

کمک بکودکان برای مواجه شدن با دوران نا آرام نکات مفید برای والدین

انجمن ملی
روانشناسان مدرسه

رویدادهای اخیر دنیا بسیار نا آرام کننده هستند. جنگ، مشکلات اقتصادی، و بالاترین رده اعلام خطر در سطح مملکتی می تواند که دلیل قانع کننده ای برای افسردگی باشد. بخصوص نا مفهوم بودن تهدیدات خرابکاران (تروریستها) نیز موجب ناآرامی روحی میگردد. کودکان ممکن است که سردرگم یا هراسان باشند بخاطر درخطر بودن کسانی که آنها را دوست دارند. بزرگسالان باید بکودکان کمک کنند که احساس امنیت داشته باشند، حتی چنانچه خودشان احساس امنیت ندارند. والدین میتوانند بکودکان کمک کنند تا بفهمند که بطور واقعی چه میگذرد، چگونه رویدادها ممکن است که بر روی زندگی آنها اثر داشته ویا نداشته باشد، و چگونه میتوانند با عکس عملهای خودشان مامشات نمایند.

نکات مفید برای والدین

اگر فرزندان در جریان خطرات خاصی است از این خطرات آگاه باشید. درجه و میزانی که کودکان ممکن است در خطر باشند متغیر بوده و بستگی دارد بشرايط خاص آنها. کودکانی بیشتر در معرض خطر هستند که:

- در محدوده اماکنی که قبلاً در معرض خطر بوده ویا اماکنی که ممکن است هدف خوبی باشند زندگی میکنند.
- شاهد ماجرای خشونت باریا عملیات نظامی بوده ویا در جریان این حوادث کسی را از دست داده باشد.
- در حال حاضر والدینش در ارتش خدمت مینمایند ویا جزء کادر ارتشیان رزومه بخدمت می باشند.
- از والدینش در درگیریهای قبلی شرکت داشته است مثل جنگ خلیج (Gulf War).
- از والدینش در برنامه های رسیدگی و اقدام بحادث اورژانس ویا حفاظت (امنیت) عمومی کار میکنند.
- اصلیت غیر امریکائی داشته و نگرانند که ممکن است مورد تبعیض نژادی قرار گیرند.
- از عواقب دوران بعد از رویدادها، عدم تعادل اعصاب، افسردگی، یا سایر بیماریهای مغزی رنج می برند.

آرام واطمینان بخش باشید. کودکان از شما درس عبرت میگیرند، مخصوصاً نوجوانان. بآنها یادآوری نمائید که جنگ و عدم اطمینان از تهدیدات بر اعصاب فشار میآورند ولی احتمال بسیار وجود دارد که خانواده شما آسیبی نبینند. تفاوت وجود دارد بین امکان خطر و احتمال خطر و این مسئله بر روی آنها اثر میگذارد.

باحساسات آنها احترام گذاشته و آنرا طبیعی تلقی نمائید. بکودکان اجازه بدهید تا احساسات و نگرانیهای خود را بحث وگفتگو نمایند و آنها را تشویق نمائید تا هر سوالی که درباره رویدادهای اخیر دارند مطرح نمایند. گوش داده و نشان دهید که آنها را درک مینمائید. یک شنونده ای که مطالب را درک میکند بسیار مهم است. بگذارید آنها بدانند که دیگران نیز همان احساسات را دارند و بآنها بگویند که عکس العملشان طبیعی بوده و انتظار می رود که همانطور باشد.

نیازهای خود را برآورده نمائید. وقت صرف نموده سعی نمائید تا آنجائیکه ممکن است با عکس عملهای خودتان نسبت بوضعیت مدارا نمائید. اگر شما بتوانید با مشکلات خود مدارا نمائید بهتر قادر خواهید بود که بفرزندان کمک نمائید. اگر که شما ناراحت یا هیجان زده هستید، با احتمال قوی فرزندان نیز همانطور خواهند بود. با سایر افراد بزرگسال مثل افراد فامیل، دوستان، رهبران مذهبی، ویا مشاورین صحبت کنید. این بسیار مهم است که شما ترس خود را از دیگران پنهان نمائید. در میان گذاشتن احساسات باد دیگران اکثراً باعث میشود که احساس وابستگی و امنیت بیشتری ایجاد گردد. زمانی را هر چقدر هم که کوتاه باشد صرف کارهایی نمائید که از آن لذت می برید. برای احساس بهتر کردن از مصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی پرهیز نمائید.

Translated by FCPS from original information-Helping Children Cope in Unsettling Times- TIPS FOR PARENTS- Original information provided by the National Association of School Psychologist-301-657-0270, www.nasponline.org.

بطور طبیعی عمل نمانید. ادامه دادن به برنامه های معمولی می تواند اطمینان بخش بوده و سلامت جسمی را بهبود بخشد. اوقات با خانواده را صرف انجام برنامه های شادی بخش نمانید. مطمئن گردید که بچه ها باندازه کافی بخوابند، غذای معمولی بخورند و ورزش نمایند. آنها را تشویق نمانید تا تکالیف مدرسه را انجام داده و کارهای فوق العاده نیز انجام دهند اما اگر باندازه کافی کارمدرسه دارند آنها را تحت فشار قرار ندهید. شما بچه هایتان را خوب میشناسید، و علاقه (عشق) و حمایت شمامهمترین عاملی است برای آنها که احساس امنیت داشته باشند.

بر تواناییهای فرزندانان تمرکز نمانید. بآنها یادآوری نمانید که در گذشته ها که ترسیده و یا ناراحت بوده اند چگونه قدرت داشته اند که با آن مشکلات مواجه شوند و همچنین اشاره نمانید بشایستگی آنان در انجام برنامه های عادی زندگی. همچنین بآنها یادآوری نمانید که این مملکت از این بحرانها بسیار داشته است، منجمله حمله خرابکاران، بحرانهای طبیعی و جنگ، و هر بار قویتر و متحد تر گردیده است.

یک شنونده و نظارت کننده خوبی باشید. بگذارید تا فرزندانان راهنمای شما باشند که تاچه اندازه نگران بوده و چقدر بااطلاعات نیاز دارند. اگر آنها برویدادهای اخیر توجهی نداشته و نگران نیستند، بآنها کاری نداشته باشید. ولی آماده باشید که به بهترین وجهی که ممکن است بسؤالات آنها پاسخ بدهید. کودکان خردسال ممکن است که قادر نباشند زبانا مطالب خود را بیان نمایند. به تغییراتی که در آنها بوجود میآید و رفتارشان باد دیگران توجه خاص داشته باشید. اکثر کودکان درس مدرسه و بزرگسالان قادر هستند که نگرانیهای خود را بحث و گفتگو نمایند، گرچه ممکن است که نیاز داشته باشند که شماین مذاکره را؛ شروع؛ نمانید. اصرار نکنید، اما سؤوال کنید که آنها در زمینه رویدادهای اخیر چه فکر میکنند. حتی اگر در حال حاضر آنها نمی خواهند یا احتیاج ندارند که صحبت نمایند، آنها ممکن است که اینکار را بعداً انجام دهند ولی آنها خواهند فهمید که شما باینکه آنها چگونه فکر کرده و چه احساسی دارند اهمیت میدهید.

مایل باشید که درباره مفهوم مرگ بحث و گفتگو نمانید. کودکان ممکن است که در مورد مفهوم مردن، یا مردن یکی از کسان نزدیک که آنها را دوست دارند نگران باشند، بخصوص باتوجه به توجهات بیش از اندازه ای که بمرگ داده شد بعداز حمله خرابکاران (تروریستها). صحبت کردن با آنها اهمیت دارد. منابع برونی نیر می توانند مفید باشند (مثل، کتابها برای کودکان در مورد مرگ، سازمانهایی که با افراد غم و غصه دار کمک میکنند، یا جوامع مذهبی اگر مذهب جزئی از برنامه خانوادگی می باشد بحث میکنند). اگر کودک از خانواده ای باشد که اعتقادات مذهبی قوی داشته باشند، احتمالاً در اینگونه مواقع جهت مواجه شدن با مشکلات یک منبع پشتیبانی کننده بسیار قوی خواهند داشت.

تلویزیون را خاموش نموده یا نظارت نمانید. این مهم است که باخبر گردید، اما نگاه کردن بدون وقفه خبرها نیز بااحتمال قوی موجبات افسردگی شما و بچه هایتان را بیشتر خواهد کرد. خصوصاً اینکه کودکان کم سال قادر نیستند که بین تصاویر خیالی موجود در تلویزیون و زندگی واقعی خودشان تفاوت قائل شوند. کودکان بزرگتر ممکن است که بخواهند اخبار رانگاه کنند، اما شما در دسترس آنها باشید برای بحث کردن چیزهایی که می بینند و بانها کمک کنید که مطالب را بخوبی توجیه نمایند.

با زبانی قابل فهم برای سن کودک رویدادها را بحث و گفتگو نمانید. اطلاعات را بطوری که باسن و سطح معلومات آنها متناسب باشد با آنها در میان بگذارید. چیزهایی را که فرزندانان از قبل میدانند درک نمانید. کودکان جوانتر ممکن است که نیاز بان داشته باشند که مسئله اطمینان بخشی تکرار گردد. بآنها بگوئید که آنها از خطر بدور بوده و افراد بزرگسال از آنها حمایت خواهند کرد. کودکان درس مدرسه می توانند جزئیات را درک نموده و همچنین دلائل عملیات خاص را بفهمند، مثل لزوم تدارکات امنیتی ولی نمی توانند که خبرهای وحشتناک را تحمل نمایند. بزرگسالان ممکن است که بخواهند مسائل در ارتباط با خرابکاری، جنگ، وطن پرستی، آزادی حرف زدن و غیره و همچنین مسائل حفاظتی را بحث و گفتگو نمایند.

از حقایق دور نشوید. باحقیقت گوئی جواب کودکان را بدهید و عوامل مثبت را بدان اضافه نمانید، مثل "بله ما در مرحله حد اعلاء آماده باش هستیم، اما ماقبلاً هم در چنین شرایطی بوده ایم. این بدان معنی نیست که بطور قطع یک چیز بد اتفاق خواهد افتاد" "بله، ما در حالت جنگ هستیم اما ارتش ما را محافظت خواهند کرد. بله، تعداد بیشتری

افراد پلیس در خیابانها هستند، ولی آنها در آنجا هستند که از ماحافظت نمایند." راجع باینکه چه اتفاقی خواهد افتاد حدث نزنید.

بین جنگ و خرابکاری تفاوت قائل شوید. کودکان بخصوص آنهایی که کوچکتر هستند ممکن است که با دیدن تصاویری از رنج بردن و مرگ در اثر جنگ تصور نمایند که اینگونه عملیات که در فاصله بسیار دور اتفاق میافتد امکان دارد که خانه را مورد تهدید قرار دهد. کودکان مسن تر ممکن است آگاهی داشته باشند که بعلت جنگ امکان عملیات خرابکارانه بیشتر خواهد بود، ولی شما می توانید بآنها کمک کنید که تفاوت بین این دو نوع عملیات را درک نمایند. عملیات جنگی شامل حملات بهدفعهای نظامی است که در نتیجه بروز جنگ بین دو کشور حاصل می گردد در ارتباط با اهداف رسمی سیاستهای خارجی. خرابکاران با افراد بیگناه حمله می نمایند و هدفشان صدمه زدن و ایجاد ترس و وحشت می باشد.

بکودکان یادآوری نمایند که افراد و ایده های آنها را چون متفاوت هستند مسخره نکنند. مسائل مربوط بهجنگ و تروریست پیچیده می باشند. کودکان، بخصوص آنهایی که جوانتر هستند، تمایل داشته اند که آنرا بحالت حد ببینند، یعنی مردان خوب و مردان بد. اکثر مردم خوب هستند و نهایتاً اهمیت میدهند درباره، امنیت، آزادی و امکانات. بآنها یاد آوری نمایند که افرادی که از جنگ حمایت می نمایند نیز نگران سلامت افراد بیگناه می باشند و آنها که با جنگ مخالف هستند عمیقاً نگران ایالات متحده و سلامت سربازان ما می باشند.

بکودکان کمک نمائید تا بررسی نموده و عقاید خود را با احترام بیان نمایند. بآنها توضیح دهید که عقاید مانند حقایق نمی باشند. حقیقت چیزی است که واقعاً اتفاق میافتد. عقاید چگونگی احساس ما است درباره چیزهایی که اتفاق میافتد. هرکسی حق دارد نسبت بعقایدش، ضمناً بحث کردن نظرات مختلف می تواند میزان درک کودکان را نسبت بجهان عمیق تر نماید. همچنین عنوان این مطلب که عدم تحمل دیگران موجب درگیری و تجاوز خواهد شد موجب میگردد که کودکان یک احساس کنترل بدست آورند. از کودکان بخواهید تا از بیانیتهای بدنمانکننده مثل ؛ کسانی که با جنگ مخالفند ترسو هستند؛ یا ؛ کسانی که بجنگ اعتقاد دارند دیوانه هستند؛ کودکان را تشویق نمائید که جمله هایشان را با عبارتی نظیر ؛ من اعتقاد دارم یا من فکر میکنم، شروع نماید بجای ؛ آن هست؛ یا ؛ شما باید؛

از احتمالات قدری کردن بااطلاع باشید. بعضی از دانش آموزان ممکن است که احساسات شدیدشان تبدیل به خشم شده یا موجب بوحشت انداختن دیگران گردد. بگذارید کودکان بدانند که اگر آنها مورد آزار و اذیت دیگران واقع شوند شما و کارکنان مدرسه می توانید بآنها کمک کنید. موارد مقابله کردن درچنین موقعیتهای را یادآوری نمائید مثل دور شدن از معرکه و یا گفتن ماجرا بیک بزرگسال مورد اطمینان در مدرسه. از مدیر مدرسه تان بخواهید که یکی از کارکنان مدرسه را جهت نظارت کردن در مراکز عمومی مستقر نماید (مثل راهروها، نهارخوری، و محوطه قفسه ها) و داخل اتوبوسها.

یک برنامه خانوادگی داشته باشید. این برنامه می بایست شامل راهائی باشد برای تماس گرفتن و ملاقات کردن با دوستان یا همسایه ها که می توانند کمک کنند، و مسائل اورژانس، و غیره. این مهم است نه تنها از لحاظ مسائلی که ممکن است اتفاقی بیفتد همچنین شمادرشرایط موجود احساس مینمائید که بیشتر بر موارد کنترل دارید. اکثر کودکان مسن تر می توانند در این زمینه همکاری نمایند و احتمالاً احساس بهتری نیز خواهند داشت اگر کمک نمایند. بهر حال، میزان آگاهی کودکان جوانتر را از این موقعیت برآورد نمائید. اگر فکر میکنید که همکاری نمودن آنها در اینکار فقط موجب افسردگی بیشتر آنان میگردد از اینکار خودداری نمائید.

با مدرسه فرزندان تان در ارتباط باشید. دریابید که چه چیزهایی را می آموزند. نظرات خود را بامعلمین در میان بگذارید منجمله اگر از بستگانتان در ارتش می باشد. از معلم بخواهید که شما را نیز در جریان مسائل قرار دهد. بخاطر داشته باشید که معلمین نیز ممکن است مانند سایر افراد تحت فشارهای فکری (روحی) باشند. آنها نه تنها حامی دانش آموزان خود می باشند ممکن است از نزدیکانشان نیز در حالت آماده باش (برای رفتن بجنگ) باشند و/ یا سعی می کنند که با مشکلات شخصی خودشان در ارتباط با این رویدادها مقابله نمایند.

کودکان را تشویق نمائید که باشما یاسایر افراد بزرگسال علاقمند صحبت نمایند. تأکید نمائید که شما در آنجا هستید که بآنها کمک نمائید و آنها باید در شرایطی که خودشان یا یکی از دوستانشان شدیداً تحت تأثیر اینگونه مسائل هستند می بایست مراتب را با اطلاع یک شخص بزرگسال برسانند.

باهمکاری فرزندان یک کار مثبتی انجام دهید که بکسانی که احتیاج دارند کمک شود. انجام یک اقدام مثبت در سطح جامعه یا مملکت کمک می نماید که مردم احساس نمایند که کنترل بیشتری داشته و یک احساس قویتری از لحاظ ارتباطات بوجود خواهد آمد. یک توصیه این است که دریابید که در محیطی که زندگی میکنید آیا خانواده ای وجود دارد که از والدین به جبهه جنگ فرستاده شده اند. ممکن است که احتیاج داشته باشند برای مواظبت از فرزندان، کمکهای جزئی، کارهای باغبانی، وغیره.

آگاه باشید از عکس العمل کودک/ بزرگسال نسبت بحوادث ناگوار. اکثر کودکان قادر هستند که با کمک والدین یا سایر افراد بزرگسال با مشکلات خود مقابله نمایند. هرچند، بعضی از کودکان ممکن است که بخاطر موقعیتهای خاص شخصی عکس العملهای خیلی شدید تری از خود نشان دهند. با توجه بسن کودک این عکس العملها ممکن است که متفاوت باشند. اگر تغییرات اساسی در نحوه رفتار و کردار بوجود آمده باشد و یا یکی از علائم زیر برای مدت طولانی ادامه داشته باشد، والدین می باید با متخصصین تماس بگیرند:

- دانش آموزان دوران آمادگی__ مکیدن شست دست، خیس کردن رختخواب در خواب، بپدر و مادر آویزان شدن (جسبیدن)، نا مرتب خوابیدن، از دست دادن اشتها، از تاریکی ترسیدن، بد شدن رفتار و کردار، دوری کردن از دوستان و برنامه های عادی.
- کودکان مدرسه ابتدایی__ غیر عادی بودن، پرخاشگری، بپدر و مادر آویزان شدن (جسبیدن)، خوابهای وحشتناک دیدن، خودداری از رفتن بمدرسه، عدم تمرکز فکری، دوری کردن از دوستان و برنامه های عادی.
- بزرگسالان__ نامنظمی در برنامه های خوردن و خوابیدن، آشفتگی، زیاد شدن درگیریها، شکایت از ناراحتیهای جسمی، رفتارهای نا مناسب و عدم تمرکز فکری.

منابع اطلاعاتی

بسیاری از سازمانها و مؤسساتی هستند که اطلاعات مفیدی دارند در مورد کمک کردن به کودکان و خانواده های آنها برای مقابله کردن با ناراحتیهای روحی ناشی از جنگ، تروریست و سایر بحرانها:

- کتاب آرایش قشون <http://www.wood.army.mil/mwr/deploymenthndbook.htm>
- آکادمی امریکائی روانشناسی کودک و بزرگسال <http://aacap.org>
- صلیب سرخ امریکائی <http://www.redcross.org>
- انجمن امریکائی مشاورین مدرسه www.schoolcounselor.org
- انجمن امریکائی روانشناسی www.apa.org
- آژانس مدیریت اورژانس فدرال <http://www.fema.org/>
- انجمن ملی روانشناسان مدرسه www.nasponline.org
- مرکز ملی برای Post Traumatic Stress Disorder www.ncptsd.org/facts/specific/fschildren.htm/

Adapted material posted on the NASP website following the September 2001 terrorist attacks.

© 2003, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway #402, Bethesda, MD 20814