

۱۴۷۲۶۴۹

بی‌نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

دلیلهای کمک به کودک برای

برخورد با مرگ عزیزان

راهنمای گام به گام برای کودکان و نوجوانان

دکتر دن شافر و کریستین لیون

مترجم: اکرم کرمی

www.saberinbooks.ir

سرشناسه :	شافر، دن	Schaefer, Dan
عنوان و پدیدآور:	کلیدهای کمک به کودک برای برخورد با مرگ عزیزان، راهنمای گام‌به‌گام برای کودکان و نوجوانان / دن شافر و کریستین لیونز؛ مترجم اکرم کرمی	
مشخصات نشر:	تهران: صابرین، کتابهای دانه ۱۳۸۸.	
مشخصات ظاهری:	۲۱۳ ص.	
فروست:	کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان	
شابک:	۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۷۸۵ - ۱۹ - ۳	
یادداشت:	چاپ سوم؛ ۱۳۹۵؛ فیا؛ نمایه	
یادداشت:	عنوان اصلی: How do we tell the children?: a step-by-step guide for helping children two to teen cope when someone dies, 3 rd ed.,	
موضوع:	کودکان و مرگ	
موضوع:	سوگمندی -- مرگ -- جنبه‌های روان‌شناسی	
موضوع:	والدین و کودک	
موضوع:	کودکان -- نوجوانان -- مشاوره	
شناسه افزوده:	لیونز، کریستین	Lyons, Christine
سناسه افزوده:	کرمی، اکرم، ۱۳۴۱ - ، مترجم	
رده بندی کنگره:	۱۳۸۸ ش ۹۴۴/م ۲۲۲ BF	
رده بندی دیویی:	۱۵۵/۹۲۷-۸۳	
شماره کتابخانه ملی:	۱۶۸۰۲۱۴	



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

کلیدهای کمک به کودک برای برخورد با مرگ عزیزان

دکتر دن شافر و کریستین لیونز

مترجم	اکرم کرمی
ویراستار	سید شیزری
اجرای طرح جلد	نرگس محمدی
تعداد	۳۰
چاپ سوم	۱۳۹۵
لیتوگرافی	کارا
چاپ متن و صحافی	روزنه‌کار

۳-۱۹-۲۷۸۵-۹۶۴-۹۷۸: شابک

ISBN: 978 - 964 - 2785 - 19 - 3

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۷	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۹	فصل اول: کودکان درباره مرگ چگونه می‌اندیشند
۲۵	دو تا شش سال
۳۰	شش تا نه سال
۳۱	نه تا دوازده سال
۳۴	دوازده تا نوزده سال
۳۶	فصل دوم: توضیح دادن درباره مرگ
۳۸	مرگ پدر بزرگ یا مادر بزرگ
۵۲	مرگ یکی از اعضای خانواده (پدر، مادر، خواهر یا برادر)
۶۰	مرگ نوزادان
۶۸	مرگ دوست یا هم‌کلاسی
۷۲	مرگ در اثر تصادفات
۷۳	مرگ در اثر قتل
۷۷	مرگ در اثر خودکشی
۸۶	مرگ در اثر ای‌لز
۹۶	چگونه با کودک درباره شخصی که در حال مرگ است، صحبت کنیم
۱۰۹	چگونه با کودکان عقب‌مانده ذهنی صحبت کنیم
۱۱۱	مرگ حیوان دست‌آموز

۱۱۴	فصل سوم: التیام غم و اندوه
۱۱۷	واکنش‌های مشترک نسبت به غم و اندوه
۱۲۲	نیازهای ویژه کودکان
۱۲۶	روند سازگاری با اندوه
۱۳۲	آمادگی برای مشکلات قابل پیش‌بینی
۱۴۰	کنار آمدن با احساس گناه، خشم و مسئولیت
۱۴۶	به التیام اندوه کودک خود کمک کنیم
۱۵۳	فصل چهارم: انتظارات کودک سوگوار و بهترین روش‌های پاسخگویی
۱۶۲	تنش‌های ناشی از آسیب روانی
۱۶۷	عوارض ناشی از آسیب روانی
۱۸۱	مدارک آسیب روانی
۱۸۴	فصل پنجم: مراسم تدفین راهی برای خداحافظی
۱۸۷	کودک را در جریان امور تدفین پیش‌بینی بگذارید
۱۹۱	هدیه خداحافظی
۱۹۳	پرسش‌های احتمالی کودکان
۱۹۶	پشت سر گذاشتن اندوه
۱۹۸	فهرست نکات کلیدی

خواننده محترم، در پی که بیش روی دارید، یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتابهای این مجموعه بار خود با موضوعی، هرکدام از نظر مطلب مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روشها، سبب صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک به روش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و گوناگون دیگری که به روشها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنبلوغ می‌پردازد، موضوع کتابهای این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتابها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هرکتاب از فصلهای متعددی تشکیل شده است که هر فصل به نوبه خود روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آنها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

پیشگفتار

دکتر دن شافر در بیان درد ای فراوانی که با خانواده‌های داغدار داشت، متوجه شد که معمولاً که کان نادیده می‌گیرند و اطلاعات نادرستی در اختیارشان قرار می‌دهند. بسیاری از والدین نمی‌توانند در دوره سوگواری به سخنان فرزند خود گوش کنند. ریار مرگ و غم و اندوه ناشی از آن، با او بی‌پرده سخن بگویند. البته ترس از آسیب روانی یا ناراحت کردن کودک، این کار را مشکل‌تر می‌کند. آنها آگاه نیستند که اجتناب از موضوع و برکنار نگاه داشتن کودک از واقعه مرگ، آسیب بیشتری به او وارد می‌سازد.

کتاب حاضر روشن می‌سازد که وقتی کودکان با موضوع مرگ روبرو می‌شوند و سؤالهایی را مطرح می‌کنند، باید آنها را با صداقت و صادقانه و به دور از جزئیات پیچیده و دشوار آگاه کرد. این کتاب به سادگی نشان می‌دهد که چگونه والدین می‌توانند با شناخت و باورهای فرزندانشان روبرو شوند. اگر بر آنیم که تفکر واقع‌گرایانه را در فرزندان خود پرورش دهیم، اگر بر آنیم به آنها کمک کنیم تا بر ترس از مرگ به عنوان یک پدیده خشن و مهیب غلبه کنند، چاره‌ای نداریم جز آنکه با آنها به گفت‌وگو بنشینیم. تأثیر گفت‌وگوی ساده و صادقانه پدر و مادر با فرزندانشان، یک

عمر در ذهن آنها باقی می‌ماند و در مواجهه با فقدان و اندوه ناشی از آن به آنها قدرت و آرامش می‌دهد. این کتاب راهی برای گشودن باب گفت‌وگو پیش پای والدین می‌گذارد و از رهگذر این گفت‌وگوست که آنها هدیه‌ای گرانبها در اختیار فرزندان خود قرار می‌دهند.

www.ketab.ir

سوگواری در تنهایی

مایکل^۱ و پدر بزرگ، هر روز در دقیقاً ساعت چهار، دست در دست یکدیگر طول خیابان را به سمت عمارت کوچک کنار خیابان طی می‌کردند؛ به گونه‌ای که می‌شد ساعت خود را از عبور آنها تنظیم کرد. آنها در خانه‌ای دو طبقه حوالی نیویورک زندگی می‌کردند؛ پدر بزرگ در طبقه دوم و مایکل و والدینش در طبقه اول. از وقتی مایکل دنیا آمده بود، زندگی آنها بر همین منوال طی می‌شد. آنها وقتی مایکل سه ساله شد، به لانگ آیلند^۲ نقل مکان کردند، اما پدر بزرگ همان‌جا ماندگار شد. هنگام خدا حافظی همه اظهار امیدواری می‌کردند که روز شکرگزاری^۳ دیگری را ببینند. روز شکرگزاری آمد و رفت اما از پدر بزرگ خبری نشد. والدین مایکل برای او توضیح دادند که پدر بزرگ مدتی از آنها دور خواهد بود. جای نگرانی نیست. ماهها از پی هم می‌گذشت و مایکل همچنان انتظار می‌کشید. سرانجام وقتی روز تولدش فرا رسید و پدر بزرگ حتی یک کارت تبریک هم نفرستاد، مایکل متوجه شد که باید اتفاقی افتاده باشد. او فکر می‌کرد چه کرده است که پدر بزرگ دیگر او را دوست ندارد؟

1. Michael

2. Long Island

3. Thanksgiving

والدین مایکل دو سال بعد به او گفتند که پدر بزرگش مدت کوتاهی پس از اثاث‌کشی فوت کرده است. حالا مایکل می‌گوید: «می‌دونم که اونا فکر می‌کردن کار درستی انجام می‌دن اما من دوره وحشتناکی رو پشت سر گذاشتم. قطعاً زمانی که من با خودم کلنجار می‌رفتم بفهمم چه اتفاقی افتاده، اونا با پنهان کردن موضوع رنج و ناراحتی رو از من دور نکردن، علاوه بر این وقتی سرانجام حقیقت رو به من گفتن، تازه باید با رنج از دست دادن پدر بزرگ کنار می‌اومدم.»

گاه یکی از عزیزان فامیل فوت می‌کند، یکایک اعضای خانواده تحت تأثیر قرار می‌گیرند. بسیاری از والدین می‌گویند چند روز اول احساس می‌کنند که غم و ناراحتی تمام انرژی آنها را تحلیل برده است و کاملاً بی‌سود می‌شوند. این دوره فوق‌العاده پرفشار است، چون از یک طرف کارهای زیادی هست که باید به آنها رسیدگی شود مانند مراسم تدفین و مطلع ساختن اقوام و آشنایان و از طرف دیگر تمام این کارها درست زمانی باید انجام شود که شخص مانند یک نوار ویدئویی با دور آهسته حرکت می‌کند و نمی‌تواند خود را با شرایط وفق دهد. کمکی که افراد داغ‌دیده در این دوره دریافت می‌کنند، اهمیت بسیار زیادی دارد؛ زیرا به آنها کمک می‌کند تا با این شرایط بهتر کنار آیند. همسایه‌ها سر می‌زنند و غذا می‌آورند، اعضای فامیل سه روز مرگ را به آنها دور هم جمع می‌شوند و به یکدیگر کمک می‌کنند و با یکدیگر با گریه و ذکر خاطرات به همدیگر تسلی می‌دهند و از این رهگذر غم و اندوه آنها تخلیه می‌شود.

اما معمولاً کودک خانواده با دریافت اطلاعات ناقص و نادرست و محروم شدن از فعالیتهایی که برای کنار آمدن با این شرایط ضروری است، از چتر حمایت خانواده بیرون می‌ماند. من کودک خوش‌شانسی را که زیر چتر حمایت خانواده قرار گیرد «کودک درون» و کودکی مانند مایکل را که نادیده گرفته می‌شود، «کودک بیرون» می‌نامم. کودک بیرون

را ترک کرده‌اند. او تنها، عصبانی و سردرگم است و احساس می‌کند دیگران نسبت به او بی‌توجه هستند.

این مطلب را برای اولین بار نه سال پیش متوجه شدم: در دفتر کار خود در مرکز متوفیات در بروکلین^۱ نشسته بودم که پسر بچه نه ساله‌ای وارد شد و با اشاره به اتاقی که مرده‌ها را در آنجا می‌گذارند، پرسید: «عموی من! جوابت؟ اون چرا مرده؟» ابتدا کمی جا خوردم. بعد به او گفتم: «فکر نمی‌کنم بهتره در این باره با پدر و مادرت حرف بزنی.»

اما همان روز که از اتاق بیرون می‌رفت، احساس همدردی عمیقی به من دست داد. هرگز کسی به او نگفته بود چه اتفاقی افتاده است. می‌دانستم که احتمالاً پدر و مادرش نمی‌دانستند به او چه بگویند. با خود فکر می‌کردم که چقدر این پسر همتا

تاکنون با بیش از سه هزار خانواده در روزهای پس از مرگ عزیزانشان، کار کرده‌ام و درباره‌ی یک چیز کاملاً مطمئن هستم؛ بسیاری از خانواده‌ها هرگز نمی‌توانند درباره‌ی مرگ یا فرزندشان صحبت کنند. آنها همواره می‌پرسند: «چگونه به کودک خود بگویم؟»

آنها می‌گویند که می‌توانند درباره‌ی مسائل جنسی، منوروات الکلی و مواد مخدر یا هر موضوع دیگری با فرزند خود صحبت کنند. اما وقتی نوبت مرگ می‌رسد اصلاً نمی‌دانند چه بگویند.

البته دلایلی برای این رفتار وجود دارد: از جمله، اصلی وجود دارد که می‌گوید: «بگذار کودک، کودک باشد.» والدین به من می‌گویند که آنها نمی‌خواهند با بیان مشکلات، کودک خود را نگران کنند. زیرا وقتی او بزرگ شود، به اندازه‌ی کافی مشکل خواهد داشت؛ در ضمن فرزندشان هنوز آنقدر رشد نکرده است که بتواند این مسائل را درک کند. از آن گذشته تا چشم برهم بگذارند، فرزندشان فراموش می‌کند که اصلاً چنین

فردی هم وجود داشته است.

بسیاری از والدین مایل نیستند با این وضعیت روبه‌رو شوند؛ زیرا نمی‌خواهند خود یا فرزندشان را بی‌جهت آزوده کنند. جینی^۱ چند روز پس از مراسم تدفین پدرش به من گفت: «طاقت ندارم بینم ایوان^۲ نازنینم چطور گریه می‌کنه و می‌گه که دلش واسه بابابزرگش تنگ شده. در ضمن نمی‌خوام مادرم هم مثل من دچار ناراحتی بشه. این احساس ناراحتی مال خود منه و من سعی می‌کنم اونو کنترل کنم. اینو می‌دونم. اما در حال حاضر این کار خیلی مشکله.»

کودک با فکر و احساس خود را صادقانه و بی‌پرده به زبان می‌آورد و صراحتش در برد ای را که ما برای محافظت آنها کشیده‌ایم، کنار می‌زند. آنها مطالبی بیان می‌کنند که مجبور می‌شویم با مشکل روبه‌رو شویم و با واقعیت عاصمی سرایط برخورد کنیم. وقتی کسی می‌میرد، ناگهان فانی بودن خود را به یاد می‌آوریم. چیزی که هرگز درباره آن صحبت نمی‌کنیم و اکثر ما حتی می‌ترسیم درباره آن فکر کنیم.

اندرو^۳ خانواده‌ای گرم و صمیمی دارد و معتقد است کودکان نباید در زندگی خود با امور تلخ و ناگوار روبه‌رو شوند. وقتی اندرو شش ساله بود، پسر عمویش - که در ضمن همبازی او هم بود - ناگهان ناپدید شد. یکی از اقوام به اندرو گفته بود: «نگران نباش، اون یه روزی برمی‌گرده.» اندرو به یاد می‌آورد که روزها و هفته‌ها همچنان به انتظار پسر عمویش نشسته بود و نمی‌دانست که او کی خواهد آمد. او سالها بعد متوجه شد که دوست عزیزش مرده است. حال که اندرو به گذشته فکر می‌کند، می‌گوید: «اونا قصد نداشتن به من دروغ بگن. در واقع داستان اونا تا حدی هم صحیح بود چون خانواده من معتقدند که در پایان جهان همه دوباره به زندگی باز می‌گردن. اونا فقط سعی می‌کردن با این ترفند به من کمک

کنن.»

همه ما علاقه‌مندیم که به جوانها کمک کنیم تا با مشکلات زندگی بهتر کنار بیایند. اما سرهم کردن داستانهای خیالی یا فرار از موضوع برای کوچک جلوه دادن مرگ، تقریباً همیشه با شکست روبه‌رو می‌شود. وقتی پدر بزرگ فوت می‌کند و شما به فرزند خود می‌گویید که او به مسافرت رفته است و در عین حال اقوام و آشنایان برای مراسم مختلف عزاداری به منزل شما رفت و آمد می‌کنند، در واقع معمایی در مقابل او گذاشته‌اید که خود به زودی پاسخ پیدا خواهد کرد. در چنین شرایطی، حتی یک کودک سه ساله هم متوجه می‌شود که اتفاقی افتاده است. وقتی صحبت کردن درباره موضوع برای مشکل باشد یا حتی بترسیم درباره آن صحبت کنیم، کودکان متوجه می‌شوند ما نخواهند شد. آنها تنش‌های غیرکلامی را که از امور ناخوشایند خبر می‌دهند، درک می‌کنند. وقتی اتفاق ناگواری رخ می‌دهد، حال و دهنشان به آن اتفاق گواهی می‌دهد. جو معمولی خانه، هر روز به فرزند شما پیام می‌دهد که همه چیز روبه‌رو راه است و اعضای خانه روال عادی زندگی را دنبال می‌کنند و اما یک روز همه چیز تغییر می‌کند.

مادر جیمی^۱ در دفتر من نشسته بود تا ترتیب مراسم خاک‌سپاری همسرش را بدهد. از او پرسیدم: «به بچه‌ها چی گفتی؟»

«دو تا بزرگترا می‌دونن پدرشون مرده، اما نمی‌خوام به کوچیکه‌ها چیزی

بگم.»

«اون الان خونه ست؟»

«بله.»

«بزرگترا ناراحتن؟»

«البته که هستن.»

«به نظر شما جیمی کوچولو چه فکری می‌کنه؟»

«اون همش درباره پدرش سؤال می‌کنه.»

«شما بهش چی می‌گین؟»

«بهش می‌گم باباش خیلی مریضه.»

«حالا همه اعضای خانواده همون طوری رفتار می‌کنن که پدرشون

مریض بود؟»

«نه، پسر بزرگا واقعاً حالشون بده... فکر می‌کنین کوچیکه هم چیزی

می‌فهمه؟»

بدن تردید بزرگسالان برای کنار آمدن با مرگ عزیزان مجهزترند.

تجربه‌های متمادای به آنها کمک می‌کند تا بتوانند ضربه‌ها را دفع کنند.

در ضمن بزرگان نسبت به حقایق - یعنی آنچه واقعاً اتفاق افتاده یا

اتفاق خواهد افتاد - آگاه هستند. این تجربه و آگاهی، در فقدانها و

شکست‌ها آنها را آرام می‌کند.

اما وقتی صحبت از مرگ و اندوه در کار است، کودکان هرگز نمی‌دانند

چه باید بکنند. اگر به آنها گفته نشود چه اتفاقی افتاده است یا اگر نتوانند

آنچه را به آنها گفته می‌شود باور یا درک کنند، برای تبیین غم و ناراحتی

اطرافیان از اطلاعات محدود خود استفاده نمی‌کنند. اغلب نوجوانان دچار

تخیلات وحشتناکی می‌شوند که تأثیر آن به مراتب مخرب‌تر از واقعیت

خشن مرگ است. از آنجا که تصور می‌شود کودک نسبت به رشدی نرسیده

است که بتواند با خبرهای ناگوار روبه‌رو شود، معمولاً اطلاعات ناقص و

تحریف شده در اختیار او قرار می‌گیرد. اما وقتی چنین اطلاعاتی در اختیار

کودک قرار می‌گیرد، او متوجه سرپوش گذاشتن روی حقایق می‌شود و از

مجهولات می‌ترسد و ممکن است با خود فکر کند که: «اتفاق بدی افتاده.

آیا من کار اشتباهی انجام دادم؟ شاید هم به این دلیل ناراحتن که من هفته

گذشته رختخوابم رو خیس کردم!»

این ماجرا در کودکی برای جری^۱ پیش آمده بود. حالا او بیست و پنج ساله است و مرگ مادر بزرگش را به وضوح به یاد می آورد. گویی همین دیروز بود:

«مادر بزرگم در خانه بیمار بود. وقتی او مرد، تمام افراد خانواده کنارش بودند. آنها مرا فوراً به آن سمت خیابان به خانه همسایه بردند و هرگز اجازه ندادند. مرگ مادر بزرگ را ببینم و با بقیه باشم یا حتی در مراسم خاکسپاری شرکت کنم. یادم میاد بعد از آنکه آنها رفتند، من دیدم و خودم را زیر تخت پنهان کردم. نمی توانستم بفهمم که چرا وقتی همه در کنار هم هستند، من باید تنها باشم. با خودم فکر می کردم حتماً قیافه مادر بزرگم خیلی وحشتناک شده است که به من اجازه ندادند او را ببینم. هیچ کس به من نگفت چه اتفاقی افتاده است. خیلی طول کشید تا توانستم پدر و مادرم را ببخشم.»

یک بار خاخام میانسالی برایم تریب^۲ی کرد که وقتی هفت ساله بود، پدرش درگذشت و او هنوز به یاد می آورد که اعضای خانواده در اتاق نشیمن جمع شده بودند و شیون و زاری می کردند:

«نمی دونستم معنی این کارها چیه. خیلی تنه بودم و می ترسیدم و سالها در خیال تصور می کردم که به روز پدرم برمی گردم.»

روانپزشک، بروس دانتو^۳ از فولترتون^۳ کالیفرنیا، می گوید که وقتی موضوع مرگ در میان است، نگه داشتن کودک در تاریکی موجب تحقیر او می شود. او رفتار ما را این گونه تفسیر می کند: «ببین بچه، تو منو اذیت می کنی. تو مزاحمی، تو حق نداری بدونی چه اتفاقی افتاده.»

وقتی چنین اتفاقی می افتد، کودک را مجبور می کنیم تا در تنهایی سوگواری کند. یکی از غم انگیزترین صحنه ها این است که تابوتی در کلیسا یا دفتر متوفیات فقط یک عزادار داشته باشد. بارها متوجه شده ام

1. Jerry

2. Bruce Danto

3. Fullterton

که بعضی از افراد وارد کلیسا شده‌اند تا کمی آنجا بمانند، اما با مشاهده فردی که تنها در کنار تابوت نشسته است، تصمیم خود را تغییر داده‌اند و مراسم تدفین را دنبال کرده‌اند؛ هر چند که فرد عزادار را نمی‌شناختند. هیچ‌کس دوست ندارد دیگری را در سوگواری تنها ببیند. اما این چیزی است که عملاً برای کودکان زیادی اتفاق می‌افتد.

آخرین دلیلی که صحبت کردن درباره مرگ را مشکل می‌سازد، این است که ما صرفاً نمی‌دانیم چه بگوییم. حقیقت این است که موضوع مرگ برای کودکان نیز سنگین است و اغلب برای آنکه این احساس را پنهان کنیم با معاصر مختلف متوسل می‌شویم. بحث درباره مرگ زمانی دشوار می‌شود که بخواهیم در حد درک کودک صحبت کنیم و به انبوه سؤالات همیشگی پاسخ دهیم. ذهن کودک مانند بزرگسالان کار نمی‌کند، آنها به پختگی لازم نرسیده‌اند. اطلاعات مرتبط با موضوعاتی مانند مرگ را به نحو دیگری تفسیر می‌کنند. هر چند این مطلب واضح است اما به سهولت مورد غفلت قرار می‌گیرد.

چندی پیش مادری به من گفت: «به، الری، گفتم که پسر عمویش مرده است. همین و بس. او خودش می‌پرسد: «رف را می‌داند.» اما آیا واقعاً او می‌داند؟ آیا او معنی «مرده» را می‌داند؟ آیا او می‌داند چرا آن شخص مرده است و چه اتفاقی برای جسدش خواهد افتاد؟ اینها سؤالاتی است که ذهن کودک را به خود مشغول می‌کند و نیاز به پاسخ دارد.

اگر چه هنوز گفت‌وگو درباره مرگ برای بسیاری از موضوعات ممنوعه به شمار می‌رود اما چند سال پیش که ویل لی^۲ بازیگر نقش دکتر هوپر^۳ در نمایش تلویزیونی درگذشت، تولیدکنندگان سریال تصمیم گرفتند مرگ او را برای مخاطبان جوان توضیح دهند. یکی از تولیدکنندگان به نام دالسی

سینگر^۱ در مصاحبه‌ای گفت: «ما احساس کردیم باید با این مسئله به طور مستقیم برخورد کنیم. اگر حرفی هم در این باره نمی‌زدیم، بچه‌ها به هر حال متوجه می‌شدند. احساس ما به ما می‌گفت که باید صادق و روراست باشیم.»

به این ترتیب، نویسندگان این سریال پس از مشورت با روانشناس کودک سنو را تهیه کردند و به سؤالات احتمالی کودکان پاسخ گفتند و آن را در قالب یک داستان نمایش دادند.

به نظر می‌رسد، همان‌طور که مانند یک کتاب دقیقاً می‌دانست درباره مرگ عزیزش چه بر سر پدری که زندان خود داشته باشد. وقتی همسرش به قتل رسید، با حفظ حریم نفسی فرزندانش را دور خود جمع کرد. او که زن واقع‌بین و عاقلی بود، صادقانه به سؤالات فرزندانش پاسخ می‌داد. او توضیح داد که چه اتفاقی برای پدرش افتاده است. در ضمن، آنها را در مراسم خاکسپاری و عزاداری شرکت داد. ر آنها خواست که اگر سؤال دیگری هم دارند، بپرسند و در حد توان به آنها پاسخ داد. اما پس از گذشت چند ماه سوزان متوجه شد که یک سری اطلاعات مهم را ندارد. او به من گفت: «وظیفه من این نبود که فقط برای او توضیح بدم پدرشون چطور مرده. من باید یاد بگیرم که به او کمک کنم به احساساتش پاسخ بدهد. پدرشون کنار بیان در حالی که به هیچ روشی نمی‌تونم بفهمم تو از من او را چی گذشته.»

سوزان با روشی صحیح برای کشف رابطه میان والدین و فرزند آماده شده بود. او با شرم خود بخشی از پیامی را که باید به فرزندانش می‌داد، دریافته بود: صداقت، صراحت، آزاد بودن برای پرسش کردن و غمگین بودن. اما اطلاعات زیادی را که در این کتاب آمده است، در اختیار نداشت: چگونه با کودکان سنین مختلف درباره مرگ صحبت کنیم؟ آنها

چه فکر و برداشتی دارند؟ آنها چه احساسی دارند؟ و چگونه می‌توان به آنها کمک کرد تا با احساسات خود کنار بیایند؟

برنامه‌ای که در این کتاب مطرح می‌شود، نتیجه تجربه شخصی من با هزاران خانواده‌ای است که به دفتر کار من آمده‌اند. هم‌چنین مباحثاتی است که با روانشناسان، مددکاران اجتماعی و متخصصان دیگر داشته‌ام. علاوه بر این سخنرانی‌هایی که در کارگاهها و کنفرانس‌ها دربارهٔ کودکان و غم داشته‌ام نیز مرا در این امر یاری کرده است.

در انتهای کتاب، نکته‌هایی به صورت چکیده از اطلاعات مندرج در آن فهرست شده است. این برنامه به افراد زیادی در موقعیتهای گوناگون کمک کرده است. امکان دارد تمام مطالبی که در این کتاب آمده است، به شرایط شما مربوط نباشد اما تصور می‌کنم مطالب مفید زیادی در آن خواهید یافت.

در این کتاب، برخلاف موارد دیگر که برای درک راهنما مجبور هستید به عکسهای مختلف نگاه کنید تا بالأخره متوجه شوید که مثلاً چگونه از یک پوشک استفاده کنید، می‌توانید به سهولت اطلاعات مورد نیاز خود را دریافت کنید و متناسب با شرایط، از آن بهره ببرید. شما در این کار تنها نیستید، بلکه بخشی از گروه بزرگ والدینی هستید که سدهای ارتباطی را شکسته و به فرزندان خود کمک کرده‌اند که دربارهٔ مرگ و عواطف پیچیده و غامض مربوط به آن راحت‌تر صحبت کنند.