

راهنمای کمک به کودکان و نوجوانان در معرض ضربات روحی



مترجم: فرخ نیک مرام

نکاتی درباره گفت و گو و کمک کردن به کودکان و نوجوانان، برای آنکه بتوانند با فجایع و وقایعی که ضربه روحی بر جای می گذارند، کنار بیایند.

حمایت و قوت قلب دادن از سوی بزرگترها کلید کمک به کودکان در دورانی است که ایجاد ضربات روحی می کنند.

کودکان و جوانان پس از وقایعی که ضربه روحی به همراه دارند، مانند تصادف رانندگی یا خشونت ممکن است، دچار فشار عاطفی و روحی شوند. فجایع نیز ممکن است تأثیرات زیان آور بلند مدت بر جای بگذارند. وقتی که کودکان ضربه روحی را تجربه می کنند، آن را در تلویزیون تماشا می کنند یا در میان گفتگوهای دیگران در مورد آن می شنوند، ممکن است دچار ترس، گنجی یا اضطراب شوند. جوانان در برابر این ضربات واکنش های متفاوتی از بزرگسالان دارند. گروهی ممکن است بلافاصله واکنش نشان دهند و گروهی ممکن است مدت ها بعد، علائم مشکل را از خود نشان دهند. در نتیجه بزرگسالان همیشه نمی دانند که کودکان چه زمانی نیازمند کمک برای کنار آمدن با آن ضربه هستند. این برگه به والدین، پرستاران و معلمان کمک می کند واکنش های متداول را شناسایی کنند، نسبت به آنان واکنش درست نشان دهند و بدانند چه زمانی باید از متخصصان کمک بگیرند.

واکنش های احتمالی به وقایع ضربه زننده

بسیاری از واکنش های زیر در میان کودکان و جوانان در هنگام اداره کردن فشار (استرس)، بلافاصله پس از واقعه طبیعی هستند. اگر هر یک از این واکنش ها بیش از 2 تا 4 هفته ادامه پیدا کنند، یا این که پس از مدتی ناگهان بروز کردند، کودک مورد نظر ممکن است برای کنار آمدن با ضربه به کمک نیاز داشته باشد.

کمتر از پنج سال - کودکان پیش دبستانی

کودکان بسیار کوچک ممکن است دوباره شروع به مکیدن شست کنند یا شبها رخت خوابشان را خیس کنند. ممکن است از غریبه ها، تاریکی یا غول بترسند. در میان کودکان پیش دبستانی بسیار رایج است که کودک مدام به والدین، پرستار یا معلم بچسبد یا بخواهد مدام در جایی باشد که احساس امنیت کند. ممکن است بارها در هنگام بازی به ضربه مذکور اشاره کند، یا در تعریف ماجرا غلو کند. عادات خواب و خوراک بعضی کودکان ممکن است تغییر کند یا بعضی کودکان ممکن است دچار دردهایی شوند که قابل توضیح نیستند. سایر علائمی که باید به آنان دقت کرد عبارتند از خشونت، گوشه گیری، بیش فعالی، مشکلات تکلم یا سرکشی.

- شوند. این کودکان ممکن قادر به درک ضربه روانی نیستند، اما متوجه ناراحتی پرستارشان می کمتر از 2 سال: - نوزادان و نوپایان است واکنش هایی مشابه پرستاران خود نشان دهند یا رفتارهای متفاوت مانند: گریه بی دلیل، دوری از دیگران یا بازی نکردن با اسباب بازی هایشان داشته باشند.
- عادت [فرد یا چیزی] قادر به درک تأثیرات ضربه هستند. ممکن است نتوانند به تغییرات یا از دست دادن 3 تا 5 سال: - کودکان کنند. ممکن است برای احساس بهتر داشتن به کمک بزرگسالان نیاز داشته باشند.
- ممکن است در این بازه سنی رفتارهایی مشابه کودکان کوچکتر داشته باشند. کودکان کوچکتر 6 تا 19 سال: - کودکان تا نوجوانان

های خودممکن است از انجام کارهای مدرسه یا مسئولیت [این کودکان] معمولاً نیاز به توجه بیشتری از سوی والدین یا پرستاران دارند. در خانه سر باز زنند. پاره‌ای از جوانان ممکن است دچار احساس گناه شوند، چرا که آنها در پاسخ به فاجعه یا ضربه، توان ایفای نقش بزرگترهای خانوادگی یا اجتماع را در خود نمی‌بینند.

- های خود وقت نگذرانند. ممکن است تمرکز ممکن است از رفتن به مدرسه بترسند و دیگر با هم سن و سال **6 تا 10 سال - کودکان** خود را از دست بدهند و یا به طور کلی در مدرسه دچار افت شوند. بعضی ممکن است بدون دلیل مشخص پرخاشگر شده یا کارهای کودکان کوچکتر را انجام دهند. مثلاً ممکن است بخواهند که والدین یا پرستارشان لباسشان را عوض کنند یا به آنها غذا بدهند.
- شوند، پس ممکن است کنار آمدن بابه دلیل رشد دچار تغییرات بدنی و عاطفی زیادی می **11 تا 19 سال - نوجوانان و جوانان** ضربات برای آنها دشوارتر باشد. در سنین بالای نوجوانی افراد ممکن است این واکنش‌ها را برای خود و دیگران انکار کنند. ممکن دانند که چه‌یا سکوت در هنگام ناراحتی پاسخ دهند. ممکن است از دردهای گوناگون گله کنند چون نمی «خوبم» است تنها با پاسخ چیزی آنها را از درون، دچار آزار عاطفی کرده است. بسیاری در خانه و مدرسه یکی به دو کرده، در مقابل هر گونه چارچوب یا قدرت بالاتر مقاومت می‌کنند. آنها ممکن است به رفتارهای خطرناک مانند مصرف الکل یا مواد مخدر نیز روی بیاورند.

والدین، پرستاران و معلمان چگونه می‌توانند به بهبود کودکان کمک کنند

خبر خوش این است که کودکان و جوانان بسیار انعطاف‌پذیرند. معمولاً پس از ضربه به سرعت خوب می‌شوند. با حمایت درست از سوی [بزرگترها با آنان] احساس کنند که کنند. مهمترین راه برای کمک کردن به این کودکان این است که بزرگترها بهبود پیدا کرده و رشد می‌ارتباط دارند، برایشان اهمیت قائل هستند و دوستشان دارند.

- والدین، پرستاران و معلمان می‌توانند به کودکان کمک کنند که از راه گفتگو، نوشتن، نقاشی و خواندن احساسات خود را ابراز کنند. بیشتر کودکان دوست دارند در مورد ضربه حرف بزنند؛ به آنها اجازه این کار را بدهید. احساساتشان را بپذیرید و به آنها بگویید که **خوبی دقت کنید که شنونده غمگین، ناراحت یا نگران بودن ایرادی ندارد.** گریه معمولاً راهی برای تخلیه فشار عصبی و غم است. **باشید.**
- بزرگترها می‌توانند از کودکانی که نگهداری می‌کنند بپرسند در مورد واقعه‌ای که رخ داده است چه می‌دانند. در مدرسه چه می‌شوند و در تلویزیون چه می‌بینند. تلاش کنید که همراه آن‌ها بر روی اینترنت یا در تلویزیون به اخبار گوش دهید. کمی محدودشان کنید که زمان کافی داشته باشند از چیزهایی که یاد آور ضربه هستند دور بمانند. اجازه ندهید که گفتگو در مورد ضربه به طور طولانی مدت در خانه یا **به آنها اجازه سوال پرسیدن بدهید.** کلاس بحث غالب باشد.
- بزرگسالان می‌توانند به کودکان کمک کنند تا چیزهای خوبی که از آن ضربه می‌توانند بیرون بیایند را ببینند. کارهای قهرمانانه، کمک هستند. کودکان ممکن است از [از این چیزهای خوب] هایی‌هایی که از سوی جامعه انجام می‌شود نمونه‌خانواده و دوستان و حمایت راه کمک به دیگران بهتر بتوانند با ضربه کنار بیایند. آنها می‌توانند به افرادی که مورد صدمه قرار گرفته‌اند یا خانه‌شان را از دست داده‌اند **ها را تشویق کنید. این گونه فعالیت های تشکر بنویسند.** اند نامه‌توانند به کسانی که کمک کرده‌های پر مهر بنویسند. می‌نامه اگر خشونت یا خطای انسانی موجب واقعه‌ای شده است، مراقب باشید گروه فرهنگی، قومی یا نژادی، به خصوص افرادی با ناتوانی‌های **به کودکان بفهمانید** باشد. [در جامعه] تواند فرصت مناسبی برای گفتگو در مورد تبعیض و گوناگونی‌ذهنی را ملامت نکنید. این می **که آنان مقصر اتفاقات بد نیستند.**
- اشکالی ندارد که کودکان بزرگسالان را ناراحت یا در حال گریه ببینند، اما تلاش کنید احساسات شدید نشان ندهید. فریاد کشیدن و به **خشونت ممکن است کودکان را بیشتر بترساند یا به ضربات بیشتری** به تواند برای کودکان ترسناک باشد. در و دیوار لگد زدن می **آنها وارد کند.**
- بزرگسالان می‌توانند به کودکان و جوانان نشان دهند که چگونه از خود مراقبت کنند. اگر شما در سلامت بدنی و روحی به سر ببرید، **مراقبت از خود را به نمایش بگذارید، کارهای روزمره را انجام** توانید بیشتر برای کمک به کودکان مورد حمایتتان آماده باشید. می **دهید، غذای سالم بخورید، به اندازه کافی بخوابید، ورزش کنید و برای اداره فشار (استرس) نفس عمیق بکشید.**

نکاتی در مورد گفتگو با کودکان و جوانان در گروه‌های سنی مختلف، پس از فجایع و وقایعی که ایجاد ضربه روحی می‌کنند

زیر 5 سال - کودکان پیش دبستانی

این کودکان را زیاد مورد نوازش و حمایت کلامی قرار دهید:

- پیش از بغل یا بلند کردن آنان نفس عمیق بکشید و بر روی آنان، و نه ضربه، تمرکز کنید.
- هم سطح چشمانشان قرار بگیرید و با صدایی آرام و با کلماتی که برایشان قابل درک است سخن بگویید.
- به آنان بگویید که همچنان دوستشان دارید و همچنان از آنان مراقبت می‌کنید تا احساس امنیت کنند.

6 تا 19 سال - کودکان تا نوجوانان

کودکان و جوانان در این گروه سنی را پرورش دهید

- از کودکان یا کودکانی که از آنان نگهداری می‌کنید بپرسید که چه چیزی آنان را نگران می‌کند و چه چیزهایی می‌تواند به آنان کمک کنار بیابند. [با ضربه] کند تا
- با کلمات ملایم و در زمان‌هایی که مناسب باشد با در آغوش گرفتن، یا تنها با حضور خود به آنان آرامش دهید.
- حتی برای دوره‌ای کوتاه با کودکان بیش از حد معمول وقت بگذرانید. بازگشتن به مدرسه و کارهای روزمره در خانه هم از اهمیت برخوردارند.
- برای یک یا دو روز کودکانی که دچار ضربه شده‌اند را از کار خانه معاف کنید. پس از آن، اطمینان حاصل نمایید که فعالیت‌های متناسب با سنشان را انجام می‌دهند و به نوعی مشارکت می‌کنند. این عمل به آنان حس مفید بودن می‌دهد.
- از وقت گذراندن آنها با هم سنی‌هایشان و اوقات تنهایی و سکوت برای نوشتن یا خلق آثار هنری حمایت نمایید.
- کودکان را تشویق کنید تا در فعالیت‌های سرگرمی شرکت داشته باشند و به این طرف و آن طرف بروند و با دیگران بازی کنند.
- به ضربه روحی خودتان پردازید و از خشونت جسمی، منزوی کردن، تنها گذاشتن و مسخره کردن کودکان پرهیزید.
- کاری کنید که کودکان بدانند برای شما مهم هستند. برای انجام فعالیت‌های خاص با آنها وقت صرف کنید و بدون این که فضولی کنید، به آنها سرکشی کنید.

که نشان دهنده احساسات و [های اجتماعی مراقب باشید کودکان را مجبور به حرف زدن در مورد ضربه یا شرکت در فعالیت هشدار: شوند. برخی کنند، برخی از کودکان دچار ترس می‌نکنید. اگرچه بسیاری از کودکان به راحتی در مورد وقایع صحبت می‌[افکار باشند ممکن است در اثر سخن گفتن از واقعه، گوش کردن به صحبت‌های دیگران یا دیدن نقاشی‌های مربوط به واقعه مجدداً دچار ضربه شوند. به کودکان اجازه دهید که از چنین جلساتی کناره بگیرند و دقت کنید که آیا نشانه‌های پریشانی از خود نشان می‌دهند یا خیر.

زمانی که کودکان، جوانان، والدین، پرستاران و معلمان به کمک بیشتر نیاز دارند

در مواردی کودک و خانواده‌اش ممکن است برای عبور از ضربه دچار مشکل شوند. والدین یا پرستاران ممکن است از این که کودک را توانم‌تفاوت است. همکاری همه با هم می‌[رفتارش] تنها بگذارند بترسند. معلمان ممکن است متوجه شوند که کودکی ناراحت است یا کمک بزرگی باشد. گفتگو با یک متخصص بهداشت روانی برای پیدا کردن محدوده‌های مورد اشکال را در نظر بگیرید. در کنار هم، همه می‌توانند تصمیم بگیرند که چگونه باید کمک کرد و چگونه باید از یکدیگر آموخت. اگر کودک عزیزی را از دست داده است، همکاری با کسی که می‌داند چگونه با کودکان عزادار کار کند را در نظر بگیرید.

[لینک مطلب](#)
