

توصیه و راهنمایی برای والدین پناهجو

چگونه میتوانم به فرزند خود
پس از یک تجربه آسیب پذیری
(تراوما) کمک نمایم؟

farsi

فهرست مطالب

- چگونه میتوانم به فرزند خود پس
از یک تجربه آسیب پذیری (تروما) کمک نمایم؟ 3
- توصیه و راهنمایی والدین در مورد کمک
به فرزندان خرد سال پس از تجربه آسیب پذیری (تروما) 4
- توصیه و راهنمایی والدین در مورد کمک به فرزندان قبل
از سن مدرسه پس از تجربه آسیب پذیری (تروما) 5
- توصیه و راهنمایی والدین در مورد کمک
به فرزندان مدرسه‌ای پس از تجربه آسیب پذیری (تروما) 14
- توصیه و راهنمایی والدین در مورد کمک
به فرزندان نوجوان پس از تجربه آسیب پذیری (تروما) 18

مشخصات ناشر

ناشر:

انجمن فدرال روانپزشکان آلمان (BPTK)

Klosterstraße 64, 10179 Berlin

تلفن: ۰۳۰۲۷۸۷۸۵ - ۰

نمابر: ۰۳۰۲۷۸۷۸۵ - ۴۴

ایمیل: info@bptk.de

اینترنت: www.bptk.de

نقش و طراحی:

شرکت با مسئولیت محدود نشریات کومپارت، برلین

ترجمه:

آرمان مدبر در همکاری با شرکت با مسئولیت محدود بیکوپ bikup

تاریخ نشر:

اوت ۲۰۱۶

توصیه و راهنمایی برای والدین پناهجو

چگونه میتوانم به فرزند خود پس از یک تجربه آسیب پذیری (تروما) کمک نمایم؟

شما از وطن خود گریخته‌اید، احتمالاً به دلیل ویرانی و یا وجود جنگ در آنجا. شما خانه و کاشانه خود را که در آن با خانواده خود زندگی میکردید ترک نموده‌اید. شما اکثراً با پیمودن راههای بسیار سخت و دشواری خود را به کشور آلمان رسانده‌اید.

در صورتی که انسانها با یک خطر و تهدید بسیار بزرگ مواجه باشند، این امر میتواند همچنین باعث ناراحتی، صدمه و بیماریهای روحی نیز شود. در چنین حالتی پزشکان روانشناس سخن از یک تروما میگویند. کلمه "تروما" به معنی "زخم" میباشد.

شما از دیار خود گریخته‌اید، احتمالاً به این دلیل که جانتان یا جان فرزندان شما در خطر بوده است. هنگام فرار مشکلات و سختیهای بسیاری متوجه شما بود، کسی که در چنین شرایط ناامنی بسر برد، گاهی ناچار میباشد تا زمانی طولانی با خاطره‌های آن سر و کله بزند. سخت تر از هر چیز دیگری فراموش کردن تصاویر صحنه‌های پرخطر میباشد که دیده‌اید. احساس ترسی که همراه آن بود، کماکان در جسم و روح انسان باقی میماند. این یک امر طبیعی بوده و همه انسانها دارای چنین احساسی میباشند. اما گاهی اوقات این خاطره‌ها کماکان ادامه داشته و به اتمام نمیرسند.

در صورتی که انسانها با یک خطر و تهدید بسیار بزرگ مواجه باشند، این امر میتواند همچنین باعث ناراحتی، صدمه و بیماریهای روحی نیز شود. در چنین حالتی پزشکان روانشناس سخن از یک تروما میگویند. کلمه "تروما" به معنی "زخم" میباشد.

یادآوری و خاطره یک اتفاق و حادثه فاجعه آمیز و مصیبت بار گاهی اوقات مانند سوزش یک زخم بدن میباشد. چنین خاطراتی جدا و متمایز میباشند از خاطرات دیگری که شخص تا قبل از آن زمان تجربه نموده. هنگامیکه انسان وقایع خطرناک را به یاد میآورد، مانند آن میباشد که دوباره آنها را تجربه نموده و آن بلاها برایش تکرار شوند. انسان اصلاً این احساس را ندارد که آنها دیگر سپری شده و گذشته‌اند. شخص احساس میکند آنچه را که تجربه نموده دوباره بر سرش میآید. خاطرات با مرور زمان کمرنگ نشده بلکه همچنان به قوت خود باقی و زنده میمانند. چنین خاطراتی این امر را سخت و دشوار میسازند که انسان به روال زندگی طبیعی و نرمال خود بازگردد.

احتمالاً فرزندان شما نیز در چنین حالتی به سر میبرند. شاید شما متوجه تغییراتی شده باشید. شاید فرزندان خیلی زودترس شده باشد. شاید او نتواند به خوبی بخوابد و به دلیل دیدن خواب بد و کابوس از خواب بیدار شود. کودکان و نوجوانان در مقابل وقایع خطرناک بسیار حساس و آسیب پذیر میباشند.

کودکان و نوجوانان از طرق بسیار متفاوتی واکنش نشان داده و هر کدام از ایشان شیوه عکس العمل خاص خود را نسبت به آن وقایعی دارند که برای ایشان تجربه بدی بوده و به ایشان فشار وارد میسازد. برخی از ایشان منزوی و گوشه گیر میشوند. آنها احساس مایوسی، ملولی و غمگینی میکنند. بخش دیگری از آنها بسیار ناآرام بوده و یا خیلی فعالتر از قبل میشوند. فرزندان بزرگ ناگهان مانند فرزندان کوچک رفتار میکنند. بعضی از اوقات آنها دوباره در طول شب رختخواب خود را خیس میکنند. عده دیگری از کودکان تمایل به سلطه‌گری پیدا نموده و مایلند همه چیز را تحت کنترل خود بگیرند. فرزندان بزرگتر و نوجوانان بخشاً ابراز میدارند که آنها دیگر باور و امیدی به آینده ندارند. آنها میگویند که مسن تر و بزرگسال نخواهند شد.

والدین چگونه میتوانند کمک نمایند؟

تا جایی که میتوانید به فرزندتان این احساس را بدهید که در ایمنی بسر برده و از وی خوب نگهداری میشود. به او نشان دهید هنگامی که ترس دارد شما درکش میکنید. به او بگویید که شما متوجه آن هستید که او چه احساسی دارد. به او این موضوع را توضیح دهید که دیگر لزومی ندارد احساس ترس داشته باشد. به او این امر را بگویید که منطقه جنگی از اینجا خیلی دور بوده و در اینجا دیگر خطر هیچ جنگی او را تهدید نمیکند.

به فرزند خود نشان دهید که او را دوست داشته و مایل هستید که اوقات خود را با وی سپری سازید. سعی کنید پیش فرزند خود بمانید و تا جای ممکن او را در یک محیط غریبه تنها نگذارید. چیزی که فرزند شما بیش از هر امر دیگری به آن نیاز دارد احساس اطمینان و امنیت میباشد. کودکی که نتواند وقایع فاجعه آمیزی را که تجربه نموده، به فراموشی بسپارد، نباید تحت فشار قرار گیرد. او این توانایی را ندارد که خود را کنترل نموده و دوباره یک رفتار عادی از خود نشان دهد. او نمیتواند این خاطرات را از فکر خود دور نماید، حتی اگر خودش مایل بوده و آنرا بخواهد.

کودکی که از جانب خاطرات و تجربیاتش تعقیب میگردد، میبایستی با احساساتی که دارد پذیرفته شود. در صورتی که او تمایل داشته باشد، باید امکان بازگو کردن احساساتش را داشته باشد. او باید این امکان را داشته باشد که در صورت لزوم عصبانی شده و یا گریه کند.

در صورتیکه کودکی مجبور باشد افکار و احساسات خود را کتمان و پنهان نماید، این افکار و احساسات از بین نرفته و به جای خود باقی هستند. اما برای فرزندتان مشکل تر از قبل خواهد بود که با شما زندگی نماید.

هنگامیکه کودکان خردسال بازی میکنند، گاهی از اوقات ایشان آن مسایلی را که تجربه کرده اند، بازی و بازگو میکنند. او را در ادامه این کار متوقف نکنید. این شیوه بازی به فرزندتان کمک خواهد نمود تا به این خاطرات و مشکلات بپردازد و در حل آنها تلاش نماید.

در صورتیکه فرزند شما خیلی منزوی و گوشه گیر شود، میتوانید سعی نمایید با مواظبت با او در مورد آن واقعه گفتگو کنید. شما همچنین میتوانید این پیشنهاد را به او بدهید، آنچه را که تجربه نموده در یک نقاشی بکشد.

در صورتیکه فرزندتان برای مدت چندین هفته و ماه تغییر رفتار داده و به حالت قبلی خود که میشناسید برنگردد، بهتر میباشد که با یک متخصص تماس حاصل کنید. تخصص آن شخص میبایستی در مورد مسائل و مشکلات روحی کودکان و نوجوانان باشد. چنین متخصصینی در آلمان روانپزشک و روانکاو کودکان و نوجوانان نامیده میشوند.

در صورتیکه شما تمایل به دریافت اطلاعات بیشتری در زمینه کمک به فرزند خود دارید، میتوانید صفحات بعدی را ملاحظه نمایید. ترتیب اطلاعات داده شده بر حسب سن میباشد.^۱
المعلومات وفقاً لسن الطفل.^۲

کودکی که از جانب خاطرات و تجربیاتش تعقیب میگردد، میبایستی با احساساتی که دارد پذیرفته شود. در صورتی که او تمایل داشته باشد، باید امکان بازگو کردن احساساتش را داشته باشد. او باید این امکان را داشته باشد که در صورت لزوم عصبانی شده و یا گریه کند.

^۱ این اطلاعات از شبکه ملی استرس ترومای (آسیب پذیری) کودکان و مراکز امراض پس از آسیب پذیری بوده و در دستورالعمل "کمکهای اولیه روانشناسی: راهنمایی منطقه عمل" به چاپ رسیده. جهت نوشته پیش روی اطلاعات و دادهها بر حسب نیازمندی پناهجویان تغییرات مختصری داده شده.

توصیه و راهنمایی والدین در مورد کمک به کودکان خردسال پس از تجربه آسیب پذیری (تروما)*

اگر فرزند شما

...مشکل خواب دارد، نمیخواهد به رختخواب برود، نمیخواهد تنها بخوابد و یا شبها با فریاد کشیدن بیدار میشود.

چگونه میتوانم فرزند خود را درک کنم

زمانیکه کودکان ترس داشته باشند، میخواهند با کسانی باشند که به آنها کمک کنند تا احساس امنیت کنند و آنها نگرانند اگر پیش شما نباشند.

اگر شما هنگام آسیب پذیری از هم جدا بوده باشید، تنها به رختخواب رفتن آن مسئله را تداعی نماید.

در زمان خواب خاطره‌ها دوباره میشوند چرا که شما مشغول هیچ کار دیگری نمیباشید. انسانها اغلب خواب چیزهایی را میبینند که از آنها ترس دارند و به این دلیل از آن واهمه دارند که بخوابند

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

اگر مایلید بگذارید فرزندتان پیش شما بخوابد. به او بگوئید این فقط برای الان است.

وقت خواب را همیشه رعایت نمایید به همراه یک قصه، یک دعا و در آغوش کشیدن. این کار را هر روز انجام دهید طوری که کودک بر حسب عادت بداند چه چیزی در انتظار اوست.

او را بگیرد و به او بگوئید که او در امنیت است و شما پیش او بوده و او را تنها نمیگذارید. این را درک کنید که مشکلات او عمدی نمیباشد. این امر به زمان نیاز دارد اما در صورتی که کودک احساس امنیت نماید بهتر میخوابد.

اگر فرزند شما

...نگران است، که اتفاق بدی برای شما بیافتد.
(احتمالاً شما هم چنین نگرانیهایی داشته باشید.)

چگونه میتوانم فرزند خود را درک کنم

این مسئله عادی میباشد که انسان پس از یک تجربه خطرناک ترس داشته باشد.

این ترس قویتر میباشد چنانچه کودک در هنگام آسیب پذیری از عزیزان خود دور بوده باشد.

* حقوق التألیف والنشر محفوظة لـ بریمر م، جاکوب آ، لین سی، بینوس آر، روزیک جی، شتاينبيرج آ، فیرنبرج ای، واتسون بی، (الشبكة الوطنية للاضطرابات النفسية لدى الأطفال مابعد الصدمة والمركز الوطني للاضطرابات النفسية والسلوكية ما بعد الصدمة) PTSD، الکتیب "الإسعاف النفسي الأولي: دليل للعمليات الميدانية"، النسخة الثانية، يوليو 2006، متوفرة على الرابط www.ncptsd.va.gov و www.nctsn.org

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

- ▶ به کودکان و خودتان یادآوری کنید که شما در امنیت هستید.
- ▶ در صورتیکه در امنیت نمیباشید، راجع به این امر صحبت کنید که در راه رسیدن به آن هستید.
- ▶ برنامه‌ریزی کنید که چه کسی به فرزند شما رسیدگی کند در صورتیکه اتفاقی برای شما بیافتد. این احتمالاً به شما کمک کند تا نگرانی کمتری داشته باشید.
- ▶ با کودک خود کارهای خوشایندی را انجام دهید.

اگر فرزند شما

...همیشه گریه و ناله کند زمانی که شما او را ترک کنید، حتی اگر شما بخواهید تنها به دستشویی بروید.
...تحمل آنرا نداشته باشد که از شما جدا شود.

چگونه میتوانم فرزند خود را درک کنم

- ▶ کودکانی که هنوز زبان باز نکرده باشند یا توانایی آنرا نداشته باشند که بگویند چه احساسی دارند، ترس خود را از طریق، خود را به بغل چسباندن و گریه کردن نشان میدهند.
- ▶ خداحافظی احتمالاً فرزند شما را به یاد جدایی در زمان آسیب پذیری میاندازد.
- ▶ بدن کودک در مقابل جدایی واکنش نشان میدهد: تنفس کم میشود، ضربان قلب افزایش میابد. چیزی در درون به او میگوید، نه من نباید تو را از دست بدهم
- ▶ فرزند شما سعی در آن ندارد شما را کنترل نموده یا تحت
- ▶ او ممکن است بترسد حتی اگر اشخاص دیگر بروند.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

- ▶ سعی کنید نزد فرزند خود مانده و از جدایی خودداری نمایید.
- ▶ برای جدایی کوتاه (خرید، دستشویی) به او کمک خواهید نمود اگر راجع به احساسش صحبت نموده و آن را به خاطره بد نسبت دهید. به او بگویید که شما دوستش دارید و این جدایی فرق میکند و شما الان برمیگردید: تو میترسی، تو نمیخواهی من بروم چرا که تودر آن زمانی که با هم نبودیم، نمیدانستی من کجا بودم.
- ▶ در صورت طولانی بودن جدایی فرزند خود را نزد آشنایان بگذارید. به او بگویید که کجا و چرا میروید و کی برمیگردید. همچنین به او بگویید که در فکرش هستید. عکس یا چیز دیگری از خود برای او بگذارید و در صورت امکان به او زنگ بزنید. هنگام برگشت بگویید که دلتان برایش تنگ شده بود، که به یادش بودید و میخواستید حتماً نزدش برگردید. اینها را میبایستی همیشه تکرار نمایید.

اگر فرزند شما

...با غذا خوردن مشکل داشته باشد، پر خوری کرده و یا از خوردن غذا امتناع کند.

چگونه میتوانم فرزند خود را درک کنم

- ▶ ستس از جوانب مختلف فرزند شما را تحت تاثیر میگذارد، از جمله اشتها.
- ▶ گرچه تغذیه مهم میباشد ولی چنانچه شما بیش از حد به آن توجه نمائید، میتواند باعث استرس و تندی در رابطه گردد.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

- ▶ زیاد نگران نباشید. به محض آنکه درجه استرس کودکان پائین آمد، میتوانید وضعیت خوردن غذا را عادی سازید.
- ▶ غذا را با هم بخورید و اوقات غذا خوردن را در محیطی آرام و دوستانه بسر ببرید.
- ▶ میان وعدههای غذایی چیزهای سالمی را برای کودکان آماده کنید چرا که کودکان اغلب در میان وعدهها دوباره چیزی میخورند.
- ▶ اگر شما نگران هستید و یا فرزندتان وزنش شدیداً کم شود، به نزد دکتر اطفال بروید.

اگر فرزند شما

...توانایی آنرا نداشته باشد کارهای همیشگی را انجام دهد (مثلاً رفتن به دستشویی).
...مانند حالت عادی صحبت نکند.

چگونه میتوانم فرزند خود را درک کنم

- ▶ اگر کودکان کم سن در معرض فشار و ترس قرار گیرند، خیلی اوقات آنها توانایی هایی را که تازه کسب کرده بودند برای مدتی از دست میدهند.
- ▶ کودکان از این طریق به ما میفهمانند که دارای مشکلی هستند و به کمک ما نیاز دارند.
- ▶ از دست دادن یک مهارت و توانایی پس از کسب آن از جانب کودک (مانند خیس کردن رختخواب) میتواند باعث شرم و سردرگمی شود. والدین میبایستی از کودک حمایت نموده و وی را درک نمایند.
- ▶ فرزند شما این کار را عمداً انجام نمیدهد.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

- ▶ از انتقاد کردن خودداری نمائید. آن باعث نگرانی میشود که شاید توانایی یادگیری ندارد.
- ▶ به فرزند خود اجبار نکنید چرا این موضوع فقط نزاع شدیدی را به دنبال خواهد داشت.

▶ به جای آنکه به توانایی وی اشاره نمایید (مانند عدم استفاده از لگن) به او کمک کنید که احساس نماید شما درکش میکنید، دوستش و قبولش دارید.

▶ به محض آنکه فرزندان احساس امنیت مجدد نمایند، دوباره تواناییهای از دست رفته را باز خواهد یافت.

این کان طفلکم

...اگر فرزند شما بدون ملاحظه بوده و دست به کارهای خطرناک بزند.

چگونه میتوانم فرزند خود را درک کنم

▶ شاید این امر برایتان عجیب باشد اما کودکان اگر احساس ناامنی کنند، دست به کارهای خطرناک میزنند.

▶ فرزندان با رفتار خود میخواهد به شما بفهماند که به شما نیاز دارد. او میخواهد که شما به وی نشان دهید که وجودش برایتان مهم بوده و وقت خود را صرف او میسازید.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

▶ امنیت را تأمین کنید. در صورت لزوم آرام باشید و او را در آغوش بگیرید.

▶ به او بگویید کاری را که در حال حاضر انجام میدهد، خطرناک است، که او برای شما مهم است و شما نمیخواهید که بلایی سرش بیاید.

▶ به فرزند خود راههای مثبت دیگری را نشان بدهید که از آن طریق بتواند توجه شما را جلب نماید.

این کان طفلکم

...اگر فرزند شما از چیزهایی بترسد که قبلاً از آنها نمیترسید.

چگونه میتوانم فرزند خود را درک کنم

▶ کودکان کم سال در مورد والدینشان فکر میکنند که ایشان قدرت مطلق دارند و میتوانند از آنها در برابر همه چیز حمایت نمایند. این طرز فکر به آنها کمک میکند که احساس امنیت کنند

▶ این باور به دلیل آنچه که اتفاق افتاده خدشه دار گشته است و بدون آن دنیا خطرناک مینماید.

▶ چیزهای فراوانی میتوانند فرزند شما را به یاد آن واقعه بیاورند (باران، زلزله دوباره، آمبولانس، فریاد انسانها، نگاهی ترسناک به او) و اینها وی را به ترس میاندازند.

▶ این تقصیر شما نبوده بلکه تأثیر آن حادثه میباشد.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

▶ در صورتی که فرزندان دچار ترس باشد با او در این مورد صحبت کنید که چگونه اطمینان خاطر بیشتری به وی میدهید.

▶ در صورتی که چیزی آن واقعه بد را به یاد فرزندان بیاورد و آن دوباره باعث نگرانی شود که مبادا آن واقعه تکرار شود، به او کمک کنید تا متوجه شود، چیزی که امروز میگذرد متفاوت میباشد (مانند باران یا اشخاصی که فریاد میزنند) با آنچه که در زمان آن واقعه اتفاق افتاده است

اگر فرزندان از دیو میترسد، با او بروید و آن دیو را بیرون کنید: "گم شو ای دیو، بچه من را اذیت نکن! من این دیو را میترسانم و او فرار خواهد کرد: آآآآآ"

فرزند شما کوچکتر از آن است که درک کند و متوجه باشد که شما او را چگونه محافظت کرده‌اید اما شما به یاد بیاورید که چه کارهای خوبی انجام داده‌اید.

این کان طفلکم

...اگر فرزند شما حالت تشویش و هیجان زدگی داشته باشد و نتواند آرام بنشیند و توجه کند.

چگونه نه میتوانم فرزند خود را درک کنم

ترس میتواند باعث عصبی شدن شود که در جسم انسان بماند.

اشخاص بزرگسال گاهی هنگام نگرانی قدم میزنند. کودکان میدوند ومیپرنند ورجه وورجه میکنند.

در صورتی که جسم ما پر از چیزهای منفی باشد، مشکل میتوانیم به مسائل دیگر توجه نماییم.

بعضی از کودکان هم ذاتاً فعال میباشند.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

به فرزندان کمک کنید تا احساسات خود را درک نمایند (مانند ترس و عصبانیت) به او اطمینان خاطر دهید که در امنیت به سر میبرد.

به فرزندان کمک کنید دیگر عصبی نباشد: ورزش، ژیمناستیک، دویدن، تنفس عمیق و آهسته.

با هم بنشینید و مشغول چیزی شوید که هر دو از آن لذت میبرید: انداختن توپ، خواندن کتاب، بازی کردن، نقاشی. حتی اگر فرزندان آرام نگیرد، باز هم به او کمک میکند.

اگر فرزندان ذاتاً فعال میباشند، به جنبه مثبتش بنگرید. به آن انرژی فکر کنید که او برای انجام کارها صرف مینماید و دنبال کارهایی برای او باشید که با نیازهایش تناسب دارد.

این کان طفلکم

اگر فرزند شما

...با خشونت بازی کند.

...همیشه راجع به آن واقعه بد و عواقب ناخوشایندی که شاهد آن بوده صحبت کند.

چگونه نه میتوانم فرزند خود را درک کنم

کودکان اکثراً از طریق بازی صحبت میکنند. امکان دارد آنها از طریق بازی خشونت آمیز به ما بگویند که مسائل بسیار دیوانه‌وار بوده یا هستند، و آنها چه احساسی در درونشان دارند.

هنگامی که فرزند شما راجع به آنچه اتفاق افتاده صحبت میکند، امکان دارد که وی یا شما شدیداً دچار احساسات شوید (ترس، غمگینی یا عصبانیت).

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

- ◀ اگر میتوانید تحمل کنید به فرزندتان گوش دهید زمانی که آنرا بر زبان میآورد.
- ◀ هنگامیکه بازی میکند ببینید چه احساسی دارد و کمکش کنید و به او بگویید. آنجا باشید تا از او حمایت کنید (در آغوش گرفتن، آرام کردن).
- ◀ اگر او بسیار هیجان زده بوده و یا جواب ندهد، همیشه همان صحنه‌های تکاندهنده را اجرا نمایید، به او کمک نمائید تا دوباره آرام گیرد، احساس امنیت نماید، به آن فکر کنید آیا برخورداری از کمک حرفه‌ای سودمند نمیباشد؟

اگر فرزند شما

...دائماً در حال خواستن باشد با یک حالت تسلط.

...تکروی نماید و با سماجت خواهان آن باشد که همه چیز به میل او پیش رود.

چگونه میتوانم فرزند خود را درک کنم

- ◀ کودکان در سن ۱۸ ماهگی تا ۳ سالگی اکثراً مطالبه‌های بسیاری دارند.
- ◀ این میتواند به اعصاب برود اما این یک روند عادی تکامل است و به ایشان میآموزد که آنها مهم هستند و میتوانند در اموری تأثیر گذار باشند.
- ◀ کودکان در صورت نداشتن اطمینان احتمال دارد مصرتر و خواهانتر از حالت عادی باشند. این یک روش سرکردن با ترس میباشد. آنها به خود میگویند "مسائل آنقدر دیوانه‌وار هستند و من باید روی یک چیز کنترل داشته باشم!"

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

- ◀ به خاطر بیاورید که فرزندتان تسلط آمیز و بد نیست. این عادی میباشد، شاید در حال حاضر شدید باشد چون احساس ناامنی میکند.
- ◀ کاری کنید که فرزندتان بر روی چیزهای کوچک کنترل داشته باشد. به او در مورد لباس پوشیدن و غذا خوردن و بازی کردن و خواندن، امکان انتخاب دهید. در صورت داشتن کنترل در امور کوچک میتواند احساس بهتری داشته باشد. امکان انتخاب و کنترل را از طریق ساختار و عادی و روزمره نمودن جبران کنید. اگر او به تنهایی تصمیم بگیرد احساس نااطمینانی خواهد کرد.
- ◀ او را در آزمودن چیزهای تازه تشویق نمائید. او احساس کنترل بیشتری میکند اگر کفشهایش را خودش بپوشد، بازی پازل نماید یا یک لیوان نوشیدنی بیاورد.

اگر فرزند شما

...قابل تحریک بوده به همراه عصبانیت‌های شدید.

...خیلی بیشتر از حالت عادی جیغ و داد بکشد.

چگونه میتوانم فرزند خود را درک کنم

- ◀ قبل از آن واقعه نیز فرزند شما دچار عصبانیت میشد. این یک بخش عادی از تکامل میباشد. این امر که آنها نتوانند بگویند چه میخواهند و نتوانند کاری انجام دهند خیلی باعث یاس ایشان است.
- ◀ هم اکنون مسائل زیادی فرزند شما را به خود مشغول نموده که باعث عصبانیت وی میباشد (و نیز شما) و او مجبور است گریه کند و فریاد زند.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

- ▶ به او بگوئید، شما متوجه هستید که برای فرزندتان خیلی سخت میباشد: "در حال حاضر بد پیش میرود، بسیار ترس برانگیز است. ما نه تلویزیون و نه اسباب بازی داریم، و تو عصبانی هستی!"
- ▶ بیشتر از حالت عادی عصبانیت وی را تقبل کنید و بیشتر با محبت واکنش نشان دهید تا با نظم و انضباط. شما احتمالاً در حالت عادی این کار را انجام نمیدهید اما در حال حاضر وضعیت عادی نمیباشد. در صورتی که کودکتان گریه نموده و فریاد زند، نزد او مانده و به او بگوئید که شما پیشش هستید. در صورت افزایش تعداد و عمق عصبانیت میتوانید برای وی مرز بگذارید.

اگر فرزند شما

...شما را بزند.

چگونه میتوانم فرزند خود را درک کنم

- ▶ کتک زدن برای کودکان یک راه مکالمه میباشد
- ▶ اگر کودکان اشخاص بزرگ را بزنند، آزمون ایشان احساس امنیت نمیکند. این باعث ترس است اگر بتوان کسی را زد که باید از ما حمایت نماید.
- ▶ یک عامل دیگر زدن هم میتواند آن باشد که آنها اشخاص دیگر را در هنگام دعوا دیده‌اند.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

- ▶ هر بار که فرزندتان بزند به او بگوئید که این کار خوبی نیست. دست او را بگیرید طوری که نتواند بزند و بنشانیدش. برای مثال بگوئید، این کار خوبی نیست وقتی میزنی. این خطرناک است. هر وقت بزنی میبایستی بنشینی.
- ▶ اگر وی به اندازه کافی سن دارد، کلماتی را که باید استفاده نماید یادش بدهید و یا بگوئید که چه کار کند: "از زبانت استفاده کن. بگو من اسباب بازی را میخواهم!"
- ▶ به او کمک کنید که عصبانیتش را از راه دیگری خنثی نماید: بازی کردن، با هم صحبت نمودن، نقاشی.
- ▶ اگر شما با اشخاص بزرگسال کشمکش دارید، آنها را بدون حضور فرزند حل نمایید، بدون آنکه او شما را ببیند یا بشنود. در صورت لزوم در مورد احساساتتان با یک دوست یا مشاور صحبت نمایید.

اگر فرزند شما

...بگوید: گم شو، از تو متنفرم!

...بگوید: اینها همه‌اش تقصیر تو است.

چگونه میتوانم فرزند خود را درک کنم

- ▶ مشکل اصلی همان واقعه (آسیب پذیری) میباشد و هرچه که بعد از آن رخ داده. اما فرزند شما کوچک تر از آن میباشد که توانایی درک آنرا داشته باشد.

اگر اموری با مشکلات برخورد نمایند، کودکان اغلب از والدینشان عصبانی میشوند، چرا که ایشان فکر میکنند شما میبایستی جلوی آن اتفاقات منفی را میگرفتید.

شما گرچه تقصیری ندارید، اما الان موقع مناسبی نمیباشد که از خود دفاع کنید، فرزند شما به شما نیاز دارد.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

به یاد بیاورید که فرزندان چه تجربه‌ای نموده. او در حال حاضر میگوید: من عصبانی هستم و میباید با احساسات مشکلی دست و پنجه نرم کنم

در مورد حس عصبانیت به فرزندان کمک نمایید، با مواظبت سوی آنها به آن واقعه بپردازید: «تو واقعاً عصبانی هستی. مسائل بد بسیاری اتفاق افتاده. من هم عصبانی هستم. من آرزو داشتم که این اتفاقات نمیافتاد، اما پدران و مادران هم نمیتوانند همیشه جلوی تمام اتفاقات بد را بگیرند. واقعاً برای هر دویمان سخت است.

اگر فرزند شما

...مایل به بازی کردن نمیباشد، میخواهد فقط کاری انجام دهد.

...مثل آن میماند که احساسی ندارد (خوشحالی یا غمگینی).

چگونه میتوانم فرزند خود را درک کنم

فرزند شما به شما نیاز دارد. وقایع بسیاری صورت گرفته‌اند و او احتمالاً احساس غمگینی و یا بی‌اختیاری مینماید.

هنگامیکه کودکان تحت فشار باشند، عده‌ای فریاد میکشند و عده‌ای سکوت میکنند و هر دو دسته به اشخاصی که ایشان را دوست دارند، نیاز دارند.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

در نزدیک فرزند خود بنشینید. به او بگویید که شما به او میرسید.

در صورت توان احساساتتان را بر زبان بیاورید. به او بگویید که بلامانع میباشد غمگین و عصبانی بودن یا احساس ترس نمودن: «مثل آنکه تو هیچ کاری نمیخواهی بکنی. من از خودم میپرسم آیا تو غمگینی؟ مانعی ندارد اگر غمگین باشی من پیشت میمانم.»

سعی کنید با فرزندان کاری انجام دهید، هر کاری باشد، مثلاً کاری که دوست داشته باشد: خواندن کتاب، آواز، باهم بازی کردن.

اگر فرزند شما

...بسیار گریه کند

چگونه میتوانم فرزند خود را درک کنم

شاید خانواده شما به خاطر آن واقعه متحمل تغییرات و مشکلاتی شده باشد و این طبیعی میباشد اگر فرزندان غمگین باشد.

هر گاه احساس نمودید که فرزندتان غمگین است وی را دلداری دهید، شما با اینکار به او کمک مینمایید حتی اگر او غمگین بماند.

اگر خود شما دچار غمگینی شدید شده باشید، بهتر است که از جایی کمک بگیرید. سلامتی فرزندتان به سلامتی شما بستگی دارد.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

به فرزندتان اجازه دهید احساس غمگینی را نشان دهد.

به او کمک کنید تا احساس خود را به زبان آورد و احتمالاً اینکه چرا اینگونه احساس میکند: "فکر کنم تو غمگین هستی، چیزهای غمگین بسیاری اتفاق افتاده‌اند، مانند..."

از او حمایت کنید، در کنارش بنشینید و بیش از حد معمول به وی توجه نمایید.

به او کمک کنید تا با امید به آینده بنگرد. این مهم میباشد که به آن فکر نمود و راجع به آن صحبت نمود که زندگی‌تان چگونه ادامه پیدا خواهد کرد و چه چیزهای خوبی را با هم تجربه خواهید نمود، مانند پیاده روی کردن، به پارک یا باغ وحش رفتن، با دوستان بازی کردن.

از خودتان مراقبت نمایید.

اگر فرزند شما

...خیلی برای کسانی دلتنگی میکند که پس از آن واقعه بد دیگر نمیتوان آنها را دید.

چگونه میتوانم فرزند خود را درک کنم

هرچند کودکان همیشه توانایی آنرا ندارند که احساس خود را بازگو کنند، باید متوجه آن بود که برای آنها دشوار است تماس خود را با اشخاص مهم از دست دهند.

در صورت فوت شخصی که با فرزند شما نزدیک بوده، احتمالاً فرزندتان واکنش قویتری نسبت به آن واقعه نشان میدهد. در صورت ادامه این حالت در مدت بیش از ۲ هفته، بهتر است تقاضای کمک حرفه‌ای نمایید.

کودکان معنی مرگ را نمیفهمند و امکان دارد بپندارند که آن شخص باز خواهد گشت.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

در صورت امکان به فرزندتان کمک کنید که به شیوه‌ای ارتباط خود را با کسانی که دیگر آنها را نمیبیند حفظ نماید (فرستادن عکس و کارت پستال، تلفن).

به او کمک کنید راجع به انسانهای مهم صحبت نماید. ما اگر از انسانهای دیگر جدا هم باشیم میتوانیم احساسات مثبتی نسبت به آنها داشته باشیم، هنگامیکه از آنها یاد کنیم و در باره ایشان حرف بزنیم.

به آن اذعان کنید که سخت میباشد اگر انسان امکان دیدن کسانی را که دوستشان دارد، نداشته باشد. این غمگین کننده میباشد.

- ◀ اگر کسی فوت کرده باشد به سوالات کودک جواب صادقانه دهید به زبانی قابل فهم. در صورت واکنشهای شدید که بیش از ۲ هفته به طول بیانجامد، به دنبال کمک از جانب اشخاص متخصص باشید.

اگر فرزند شما

...برای چیزهایی دلتنگی میکند که پس از آن واقعه بد از دست رفته‌اند.

چگونه میتوانم فرزند خود را درک کنم

- ◀ هنگامیکه واقعه‌ای باعث زیان فراوانی در خانواده و دور و بر شود، انسان به سادگی فراموش میکند که از دست دادن یک اسباب بازی و یا یک چیز مهم دیگر برای فرزندان (مانند یک پتوی محبوب) چه معنایی دارد.
- ◀ اگر فرزندان برای اسباب بازی‌ش سوگواری کند، این میتواند به معنی سوگواری برای تمام چیزهایی باشد که قبل از بروز آن واقعه صاحبش بودید.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

- ◀ به فرزندان اجازه دهید احساس غمگینی خود را نشان دهد. این غم انگیز میباشد که او پتو یا اسباب بازی خود را از دست داده است.
- ◀ در صورت امکان چیزی را جایگزین پتو یا اسباب بازی نمائید، چیزی از جانب کودک مورد قبول باشد
- ◀ افکار او را به فعالیتهای دیگر جلب نمائید.

توصیه و راهنمایی والدین در مورد کمک و حمایت از کودکان قبل از سن مدرسه پس از تجارب آسیب پذیری (تروما)*

رفتار کودک احساس ناتوانی و منفعل بودن:

کودکان اینرا میدانند که قادر به حمایت از خود نمیباشند. هنگامیکه فاجعه‌ای رخ دهد آنها احساس ناتوانی بیشتری میکنند. آنها میخواهند مطمئن باشند که والدینشان از آنها مواظبت میکنند. آنها این را احتمالاً از طریق ساکتی و یا عصبی بودن غیر عادی نشان میدهند.

عکس العمل والدین

فرزندتان را دلداری داده و بگذارید استراحت نماید، بخورد و بپاشد و بازی و نقاشی کند.

هنگام بروز علائمی در حال بازی یا نقاشی، ناشی از آن واقعه به مسائل مثبتی اشاره نمایید تا او دوباره احساس امنیت و خوبی داشته باشد.

به او اطمینان دهید که شما به همراه بزرگسالان دیگر از او مراقبت میکنید.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

فرزند خود را بیشتر بغل کرده، دستش را گرفته و بگذارید در بغلتان بنشیند.

اطمینان خاطر حاصل کنید که فرزندتان میتواند در جایی که تحت مراقبت است، بازی کند.

در بازی یک کودک ۴ ساله دیوارهای خانه در اثر آتش سوزی همیشه خراب میشوند. هنگامیکه از وی سوال میشود "میتوانی دیوارها را طوری بسازی که در مقابل آتش مقاومت کنند؟"، او با سرعت دیوار ۲ برابر ضخیمی را ساخته و میگوید: "آتش دستش به ما نمیرسد." بزرگسالی میتواندست جواب دهد: "این دیوار حتماً مقاوم است" و توضیح دهد: "ما هر کاری انجام میدهم تا بتوانیم در جای امنی باشیم."

رفتار کودک احساس ترس همیشگی:

این امکان وجود دارد که کودکان از این بسیار وحشت داشته باشند که تنها باشند، در دستشویی یا حمام باشند، به رختخواب بروند یا از والدین خود جدا باشند. کودکان میخواهند بر آن باور باشند که والدینشان در هر زمانی قادر به حمایت از آنها هستند و بزرگسالان دیگر مانند معلم و مربی و پلیس آماده کمک به ایشان میباشند.

عکس العمل والدین

در برابر کودکان تا جای ممکن خونسرد باشید. سعی کنید که ترس خود را به کودک نشان ندهید.

به فرزندتان کمک کنید دوباره اطمینان حاصل کند که شما تنهاش نگذاشته و از او مواظبت میکنید.

* شبکه ملی استرس تروما (آسیب پذیری) و مرکز امراض پس از آسیب پذیری، به نقل از دستور "کمکهای اولیه روانشناسی. بخش راهنمای شیوه عمل، چاپ دوم." (<http://www.ncptsd.va.gov>, <http://www.nctsn.org>)

▶ به یاد او بیاورید که انسانهایی هستند که به خانواده‌ها کمک میکنند و خانواده شما در صورت لزوم کمک بیشتری دریافت خواهد نمود.

▶ به او اطمینان خاطر دهید که هر وقت بروید دوباره برمیگردید. به زبانی ساده بگویید که چه زمانی برمیگردید و خوش قول باشید.

▶ به او این امکان را بدهید که ترس خود را نشان دهد.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

▶ دقت کنید که فرزندان بر حسب تصادف شاهد ترس و نگرانی شما نباشد، هنگامیکه تلفونی یا حضوری با دیگران صحبت میکنند.

▶ چیزهایی بگویید از قبیل: "ما دیگر در امنیت هستیم در مقابله با آتش و مردم خیلی تلاش میکنند که ما حالمان خوب باشد."

▶ بگویید: بیا پیش من و دستم را بگیر اگر ترس داری. من اینطور میفهمم که میخواهی چیزی به من بگویی.

رفتار کودک ندانستن اینکه آیا خطر به اتمام رسیده:

امکان آن وجود دارد که کودکان هنگامیکه به سخنان بزرگسالان یا کودکان دیگر گوش میدهند، بدون داشتن تصویری در مورد شنیده‌ها به این نتیجه برسند که آن واقعه دوباره تکرار خواهد شد. آنها ممکن است فکر کنند که خطر در نزدیکی خانه میباشد، حتی اگر واقعه‌ای در دوردست صورت پذیرفته باشد.

عکس العمل والدین

▶ توضیحات ساده‌ای را در این مورد تکرار نمایید، در صورت لزوم هر روز. کلمات خود را طوری انتخاب نمایید که کودک حتماً متوجه معنی آنها باشد.

▶ ببیند که کودکان چه توضیحات دیگری را در این مورد شنیده است و در صورت لزوم سوء تفاهمات پیش آمده را رفع سازید.

▶ در صورتیکه از آن منشا خطر دور گشته‌اید، مهم است که به فرزندان بگویید که خطر دور گشته.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

▶ بارها برای کودکان تکرار کنید که آتش را خاموش کرده‌اند و شما منطقه خطر را ترک کرده‌اید.

▶ در روی یک نقشه به او نشان دهید یا بر روی کاغذ بکشید که چقدر با آن منطقه فاصله دارید و اینکه در امنیت هستید. "میبینی؟ آن واقعه آنجا بود، اما ما هم اکنون اینجا هستیم، خیلی دوریم از آنجا، در یک مکان امن."

رفتار کودک برگشت به رفتار قبل

مکیدن شصت دست، رختخواب را خیس کردن، زبان اطفال، در بغل نشستن.

عکس العمل والدین

تا جای ممکن خنثی و منطقی برخورد کنید، چرا که این رفتار کودکان بعد از آن واقعه میتواند مدتی به طول بیانجامد.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

لباسها و ملافهها را بدون توضیح عوض کنید، هر زمان که کودکان رختخواب را خیس کند. نگذارید کسی به او چیزی بگوید مانند "تو چه طفل کوچولویی" و او را خجالت دهد.

رفتار کودک ترس از آنکه خطر دوباره برگردد:

در حالاتی که کودکان دوباره آن فاجعه برایشان تداعی شود، از طریق چیزهایی که میبینند، میشنوند یا حس میکنند.

عکس العمل والدین

فرق بین آن واقعه و به خاطر آوردن آنرا برای او شرح دهید.

تا جایی که برایتان میسر است از فرزندان در مقابل چیزهایی که آنها را به یاد آن واقعه میاندازد پشتیبانی کنید.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

"با وجود اینکه شومینه روشن است ولی این به معنای سوختن خانهمان نیست. ما این آتش را زیر کنترل داریم، این خیلی ضعیفتر از آن است و نمیتواند چیزی را خراب سازد.

مانع از آن شوید که او در تلویزیون، رادیو یا اینترنت راجع به آن فاجعه چیزی بشنود یا ببیند و از این طریق ترسهایش دوباره از سر گیرد.

رفتار کودک - سکوت کردن:

کودکان سکوت میکنند و یا مشکل دارند که بگویند چه چیزی باعث ناراحتی آنها است.

عکس العمل والدین

در مورد احساس عصبانیت، غمگینی و یا نگرانی که کودکان میتوانند نسبت به والدین یا دوستان و خواهر و برادر داشته باشند، شرح داده و گفتگو کنید.

فرزندان را وادار به صحبت نکنید اما به آنها نشان دهید که همیشه میتوانند با شما صحبت کنند.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

- ▶ برای هر احساسی شکلکهای مختلفی روی کاغذ بکشید (سمایلی). برای هر کدام از آنها داستان کوتاهی را تعریف کنید، مانند “به یاد داری که اولین شعله‌ها را دیدی و صورت نگرانی داشتی؟”
- ▶ چیزی بگویید مانند: “بچه‌ها میتوانند خیلی غمگین شوند هنگامیکه خانه‌یشان خراب شود.”
- ▶ به او وسایل بازی بدهید، برای آنکه او احساس خود را بیان کند. برای دست یافتن به احساس او از کلمات احساساتی استفاده کنید، مانند: “این واقعاً نقاشی ترسناکی است. آیا ترس داشتی زمانیکه آتش را دیدی؟”

رفتار کودک مشکل خواب:

ترس از آنکه شب تنها باشد یا تنها بخوابد. ترس در هنگام بیدار شدن یا خواب بد دیدن.

عکس العمل والدین

- ▶ به فرزندان اطمینان خاطر دهید که در امنیت به سر میبرد. در وقت خواب چند لحظه‌ای در پیش او بمانید.
- ▶ بگذارید که کودکان با نور کم در اتاق بخوابد و یا برای مدت محدودی پیش خودتان بخوابد.
- ▶ برخی از کودکان به آن نیاز دارند به ایشان گفته شود فرق بین خواب دیدن و واقعیت چیست.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

- ▶ دقت به آن کنید که فرزندان قبل از رفتن به رختخواب فقط کارهای آرامبخش انجام دهد. داستان مورد علاقه‌اش را برایش بگویید یا مزمون آرامبخش.
- ▶ در هنگام خواب بگویید: “امشب میتوانی پیش ما بخوابی، اما فردا در تخت خودت میخوابی.”
- ▶ به او بگویید “کابوس از فکر خود انسان ناشی میشود، در صورتیکه بترسیم، نه از چیزهایی که واقعاً اتفاق میافتند.”

رفتار کودک غیر قابل درک بودن مرگ

کودکان قبل از مدرسه‌ای توانایی فهم آنرا ندارند که مرگ غیر قابل برگشت است. طرز فکر آنها “جادویی میباشد” به این معنی که آنها تصور میکنند که افکار ایشان میتواند باعث مرگ شده باشد. حتی از دست دادن یک حیوان خانگی میتواند برای آنها خیلی سخت باشد.

عکس العمل والدین

- ▶ توضیحات مناسبی را در رابطه با سن کودک در مورد واقعیات مربوط به مرگ بدهید - این مانع از امید بیجا میشود.

- ▶ به احساسات کودک خود در مورد از دست دادن یک حیوان خانگی و یا یک اسباب بازی مهم بی اعتنائی نکنید.
- ▶ به علایمی توجه داشته باشید که میتواند بیانگر آن باشد که او چه میخواهد بداند. با یک زبان ساده و قابل فهم به او جواب دهید و بعد از وی بپرسید که آیا میخواهد بیشتر بداند؟

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

- ▶ در صورت امکان این فرصت را به او بدهید در مراسم اجتماعی یا مذهبی سوگواری شرکت نماید.
- ▶ به او کمک کنید تا راه خدحافظی مخصوص به خود را بیابد، مثلاً از طریق نقاشی یک خاطره خوب، شمعی را روشن نماید و یا دعایی برای فوت شدگان نماید.
- ▶ ”نه، پدر بزرگ دیگر برنمیگردد اما میتوانیم به یادش باشیم و درباره اش صحبت کنیم و خاطرات خوب را به یاد بیاوریم.“
- ▶ ”کسی نمیتوانست پدر بزرگ را نجات دهد و این هم تقصیر تو نبود. میدانم که خیلی دلت برایش تنگ شده.“

توصیه و راهنمایی والدین در مورد کمک به کودکان مدرسه‌ای پس از تجربه آسیب پذیری (تروما)*

رفتار کودک نا مطمئن بودن در مورد اتفاقی که صورت پذیرفته.

عکس العمل والدین

▶ به فرزندتان توضیح روشنی در مورد واقعه انجام شده بدهید، هر زمان که او در این مورد سوال کند. اگر فرزندتان هنوز ترس داشته باشد به او بگوئید که در امنیت میباشد و از گفتن جزئیاتی که ممکن است باعث نگرانی شود خودداری نمائید.

▶ به او یادآوری کنید که انسانهایی وجود دارند که از خانواده‌ها حمایت میکنند و اینکه خانواده شما در صورت لزوم کمکهای بیشتری را دریافت میکند.

▶ به او این مطلب را بگوئید که قدم بعدی چه خواهد بود.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

▶ "میدانم کودکان دیگر میگویند که دوباره آتشسوزی خواهد شد اما ما در حال حاضر در جایی هستیم که در مقابل آتشسوزی خیلی امنتر است."

▶ کماکان به همه سوالات فرزندتان جواب دهید (بدون عصبانی شدن) و به او توضیح دهید که خانواده در امنیت میباشد.

▶ به او بگوئید که برنامه چه خواهد بود و در آینده نزدیک چه میکنید.

رفتار کودک احساس مسئولیت و گناه:

کودکان مدرسه‌ای امکان دارد احساس کنند، آنچه اتفاق افتاده تقصیر آنها بوده و یا میتوانند آنرا تغییر دهند. آنها احتمالاً در بازگو کردن آن به دیگران تأمل میکنند.

عکس العمل والدین

▶ بگذارید نگرانیهایش را برایتان تعریف کند.

▶ به او اطمینان دهید که مقصر نمیباشد و توضیح دهید که چرا او تقصیری در این امر ندارد.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

- ▶ او را به کناری بکشید. توضیح دهید: "بعد از چنین فاجعه‌ای خیلی از کودکان فکر میکنند - و همچنین بزرگسالان، که میبایستی چه کاری را به شیوه دیگری انجام میدادم؟ یا میبایستی کاری میکردم. اما این به آن معنی نمیباشد که آنها مقصر هستند."
- ▶ "کسی نمیتوانست پدر بزرگ را نجات دهد و این تقصیر تو نبود."

رفتار کودک ترس از اتفاق مجدد آن واقعه و واکنش در برابر خاطره‌ها.

عکس العمل والدین

- ▶ به فرزندتان کمک کنید تا حالت‌های تداعی واقعه را بشناسد (مثلاً آدمها، اماکن، صداها، بوها، احساسات وقت شبانه روز). تفاوت بین آن فاجعه و خاطرات بعدی مربوط به آنرا برایش توضیح دهید.
- ▶ هرچند بار که لازم باشد به او بگوئید که در امنیت میباشد.
- ▶ مانع از دیدن گزارش در رسانه‌های عمومی در مورد آن واقعه شوید، چرا که آن میتواند باعث ترس از بروز مجدد واقعه شود.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

- ▶ به او بگویید، هر زمانی که احساس میکند به یاد آن واقعه میافتد "سعی کن به خودت بگویی، من غمگین هستم، چرا که من به یاد آن آتش میافتم، هنگامیکه شومینه روشن باشد، اما این به معنی سوختن خانه ما نیست، من در امنیت هستم."
- ▶ "فکر میکنم باید در مورد اینترنت تنفسی به خود بدهیم."
- ▶ به اتفاق فرزند خود به اخبار نگاه کرده و بگذارید او برایتان تعریف کند که صحبت از چه بود. در صورت سوء تفاهم آنها را رفع کنید.

رفتار کودک همیشه آن واقعه را تعریف یا نقشش را بازی کردن.

عکس العمل والدین

- ▶ بگذارید او این واکنشها را در قصه‌ها و بازیهای خود بازگو نماید، به او بگوئید که این کار عادی میباشد.
- ▶ از او در بازیها و نقاشیهایش راه حلهای مثبتی را طلب کنید.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

- ▶ "من متوجه شدم که تو از آن واقعه نقاشی میکنی، میدانستی که خیلی از کودکان این کار را انجام میدهند؟"
- ▶ "این میتواند باعث کمک شود اگر تو نقاشی کنی که آدمها چگونه دوباره صلح میکنند."

رفتار کودک ترس از منقلب شدن از احساسات خود.

عکس العمل والدین

- ▶ به او محل امنی بدهید که در آنجا بتواند ترس، عصبانیت، غمگینی و غیره خود را شرح دهد. بگذارید گریه کند یا غمگین باشد، از او انتظار شجاعت و قوی بودن را نداشته باشید.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

- ▶ "هنگامیکه چیزهای خطرناکی اتفاق میافتند، آدم دچار احساسات قوی میشود، مثلاً امکان دارد که انسان از دست همه عصبانی بوده یا غمگین باشد. میخواهی در اینجا با پتویت بنشینی تا حالت بهتر شود؟"

رفتار کودک مشکل خواب:

همراه کابوس، ترس از تنها خوابیدن و یا آرزوی خوابیدن در کنار والدین.

عکس العمل والدین

- ▶ بگذارید او از کابوسش بگوید. به او بگویید که خواب بد دیدن عادی میباشد و این امر به پایان خواهد رسید. زیاد وارد جزئیات آن کابوس نشوید.

- ▶ تغییر موقت نحوه خواب بلامانع است، با او صحبت کنید که کی دوباره به برنامه خواب قبلی بازگردد.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

- ▶ "این یک کابوس ترسناک بود. بگذار در مورد چند چیز خوب فکر کنیم که میتوانی راجع به آنها خواب ببینی و من هم پشتت را میخوارانم تا دوباره خوابت ببرد."

- ▶ چند شب آینده را میتوانی پیش ما بخوابی. بعد از آن هم قبل آنکه بخوابی وقت بیشتری را باهم روی تخت تو بسر میبریم. اگر باز هم ترس داشته باشی در باره‌اش صحبت میکنیم

رفتار کودک نگرانی از امنیت شما و دیگران.

عکس العمل والدین

- ▶ به او کمک کنید تا احساسات خود را بازگو کند و اطلاعات واقعی به او دهید.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

- ▶ یک "جعبه نگرانی" بسازید که او بتواند نگرانیهای خود را نوشته و داخل آن بیاندازد. وقتی را مشخص سازید که به این نگرانیها برسید، مشکلات را حل نموده و جوابهایی را برای این نگرانیها یافت.

رفتار کودک تغییر رفتار:

رفتار غیر معمول خصمانه یا نا آرام.

عکس العمل والدین

- ▶ کودک خود را تشویق کنید که در فراغت بیکار ننشسته و از تحرک به عنوان سوپاپی جهت برخورد با عصبانیت و احساسات استفاده نماید.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

- ◀ “میدانم که نمیخواستی در را تند به هم بزنی. این حالت مشکلی است اگر آدم اینقدر عصبانی باشد.”
- ◀ “برویم قدم بزنیم؟ بعضی وقتها که آدم دچار احساسات قوی باشد، تحرک میتواند کمک کند.”

رفتار کودک ناراحتی های جسمی:

سر درد، دل درد، درد عضلات، بدون علت پزشکی

عکس العمل والدین

- ◀ ببینید آیا یک دلیل پزشکی دارد. در غیر اینصورت فرزند خود را دلداری دهید و به او بگویید که این حالتها عادی میباشند.
- ◀ با او رفتاری منطقی داشته باشید. در صورت توجه بیش از حد به این علایم، امکان دارد آنها را تشدید نمائید.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

- ◀ ببینید که آیا او به اندازه کافی خواب و خوراک داشته و به اندازه کافی آب مینوشد و تحرک کافی دارد.
- ◀ “میخواهی آن روبرو بنشینیم؟ وقتی حالت بهتر شد به من بگو، بعدش میتوانیم با هم بازی کنیم.”

رفتار کودک تحت نظر گرفتن واکنشهای والدین و چگونگی بهبود ایشان:

کودکان نمیخواهند والدینشان را با مشکلات خود نگران سازند

عکس العمل والدین

- ◀ به او امکان آنرا بدهید راجع به احساسات خود و شما صحبت کند.
- ◀ برای جلوگیری از افزایش نگرانی او، تا جای ممکن خونسرد بمانید.
- ◀ **مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند**
- ◀ “بله من استخوانم شکسته اما بعد از بانداژ آن توسط نیروی امداد سالمتر شد. تو حتماً ترسیدی وقتی دیدی که من زخمی شدم، درسته؟”

رفتار کودک نگرانی در مورد قربانیان دیگر و خانواده.

عکس العمل والدین

- ◀ در مورد خواست کمک او به دیگران از وی حمایت کنید. اما او نباید این احساس را داشته باشد که مانند بزرگسالان در مورد مسائل مسئول میباشد.
- ◀ **مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند**
- ◀ به او کمک کنید پروژه‌های مهم و مناسب را تشخیص دهد (مانند مراقبت از کودکان کم سن و سالتر).

توصیه و راهنمایی والدین در مورد کمک به نوجوانان پس از تجربه آسیب پذیری (تروما)*

رفتار نوجوان فاصله گرفتن، احساس شرم و گناه:

عکس العمل والدین

محیط امنی را برای صحبت با نوجوان در مورد آن واقعه و احساسات او نسبت به آن بوجود آورید.

گوشزد کنید که این احساسات عادی میباشند. احساسات بیش از حد در مورد مسئولیت خود و گناه را از طریق نگاهی واقع بینانه در مورد امکانات واقعی تصحیح نمایید.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

”بسیاری از کودکان و بزرگسالان احساسی مانند تو دارند، آنها عصبانی بوده و خود را مقصر میدانند که چرا کار بیشتری انجام نداده‌اند. تو گناهی نداری.“

رفتار نوجوان تغییر نظر راجع به خود:

در مورد ترسهایش، احساس ضعف و ترس از آنکه دیگران برچسب غیر عادی بودن به او بزنند.

عکس العمل والدین

به او نشان دهید که این احساسات عادی میباشند.

رابطه بین اعضای خانواده و اشخاص هم سن را بیشتر ساخته و تحکیم بخشید، بدینگونه در زمان پس از فاجعه به کمک لازم دسترسی خواهید داشت.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

”من هم چنین احساسی داشتم. من میترسیدم و احساس ضعف میکردم. خیلی از آدمها بعد از چنین فاجعه‌ای همین احساس را دارند، حتی اگر آنها به ظاهر آرام باشند.“

”گوشی من دوباره کار میکند، چرا زنگی به دوستت نمیزنی تا حالش را بپرسی؟“

”ممنون از اینکه با خواهر و برادر کوچکت بازی کردی. الان حالشان خیلی بهتر است.“

* شبکه ملی استرس تروما (آسیب پذیری) و مراکز امداد پس از آسیب پذیری، به نقل از دستور “کمکهای اولیه روانشناسی. بخش راهنمای شیوه عمل، چاپ دوم.” (<http://www.ncptsd.va.gov>, <http://www.ncstnet.org>)

رفتار نوجوان رفتارهای خطرناک:

سوءاستفاده از الکل و مواد مخدر، رفتارهایی که باعث تصادف شوند

عکس العمل والدین

- ▶ او را متوجه کنید که چنین رفتارهایی یک روش خطرناک برخورد با موضوع میباشد، پس از آنکه انسان چنین تجربه‌ای کرده باشد، تا با احساسات قوی ناشی از آن (مانند عصبانیت) سر و کله بزند.
- ▶ دسترسی به الکل و مواد مخدر را محدود کنید.
- ▶ از او بخواهید به شما بگوید که کجا میرود و چه میکند. این کنترل زیادی میبایستی محدود به زمان پس از واقعه بماند.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

- ▶ خیلی از نوجوانان و بعضی از بزرگسالان پس از چنین واقعه‌ای کنترل خود را از دست داده و عصبانی میشوند. آنها فکر میکنند که الکل یا مواد مخدر به ایشان کمک میکند. اینکه انسان چنین پندارد عادی میباشد، اما این کار خوبی نیست اگر چنین عمل کنیم.
- ▶ “در چنین زمانی مهم است که من بدانم تو کجا هستی و چگونه میتوانم با تو تماس بگیرم.” به او بگویید که این کنترل زیاده تنها برای مدت محدودی میباشد تا زمانیکه دوباره همه چیز عادی شود.

رفتار نوجوان ترس از آنکه واقعه دوباره تکرار شود به همراه خاطرات و واکنشهای ناخوشایند و قوی مربوطه.

عکس العمل والدین

- ▶ به فرزندتان کمک کنید تا حالت‌های تداعی واقعه را بشناسد (مثلاً آدمها، اماکن، صداها، بوها، احساسات وقت شبانه روز). تفاوت بین آن فاجعه و خاطرات بعدی مربوط به آنرا برایش توضیح دهید.
- ▶ به او بگویید که گزارشات خبرگزاریها در مورد واقعه میتواند باعث ترس از تکرار آن شود.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

- ▶ “اگر آن دوباره یادت میافتد، میتوانی سعی کنی و به خودت بگویی: من الان غمگینم چرا که آن واقعه به یادم افتاده، اما الان فرق میکند، دیگر آتشی در میان نیست و من در امنیت هستم.”
- ▶ پیشنهاد کنید “به اخبار گوش دادن میتواند حالت را بدتر کند چرا که آنها همیشه آن تصاویر را نشان میدهند. بهتر نیست جستجو در اینترنت را خاتمه دهیم؟”

رفتار نوجوان تغییر ناخودآگاه در روابط با انسانها:

نوجوانان میتوانند خود را از والدین و خانواده و حتی از دوستان هم سن خود دور سازند. امکان دارد آنها به شدت در مورد رفتار والدین در هنگام خطر واکنش نشان دهند.

عکس العمل والدین

▶ به او بگویید که در چنین حالتهایی انتظار زیر فشار رفتن روابط می‌رود. گوشزد کنید که دوستان و خانواده یک حمایت لازم را در روز مبادا تشکیل می‌دهند.

▶ از او بخواهید که در صورت اختلاف نظر با اعضای دیگر خانواده در مورد آن فاجعه به نظر ایشان احترام بگذارد.

مسئولیت را در مورد احساسات خود به دوش بگیرید.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

▶ به عنوان خانواده زمان بیشتری را صرف آن کنید که حال - تک تک افراد چه طور است. بگویید: "همه میدانند این عادی میباشد که پس از چنین واقعه‌ای همه به هم سرکوفت میزنند. باید ممنون باشیم که همدیگر را داریم."

▶ میتوانید بگویید: "خوشم آمد که دیشب هنگامیکه برادرت داد زد، خونسرد ماندی. میدانم که او تو را هم بیدار کرد."

▶ "معذرت میخواهم که دیروز با تو کمی تند بودم. من بیشتر سعی میکنم که خونسرد بمانم."

رفتار نوجوان تغییرات بنیادی در طرز تفکر.

عکس العمل والدین

▶ توضیح دهید که تغییر افکار انسانهایی که چنین چیزی را تجربه کرده‌اند، عادی میباشد و این پس از سپری شدن زمان به حالت اولیه بازمیگردد.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

▶ "ما همه زیر فشار زیادی هستیم. هنگامیکه زندگی مسیرش چنین عوض شود، خیلی از آدمها احساس ترس یا عصبانیت میکنند و یا احساس انتقامجویی. شاید الان تصورش سخت باشد، اما حال همه بهتر خواهد شد، همینکه زندگی کمی مرتب شود."

رفتار نوجوان نگرانی در مورد قربانیان دیگر یا خانواده.

عکس العمل والدین

▶ در مورد خواست کمک او به دیگران از وی حمایت کنید. اما او نباید این احساس را داشته باشد که مانند بزرگسالان در مورد مسائل مسئول میباشد.

مثالهایی برای آنچه والدین میتوانند بگویند یا انجام دهند

▶ به او کمک کنید پروژه‌های مهم و مناسب را تشخیص دهد (مانند خرید کردن).

Bundespsychotherapeutenkammer

انجمن فدرال روانپزشکان آلمان

Klosterstraße 64, 10179 Berlin

www.bptk.de