

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



سوگ در کودکان مبتلا به سرطان و خانواده های آن ها



سمیه پوی

فلوشیپ مراقبت تسکینی، دانشجوی دکترای
تخصصی پرستاری

دانشگاه علوم پزشکی گیلان

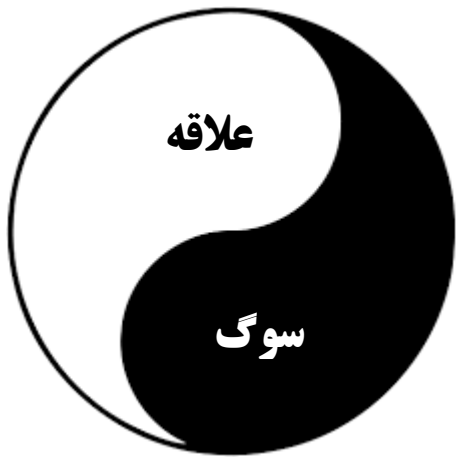
تعریف سوگ (Grief)

آیا سوگ همان غم و اندوه است؟

تعریف سوگ (Grief)

سوگ (Grief): یک واکنش شناختی، عاطفی، روانی و جسمی که به دنبال از دست دادن هر چیزی که برای ما عزیز و مهم است، رخ می دهد. یک واکنش **طبیعی** در مقابل از دست دادن یک چیزی که برای ما عزیز است. داغداری (Bereavement): سوگی که به دنبال مرگ فرد عزیزی (Loved one) داریم.

سوگ و علاقه (grief & love) مثل یین و یانگ هستند.



انواع سوگ (Grief)

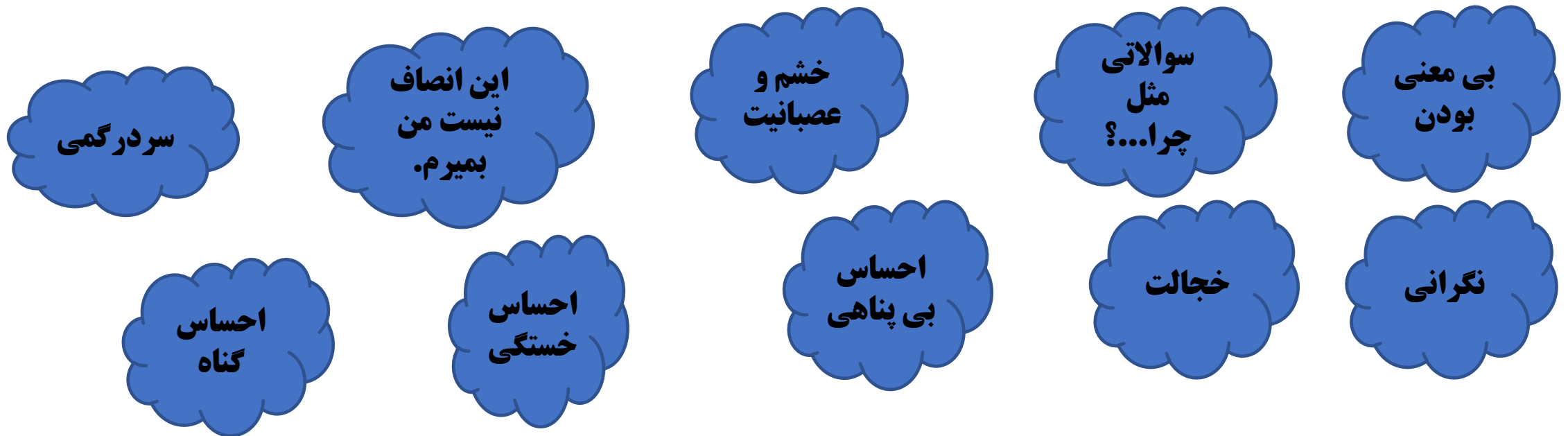
- **سوگ به رسمیت شناخته نشده (Disenfranchised Grief):** سوگی که به طور رسمی جایی شناخته شده است.
- مثل سوگ ناشی از جدایی همسر، سوگ ناشی از فوت همکلاسی یا دوست، سوگ مادر بعد از فوت یک نوزاد نارس
- **سوگ تجمعی (Collective Grief):** سوگ تجربه شده توسط یک جامعه به دنبال یک واقعه ی مشترک مثل پاندمی ها، جنگ

مراحل سوگ (Grief)

- شوک و انکار
- درد و احساس گناه
- عصبانیت و چانه زدن
- افسردگی، تنهایی
- بازسازی
- پذیرش و امید

تجربه ی سوگ در کودکان

باید به کودک بگوئیم که وقتی کسی می میرد، چیزهای زیادی را احساس میکنیم، برخی از این موارد در ذیل آورده شده است.



تجربه ی سوگ در کودکان

باید به کودک بگوئیم که:

- گریه می تواند کار خوبی باشد زیرا باعث می شود احساساتمان را بیرون بریزیم.
- این برای همه ی ما یکسان است، کودکان و بزرگسالان، دختران و پسران، مردان و زنان
- بنابراین اگر می بینید که یک بزرگسال گریه میکند نباید ناراحت بشوید، او خوب خواهد شد.
- گفتگو و گریه با هم به ما کمک میکند که کمتر احساس تنهایی کنیم.
- وقتی کسی میمیرد ممکن است احساس عصبانیت کنیم یا گریه کنیم و این کار ما را انسان بدی نمی سازد.

شناسایی سوگ در کودک

بسیاری از کودکان به خصوص کودکان کوچکتر بعد از یک واقعه ی تروماتیک، دچار علائم سندروم پس از سانحه (PTSD) می شوند که علائم آن عبارتند از:

- درد های شکمی و سردرد
- اختلال خواب (مشکل در به خواب رفتن یا از خواب بیدار شدن)
- تحریک پذیری
- بیش فعالی
- عصبانیت
- بازی مرگ
- پرسیدن سوالات تکراری
- فقدان اعتماد بنفس
- رفتارهای بازگشت مثل مکیدن انگشت یا شب ادراری
- نداشتن احساسات مثبت
- ترس یا غم شدید مداوم

تفاوت سوگ در کودک و بزرگسال

سوگ در بزرگسال مثل راه رفتن در یک رودخانه ی عظیم هست،
درحالیکه در یک کودک سوگ همانند افتادن در یک گودال است و
هر دو این سختی را تجربه میکنند.

"جولی استروک"

باورهای غلط در خصوص سوگ در کودک (Misconceptions)

- ✓ کودکان سوگ را تجربه نمیکنند.
- ✓ هنوز وقتش نرسیده تا به آن ها بگوئیم.
- ✓ اگر کودک درباره ی سوگ صحبتی نکند، ما نیز نباید صحبت کنیم.
- ✓ باید در یک زمان مناسب به کودک اعلام کنیم.
- ✓ کودک در مراسم سوگواری نباید شرکت کند.
- ✓ اگر به کودک بگوئیم، تمام مدت ذهنش درگیر خواهد شد.
- ✓ برای حفاظت کودک بهتر است چیزی درباره ی مرگ به او گفته نشود.
- ✓ هر زمان که مرگ قطعی شد باید به کودک بگوئیم.

توجه:

- ✓ کودکان مرگ را می فهمند.
- ✓ همزمان با بزرگسالان باید به آن ها گفته شود.
- ✓ برای جلوگیری از آسیب دیدن کودک، اغلب والدین یا پرستاران به جای کودکان تصمیم میگیرند و سعی میکنند تا کودکان را دور کنند که نادرست است.
- ✓ عزاداری و گریه کردن، منجر به تسکین سوگ می شود.

سوالاتی که ممکن است پرسیده شود...

- ✓ آیا در مراسم کودکم می تواند شرکت کند؟
- ✓ آیا باید به کودکم حقیقت را بگویم؟
- ✓ چگونه سایر فرزندانم را از این موضوع مطلع کنم؟
- ✓ آیا کودکم دچار آسیب روانی خواهد شد؟
- ✓ چگونه مرگ را برای کودکم توصیف کنم؟
- ✓ اعضای فامیل من دوست ندارند که کودکان جوان در مراسم شرکت کنند. چه باید کنم؟
- ✓ من فکر نمیکنم کودکم از عهده ی این خبر بر بیاید. شما چه فکری میکنید؟

آیا در مراسم کودک می تواند شرکت کند؟

- ✓ شرکت در مراسم کاملاً یک تصمیم شخصی خانواده است و بستگی به علاقه ی خود کودک دارد.
- ✓ اگر خود کودک تصمیم بگیرد و تمایل به شرکت یا ابراز احساسات نداشته باشد؛ چون واکنش به سوگ فردی است.
- ✓ شرکت در مراسم تدفین می تواند به درک مرگ و پایان بودن فرد کمک کند ولی بعضی از بچه ها برای آن آمادگی لازم را ندارند. هیچ وقت کودکی را مجبور به شرکت در مراسم تدفین نکنید.
- ✓ اگر کودک تصمیم دارد که در مراسم تدفین شرکت کند، به او اطلاعات کافی در مورد مراسم و اتفاق های آن بدهید. برای کودک توضیح دهید که مراسم تدفین، مراسمی ناراحت کننده است و بعضی از افراد در آن گریه می کنند. اگر در مراسم تابوت وجود دارد یا تشییع جنازه انجام می شود، کودک را برای آن آماده کنید.
- ✓ توضیح دادن مراسم عزاداری برای کودک و آماده کردن او برای شرکت در مراسم، به معنای این نیست که او نباید ناراحت شود و ناراحتی خود را ابراز کند. کودک هم می تواند با شرکت در مراسم غمگین شود و رفتارش قابل پیش بینی نیست.
- ✓ اگر فکر می کنید که مراسم تدفین بهترین روش خداحافظی او با عزیز از دست رفته اش نیست، از روش های دیگری استفاده کنید. "کاشتن درخت، تعریف خاطرات، رها کردن بالن در آسمان یا پرواز دادن و رها سازی بادکنک می تواند از روش های آموزش مرگ و خاتمه یک رابطه و جدایی باشد.

آیا باید به کودک حقیقت را بگویم؟

- ✓ بسیاری از والدین با این موضوع مواجهه می شوند که آیا باید احتمال مرگ را به کودک بگویم یا خیر؟
- ✓ این موضوع بستگی به خود خانواده و در نظر گرفتن عوامل زیر دارد:
- ✓ در نظر گرفتن تمایلات والدین
- ✓ توجه به شرایط کودک
- ✓ شناخت والدین از فرزند خود
- ✓ باورهای فرهنگی، مذهبی و معنوی
- ✓ سوالات کودک

چگونه سایر فرزندانم را از این موضوع مطلع کنم؟

✓ فرزندان خود را برحسب سن آن ها در این موضوع درگیر کنید.

✓ اطلاعات ساده ای درباره ی آنچه که در حال وقوع است به زبان ساده ارائه دهید.

✓ اگر قرار است فرزند شما، خواهر/برادر بیمار خود را ملاقات کند، قبل از ملاقات کامل درمورد تغییراتی که برای فرزند

بیمار شما رخ داده است و قرار است مشاهده کند را توصیف کنید. مثلا "موهایش رو کوتاه کردن" یا "فعلا بیهوش شده و با

لوله بهش تنفس میرسونن" یا "دستش زخم شده و یه پانسمان داره"

✓ به کودک خود فرصت دهید تا بعد از ملاقات، خداحافظی کند.

✓ با کودکان خود صحبت کنید که بعد از فوت خواهر یا برادر خود، چه انتظاراتی از مراسم و تشییع جنازه دارند.

✓ از یکی از دوستان یا اقوام خود بخواهید تا بیشتر در کنار فرزند شما باشد.

وظایف کادر درمان

- ✓ از کلماتی مثل میفهمیم چه میگوئی.
- ✓ تورو درک میکنیم.
- ✓ دیگه تمام شده است.
- ✓ یک بچه دیگه می آوری.....
- ✓ خودداری کنیم.
- ✓ گوش دادن به صحبت های فرد مهمتر از صحبت کردن است.
- ✓ کلینیک مجازی سوگیاران

درک و واکنش کودکان نسبت به مرگ

✓ پاسخ کودکان به مرگ منعکس کننده ی **فرهنگ کنونی خانواده**، میراث و تجربیات قبلی و محیط سیاسی و اجتماعی آن هاست.

✓ **تفاوت های تکاملی کودکان** در درک و اشراف بر مفهوم و واقعیت مرگ سبب تاثیر بر واکنش نسبت به سوگ می شود.

شیرخواران و نوپایان (یک ماهگی الی ۳ سالگی)

✓ کودکان کمتر از سه سال درک چندانی نسبت به مرگ ندارند.

✓ تا سن دو سالگی، فقدان (LOSS) را حس میکنند ولی معنی مرگ را نمی فهمند.

✓ در حقیقت چگونگی تصور کودکان از مرگ، پیش از شکل گیری تکلم ناشناخته است، زیرا هیچ راهی برای ارزیابی وضعیت تصور از مرگ در آن ها وجود ندارد.

✓ کودکان کم سن و سال با مشاهده ی گریه، خشم یا محرومیت والدین یا خواهر و برادر خود واکنش نشان داده و به نوبه ی خود علائم اندوه همچون خواب آلودگی و اندوه را بروز می دهند. در موارد شدید خودآزاری و اختلال خلقی هم بروز می دهند.

✓ خود مداری در نوپایان و عدم توانایی افتراق بین واقعیت و خیال، درک فقدان زندگی را برای آن ها غیرممکن می سازد.

واکنش شیرخواران و نوپایان نسبت به مرگ

- ✓ بی حرکتی
- ✓ بازگشت به سطح قبلی رفتار (بروز استقلال کمتر): مثل مکیدن انگشت
- ✓ جدایی
- ✓ اجرای روش های دردناک و تهاجمی
- ✓ تغییر در برنامه های متداول (تشریفات) بزرگترین تهدید برای کودکان نوپا با بیماری شدید محسوب می شود.

واکنش شیرخواران و نوپایان نسبت به مرگ

- ✓ شیرخواران و نوپایان از طریق مشاهده ی رفتارهای والدین از قبیل افسردگی، اندوه، عصبانیت و اضطراب درک میکنند که دچار شرایط خطرناکی هستند.
- ✓ کمک به والدین جهت کنار آمدن با احساسات، سبب کنترل عواطف و درک نیازهای کودک می گردد.
- ✓ تشویق والدین جهت حضور در بیمارستان و همکاری در برنامه ی مراقبتی موجب افزایش سازگاری کودک و والدین با بیماری بحرانی و بالقوه کشنده می شود.

مرگ و اندوه

- ✓ پنهان کردن اطلاعات تشخیصی یا پیش آگهی بیماری از کودک و خانواده کاملاً منسوخ شده است، چرا که عدم آگاهی والدین از جدیت بیماری فرزندشان از اضطراب و نگرانی آن ها نمی کاهد.
- ✓ راه های متفاوتی برای اعلام این راز وجود دارد: یا خود والدین به کودک خود بگویند، یا با همکاری کادر درمان به کودک خود این موضوع را بگویند.

مداخلات موثر در کودکان زیر سه سال مشرف به مرگ

- ✓ تامین آسایش کودک مثل بغل کردن یا تکان دادن آرام
- ✓ حضور مراقبین ثابت
- ✓ انجام فعالیت های متداول و ابزار آشنا مثل اسباب بازی

کودکان خردسال (۳ الی ۵ سال)



بدلیل اینکه قادر به درک علت واقعی نیستند بنابراین نمی توانند علت جسمی را از علت روانی تفکیک
تفکر جادویی (Magical thinking): بر این باور هستند که به دلیل تفکرات آن ها این حادثه رخ
ایجاد شده است.

نتیجه ی این تفکرات در کودک، **احساس مسئولیت در قبال اشتباهات، تنبیه و خجالت** است.

در این سن معمولا کلمه ی مرگ را شنیده اند و اشاره ی ضمنی هم به آن دارند.

آن ها را **نوعی عزیمت** و احتمالا **نوعی خواب** می دانند. در حقیقت مرگ را یک موضوع **موقت** می دانند و انتظار دارند فرد
برگردد.

آن ها ممکن است **حقیقت جسمی بودن مرگ** را بشناسند ولی نمی توانند آن را از **توانایی های زیستن** جدا کنند. (مثلا هر کسی
که میخوابد، حرکت نمیکند پس مرگ نیز همینگونه است).

به دلیل درک نارس آن ها از زمان، هیچگونه شناخت واقعی از همگانی بودن و اجتناب ناپذیری از مرگ وجود ندارد.

واکنش کودکان خردسال نسبت به مرگ

- ❖ اگر خردسالان در این سن بیمار شوند، فکر میکنند که این بیماری، **تنبیهی** برای افکار و عملکردهای آن هاست.
- ❖ بکارگیری روش های درمانی و تشخیصی توام با بستری شدن می تواند باورهای آنان را درمورد تنبیه تثبیت نماید.



- ❖ سندرم مرگ ناگهانی شیرخوار (SIDS): یکی از مرگ های قابل توجه می باشد که در شیرخوار سالم رخ می دهد. اگر کودکان خردسال دارای خواهر و برادرانی باشند که دچار این سندرم شوند، اغلب خودشان را مقصر می دانند.
- ❖ مشاهده علائم سوگواری حاد والدین از سوی کودک می توانند به عنوان رفتاری برای پس زدن کودک تلقی شوند.

واکنش کودکان خردسال نسبت به مرگ

- ❖ هنگامیکه کودکی در خانواده بیمار می شود، توجه والدین از سایر فرزندان دور می شود، طبیعی است که اگر کودک خردسالی در خانواده باشد، ابتلا به بیماری را مقصر این عدم توجه والدین و تغییرات بداند.
- ❖ کودکان خردسال بیشتر از کودکان بزرگتر **غیبت طولانی مدت والدین از خانه** را احساس می کنند، در صورتیکه به آن ها گفته شود که خواهر یا برادر بیمار آن ها هرگز به خانه برنخواهد گشت، آن ها ممکن است تصور کنند که والدین نیز هرگز به خانه نمی آیند و بزرگترین ترس آن ها همین **اضطراب جدایی (Separation Anxiety)** است.

واکنش کودکان سن مدرسه (۶ الی ۱۰ سال) نسبت به مرگ

- ❖ می فهمند که مرگ همیشگی است و علل مختلفی برای مرگ وجود دارد. آن ها برای شرکت در مراسم عزاداری یا تدفین کنجکاو هستند.
- ❖ آنان تخلفات و افکار بد را مرتبط با مرگ می دانند و در برابر حوادث **احساس تقصیر** میکنند. نسبت به کودکان کوچکتر منطقی تر هستند ولی قادر به تفسیر دقیق کلمات و توضیحات نیستند. بنابراین لازم است تا درک کودکان نسبت به مسائل توصیف شده را مورد سوال قرار دهند.
- ❖ کودکان در سن ۶ الی ۷ سال، مرگ را به **صورت خدا و روح یا شیطان** تصور میکنند و توضیحات طبیعی فیزیولوژیک درمورد مرگ ممکن است مشغولیت ذهنی آن ها نسبت به مرگ باشد.
- ❖ در سنین ۷ الی ۹ سال درک کودک نسبت به مرگ بیشتر شده و **شبه بزرگسالان** می شود. آنان در این سن اجتناب ناپذیری، عدم برگشت پذیری و عمومیت مرگ را درک میکنند. در این سن برای درک معنی مرگ ممکن است سوالات متعددی بپرسند. کودکان دارای بیماری صعب العلاج و خواهر و برادران آن ها به دلیل مراجعه متعدد به بیمارستان ها و تیم درمان، بیشتر نسبت به مرگ آگاه هستند.

واکنش کودکان سن مدرسه نسبت به مرگ



- ❖ وظیفه ی تکاملی کودکان در این سن، **سازندگی** است.
- ❖ بنابراین کمک به کودکان مشرف به مرگ و در جهت حفظ تمامیت بدن، فرصت دستیابی به استقلال و خودشایستگی و اعتماد بنفس را برای آنان فراهم میکند و از حقارت جلوگیری میکند.

واکنش نوجوانان نسبت به مرگ

- ❖ نوجوانان به دلیل قرار گرفتن در **مرحله ی کسب هویت**، به اندازه ی بزرگسالان قادر به پذیرش مرگ نیستند، با اینکه در حد بزرگسالان مفهوم مرگ را درک میکنند ولی کماکان **تحت تأثیری از تفکرات جادویی** و در معرض احساس گناه و شرم قرار دارند.
- ❖ پرستاران برای مراقبت از نوجوانان مبتلا به بیماری های انتهایی حیات مثل سرطان، باید مدت زیادی را در کنار وی بگذرانند، به سوالات آن ها پاسخ های صادقانه داده شود و نیازهایی از قبیل **حفظ حریم شخصی** باید رعایت شود.

واکنش نوجوانان نسبت به مرگ

❖ پرستاران برای مراقبت از نوجوانان مبتلا به بیماری های انتهایی حیات مثل سرطان، باید مدت زیادی را در کنار وی بگذرانند، به سوالات آن ها پاسخ های صادقانه داده شود و نیازهایی از قبیل **حفظ حریم شخصی** باید رعایت شود.

نکات

- ❖ در مورد آنچه اتفاق افتاده با زبان متناسب با سن کودک صحبت کنید و صادق و صریح باشید. به عنوان مثال بگویید: **مرد** یا **مرگ**. از عباراتی مثل **به خواب رفته** یا **به خواب ابدی رفته**، **در گذشته** یا **از دنیا رفته** خودداری کنید زیرا سبب سردرگمی وی می شود و از خوابیدن وحشت میکند.
- ❖ کودکان بزرگتر و نوجوانان را به گفتگو دعوت کنید.
- ❖ کودکان را به شرکت در مراسم تشییع جنازه و سایر مراسم مذهبی دعوت کنید. اگر به آن ها اجازه داده نشود که شرکت کنند، از کنار گذاشته شدن ناراحت می شوند.
- ❖ عادات و مراقبت های روتین روزانه را حفظ کنید. زیرا کودکان به رعایت نظم و روال روزمره خیلی حساس هستند. اگر میخواهید زمان هایی را تنها باشید، یک بزرگسالی را پیدا کنید که از کودک مراقبت کنند و وی تحت تاثیر سوگ یا واقعه قرار نگرفته باشد.
- ❖ به کودکان بگویید که بازی کردن، سرگرمی یا شاد بودن مشکلی ندارد.
- ❖ **به آن ها کمک کنید دفتر خاطرات یا جعبه ی حافظه یا کتاب ویژه ای برای یادآوری شخص ایجاد کنند.**

مداخلات سوگ

❖ به سه عامل در ارزیابی کودک داغ‌دیده توجه می‌گردد:

- ۱- عوامل فردی؛ مانند مزاج، مدرسه، حمایت اجتماعی، تجارب قبلی درباره مرگ؛
- ۲- عوامل مرتبط با مرگ؛ مانند تصادفی یا قابل پیش بینی بودن و ارتباط کودک با متوفی؛
- ۳- فرهنگ، مذهب و هنجارهای خانوادگی. از نظر فرهنگ، مذهب
- ۴- هنجارهای خانواده در نحوه ابراز سوگ توسط کودک نقش مهمی را بازی میکند و درمانگران و مشاوران سوگ باید به این عوامل توجه ویژه‌ای داشته باشند.

مداخلات سوگ (ادامه...)



❖ کودکان و نوجوانان باید بتوانند در فرایند مشاوره آزادانه صحبت کنند. با توجه به بار

هیجانی زیاد مسئله ی سوگ ممکن است آنها در بیان رنج خود به بزرگسالان احساس ناراحتی نمایند و یا نتوانند احساسات خود را در قالب کلمات بیان کنند.

❖ استفاده از فعالیت هایی نظیر:

خاطره سازی (Memory making)

نمایش

داستان گویی

فعالیت های غیر کلامی

کتابدرمانی

هنردرمانی

بازی نقش

بازی



مداخلات سوگ (ادامه...)



❖ ارسال نامه به فردی که کودک از دست داده:

❖ چیزهایی که برای این کار نیاز دارید، یک بادکنک هلیومی و یک کاغذ و مداد می باشد، از کودک بخواهید یک نامه برای کسی که از دست داده بنویسد و همراه او نامه را به بادکنک وصل کنید آن را در آسمان رها کنید و همراه کودک از بادکنک خداحافظی کنید، این کار به کودکان یک امکان تجسمی می دهد تا از فردی که از دستش داده اند خداحافظی کنند و همچنین احساس گناه و خشمی را که در رابطه با این موضوع دارند را آزاد می کند، این اتفاق می تواند در روز تولد کودک یا آن فرد و هر موقعیتی که کودک نیاز دارد تا با فرد حرف بزند باشد.

مداخلات سوگ (ادامه...)



❖ استفاده از نماد و استعاره ابر

❖ از کودک بخواهید فکر کند یک ابر است بهش بگویید:

❖ فکر کن یک ابری هستی که خیلی ناراحته از اینکه کسی

که دوست داشته دیگه پیشش نیست! حالا اون ابر و

بکش!

❖ این تمرین به کودک اجازه میدهد بتواند از این نماد برای

برون ریزی هیجانات خود استفاده کند، برای این تمرین،

آبرنگ و گواش و استفاده از رنگ های انگشتی بسیار

مناسب می باشد.

مداخلات سوگ (ادامه...)



❖ جعبه دلتنگی ها

❖ از کودک بخواهید دلتنگی ها، حرف های نگفته اش را برای فردی که از دست داده بنویسد و داخل جعبه دلتنگی ها بگذارد بعد ها می توانید همراه کودک جایی بروید و آن ها با بالن در آسمان بفرستید.

❖ این نکته بسیار حائز اهمیت هست که این دوران را بسیار جدی بگیرید و در صورت نیاز حتما از یک روانشناس کودک خوب کمک بگیرید، حل نشدن این مساله در دوران کودکی تمام زندگی آینده وی را تحت تاثیر قرار می دهد، باید به او نشان دهید که می تواند از این روزهای سخت بگذرد و شما هم برای این کار حامی او هستید.

نکات

- ❖ از موقعیت های خاص برای آموزش مرگ استفاده کنید. برای بسیاری از کودکان فوت یک حیوان خانگی، اولین تجربه ی مرگ است و سعی نکنید سریع یک حیوان دیگری را جایگزین کنید و این رویداد را کم اهمیت جلوه ندهید. به کودک زمان بدهید تا سوگواری کند.
- ❖ فوت پدر بزرگ یا مادر بزرگ هم تجربه دیگری برای کودکان است و آنها سوالات زیادی از شما می پرسند. مثلاً می پرسند که "آیا مادر هم به زودی خواهد مرد؟" باید به کودکان بگویید که مادرش برای مدتی طولانی با او زندگی خواهد کرد.
- ❖ کودکان بعد از فوت یکی از والدین به شدت نسبت به فوت والد دیگر یا سایر افراد مراقبت نگران می شوند. به کودک اطمینان بدهید که او را همیشه دوست دارید و از او مراقبت خواهید کرد.

نکات

❖ از سوگ خودتان غافل نشوید:

❖ کودکان معمولاً الگوهای رفتاری والدین خود را تقلید می کنند، با نشان دادن اندوه و غم خود به او نشان دهید که غمگین هستید و غمگین بودن او را می پذیرید. رفتارهای شدید و غیرقابل کنترل شما به کودک روش های غیر سالم رفتار با سوگ را یاد می دهد.

❖ زندگی بعد از مرگ را برای کودک توصیف کنید:

❖ برای کودک سوگوار توصیف زندگی بعد از مرگ مفید خواهد بود. اگر باورهای مذهبی شما به زندگی بعد از مرگ اعتقاد دارد، آنها را برای کودک توضیح دهید. ولی اگر مذهبی نیستید و به زندگی بعد از مرگ اعتقاد ندارید، می توانید به کودک بگویید که فرد متوفی در قلب و خاطره عزیزان بازمانده زنده خواهد بود. می توانید آلبومی تهیه کنید یا گیاهی بکارید که نماینده فرد از دست رفته باشد.

زندگی فاصله بین تولد و مرگ

**مرگ اگر مرد است، آید پیش من
تا کشم خوش در کنارش تنگ تنگ
من از او جانی برم بی رنگ و بو
او زمن دلقی ستاند رنگ رنگ
(مولانا)**

