



انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران  
Iranian Academy of  
Child & Adolescent Psychiatry

unicef   
unite for children



سلامت روان  
Iran Mental Health



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

# بسته آموزش فرزندپروری در بحران‌ها همراه با ظرفیت‌سازی و ارزیابی کارشناسان

خرداد ۱۴۰۰

# مدیریت سوگ کودکان در بحران

دکتر فریبا عربگل، فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان  
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی  
خرداد 1400

# مدیریت سوگ کودکان در بحران

واکنش کودکان به دور شدن و از دست دادن عزیزان!



- سن
- توانمندی های شناختی و کلامی
- ویژگی های سرشتی
- نوع ارتباطی که با اطرافیان خود دارند.
- تجربیات قبلی
- سوگ و سوگواری اطرافیان

# نشانه های سوگ در کودکان



- حوزه رفتاری
- حوزه فکری
- حوزه احساسی و هیجانی
- حوزه فیزیولوژیک و شکایات جسمی
- عملکرد روزانه ( بازی ها، ارتباط، تحصیل و...)

# تفاوت سوگ کودکان با بزرگسالان

- علائم متفاوت در طی یک روز
- توانایی محدود در کلامی کردن احساسات
- بروز مسائل رفتاری

# مراحل سوگ نرمال

• شوک و انکار

• خشم

• افسردگی

• پذیرش

واقعیت های دردناک سوگ کودکان در بحران:

✓ کودکان بیش از پیش تنها می مانند.



واقعیت های دردناک سوگ کودکان در بحران:

✓ موانع و محدودیت هایی در مراسم و  
مناسک تسکین دهنده





# واقعیت های دردناک سوگ کودکان در بحران:

## • فقدان های متعدد

- ✓ تغییرات گسترده در زندگی کودک
- ✓ از دست دادن خانه و کاشانه
- ✓ تغییر مدرسه و محیط زندگی
- ✓ مرگ، آسیب دیدگی و درگیری سایر عزیزان، بزرگسالان اطراف کودک و دوستان

# برای کودکان سوگوار چه می توان کرد؟

## ✓ لزوم وجود بزرگسالانی حمایتگر در اطراف کودک.



برای کودکان سوگوار چه می توان کرد؟

✓ حفظ ارتباط با سایر بازماندگان، اقوام،  
دوستان، معلم و.. به روشی امن و کم خطر

# برای کودکان سوگوار چه می توان کرد؟

✓ فراهم کردن شرایط برای بیان و ابراز احساسات و هیجانات

حالا دیگه بابا داره می آد، اشک هاتو پاک کن تا اون هم بیشتر ناراحت نشه...  
بگویند: عزیزمی... می دونم تو دلت چقدر غم داری و ناراحتی... تو مامانت را خیلی دوست داشتی..."



# برای کودکان سوگوار چه می توان کرد؟

• یافتن راه‌هایی برای بیان و ابراز احساسات

( کلامی و غیرکلامی):

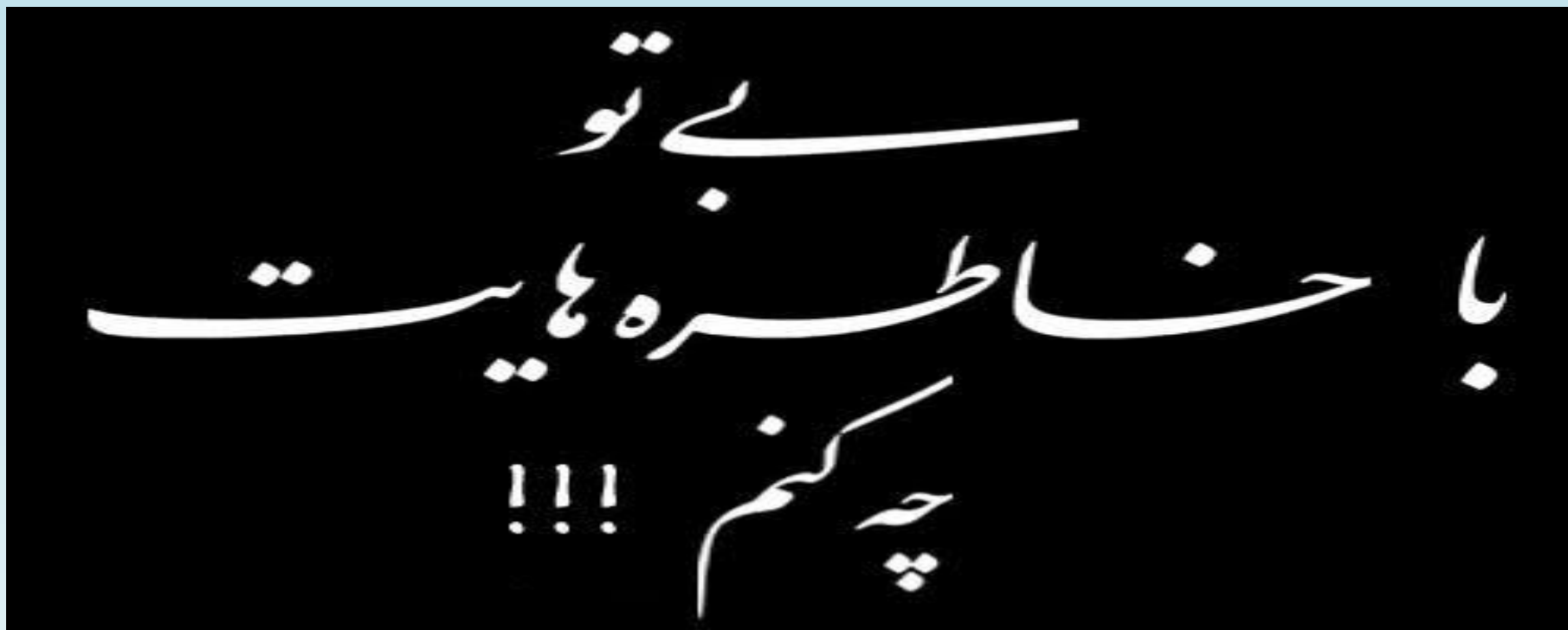
✓ کشیدن نقاشی

✓ خواندن داستان‌هایی با مضمون سوگ و از دست دادن عزیزان

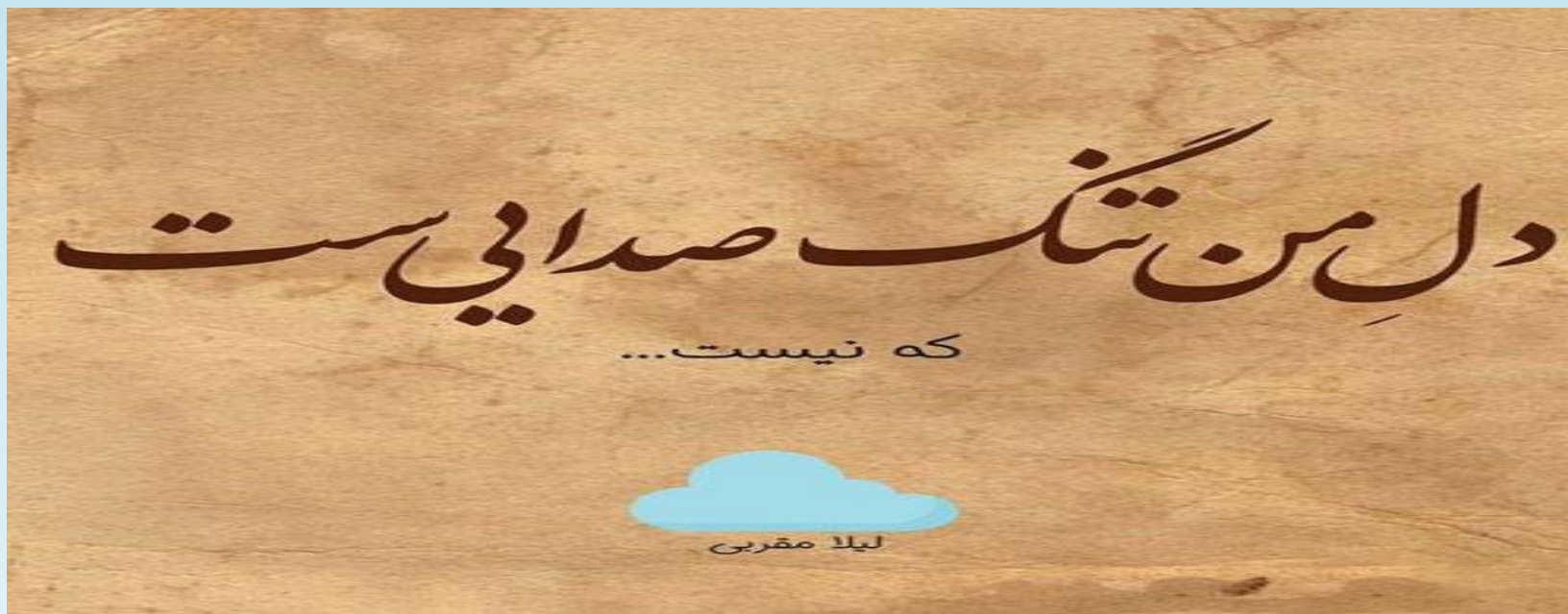
✓ جعبه یا فلک احساسات

برای کودکان سوگوار چه می توان کرد؟

✓نوشتن نامه، شعر



# برای کودکان سوگوار چه می‌توان کرد؟



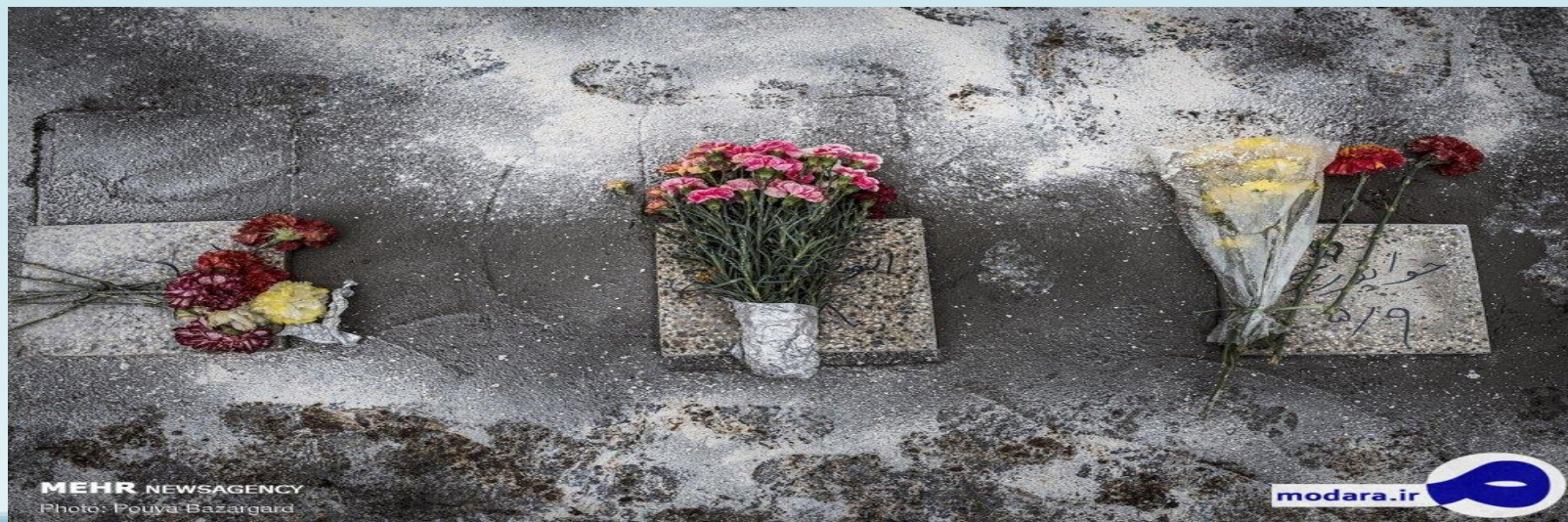
# برای کودکان سوگوار چه می توان کرد؟

- یافتن راه‌هایی برای بیان و ابراز احساسات ( کلامی و غیرکلامی):
- کشیدن تابلویی از عزیز از دست رفته
- تهیه فایلی در رایانه شخصی
- کاشتن گلی در باغچه
- نواختن قطعه ای موسیقی یا گوش دادن به آن
- تهیه کلیپی از زندگی عزیز از دست رفته یا عکس های مشترک با او



# برای کودکان سوگوار چه می توان کرد؟

جایگزین کردن برخی روش های غیر رسمی به جای مراسم و مناسک رسمی برای مشارکت احساسات با دیگران: ساخت کلیپی از عکس های عزیز از دست رفته، برنامه ای زنده در اینستاگرام.



# برای کودکان سوگوار چه می‌توان کرد؟

• کاشتن گل یا درختی در باغچه و...



# برای کودکان سوگوار چه می توان کرد؟ مواظب گفته ها و توصیه های خودتان و اطرافیان باشید.

✓دیگه گریه نکن، اینجوری که تو بی قراری و گریه می کنی، بدنت ضعیف می شه و خودت هم مریض می شی.

✓ مامان داره الان تو را از اون بالا تو آسمون ها نگاه می کنه وقتی تو اینقدر ناراحتی و گریه می کنی، اون هم ناراحت میشه و دوست نداره



برای کودکان سوگوار چه می توان کرد؟  
مواظب گفته ها و توصیه های خودتان و  
اطرافیان باشید.

فکر می کنی مادرت دوست داره تو اینقدر  
بیقراری کنی، اون الان دستش از زندگی  
کوتاهه... بیقراری های تو را می بینه و هیچ کاری  
نمیتونه بکنه... اینجوری اون هم اذیت میشه!!!



## برای کودکان سوگوار چه می توان کرد؟

- هر کودک و نوجوانی منحصر به فرد است و به روش خاص خودش سوگواری می کند.

- تلاش نکنید واکنش آنها را یکنواخت و محدود به یک الگوی خاص کنید.

برای کودکان سوگوار چه می توان کرد؟

✓ همه احساسات صحیح هستند و تجربه هر نوع احساسی توسط آنها اعم از خشم، اندوه، غم، نفرت، حسادت و ... پذیرفته است.



## دریافت کمک حرفه ای اگر:

- 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 اندوه و ناراحتی
- طولانی شدن علایم سوگ

