سوگوار تضعیف می‌شود، به سختی با دیگر همکلاسانش ارتباط برقرار می‌کند و منزوی می‌شود. مخصوصاً در سنین نوجوانی که ارتباط با دوستان و حفظ شبکه‌های دوستی اهمیت بالایی دارد، این چالش‌ها، اثرات مخربی بر روی دانش‌آموز خواهد داشت. کارهای گروهی فرایند ارتباط برقرار کردن دانش‌آموز سوگوار با بقیه را تسهیل می‌کند، فضای کوچک‌تر و صمیمی‌تری به او می‌دهد تا عواطفش را بروز دهد و به دیگران فرصت همدلی می‌دهد.

۸. آموزش معلمان

در دوره‌های پیش از خدمت می‌توان درس مستقلی در ارتباط با چگونگی مواجهه دانش‌آموزان با شرایط دشوار، نظیر مرگ و بیماری، طراحی کرد.

در دوران خدمت نیز می‌توان جلسات و همایش‌هایی با این مضمون برگزار کرد تا معلمان به تبادل تجربه‌های یکدیگر بپردازند و با راهکارهای مختلف مداخله آشنا شوند.

راه دیگر آموزش معلمان در ارتباط با مواجهه با مرگ، تعامل با مشاوران مدرسه است. معلمان با دانش‌آموزان ارتباط مستمر و هر روزه‌ای دارند. هنگامی که دانش‌آموزی یکی از اعضای خانواده‌اش را از دست می‌دهد، سایر اعضای خانواده هم به دلیل سوگواری ممکن است نتوانند به‌درستی از او حمایت کنند. همچنین، در بسیاری از موارد، دانش‌آموز سوگوار در خانه در مورد مرگ صحبت نمی‌کند؛ چرا که فکر می‌کند این کار به ناراحتی سایر اعضای خانواده می‌افزاید. بنابراین مدرسه و کلاس باید بتواند محیط امنی برای حمایت از او به‌وجود آورد. این حمایت بلندمدت است و ملاقات‌های کوتاه با مشاور در بلندمدت کاری از پیش نمی‌برد. اما تعامل معلم با مشاوران کمک می‌کند تا معلمان نقش خود را در حمایت از دانش‌آموز سوگوار بهتر ایفا کنند.

اگر فضایی وجود داشته باشد که معلمان بتوانند روایتی از تجربه‌های خود در مواجهه با مرگ و بیماری را به اشتراک بگذارند، فرصتی پدید می‌آید تا با چالش‌ها و مدل‌های مختلف رویارویی با این شرایط دشوار آشنا شوند. این روایت‌های دست اول ابزار قدرتمندی برای انتقال تجربه و یادگیری و نهادینه شدن راهکارهای مؤثر در میان معلمان است. بنابراین از معلمان عزیز دعوت می‌شود تا روایت‌های ارزشمند خود را از رویارویی با سوگ و اندوه دانش‌آموزانشان در اثر مرگ یا بیماری یکی از عزیزانشان برای ما (مجله رشد معلم) ارسال کنند.

* پی‌نوشت

1. Harrison & Harrington
2. Empathy
3. Sympathy

منابع

1. Atkinson, T.L. (1980). Teacher intervention with elementary school children in death - related situations. *Death Studies*, 4(2), 149-163.
2. Didion, J. (2007). *The year of magical thinking*. New York: Vintage Books.
3. Frank, A.W. (2002). *At the will of the body: Reflections on illness*. Houghton Mifflin Harcourt.
4. Frank, A. W. (2013). *The wounded storyteller: Body, illness, and ethics*. University of Chicago Press.
5. Harrison, L., & Harrington, L., & Harrington, R. (2001). *Adolescents' bereavement experiences. Prevalence, association with depressive symptoms, and use of services*. *Journal of Adolescence*, 24, 159 - 169.
6. Johnson, J. (1999). *Keys Helping Children Deal With Death and Grief*. New York: Barron's Educational Series.
7. Manning, M. (1994). *Undercurrents: Alife beneath the surface*. HarperSanFrancisco.
8. Moller, D. w. (2000). *Life's end: Technocratic dying in an oge of spiritual yearning*. Amityville, NY: Baywood.
9. Palmer, P. J. (1999). *Evoking the spirit in public education*. *Educational leadership*, 56, 6 - 11.