

توصیه هایی در مورد حمایت از کودکان پس از یک حادثه تروماتیک و آسیب زنده

نحوه واکنش کودکان به حوادث تروماتیک و آسیب زنده متفاوت از بزرگسالان است.

نحوه واکنش کودکان به حوادث تروماتیک و آسیب زنده متفاوت از بزرگسالان است. آنها ممکن است گوشه گیر شده یا رفتارشان کودکانه تر شود، مضطرب و بشدت وابسته به نظر آیند، هنگام بازی و نقاشی درگیر ذهنی آن حادثه باشند، مشکلات خواب داشته یا کابوس ببینند، یا ممکن است علائم ناراحتیهای جسمی از قبیل انواع دردهای معده یا سردرد در آنها بروز کند.

اکثر اطفال نیز همانند بزرگسالان با دریافت حمایت و عشق از اطرافیان، بهبود می یابند.

شما بعنوان والدین و مراقبین اطفال، آنها را بهتر از هر کسی می شناسید و می دانید که بهترین کار برای آنها چیست. موارد زیر چند راهکار ساده است که با انجام دادن یا انجام ندادن آنها می توانید از کودک پریشان حال حمایت کنید.

انجام دهید:

1. به آنها اطمینان دهید که آن حادثه خاتمه یافته است و آنها ایمن هستند.
2. تشویقشان کنید که راجع به احساس خود در مورد آنچه اتفاق افتاده حرف بزنند.
3. به آنها بگویید که میتوانند سوالات خود را پرسند و پاسخ سوالات را به زبان ساده مناسب با سن و سالتشان بدهید. صادق باشید اما از صحبت در مورد جزئیات حادثه تروماتیک/ آسیب زنده پرهیزید.
4. به آنها بگویید که احساس ناراحتی و ترس، طبیعی است و در میان گذاشتن احساساتشان با شما، مفید خواهد بود و به مرور زمان حالشان بهتر می شود.
5. درکشان کنید- ممکن است مشکل خوابیدن داشته باشند، کج خلقی کنند یا تخت خود را خیس کنند. اگر این اتفاق افتاد، صبور و دلگرمی دهنده باشید. مجدداً با حمایت و مراقبت، مشکل برطرف خواهد شد.
6. به فرزندان عشق و توجه بیشتری بدهید.
7. به یاد داشته باشید که کودکان هم از نظر احساس امنیت و هم از نظر نحوه پاسخ، به والدین خود نگاه می کنند- به آنها اطمینان دهید و بگویید که شما هم ناراحت هستید ولی می دانید که همگی در کنار هم خوب خواهید بود.
8. سعی کنید روال طبیعی زندگی را حفظ کنید- وقت غذا، اوقات خواب و غیره- به کودکان اجازه دهید که بیرون بروند و بازی کنند، به پارک بروند و غیره.
9. اما چنانچه احساس پریشان حالی کودک به وخامت گرایید یا آنها رفتارهای نگران کننده مانند گوشه گیری شدید یا ترس و وحشتی که نتوانید آنها را آرام سازید و موارد این چنینی نشان دادند، زودتر کمک بخواهید. مراجعه به پزشک خانواده (GP) شما یک نقطه شروع خوب است. همچنین جهت دریافت پشتیبانی در مورد اندوه و سوگواری، اضطراب، پریشان حالی یا سلامت روان، می توانید هر زمان از شبانه روز، 24 ساعته و هفت روز هفته با شماره رایگان 1737 تماس گرفته یا پیامک بفرستید و آنرا با یک مشاور آموزش دیده در میان بگذارید.

انجام ندهید:

1. صحبت مکرر در مورد جزئیات حادثه تروماتیک/ آسیب زنده، می تواند مضر باشد. اطفال ممکن است خیلی علاقمند یا وحشت زده بوده و مایل به پرسیدن جزئیات حادثه تروماتیک/ آسیب زنده باشند. درباره آنچه دیده اند یا تجربه کرده اند حرف بزنید.
2. در صورت تکرار مورد فوق، سعی کنید که توجه و تمرکز آنها را به اینکه چه احساسی دارند منعطف کنید.
3. بعنوان مثال: چه اتفاق ترسناک و ناخوشایندی افتاد. احساس ناراحتی یا ترس، طبیعی است. چه احساسی داری؟ به آنها نگوید "نگران نباش" یا "ناراحت نشو". طبیعی است که بخواهیم در برابر ترس و احساسات دشوار از کودکان محافظت کنیم اما آنها نیاز دارند که بدانند احساساتشان بعنوان یک پاسخ طبیعی تایید می شود.
4. از محافظت بیش از حد خودداری کنید. برای هر یک از والدین این امری طبیعی است. اما جهت حفظ روال طبیعی زندگی برای فرزند شما، مفید است که حواسش متوجه رفتن به پارک و بازی با دوستان در فضای باز

و امثال اینها باشد. بدین ترتیب فرزندان شما حس می کنند که دنیای آنها دوباره امن شده است و زندگی عادی می تواند ادامه یابد.



New Zealand Government

اندوه و سوگواری در کودکانی که دوست یا فامیل خود را از دست داده اند

واکنش اطفال نسبت به اندوه و سوگواری نیز همانند واکنش آنها به تروما/ آسیب، با بزرگسالان متفاوت بوده و از سن آنها تاثیر می پذیرد. مرگ تروماتیک و آسیب زنده می تواند روند اندوه و سوگواری کودکان را همچون بزرگسالان بغرنج تر کند.

همچنانکه اطفال بزرگتر می شوند، باورهایشان درباره مرگ تغییر می کند.

کودکان پیش دبستانی، ممکن است به مرگ بصورت یک امر موقت بنگرند- اینکه فرد 'خواب است' اما بیدار خواهد شد. تفکر بچه های دبستانی در این مورد بیشتر به بزرگسالان شبیه است اما غالباً بر این باورند که مرگ برای خود یا کسی که می شناسند اتفاق نمی افتد.

همیشه اینطور نیست که کودکان بتوانند احساسات خود را با لغات بیان کنند.

همیشه اینطور نیست که کودکان بتوانند احساسات خود را با لغات بیان کنند. بنابراین تمایل دارند که از طریق رفتار، احساسات خود را ابراز کنند؛ مثلاً گوشه گیر شدن، ترش رویی، شیظنت، اوقات تلخی، نرفتن به مدرسه و رفتارهایی از این قبیل. کودکان تمایل دارند که بصورت 'انفجاری' سوگواری کنند بنابراین ممکن است مکرراً از حالی که به نظر می رسد کاملاً به وضع طبیعی بازگشته است، به وضعیت پریشان حال تغییر روحیه دهند.

بنابراین مهم است که صبورتر از همیشه بود.

مهم است که صبورتر از همیشه بوده، بپرسیم که آنها چه احساسی دارند و تلاش نماییم که با آنها در این مورد صحبت شود. همانند تروما/ آسیب، طبیعی است که سعی کنیم از فرزند خود در برابر درد و اندوه و سوگواری محافظت کنیم اما اینکار مفید نیست. کودکان برای یادگیری نحوه رفتار خود به بزرگسالان نگاه می کنند. بنابراین، رمز کار این است که از آنها بپرسیم چه احساسی دارند، چه سوالاتی دارند و مسائل را با الفاظ متناسب با سن و سالشان برای آنها توضیح دهیم.

اینکه بخشی از غم خود را با کودکان در میان گذاشته و در عین حال به آنها نشان دهید که می توانید با آن کنار بیایید و زندگی می تواند ادامه یابد، مفید است. توضیح دادن مرگ با الفاظی که برایشان قابل فهم باشد نیز مفید است. از بکار بردن الفاظ گیج کننده از قبیل "برای همیشه به خواب رفته" یا "فوت کرده است" بپرهیزید.

کودکانی که اندوه و سوگواری را تجربه می کنند وابسته تر و مضطرب تر شده و می ترسند. این حالات نیز متداول است.

اطفالی که اندوه و سوگواری را تجربه می کنند، وابسته تر و مضطرب تر شده و می ترسند که دیگر شخصیت های مهم زندگی آنها نیز ممکن است بمیرند. این حالات نیز متداول است. همچنین مانند تروما/ آسیب، متداول است که این اطفال دچار علائم ناراحتی جسمی از جمله انواع معده درد و سردرد شده و نیز تغییراتی در روال معمول خواب آنها ایجاد شود. برایشان مهم است که آرامشان کنیم و به آنها اطمینان لازم را بدهیم تا احساس امنیت و دوست داشته شدن کنند.

این توصیه های کاربردی مفید می باشند:

توصیه های کاربردی فوق جهت حمایت فرزند شما بهنگام اندوه و سوگواری پس از یک مرگ تروماتیک/ آسیب زنده، مفید می باشند. حفظ روال معمول زندگی، اطمینان از تشویق اطفال به بازی و بیان احساساتشان از طریق نقاشی، همگی تدابیر خوبی هستند.

همچنین حصول اطمینان از اینکه مدرسه و معلم از آنچه برای فرزند شما اتفاق افتاده باخبرند، مفید است و درچنین مواردی در مورد نحوه حمایت از فرزندان و اینکه همکلاسان وی چطور در جریان قرار گیرند با معلم توافق صورت گیرد و نیز در این مورد که اگر فرزند شما در مدرسه دچار پریشان حالی شد، چه اقداماتی باید صورت پذیرد.

اندوه و سوگواری در اطفال همانند بزرگسالان چند ماهی طول می کشد تا بگذرد. عشق شما، استواری و ثبات، مراقبت از فرزندتان، به همراه ادامه دادن به تشویق آنها به صحبت و به اشتراک گذاری اطلاعات با آنها با کلامی که برایشان قابل فهم باشد، بیشترین التیام برای آنهاست.

جهت دریافت پشتیبانی در مورد اندوه و سوگواری، اضطراب، احساس پریشان حالی یا سلامت روان، می توانید هر زمان از شبانه روز، 24 ساعته و هفت روز هفته با شماره رایگان 1737 تماس گرفته یا پیامک بفرستید و آنرا با یک مشاور آموزش دیده در میان بگذارید.



[New Zealand Government](#)