

عنوان مقاله :

" پس از بروز بحران روحی حاصل از حادثه یا اتفاق ناگوار برای کودکانمان، چگونه کمکشان کنیم."

کودکدانی که اولین ضربه های روحی و حوادث ناگوار را پیش از سن ۱۱ سالگی تجربه می کنند ، سه برابر بیشتر از آنهایی که در سنین بالاتر (۱۲ الی ۱۳ سال به بالا) برای اولین بار با آن مواجه می شوند ، در معرض ناراحتی های روحی _ روانی قرار می گیرند . البته اگر اولیاء ، مربیان ، دوستان ، اعضای خانواده و سایر اطرافیان بتوانند با رفتار صحیح ، آنان را در این شرایط به خوبی حمایت کنند ، کودکان قادر خواهند بود این شرایط را به خوبی تحمل کنند و با آن کنار بیایند . کمک بزرگتران می بایست بلافاصله پس از بروز حادثه انجام گیرد . لازم به ذکر است که بعضی از کودکان ممکن است اضطراب و نگرانی از خود نشان ندهند چون احساس ناراحتی نمی کنند در صورتی که بعضی از آنان با وجود احساس ناراحتی ، ممکن است تا هفته ها و شاید ماهها نیز اضطراب و نگرانی خود را بروز ندهند . در این صورت دسته دوم را باید حمایت کنیم اگر چه شاهد بروز ناراحتی آنان نیستیم .

کودکان احتمالاً رفتارهای اشاره شده در پائین را پس از بروز بحران حاصل از اتفاق یا حادثه تلخ و

ناگوار برایشان ، از خودنشان می دهند :

- ۱_ بروز ناراحتی حاصل از گم کردن اسباب بازی ، پتو یا عروسک مورد علاقه شان که ممکن است بزرگترها متوجه اهمیت آن نشوند در صورتیکه برای کودکان مهم بوده است .
- ۲_ تغییر غیر طبیعی از حالت آرام ، ساکت و محتاط به حالت شلوغ ، شیطنت و پرخاشگری و یا تغییر از حالت معاشرتی واجتماعی به حالت ترس یا خجالتی .
- ۳_ افزایش ترس و اضطراب هنگام خواب بطوریکه ممکن است از خوابیدن در تنهایی یا در خاموشی در اتاق خودشان بترسند و یا کابوس و رویاهای بد و آزار دهنده در خواب ببینند.
- ۴_ ترس از بروز مجدد حادثه قبلی.
- ۵_ به آسانی و بی دلیل ناراحت شده و یا ناله و گریه کنند.
- ۶_ اعتماد به بزرگتران را از دست بدهند . به این ترتیب بزرگتران قادر نخواهند بود مشکل آنان را رفع یا کنترل نمایند

- ۷_ بازگشت به رفتارهای سنین پائین تر مثل خیس کردن رخت خواب و یا میک زدن انگشتان.
- ۸_ نمی خواهند دور از دید و دسترس والدین باشند و رغبتی برای رفتن به مدرسه یا مهد کودک ندارند .
- ۹_ احساس گناه می کنند به خاطر اینکه خود را در بروز آن حادثه مقصر می دانند. (مثلاً بخاطر گفتن یا انجام دادن کاری)

۱۰_ ترس از باد، باران یا صداهای ناگهانی بلند.

۱۱_ بروز نشانه های بیماری نظیر سردرد ، حالت تهوع یا تب.

۱۲_ نگرانی در مورد مکانی که او و خانواده اش در آن زندگی می کنند.

((کارهایی که اولیاء یا بزرگتران در چنین شرایطی می بایست برای آنها انجام دهند))

1. با کودکانان درباره اینکه اکنون چه احساسی دارند بدون اظهار نظر یا قضاوتی صحبت کنید و به درد دلشان گوش کنید .
2. اجازه دهید که در چنین شرایطی درباره تصورات و احساسشان فکر کنند و آن را با خود حلای کنند . آنها را متقاعد نکنید که فکر کنند ذهنیت آنها از حادثه رُخ داده متفاوت یا اشتباه است .
3. آنها را کمک کنید که بتوانند لغات یا اصطلاحات مورد نیاز برای بیان احساساتشان را بکار گیرند . اصطلاحاتی از قبیل : خوشحال ، ناراحت ، عصبانی ، دیوانگی ، ترس و . . . فقط اطمینان حاصل کنید که واژه هایی که بیان می کنند همان احساس واقعیشان است .
- 4_ به آنان اطمینان دهید که همواره همراه و نزدیکشان خواهید بود و مرتباً این نکته را تکرار کنید .
- 5_ تا حد امکان به مانند یک خانواده گرم و پر مهر در کنارشان باشید .

- ۶- تا حد امکان به کارهای روزمره گذشته ادامه دهید و یا در صورت نیاز کارهای روزمره جدیدی را اختیار کنید. به طور کلی برنامه ای منظم و با قاعده برایشان بریزید .
- ۷- مرتباً به آنان اطمینان بدهید که در هر حال اتفاق پیش آمده تقصیر آنان نبوده است .
- ۸- اجازه بدهید در بعضی از مسائل روزمره خانوادگی اظهار نظر کنند و حق انتخاب داشته باشند . مثلاً چه لباسی برای بیرون رفتن بپوشند یا چه غذایی برای شام آماده شود .
۹. به آنان نشان دهید که اعضای خانواده و سایر اطرافیان ، آنان را دوست دارند و به آنها توجه می کنند .
- ۱۰- آنان را تشویق کنید که نقاشی ها یا طراحی ها یا نوشته هایشان را به دیگران نیز نشان بدهند یا برایشان بفرستند .
- ۱۱- روابط مداوم ، گرم و پر مهر خانواده را همواره حفظ کنید .
- ۱۲- به آنان کمک کنید تا بتوانند دوباره به بزرگترهایشان اعتماد کنند . این کار را با عمل کردن به قول ها یا تعهداتی که به آنان می دهید از قبیل بردن به گردش و تفریح انجام دهید.
- ۱۳- آنها را در بازپروری اراده و ایمان خود با گسترش برنامه ریزی فعالیت هایشان (در هفته یا ماه آینده) کمک کنید .
- ۱۴- سلامتی در کودکان نقش عمده ای در پذیرش و تحمل شرایط ناگوار دارد . بنابراین از سلامتی جسمی آنان اطمینان حاصل کنید .
- ۱۵- از برنامه غذایی آنان یعنی خوردن غذای کافی و استراحت کافی و مورد نیاز ، اطمینان پیدا کنید.
- ۱۶- به فکر مراقبت از خودتان نیز باشید تا بتوانید از کودکانتان بهتر مراقبت کنید .
- ۱۷- هنگام خواب وقت بیشتری را با آنان سپری کنید . برایشان قصه بخوانید ، پشتشان را مالش داده و نوازش کنید . با آنها به موسیقی گوش دهید و با ملایمت در مورد مسائل روزمره با آنان صحبت کنید .
- ۱۸- اگر قرار است به جایی بروید و برای مدتی از آنان دور شوید به آنها بگوئید که کجا می روید و سعی کنید در زمانی که به آنها قول داده اید ، برگردید.
- ۱۹- شرایط دلخواه آنان را نظیر روشن گذاشتن نور اتاق هنگام خوابشان را فراهم کنید (البته برای یک دوره زمانی بعد از حادثه)
- ۲۰- آنها را در معرض تنشهای روحی و نگرانی های دیگر از جمله اخبار یا گفت و شنود آزار دهنده قرار ندهید .
- ۲۱- از آنان انتظار شجاعت، مقاوم بودن یا گریه نکردن را نداشته باشید.
- ۲۲- از ناز کشیدن و لوس کردن آنها فقط برای یک دوره زمانی بعد از وقوع حادثه ، نگران نباشید.
- ۲۳- به آنان اطلاعات بیشتر از حد قابل درکشان در مورد اتفاق ناگوار رخ داده ندهید .
- ۲۴- حادثه رخ داده را بدروغ برایشان کوچک جلوه ندهید.
- ۲۵- از راه های مختلف برای نشان دادن اینکه آنها را صمیمانه دوست می دارید استفاده کنید .
- ۲۶- به آنان فرصت اندوه و غصه خوردن را برای چیزهایی که از دست داده اند ، بدهید.
- ۲۷- در صورت لزوم ، مراسم یادبودی (سالگرد یا . . .) برای حادثه رخ داده برگزار کنید . این شرایط ممکن است همراه با اشک ریختن کودک نیز باشد . اما در حقیقت این مراسم یادبود در جهت بهبودی و کسب توانایی برای بازگشت به زندگی طبیعی کودک در گذشته ، مؤثر می باشد .

((فعالیت های مورد نیاز برای کودکان در این شرایط))

۱. آنها را تشویق به نقاشی کردن احساس درونیشان یا احساسی که نسبت به تجارب قبل دارند ، بکنید و سپس نقاشی هایشان را بر روی دیوار در ارتفاعی مناسب که کودکان برآحتی بتوانند ببینند نصب کنید .
۲. قصه ای در مورد حادثه رخ داده برایشان بنویسید . می توانید آن را با این جملات آغاز کنید:
- یکی بود ، یکی نبود . یک وحشتناکی بود که همه ما را ترساند و حادثه اینطور اتفاق افتاد که
- قصه را حتماً با این جمله به پایان برسانید: " و اکنون ما امن و راحت هستیم و هیچ نگرانی وجود ندارد " .
۳. بازی با خمیر بازی برای رها شدن از بحران های حاصل از حادثه غم انگیز ، بسیار مفید می باشد و باعث ایجاد خلاقیت های نمادین (Symbolic) در آنها می شود .

۴. گوش دادن به موسیقی برای کودکان سرگرم کننده و ارزشمند می باشد. این کار را می توانید با اجرای موسیقی یا سازهای اسباب بازی انجام دهید که کمک به رفع استرس و بحران در آنان می کند .
۵. برای آنان لباس , کفش , کلاه و مخصوصی تهیه کنید تا با استفاده از آنها بتوانند خود را به شکل دیگران (بویژه بزرگتران) در بیاورند . این کار باعث بهبودی آنها از بحران ایجاد شده و تغییر حالت روحیشان در قالب شخص یا اشخاص دیگر (بزرگسالان) می گردد .
۶. به کمک آنان عروسکهای خیمه شب بازی درست کنید و برای اعضای خانواده و دوستان به نمایش بگذارید.
۷. به همراه آنان قصه هایی در مورد حوادث یا اتفاقات ناگوار و ناخوشایند و تلخ بخوانید .
- نویسنده : خانم Beryl Cheel استاد و محقق انجمن بین المللی آموزشی و تربیتی بحران های حاصل از حوادث ناگوار(Disaster Training International)

مترجم : مهندس حسین بر خدا

منبع : اینترنت ۱۳۸۴/۳/۹