

راهنما برای والدین پناهجو در مرحله پناهجویی

توسط روانشناسان آتله دویره گروو و مگنه راوندیلن



FARSI



RØDE KORS



Senter for
krisepsykologi

HERO

EGMONT
Fonden



6 مقدمه – پدر یا مادر بودن در وضعیت پناهندگی

8 در ارتباط با آسیب روانی: حوادث سخت، تجارب و واکنشها



18 راهنمایی‌هایی در مورد نقش والدین



30 راهنمایی‌های والدین به فرزندان خود



40 مراقبت از خود



44 خاتمه





این نماد (نشانه) مربوط به قسمت "واکنشها در مقابل حوادث بزرگ زندگی" است. این قسمت در مورد واکنشهایی است که در سنین مختلف در مقابل جنگ و فرار از وطن نشان داده می شود.



این نماد (نشانه) مربوط به قسمت «راهنمایی در مورد نقش پدر و مادر» است. در این قسمت شما می توانید راهنمایی هایی را ببینید که چه چیزهای مهمی را باید بعنوان پدر و مادر بیاد داشته باشید.



این نماد (نشانه) مربوط به قسمت «راهنمایی پدر و مادرها به کودکان» است. این فصلی است که در آن راهنمایی های مشخصی در مورد اینکه شما بعنوان پدر و مادر چگونه می توانید کودکان را به بهترین شکل ممکن کمک و پشتیبانی کنید، نوشته شده است.



این نماد (نشانه) مربوط به قسمت «مراقبت از خود» است. در این قسمت شما می توانید راهنمایی هایی را پیدا کنید که کمک می کند تا بدانید که بعنوان پدر و مادر چگونه می توانید از خود مراقبت کنید.

مقدمه – پدر یا مادر بودن در وضعیت پناهندگی



شما برای ساختن یک آینده بهتر برای فرزندانان سرمایه گذاری بزرگی کرده اید. شما تصمیم گرفته اید تا از شناخته های آشنا اما خطرناک به نا شناخته ها بگریزید. وضعیت خیلی از شما قبل و در طول مدت فرار بسیار مشکل و پر از هیجان بوده است. ورد به یک کشور جدید با وجود بودن امنیت چالشهای بسیاری را به همراه دارد. در این راهنما ما مشاورات و پیشنهاداتی به شما ارائه خواهیم کرد و امیدواریم که این مطالب شما را در فراهم کردن یک زندگی نو و بهتر برای فرزندانان یاری کند. علاوه بر این ما راهنماییهایی به شما خواهیم کرد که شما بعنوان پدر و مادر بتوانید از آنها برای ایجاد چارچوبی با ثبات و ایجاد حس جدیدی از امنیت برای فرزندانان، استفاده کنید. ما تجربه کرده ایم که بیشتر راهنماییهایی که ما در این دفترچه راهنما به والدین ارائه می کنیم تنها برای والدین و فرزندان آنها قابل اجرا نیست بلکه بسیاری از این راهنماییها می تواند از طرف بزرگسالان و جوانان نیز مورد استفاده قرار گیرد. ما به این مسئله واقفیم که بعضی از این راهنماییها ممکن است با رُسومی که در فرهنگ شماست در یک راستا نباشند. ما هیچگونه تمایلی به تحمیل یک فرهنگ جدید بر روی شما را نداریم اما راهنماییها و پیشنهاداتی که به شما ارائه می دهیم حاصل تجاربی است که در طول یک زمان طولانی از برخورد و کمک به کودکانی که در معرض حوادث تلخ و آسیب های روانی بوده اند به دست آمده است. شما می توانید این راهنما را بعنوان یک دستور کار مرجع قرار دهید و ما امیدواریم که شما بعنوان والدین، برای بدست آوردن راهنمایی های خوب برای وضعیت های مختلف زندگی روزانه از این دستور کار استفاده کنید. شما همچنین می توانید بوسیله این راهنما شیوه جذب شدن فرزندانان را در یک فرهنگ جدید بفهمید. راهنما همچنین می تواند با همیاری پرسنل کمپ های پناهجویی با پدر و مادرها جهت درک شیوه جذب شدن کودکانشان در یک فرهنگ جدید، مورد استفاده قرار گیرد.

وقتی امنیت در زندگی کاهش می یابد نقش والدین سخت تر می شود. در حقیقت موارد زیادی هست که شما بعنوان پدر و مادر هیچ نقشی در آن ها ندارید بعنوان مثال روند پیش روی پرونده پناهجویی. در چنین حالتی یک استراتژی خوب این است که تمرکزتان را روی

اعمالی منعکس کنید که انجام آنها از عهده شما بر می آید. بعنوان مثال ایجاد روال و عاداتی ثابت در زندگی روزانه. از تحقیقاتی که در روانشناسی کودک انجام شده مشخص شده است که بچه ها در همه سن‌ها نیاز به پدر و مادرهایی دارند که بتوانند به آنها فضایی از اعتماد، توجه، تأیید مثبت و حضور را ارائه کنند. در ضمن مهم است که بچه ها در زندگی روزانه اشان نظم و قاعده را تجربه کنند. بسیار مهم است که زندگی روزمره امن، قابل پیش بینی و با روالی منظم باشد. تکامل مغزی و فکری در ارتباط نزدیک و متقابل با محیط اطراف صورت می گیرد و مهارت و قابلیت‌های کودکان نیز در رابطه با فعل و انفعالات متقابل با پدر و مادر و افراد دیگری که به آنها توجه و مراقبت می‌دهند تکامل می یابد. یک ریتم مناسب در ارتباط متقابل بین بزرگسالان و بچه ها زمانی اتفاق می افتد که ما برای آنها فضای لازم را برای آن ایجاد کنیم. از گفته ها و رفتار بچه ها نت برداری کنید و خواسته هایتان را از آنها متناسب با مرحله و توان تکاملی آنها تنظیم کنید.

یک شرط و پیش نیاز مهم برای موفقیت شما در اجرای نقش پدر و مادر این است که شما در پروسه انطباق فرزندانتان با فرهنگ جدید با آنها بوده و بطور مداوم آنها را همراهی کنید. کودکان بطور نسبی خیلی زود خود را با یک زندگی نو در کشوری که در آن زندگی می کنند انطباق می دهند در حالیکه این مورد برای والدین مشکل تر است. شما و فرزندانتان مجبورید که در شرایطی زندگی کنید که آینده شما نامعلوم است و نمی توانید به آن اعتماد کنید. مطالعات نشان می دهند که نامعلوم بودن آینده در شرایط پناهجویی مشکلترین مسئله ای است که پدر و مادر و کودکان باید با آن زندگی کنند. در ابتدا ممکن است که عدم امنیت و قطعیت در وضعیت افراد دیگر خانواده که پشت سر گذاشته شده اند و ترس از اینکه آنها در حال حاضر چه وضعیتی دارند، ایجاد نگرانی کند اما چیزی که بیشتر از همه فضای فکری را پر می کند عدم اطمینان به آینده است. آیا ما قادر خواهیم بود که در اینجا بمانیم؟ آیا ما مجبور خواهیم شد که دوباره به خانه امان برگردیم؟ چه زمانی خواهیم دانست؟ مقامات به ندرت به تازه واردان تضمین می دهند که آیا آنها می توانند در آینده در کشور جدید بمانند و شما باید در شرایطی پر از تردید و اینکه آینده چه پیامی برای شما به همراه خواهد داشت، زندگی کنید.

در ارتباط با آسیب روانی: حوادث سخت، تجارب و واکنشها



در خیلی از کشورها پدر و مادرها بطور معمول این نکته را دست کم می گیرند که کودکان تا چه اندازه در مورد جنگ و تجارب سختی که داشته اند فکر می کنند و تا چه مدت زمان بعد از آن به واکنش در این مورد ادامه می دهند. درک وضعیت و شدت واکنشهای کودکان و یا اینکه این واکنشها تا به چه مدت ادامه می یابد برای والدین مشکل است بخاطر آنکه آنها تحمل ندارند تا ببینند که فرزندان شان تا حد زیادی زیر فشار هستند. وقتی که بچه ها می خندد و خوشحال بنظر می رسند بزرگسالان فکر می کنند که همه چیز فراموش شده است. ما این مطلب را دریافته ایم که پدر و مادرها اغلب وقتی که در شرایط جدید احساس درماندگی می کنند به این شکل فکر می کنند. واکنش کودکان نیز ممکن است یادآور تجاربی شود که پدر و مادرها در آن قرار داشته اند. ما از شما بعنوان پدر و مادر می خواهیم که در زمان رشد و تربیت کودکان این مطلب که آنها در شرایط بسیار دشواری زندگی کرده اند را همواره در ذهنتان داشته باشید.

ما همچنین دریافته ایم که والدین پناهجو از کشورهای بسیاری اغلب به کودکان شان می گویند. "تو در حال حاضر در امنیت قرار داری و باید هر چه را تجربه کرده ای فراموش کنی." آرزوی ما این است که انجام این کار به همین سادگی بود اما تجربه نشان داده است که خیلی از این کودکان نیاز دارند تا برای کنترل خاطره های دردناکشان، کمک شوند و بدترین کاری که می شود با آنها کرد این است که به آنها بگوئید که همه چیز را فراموش کنند پیش از آنکه آنها خاطراتشان را تدریجاً تحلیل کرده باشند. این موضوع که خاطرات چگونه در حافظه ذخیره می شوند زمینه پژوهشی دارد. خیلی از پدر و مادرها خود خاطرات دردناک و اضطراب زایی دارند که سعی در فراموش کردن آنها داشته اند و دریافته اند که این خاطرات دوباره باز می گردند. این موضوع در مورد کودکان شما هم مصداق دارد. ما معمولاً به کودکان می گوئیم که ما در مورد مسائلی که اتفاق افتاده اند نمی توانیم کاری انجام دهیم بخاطر آنکه آنها اتفاق افتاده اند. کاری که ما می توانیم انجام دهیم در مورد افکار و احساسهای ناخوشایندی است که بطور مداوم در مغز ما خطور می کنند. در این دفترچه

راهنما ما راهنماییهای مشخص زیادی به شما بعنوان والدینی که در موقعیت پناهجویی قرار دارید ارائه خواهیم کرد. کودکان، جنگ و فرار را به شکلهایی متفاوت تجربه می کنند به همان گونه که تجربه بزرگسالان و کودکان هم در این مورد متفاوت است. با این وجود در واکنشها موارد مشابه ای وجود دارد که ما آنها را به شکلی نمایان تر بیان می کنیم. اعمالی که در جنگ اتفاق می افتد ترسناکند برای اینکه علتی برای مرگ و نابودی هستند. مغز درحالت آماده باش قرار می گیرد و هم بدن و هم مغز بسیج می شوند تا با خطر مبارزه نمایند. انرژی عظیمی صرف می شود تا بقای فرد را تضمین کند. بچه های کوچک در چنین مواقعی ترجیح می دهند تا در کنار والدینشان باشند. بچه های بزرگتر محیط اطراف را جستجو و کنترل می کنند تا ببینند که آیا امنیت وجود دارد یا نه. وقتی که یک خانواده در محلی که مدتهاست در آن جنگ بوده، زندگی کنند بچه ها در یادگیری مطالب جدید دچار مشکل می شوند. آنها برای خوابیدن نیز دچار مشکل می شوند و این مطلب سبب کج خلقی و بی قراری آنها شده و اغلب به درگیری با خانواده منجر می شود. اما حتی در شرایط جنگی مردم سعی دارند تا زندگی اطراف خود را تا حداکثر امکان به شکل معمول نگاه داشته و خود را با آن انطباق دهند.

بسیاری از شما که از جنگ فرار کرده اید زندگی را در کمپهای پناهندگی آغاز کرده اید. برای خیلی ها این سفری مخاطره آمیز و در تمام طول راه همراه با ترس و وحشت بوده است. با امکان وجود بسیاری از سوانح و آسیبهای روانی در طول مسیر، بچه ها یاد گرفته اند تا واکنش ها ناشی از تجربه های تلخ را از خود دور کنند. روح و روان انسان اغلب در چنین شرایطی از او محافظت می کند. غالباً ما چنین شرایطی را به شکلی غیر واقعی تجربه می کنیم و از آن فاصله می گیریم. این مورد مشخصاً زمانی صورت می گیرد که یکی از افراد نزدیک به ما می میرد. حس غیر واقعی بودن چنین اتفاقی به بچه ها امکان و اجازه می دهد تا آنها از واقعیت فاصله بگیرند و ضایعه روحی در آنها کاهش یابد. اما این کار انرژی بسیاری را صرف می کند و برای کودک مشکل است که حس جدید داشتن امنیت را به درون خود راه دهد و به این خاطر احساس شادی کند.

خیلی از بچه هایی که به مدتی طولانی در وضعیت جنگی یا گریز بسر برده اند ممکن است در فهمیدن و درک اینکه که چه بر سر آنها آمده مشکل داشته باشند. بتدریج وقتی که در می یابند که در امنیت بسر می برند و دیگر جنگی وجود ندارد خیلی مهم است که در مورد تجاربشان در وطن خود، در طول فرار و اینکه چرا آنها در یک محل جدید هستند یک

توضیح ساده به آنها داده شود. اینکار به آنها کمک خواهد کرد تا به سازمандهی افکارشان پرداخته، بفهمند که چه اتفاقاتی برای آنها می افتد و چرا فرار از وطن تا به این اندازه مهم بوده است. مهم است که واکنشهای طبیعی بچه هایی را که آسیبهای روانی را تجربه کرده اند، بشناسیم.

واکنشهای معمول پس از جنگ و فرار

- **تشدید اضطراب.** وقتی ما در معرض خطر قرار می گیریم مغز ما در حالت آماده باش قرار می گیرد. در این حالت مغز در مقابل همه چیزهایی که خطر را هشدار می دهند حساس تر می شود. حتی مواردی مانند صدا یا حرکتی که کاملاً بی خطر هستند ممکن است خطرناک به نظر برسند. این حساسیت اغلب می تواند تا مدت زیادی پس از اینکه خطر رفع شده است ادامه داشته باشد. این حالت به شکل جمع کردن و انقباض بدن، مشکل در تمرکز حواس، اشکال در خوابیدن، اضطراب برای از دست دادن کسانی که دوستشان داریم و نیاز به بودن و خوابیدن در کنار کسانی است که به فرد احساس امنیت می دهند، بروز می کند. بچه ها می توانند چیزی را تجربه کنند که ما آن را اضطراب از جدایی می نامیم. در چنین زمانی بچه ها می خواهند که همیشه پدر و مادرشان را جلوی چشمانشان داشته باشند. بچه ها در سنین مختلف خیلی می ترسند که ممکن است برای پدر و مادرانشان اتفاقی بیفتد اما سعی می کنند که این موضوع را مخفی نگه دارند.

- **اضطراب پس از سانحه: خاطرات غیر منتظره.** همه مواردی که مهم و خطرناک هستند اغلب به سادگی در خاطره می مانند. این بدان دلیل است که ما بتوانیم یک خطر جدید را تشخیص دهیم و همچنین برای اینست که مواد آزاد شده در خون ما زمانی که ما می ترسیم روی خاطرات ما تأثیر میگذارند. وقتی ما در معرض وضعیتی طاقت فرسا قرار می گیریم، خاطرات می توانند به شکل ثابت در مغز ما حک شوند. دریافتهای بصری، شنوایی، لامسه، مزه و بو در زمان رخ دادن حادثه در حافظه به شکل عمیقی ضبط می شوند. بعدها همه اینها می توانند به شکل خاطراتی مزاحم باز گردند، درست مثل اینکه این حادثه ها دوباره تجربه می شوند (به این مطلب فلش بک یا بازتاب مجدد نیز می گویند). هر چیز مثلاً یک بو که ما را به یاد حادثه بیاندازد، تجربه مجدد خاطره را آغاز می کند.

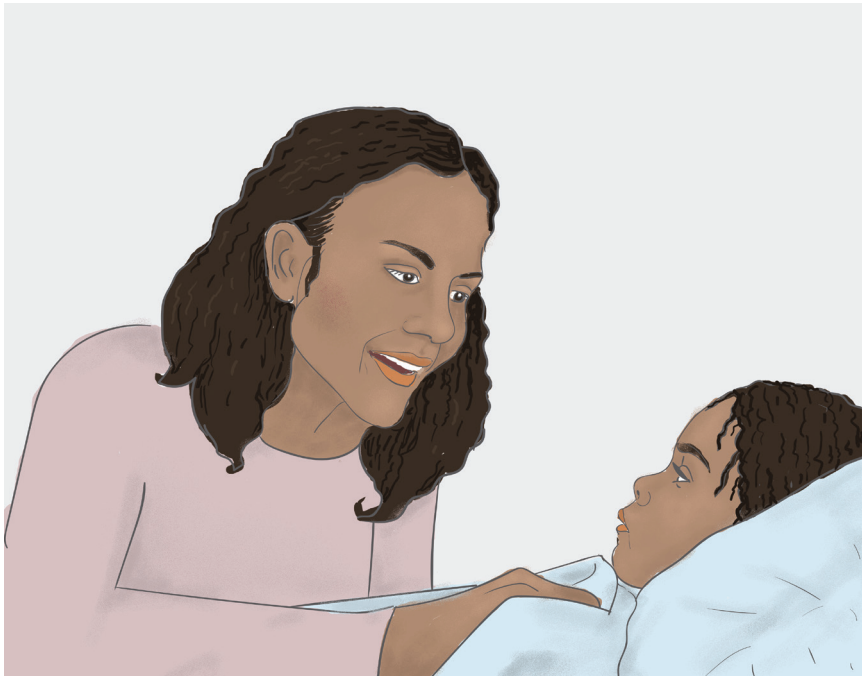
وقتی خاطرات بصورت ناخواسته مزاحم می شوند آنها می توانند با مداخله در تمرکز حواس، یادگیری مطالب نو را برای ما مشکل کنند و بهمین خاطر برای کودکان مهم است که تدابیری برای کنترل این نوع خاطرات کسب کنند. افکار، احساسات و خاطرات، افکار شخص را تا مدتها مختل می کنند.

• **اضطراب پس از سانحه: اجتناب و بی قراری.** یکی از واکنشهای معمول در ارتباط با آسیب روانی اجتناب از همه مواردی است که فرد را به یاد آنچه که اتفاق افتاده است، می اندازد. شرایط، افراد، یادآورنده های بیرونی (صدا، بو و غیره) یا یادآورنده های درونی (خاطره ها و افکار) می توانند کاری کنند که کودک از بودن در آن وضعیت اجتناب کند. این می تواند دلیلی برای محدود کردن اختیارات و در کل زندگی بشود چرا که فرد از کارهایی که قبلا انجام می داده اجتناب می کند. در ضمن ممکن است که شخص بیشتر از گذشته نا آرام یا بیقرار شود. با گذشت زمان این واکنشها منجر به تخلیه منابع ابتکارات آنها به شکل فیزیکی و دماغی شده، آنها را منفعل، بی حس کرده و شور و هیجان آنها را کمتر کند. واکنشهای ناشی از اضطراب پس از سانحه ممکن است ماهها و گاهی سالها بعد از گذشتن آن وضعیت ناخوش آیند ادامه یابد.



• **اندوه و سوگواری.** بعضی از کودکان مرگ ناگهانی اعضای خانواده، دوستان، همسایه ها و افراد دیگر را تجربه کرده اند. همه این کودکان خانه و کاشانه، مدرسه و امنیت خود را از دست داده اند. طبیعتاً نتیجه این موارد احساس فقدان، حسرت و غم و اندوه برای آنهاست. کودکان می توانند که با سرعت در این گونه احساسها قرار گرفته و از آنها خارج شوند و خصوصاً اگر چنین حسهایی شدید باشند امکان دارد که درونگرا بشوند. والدین می توانند در تعدیل قدرت این واکنشها به بچه ها کمک کنند تا کودک بعد از هر دفعه بیشتر و بیشتر حال و حس خود را کنترل کند. با توضیح اینکه چه اتفاقاتی در حال افتادن است، چه اتفاقاتی افتاده است و جنگ به خاطر چه بوده است به کودکان کمک کنند تا احساسات شدید و خاطرات دردناک و ناخوش آیند خود را که با خود به همه جا می کشانند، تعدیل کنند.

• **آزردگی و خشم.** طبیعی و قابل فهم است که کودکان در مورد اتفاقاتی که افتاده است احساس خشم کنند. خشم آنها مستقیماً علیه کسانی است که مسبب و مسئول ایجاد این شرایط هستند، علیه والدینی است که در محافظت از آنها کمکاری کرده اند، علیه دیگران و حتی



خود آنهاست (بچه ها). کمبود خواب، شرایط سخت محل زندگی و استفاده بالا از انرژی ذهنی و فکری می تواند موجب بدتر شدن شرایط شود. اینها مسلماً سبب می شود که تربیت روزانه بچه ها مشکل تر شود.

• **سرزنش خود و احساس گناه.** کودکان (و بزرگسالان) اغلب برای حرفهایی که زده یا نزده اند و کارها و فکرهایی که کرده یا نکرده اند خود را سرزنش می کنند. متأسفانه این موارد در ارتباط با خیلی از وضعیتهایی است که دلیلی برای سرزنش کردن وجود ندارد. آنها فکر می کنند که شاید می توانستند جان تعدادی بیشتری را در قایق نجات بدهند، شاید می توانستند در زمان فرار تعداد بیشتری را به همراه بیاورند، می بایست مسئولیت بیشتری در قبال خواهران و برادران و هم نژادان خود حس می کردند و غیره. این موضوع به ویژه زمانی است که آنها در مورد هر چه که انجام داده اند احساس گناه می کنند و حس اعتماد به نفس آنها تضعیف می شود. فکر کردن در مورد مسائلی از قبیل از دست دادن خانه و کاشانه، دوستان، دار و ندار و موقعیتی که آنها در میان گروهی از همسالان خود داشتند سبب تضعیف بیشتر حس اعتماد به نفس در آنها می شود. خیلی از کودکان گفته اند که آنها کاملاً احساس بی ارزشی میکنند چرا که آنها همه چیز خود را از دست داده اند. وقتی این اتفاق می افتد، اهمیتی حیاتی دارد که به آنها تأکید شود که آنها تا به چه اندازه با ارزشند و همیشه برای یک آینده بهتر امید هست.

• **مشکلات تمرکز حواس و مشکلات حافظه.** با از دست دادن انرژی، هجوم خاطرات مزاحم، ترس از موارد نو و عدم امنیت فراوان در مورد آینده، شگفت آور نیست که بیشتر بچه ها در مبارزه با مشکل حافظه و تمرکز حواس باشند. چیزی که یادگیری موضوعات جدید و خصوصاً یادگیری دروس مدرسه که به مقدار بیشتری از تمرکز حواس نیاز دارد را برای آنها سخت تر می کند.

• **مشکلات در ارتباط با خوابیدن.** بسیاری از کودکان بویژه با مشکل خوابیدن مواجه اند. مشکل هم در بخواب رفتن و هم بیدار شدن. بعضی از آنها همچنین تجربه دیدن کابوس را دارند. وقتی که مغز در حالت آماده باش بسر می برد به خواب رفتن کار سختی است و فرد نمی تواند به عمقی که قبلاً به خواب فرو می رفته است، بخوابد.

• **علائم و دردهای جسمی.** کودکان ممکن است که بوسیله بیماریهای جسمی مانند سردرد، درد در ناحیه شکم، درد یا ناراحتی در قسمت های دیگر بدن واکنش نشان دهند. بعضی از آنها می توانند مواردی از قبیل غش کردن و حمله های عصبی که به صرع شباهت دارند را تجربه کنند و همچنین ممکن است که در طول روزها بیشتر خسته بشوند. این مورد باید به وسیله دکتر معاینه بشود. این موضوع بعلت ترس و یا همچنین نتیجه این است که آنها سعی دارند تا خاطرات دردناک را از خود دور کنند. صحبت با آنها در مورد اینکه از چه چیزی می ترسند، اطمینان بخشیدن به آنها از اینکه در جای مطمئنی هستند و هم چنین ترغیب آنها به کنترل خاطره ها از طریق نوشتن و یا نقاشی کردن می تواند در کم کردن این علائم به آنها کمک کند.

• **روابط اجتماعی.** وضعیت پناهجویی در اغلب موارد بخودی خود سببی است تا کودکان ارتباطی را که با دوستان خود داشته اند، ازد دست بدهند. این موضوع بااستثنای ارتباطی است که از طریق وسایل ارتباط جمعی کماکان می تواند ادامه یابد. بعضی از آنها خیلی زود دوستان جدیدی در کشور جدید پیدا می کنند در حالیکه بعضی دیگر از زندگی اجتماعی کناره گیری می کنند اغلب بخاطر آنکه خود را در مقابل از دست دادن مجدد محافظت کنند. پناهجو بودن می تواند یک تجربه تنهایی باشد بخصوص اگر شخص هنوز هم در غم از دست دادن دوستان و کسان خود سوگوار باشد.

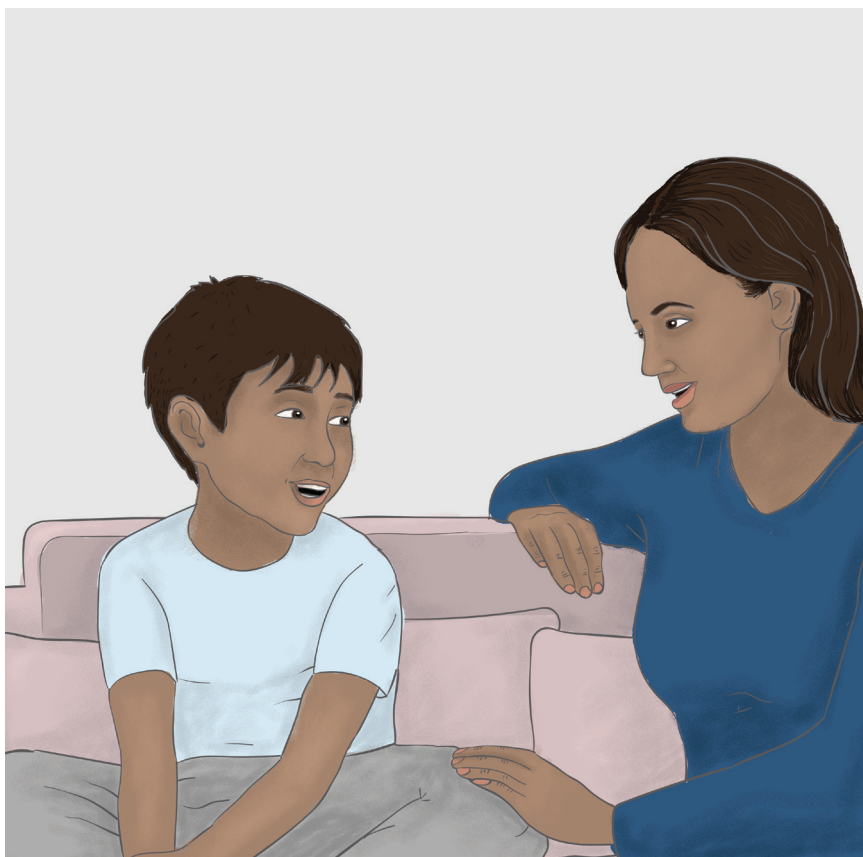
• **واکنشهای دیگر.** در واکنش به جنگ و فرار، بعضی از کودکان می توانند در مرحله تکاملی خود گامی به عقب بگذارند. آنها ممکن است که شلوار خود را خیس کنند (ادرار کنند) علیرغم اینکه دیگر از پوشک استفاده نمی کنند یا آنکه مجدداً به شکلی بچگانه صحبت کنند. این مورد گذراست و اگر شما بعنوان والدین صبور بوده و عصبانی نشوید زود به پایان می رسد. بعضی از کودکان به شکلی غیر طبیعی فعال می شوند. این می تواند به این دلیل باشد که اشتغال بدنی و سرگرمی آنها را از افکار و خاطرات دردناک دور نگاه می دارد.

واکنش های معمول در مراحل مختلف سنی.

بچه های کوچک. (زیر ۷ سال) برای درک و ترجمه محیط اطراف خود به بزرگسالان وابسته اند. آنها در مقابل ترسی که بوسیله والدینشان ابراز می شود واکنش نشان میدهند اما همچنین

ممکن است که خود آنها خاطرات دردناکی در مغز خود ذخیره کرده باشند. خاطراتی که بعنوان مثال سبب واکنش شدید آنها در برابر صدای بلند است. کودکان با بودن در کنار بزرگسالانی که خود را در امنیت می دانند بتدریج احساس امنیت می کنند. عدم امنیت در میان خردسالان اغلب خود را در چسبیدن به دیگران، از دست دادن مهارتها (خیس نکردن پوشک) و شاید بیشتر از همه در مشکل خوابیدن، نشان می دهد.

کودکان دوره ابتدائی مدرسه. (12 تا 7 سال) که جهان اطراف خود را دریافت کرده و توانایی فهمیدن اینکه چه مسائلی در حول و حوش آنها اتفاق می افتد را دارند. با این حال به والدینشان برای کسب اطلاعات جهت آمادگی در برابر همه چیز و تنظیم احساساتشان وابسته اند. آنها



بی عدالتی را تشخیص می دهند و براحتی می توانند خود را بخاطر مسائلی که مسئولیتی در بروز آنها نداشته اند سرزنش کنند. بچه هایی که کمی بزرگترند طویل المدت بودن وضعیت پناهندگی و عواقب آنرا درک می کنند.

کودکان دوره متوسطه. (13 تا 18 سال). پی می برند که پناهجو بودن احتمالا به این معنی است که آنها هر چه داشته اند برای همیشه از دست رفته و آینده نامعلوم است. آنها ممکن است که احساس خشمی عظیم بر علیه شرایط سیاسی کرده و در نتیجه بخاطر بی عدالتی که تجربه کرده اند، سیاسی شوند. اینکه جوانان بینش سیاسی اشان را افزایش داده و تقویت میکنند خیلی طبیعی است ولی متخصصان متوجه جوانان تنهایی شده اند که در اینترنت "زندگی" می کنند و بینشهای جدیدشان را با مذهب و افکار پر از نفرت و انتقام جویانه ترکیب می کنند. این جوانان می توانند در ارتباط با اینکه هم سن و سالهای آنها در مورد آنها چگونه فکر می کنند خیلی حساس بوده و برای تجدید ارتباط با دوستان خود خیلی دلتنگ باشند.



چه زمانی کودکان شما به کمک از بیرون نیاز دارند.

برای شما بعنوان پدر و مادر ساده نیست که بدانید که چه زمان باید در مورد فرزندانتان نگران باشید. وقتی که شما به تازگی وارد یک کمپ موقت شده اید و کودکان هنوز رفتن به مدرسه را شروع نکرده اند فهم این مسئله که آیا عملکرد خوبی دارند یا نه مشکل خواهد بود. در اینجا می توانید علاماتی را ببینید که نشان دهنده این است که کودک شما باید کمک شود:

- کودک واکنشهای شدیدی نشان میدهد و این واکنشها ماهها ادامه دارند.

- واکنش های کودک هر دفعه شدیدتر میشوند.

- کودک در خود فرو می رود، از ارتباط با دیگران کناره گیری کرده و منفعل و آرام می شود.

- کودک تغییر شخصیت می دهد.

اینکه کودک از شرایط جدید تأثیر می پذیرد و این موضوع مدت زمانی طول می کشد طبیعی است و دلیلی برای نگرانی وجود ندارد – خصوصاً اگر در ارتباط با اینکه چه چیزی در آینده باید اتفاق بیفتد، اطمینانی وجود ندارد. اگر شما در این مورد شک داشتید با افراد حرفه ای صحبت کنید (پرستار، دکتر و غیره). بیاد داشته باشید که در کشورهای اسکاندیناوی تقاضای کمک چه برای مشکلات فیزیکی و یا روحی و روانی شرم آور نیست. بعنوان مثال در اینجا کاملاً عادی است که فردی که مشکل دارد با یک روانشناس صحبت کند.



راهنمایی‌هایی در مورد نقش والدین

راهنمایی‌هایی را که ما در اینجا به شما ارائه می‌کنیم انعکاسی است از تجربیات گسترده ما در برخورد با والدین پناهجو و والدین دیگری که شرایط اضطراری یا مصیب باری را تجربه کرده‌اند و همچنین از پژوهش‌هایی که اخیراً در مورد تکامل کودکان فراهم شده است.

برقراری ارتباط به شکل باز و مستقیم

پژوهش و تجربه نشان می‌دهد که صحبت کردن به شکل باز با کودکان در مورد موضوعاتی که به از دست دادن همه چیز و آسیب‌های روانی مربوط می‌شود، بهترین کار برای کودکان است. یک صحبت دو طرفه در مورد تجارب دردناک، کودکان را تمرین می‌دهد تا در مورد مسائلی که برای آنها مشکل ساز است صحبت کنند. این کار همچنین از ایجاد بی‌اعتمادی در خانواده، مثلاً اینکه کسی در مورد کسی یا چیزی اطلاعی دارد یا کسی در مورد



خانواده چیزی میداند در حالیکه کس دیگری چیزی نمی داند، جلوگیری می کند. این می تواند اطلاعات در مورد دوستی یا عضوی از خانواده که در وطن کشته شده و یا خانه ای که سوخته، بمباران شده و به تکه های کوچکی بدل شده و مسائلی از این قبیل باشد.

پیشنهاد صریح ما به شما این است که هر چه را که می دانید به فرزندانتان بگوئید اما این کار را با گرمی و توجه و قبول اینکه پذیرفتن این مطلب برای کودکان سخت است، انجام دهید. غمگین کردن کودکان با صحبت کردن در مورد مسائل به شکلی صادقانه و مستقیم کار خطرناکی نیست برای اینکه پدر و مادر تنها کسانی هستند که واقعا میتوانند کودک را تسلی بدهند. بدتر این است که موردی پنهان شود و بچه ها در مورد آن همه چیز را از دهان شخص دیگری بشنوند. در این صورت اعتماد آنها به شما تضعیف می شود. به سؤالات آنها در مورد مسائلی که اتفاق افتاده، در مورد واکنشهایی که آنها از شما دیده اند و واکنشهایی که خود آنها داشته اند، پاسخ دهید. این به آن معنی نیست که کودک حتما می باید که در مورد جزئیات وحشتناک مطلع شود ولی اطلاعات مهم که روی زندگی کنونی و آینده آنها تأثیر می گذارد نباید پنهان بماند.

شما به کشوری آمده اید که والدین در آن با اصطلاح "فرهنگ روانشناسی کودک" آشنا هستند و در مورد بیشتر مسائل با کودکان صحبت می کنند و به آنها توضیح می دهند. ما می دانیم که بعضی از شما ممکن است فکر کنید که " ما و کودکان تجربه مشترکی داشته ایم، مورد دیگری برای صحبت کردن باقی نمانده و بهتر است که همه چیز فراموش شود". از پژوهشهای بعمل آمده از کودکانی که در معرض آسیبهای روانی بوده اند می دانیم که اگر کودکان توانایی صحبت کردن با پدر و مادر خود را در مورد تجربیاتشان نداشته باشند، اغلب با احساسها و تفکرات خود تنها می مانند. آنها همچنین علائم نشان داده شده بوسیله بزرگسالان را حس کرده و می خوانند بدون اینکه سؤال کنند بخاطر اینکه آنها فکر می کنند که برای پدر و مادر مشکل است که در این موارد صحبت کنند. صحبت کردن با بچه ها در مورد سخت ترین و بدترین تجازی برای آنها به مثابه آموزشی است تا بتوانند با مصائب و مشکلاتی که نتیجه این حوادث است کنار بیایند. این کار زمینه ای ایجاد می کند تا آنها بتوانند زمان را در آینده اداره کنند. سپس آنها میتوانند از قابلیتهای خود در مدرسه و آموزش استفاده کنند بدون آنکه خاطره های جنگ و فرار تمرکز و حافظه آنها را نابود کند. اگر تعداد بیشتری بزرگسال در خانواده شما هست (مثل پدر یا مادر بزرگ) و در حال حاضر با شما زندگی



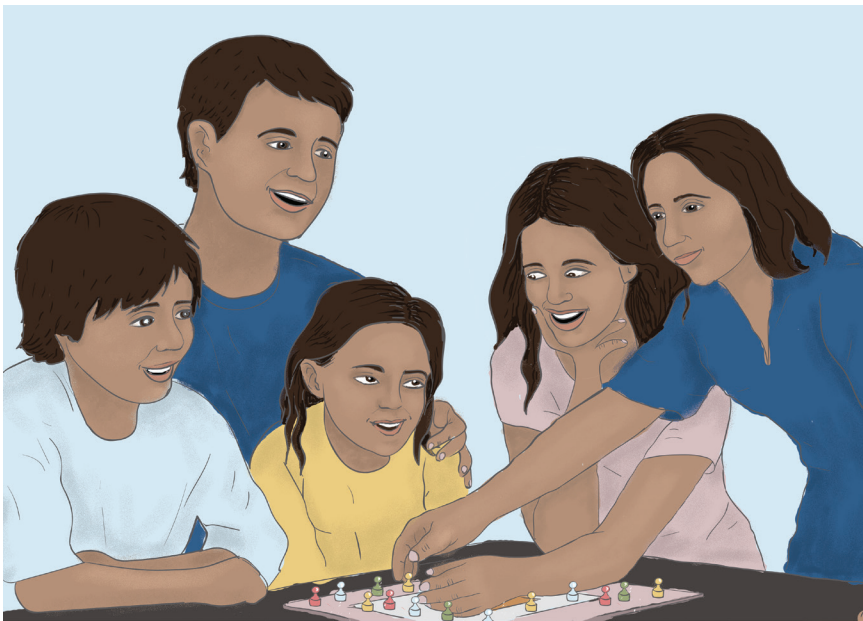
میکند خیلی مهم است که شما با هم توافق داشته باشید. (به بزرگسالان دیگر هم توجه بدهید که در این راهنما چه چیزهایی نوشته شده است) تا اطلاعات و علائم متفاوت و جداگانه ای را به کودکان ارائه نکنید.

در گفت و شنید با کودکان خود در مورد حوادث جدی، بهتر است که پدر و مادر ابتدا به کودک گوش بدهند و بعد پاسخ بدهند. اگر چه هر دو در گفت و شنید شرکت می کنند مهم است که کودکان قبل از آنکه والدین توضیحی بدهند یا صحبتی کنند اجازه داشته باشند تا در مورد اینکه چگونه فکر یا احساس می کنند صحبت کنند. این مسئله مشخصا اهمیت دارد که در چند بار اول کودکان صحبت را آغاز کنند. بعد از آن باید به پرسش های کودکان به شکلی صریح و صادقانه پاسخ داده شود. بهتر است به پیگیری سؤالات بپردازید تا صحبت ادامه یابد: " در این مورد چه فکر می کنید؟"، " آیا در باره این خیلی فکر کرده اید که...؟"، " من خیلی در مورد... فکر کرده ام.."، " چیزی هست که شما در مورد آن فکر میکنید یا کرده باشید؟". گاهی از اوقات گفتگو را میتوان با باز کردن سر صحبت در مورد پسر یا دختر دیگری و اینکه چه بر سر آنها آمده شروع کرد و بعد پرسید " آیا در این مورد چیزی هست که برای شما هم آشنا باشد یا بیاد بیاورید؟".

بیاد داشته باشید که بچه ها همچنین نیاز دارند تا واکنشها و افکار بزرگسالان را بفهمند. اگر شما افکار و واکنشهایتان را در قالب کلمات ارائه نکنید، کودک به خواندن علائم با نگاه به حالات چهره، گوش دادن به لحن صدای شما توجه کرده و برای فهمیدن به حال خود گذاشته می شود. به این شکل آنها باید حدس بزنند واکنش شما در حال حاضر چگونه است و آنها می توانند که در این مورد کاملا اشتباه کنند. بهمین دلیل آنها می توانند براحتی سردرگم شوند خصوصا زمانی که شما چیزی شبیه به این جمله را میگوئید ("همه چیز به خوبی پیش می رود") و همزمان آنها چیز دیگری را در چهره و حرکات بدن شما مشاهده میکنند (ترس یا نگرانی). گفت و شنید مستقیم و باز به این معنی است که شما آنچه را که در درون شماست تحویل بدهید: به بیانی دیگر، آنچه را که کودک از حالات شما میخواند در قالب کلمات بریزید. در چنین حالتی کودکان زبانی را یاد خواهند گرفت که افکار و واکنشهای خود را بوسیله آن بیان کنند و همزمان یاد خواهند گرفت تا احساسات خود را تعدیل و تنظیم کنند.

آنها می توانند ببینند که زمانی که در نزدیکی والدین هستند پدر و مادرها با همدیگر در مورد

اتفاقاتی که در وطن آنها اتفاق می افتد و یا آسیبهای روانی که به خود آنها وارد شده صحبت می کنند. شما بعنوان پدر و مادر باید به این موضوع آگاه باشید که کودکان خیلی بیشتر از آنچه شما فکر می کنید از دنیای بزرگسالان اطلاعات بدست می آورند. این بدان معنی است که صبر کنید و صحبت و بحث در چنین مواردی را زمانی انجام دهید که کودکان در نزدیکی شما نباشند و یا اینکه شما می بایست به شکلی آرام و بیطرفانه توضیح دهید که معنی مسائلی را که در موردشان صحبت می کنید چیست و برای پیگیری و پاسخ هر گونه پرسشی از طرف کودکان آمادگی داشته باشید.



یکدلی (خود در جای دیگران گذاشتن) و اثر متقابل سالم

زندگی بعنوان پناهجو برای کودکان معادل با تغییرات زیادی است. بزرگسالان می توانند به بچه ها در اداره کردن این تغییرات، کمک کنند. این کار می تواند به این شکل انجام گیرد که بزرگسالان به شکلی ملایم و و محبت آمیز به کودکان توضیح دهند که چه خبر است و چه



اتفاقاتی خواهد افتاد و به کودکان کمک کنند تا بفهمند که در زندگی روزمره خود چه مواردی را تجربه خواهند کرد. حین پشتیبانی، فهماندن و راهنماییهای خوب، والدین به کودکان کمک خواهند کرد تا حسهای دریافت شده خود را تنظیم و تعدیل کنند. کم سن و سالترین بچه ها در اثر و ارتباط متقابل با پدر و مادرشان و معمولاً (بیشتر مادرشان) تکامل می یابند. این کودکان از طریق نزدیکی بدنی وقتی پدر و مادر برای آنها آواز می خوانند، با آنها صحبت می کنند یا برای آنها کتاب می خوانند، به شکلی خوب و تقریباً بدون توجه به محیط فیزیکی که در آن هستند، تکامل می یابند. طبیعتاً مهم است که این کودکان نباید بطور دائم از محیط اطراف در معرض خطر باشند.

زمانی که کودکان نا آرام و بیقرارند در اثر و ارتباط متقابل با پدر و مادران است که کودکان بتدریج یاد می گیرند تا خود را آرام کنند. اگر کودکان شما موارد ناخوش آیندی را تجربه کرده باشند، شما بعنوان پدر و مادر می توانید به آنها کمک کنید تا حس خود را در کلمات ریخته و بیان کنند و آنها را راهنمایی کنید که وقتی که فشار زیادی را تحمل می کنند باید چه کار بکنند. آنها می توانند بعنوان مثال نقاشی کنند زمانی که کوچک هستند و افکار خود را بنویسند وقتی که بزرگترند (راهنماییها در این مورد را بعداً ببینید). کودکان اغلب از وضعیت های مختلف درک غلطی دارند که بزرگسالان میتوانند در تصحیح آن به آنها کمک کنند بعنوان مثال وقتی که آنها در مورد چیزهایی که اتفاق افتاده است احساس مسئولیت می کنند.

زندگی کردن بعنوان یک پناهجو برای بزرگسالان نیز به معنی تغییرات بزرگ است. اگر که پدر و مادر دچار سرخوردگی و بچه ها غمگین باشند یا بالعکس، ایجاد تعاملی سازنده کار مشکلی است. در اینجا هم، کلماتی مانند توضیح و روراستی می تواند بین شما پلی بسازد و تعاملی ارائه دهد که از سکوت و پنهان کاری بهتر است. از جدایی های غیر ضروری اجتناب کرده و اگر برای چند ساعت به جایی می روید، کودکان خود را از این امر مطلع کنید چرا که آنها میتوانند به سادگی بترسند که نکند برای شما اتفاقی افتاده باشد. کودکانی که اضطرابهای سنگینی را از سر گذرانده اند اغلب حتی در موقعیتهای معمولی و خصوصاً برای رفتن پیش دکتر و دندانپزشک نیز نیاز به آمادگی دارند. در صورتیکه هر دوی والدین می بایست که بچه ها ترک کرده و به جایی بروید، بسیار مهم است که آنها را دست یک بزرگسال دیگر که بچه ها پیش او احساس امنیت می کنند، بسپارید. در آغوش کشیدن و بودن در کنار آنها به دفعات زیاد برای همه بچه ها و خصوصاً کوچکترها بسیار مفید است.

صحبت در مورد بدترین ها.

بعضی از پدر و مادرها فکر می کنند که برای کودکان خطرناک است که در مورد بدترین چیزهایی که آنها تجربه کرده اند صحبت شود. در واقع عکس این مطلب درست است. اگر کودک شما هر روزه با خاطرات و افکارش در ارتباط با موضوع وحشتناکی که تجربه کرده در عذاب بوده باشد به کمک از طرف یک بزرگسال نیاز دارد تا یادآوری مجدد خاطره هایشان را به شکلی سازماندهی کند که میزان دردسر و طاقت فرسا بودن آنها کاهش داده شود. پدر و مادر می توانند اینکار را با گوش دادن به بچه ها، تأیید و تصدیق تجربیات آنها، پرسیدن و پیگیری پرسشها با آرامش و دقت در مورد آنچه کودک می گوید، انجام دهند. اگر



کودکان بوسیله تصاویر درونی ادیت می شوند شیوه هایی که بعداً در این مورد ذکر خواهند شد می تواند مورد آزمایش قرار گیرند. همزمان شما بعنوان والدین میتوانید به کودکان خود بگوئید که خطر رفع شده است و متعلق به گذشته است و در حال حاضر آنها در امنیت بسر می برند. طبیعی است که صحبت کردن با کودکان در مورد خاطرات دردناکی که دارند در ابتدا منجر به تشدید اضطراب، کابوس و مواردی از این قبیل نزد آنان خواهد شد اما دلیل آنکه ما کماکان توصیه می کنیم که شما این کار را انجام دهید آنست که اغلب همه چیز در دراز مدت بهتر خواهد شد.

شما می توانید بچه ها را تحریک و ترغیب کنید تا آنچه را که حس می کنند از طریق بازی، کشیدن نقاشی یا بوسیله خلق داستانهایی به همراهی بزرگسالان بیان کنند. کودکان بزرگتر می

توانند کارهای مشابهی انجام دهند اما آنها نهایتاً برای بیان بیشتر به زبان متوسل خواهند شد. شما می‌توانید از آنها بخواهید که جمله‌های مثل " بدترین چیزی که برای من اتفاق افتاد این بود که....."، یا " ایکاش من می‌توانستم داشته باشم". را کامل کنند. آنها همچنین میتوانند از نمایش و رقص، ساختن داستان یا نوشتن برای بیان همه تجربیاتشان استفاده کنند.

نوجوانان می‌توانند در گروههایی دور هم جمع شده و به داستان زندگی دیگران گوش بدهند و در بعضی از محلها گروههای بحث و گفتگو در سالن پذیرش کمپها یا سالنهای شهرداری برای این کار موجود است. شما بعنوان پدر و مادر می‌توانید آنها را در این کار پشتیبانی کرده و در بعضی موارد کمی به آنها فشار بیاورید که در چنین گرد هماییهای شرکت کنند. ما همچنین توصیه می‌کنیم که شما به همراه فرزندان کتابی درست کنید که محتوی نوشته و عکسهایی باشد که داستان خانواده شما از پدر و مادر بزرگها و حتی نسلهای قبل آنها به بعد را بیان کند تا آنکه فرزندان شما ریشه های تاریخی خود را بدانند و این مدارک را در آینده نیز داشته باشند.





نقش پدر و مادرها (راهنمایی مشخص)

در طول قرون و در فرهنگهای مختلف، پدر و مادرها نقشهای متفاوتی در ارتباط با کودکان خود داشته اند. این امر بویژه در مورد کوچکترین بچه ها و بچه هایی است که نیاز به مراقبت مخصوص دارند. در چنین شرایطی اغلب این مادر بود که نقش عمده و اساسی را در پرورش بچه بعهده داشت.



نتیجه این شد که روانشناسی کودک و کتابها برای والدین، اغلب برای مادرها نوشته شدند. در کشورهایی که کار و شغل تمام وقت در خارج از خانه برای پدر و مادر هر دو متداول و رایج است، نقشها در درون خانواده تغییر کرده اند. همزمان با این، پژوهشهایی که در روانشناسی کودک بعمل آمده نشان داده است که نقش پدر هم در مراقبت

از کودکان میتواند بسیار مهم باشد. به همین دلیل پیشنهادات و راهنماییهایی که برای بهبود بخشیدن به شیوه مراقبت از کودکانی که جنگ و فرار را تجربه کرده اند به همان اندازه که به مادران نظر دارد به پدران نیز اشاره دارد بخاطر آنکه این برای بچه ها بهترین است. این مطلب در مورد بچه های کوچکتر نیز مصداق دارد.

بچه ها نباید ساعتها اخبار ببینند یا بشنوند (راهنمایی مشخص)

خیلی از پدر و مادرها به این مشغولند که در وطنشان چه اتفاقاتی می افتد. به همین خاطر رادیو و تلویزیون در بسیاری از ساعات شبانه روز روشن هستند. این مطلب سبب ایجاد یک فضای ناآرام برای بچه ها می شود بخاطر آنکه آنها در معرض دیدن صحنه های خشونت آمیزی قرار می گیرند که نمی بایست ببینند، یا داستانهایی که آنها را غمگین و دلواپس می کند. کودکان هم باید اخباری را که در وطنشان اتفاق می افتد، بشنوند اما این کار نباید دائما انجام

شود و بزرگسالان می‌بایست که در فهمیدن این اخبار به کودکان کمک کنند. ما پیشنهاد می‌کنیم که شما شبها اخبار را وقتی که کودکان به رختخواب می‌روند، ببینید و یا وقتی که بچه‌ها مشغول و سرگرم به کار دیگری هستند تیتراهای اصلی اخبار را نگاه کنید. این احتمالاً برای خود شما هم بهتر خواهد



بود چرا که این اخبار می‌تواند روی شما هم اثرات منفی داشته باشد. خیلی از پدر و مادرها که از جنگ گریخته‌اند از ما پرسیده‌اند که آیا این درست است که کودکان اجازه داشته باشند تا از طریق دی‌وی‌دی‌هایی که دریافت کرده و یا کلیپ‌های وحشتناکی که در اینترنت هست، ببینند که در وطنشان چه اتفاقاتی می‌افتد. جواب کوتاه و صریح ما "نه" است. برای بچه‌ها خوب نیست که چنین چیزهایی را ببینند.

تجربه ما این است که بچه‌ها خصوصاً وقتی در سنین رفتن به مدرسه هستند نیاز دارند که دلیل تصمیم ترک وطن از طرف پدر و مادرشان را بدانند و بفهمند. این بدان معنی است که به کودکان در مورد درگیریها، توضیح قابل فهمی داده شود. توضیحی در مورد زمینه ایجاد جنگ و اینکه چرا جنگ است. اگر امکان دادن این توضیحات به شکلی آرام و بدون ابراز احساسات شدید انجام شود سازماندهی افکار برای بچه‌ها ساده‌تر می‌شود. چنین گفتگویی نباید فقط یک بار اتفاق بیفتد چرا که بچه‌هایی که در سنین رفتن به مدرسه هستند رفته رفته به فهم و درکی دست پیدا می‌کنند که تدریجاً رشد خواهد کرد و هر چه مسن‌تر شوند به اطلاعات گسترده‌تری نیاز خواهند داشت. کمک به آنها در این پروسه وظیفه و کار پدر و مادر است.

برای بازی با بچه هایتان وقت بگذارید.

خیلی از والدین متوجه می‌شوند که انتظار در پروسه پناهجویی بسیار طولانی است. از این وقت می‌توان به خوبی برای بودن با کودکان استفاده کرد. این کار بخصوص برای کودکان



کم سن و سالتر مفید است بخاطر اینکه مغز آنها در تعامل با بزرگسالانی که در اطراف آنها هستند تکامل می یابد. گفتگوی خوب، بازی، بودن با آنها و خوردن غذا با هم برای تکامل مغزی به مثابه نوعی تغذیه است. بچه های بزرگتر اغلب ترجیح می دهند که وقتشان را با دوستان هم سن و سال خود سپری کنند. در برقراری یک گفتگوی دو طرفه و باز با فرزندان در مورد اینکه زندگی روزمره آنها به چه شکل پیش می رود کوشش کنید. ممکن است که محیط اطراف، مدرسه یا کمپی که در آن هستند آنها را مضطرب و ناآرام کند. وقتی که آنها بدانند که می توانند نگرانیها و غم هایشان را با بزرگسالان در میان بگذارند و از بزرگسالان راهنمایی دریافت کنند احساس امنیت می کنند.

به بچه ها اجازه بدهید تا با فرهنگ خود در ارتباط باشند.

شما بعنوان یک خانواده ریشه های عمیق و قدرتمندی در هویت و فرهنگ خود دارید. این ریشه ها نیاز به حفاظت دارند، همزمان با این، کشور نو نیز به معنی تأثیرپذیری از یک فرهنگ جدید می باشد. فرزندان شما احتمالاً بطور تدریجی رسوم فرهنگی کشوری را که وارد آن شده اند می پذیرند. این مسئله طبیعی است اما شما شاید از آن بیم داشته باشید. شما باید ارتباطی را که فرزندان شما با "فرهنگ اصلی" دارند را حفظ کنید و همزمان برای

پذیرفتن تأثیرات جدید باز باشید. در کشورهای شمال اروپا تا حدودی فرهنگ فردگرایی مرسوم است در حالیکه شما فرهنگی متکی بر پیوند قوی با خانواده و بستگان دارید. بسته به اینکه از چه کشوری باشید میزان این تفاوت مختلف است. پرسش در مورد زبان بومی همیشه بوجود می آید. به شکلی که ما از پژوهش ها فهمیده ایم نگهداری زبان بومی برای انطباق کودک با فرهنگ جدید از اهمیت بسزائی برخوردار است و آنانی که در زبان مادری خود سلیس و روان هستند، در درک و فهم کلمات و مفاهیم هر زبان جدید دیگری راحت ترند.

روال ثابت و مقررات روشن و صریح

این مطلب قبلاً نوشته شده است اما بدلیل اهمیت زیاد آن نیاز است که مجدداً تکرار شود: پژوهش در موضوع تکامل و رشد کودک، توان ویژه یادگیری او و اینکه او از عهده آموزش بر آید، نشان می دهد که وقتی که یک روال ثابت وجود دارد همه چیز بهتر پیش می رود. این مطلب هم در وضعیت بحرانی و هم در طول ادامه زندگی مصداق دارد. روال منظم روزانه در شرایط بحرانی برای ما خوب است چرا که به زندگی روزانه ما ساختار و استحکام می بخشد. انجام این کار در خلال زندگی روزانه ای که در حال تغییر است کار مشکلی است. با این وجود کوشش برای ایجاد آن مهم است. بهتر است که روالی منظم برای خوردن و خوابیدن و روالی مشخص برای رفتاری قابل قبول و بودن در محیط خارج از خانه رعایت شود. حفظ انضباط و قوانین در مورد آنچه کودکان مجاز به انجام آن هستند و مرز گذاری برای یک زندگی جدید و نامطمئن کار مشکلی است.

این بویژه زمانی مشکل خواهد بود که شما بعنوان والدین خسته، افسرده و یا دچار آسیب های روانی باشید. اما هنگامی که روال منظم در اولویت قرار می گیرد بسیاری از کودکان بیشتر آرام بوده و احساس امنیت می کنند و بودن بعنوان والدین آسان تر می شود. پدر و مادری که مسائل اطراف فرزندان را سازماندهی میکنند در حالیکه به شکلی گرم و با یکدلی با کودکان در اختلاط و ارتباطند، زمینه مساعدی را برای آینده آنها می سازند. بزرگسالانی که صریح هستند و فرزندان خود را در مسیری با آرامش و قابل پیش بینی راهنمایی می کنند، به آنها یاد می دهند که مسئولیت پذیر بوده و حس کنترل خود را تکامل بخشند. در حالیکه مجازات چیزی به آنها نمی آموزد جز اینکه بزرگسالانی که از آنها بزرگتر هستند میتوانند آنها را با زور و گاهی وقتیها با درد کنترل کنند.

راهنمایی‌های والدین به فرزندان خود



راهنمایی در مورد خواب

اگر فرزند شما در خوابیدن مشکل دارد مهم است که شما دلیل آنرا بفهمید. اگر این بدلیل حس عدم امنیت است حضور یک بزرگسال و کمی صحبت کردن با آنها اغلب نا آرامی را کاهش می دهد. اگر این موضوع بخاطر خاطرات ناخوشایندی است که آنها را آزار میدهد پیشنهاداتی را که در بخش بعدی خواهد آمد دنبال کنید. اغلب این نگرانی ها یا افکار است که با خوابیدن در تعارضند و باعث بیدار ماندن کودک می شوند.



شرح بعضی از راهنماییهای عملی:

- بعنوان شروع، هر چیزی که بتواند آنها از افکاری که ایجاد آشفتگی میکند، دور سازد به خوابیدن آنها کمک خواهد کرد
- یک روش خوب برای پرت کردن حواس اینست که کودک سعی کند تا شمارش معکوس را از ۱۰۰۰ منهای ۷، ۵، یا ۱ بسته به اینکه تا به چه اندازه در شمارش اعداد خوب است، انجام دهد. (۵۹۹-۵۹۰-۵۸۹ و غیره).
- بچه های بزرگتر (بالای ۱۰ سال) می توانند نفس کشیدن را به شکلی که گفته می شود دنبال کنند: اول، سه بار به شکل عادی نفس بکشند، بعد از بیرون دادن هوا از ریه ها در بار سوم باید تا زمانی که میتوانند نفس را در سینه نگهدارند. مجدداً سه بار به شکل عادی نفس بکشند و بعد از سومین بار که نفس را خارج می کنند نفس را تا زمانی که می توانند در سینه نگهدارند. آنها باید به همین شکل نفس بکشند که نهایتاً آنها را خسته و خواب آلود می کند. همزمان تمرکز، آنها را از نگرانیها و افکار که دلایل نا آرامی هستند، دور می کنند.

شما ممکن است با روش های مؤثر دیگری برای بخواب کردن آشنا باشید که می توانید این روشها را به کودکان خود آموزش دهید و یا ممکن است پدر و مادرهای دیگر روشهای دیگری را بشناسند که شما میتوانید آنها را به بچه ها یاد بدهید.

راهنمایی در مورد اینکه چگونه خاطرات و افکار مزاحم را می توان محدود کرد.

وقتی خاطرات بدون خواسته کودک به او هجوم می آورند روشهای مختلفی می تواند به آنها کمک کنند تا خاطرات را کنترل کرده و قدرت آنها را کاهش دهند. ترغیب آنها برای انجام این کار، کمی مشکل است بخاطر اینکه برای انجام اینکار مجبورند تا به



موارد ناخوش آیندی را بیاد بیاورند که ترجیح میدهند از آن پرهیز کنند. اینجا چند روش است که می توانید به فرزندان خود ارائه کنید:

- به آنها بگوئید که این مهم است که خاطرات خود را کنترل کنند. از آنها بخواهید تا تصویری از یک صحنه ناخوش آیند را (در تخیل خود) روی یک صفحه مثل تلویزیون ظاهر کنند. بعد از آنها بخواهید که تصور کنند که کنترل راه دور را در دست دارند و می توانند از کنترل برای خاموش و روشن کردن آن تصویر یا فیلم استفاده کنند. آنها همچنین می توانند تصاویر را از حالت رنگی به سیاه و سفید مبدل کنند. می توانند تصویر را تار کنند یا جای آن را با یک تصویر دیگر عوض کنند. از آنها بخواهید که تمام صفحه را با آن تصویر پر کنند و یک تصویر مثبت در یکی از گوشه ها صفحه تلویزیون بگذارند. از آنها بخواهید که اجازه بدهند که آن تصویر مثبت قسمت زیادی از صفحه را پر کند در حالیکه آن خاطره دردناک جای کوچکی در یک گوشه را پر کند. بعد آنها می توانند این خاطره دردناک را در تمام صفحه بچرخانند تا زمانی که آنرا کاملاً از صفحه محو کنند.
- اگر در حافظه خود یک فیلم دارند که آنرا می بینند، می توانند آن فیلم را تغییر داده و بجای آن یک نسخه جدید با پایانی خوش آیند قرار دهند. آنها می توانند آن نسخه جدید را بارها ببینند تا این نسخه غالب شده و نسخه ای شود که مغز آنرا انتخاب می کند. اگر احساسشان یک صداست که آنها را آزار می دهد آنها می توانند خاطرات را بیاد بیاورند و فکر کنند که این صداها را از رادیو یا موبایل می شنوند. سپس می توانند صدا را کم کنند، آنرا تغییر دهند و بجای آن صدا موزیک گذاشته یا به شکل دیگری خاطره صدا را تغییر دهند.
- اگر صدایی هست که آنها را اذیت می کند شما میتوانید کاری کنید که آنها خاطراتی را که با آن صدای مشخص ارتباط می دهند فراخوانی کنند و تصور کنند که آنها به این صدا از طریق رادیو یا تلفن همراه گوش می کنند. آنها می توانند صدا را کم کنند، بجای آن موزیک بگذارند و یا به ترتیب دیگری آنرا عوض کنند.
- اگر افکاری مثل نگرانی به شکلی لجوجانه ظاهر میشوند، روشهای کمکی زیر توانسته است به خیلی ها کمک کند:

- از آنها بخواهید هر روز ۱۰-۱۵ دقیقه را مختص به افکاری کنند که آنها را نگران می‌کند (یا افکار دیگری که آنها را آزار می‌دهد) و در مورد آنها فکر کنند. مهم است که شما بعنوان پدر یا مادر در دسترس بوده و آنها را در صورت غرق شدن در افکارشان تسلی دهید. بهتر است که آنها به دلایلی که نگرانیهای آنها را به واقعیت تبدیل می‌کند یا دلایلی بر عکس این عمل می‌کند فکر کنند. در طول این مدت آنها باید به افکاری که آنها را اذیت می‌کند محل و جا بدهند.

- اگر افکار در خارج از "زمان نگرانی" ظاهر می‌شوند بچه‌ها باید به خودشان بگویند: "بله، من دوباره شروع کردم به فکر کردن در مورد این، ولی من باید بپذیرم که در این مورد فکر کنم چون الان "زمان نگرانی" من است." آنها باید اینکار را هر دفعه که این اتفاق می‌افتد انجام بدهند. به آنها بگوئید که وقتی که این اتفاق می‌افتد عصبی نشوند، فقط بپذیرند که افکار دوباره ظاهر شده‌اند و جمله بالا را تکرار کنند که ("بله، من دوباره فکر کردن در مورد این موضوع را شروع کرده‌ام و ادامه....).

- تدریجاً ظاهر شدن خودبخودی خاطرات متوقف می‌شود چون هر کاری که ما می‌کنیم اگر آن را بطور ممتد و کافی انجام دهیم خودبخودی می‌شود. شما باید به فرزندان یادآوری کنید که آنها باید تا زمانی که افکار نگران‌کننده به صورت خودبخودی متوقف نشده‌اند این روش را به دفعات تمرین کنند.

با وجود اینکه بچه‌ها این کار را به تنهایی انجام می‌دهند، بودن شما در اطراف آنها برای ایجاد امنیت در زمانی که آنها در برخورد با افکاری هستند که آنها را اذیت می‌کنند کار خوب و مفیدی است. این ایده خوبی است که این تمرینات نزدیک به زمان خواب انجام نشود و در طول روز انجام شود.

راهنمایی در ارتباط با سوگواری، غم و دلنگی

مهمترین کاری که والدین می‌توانند در ارتباط با سوگواری و غم انجام دهند وقتی که بچه‌ها غم از دست دادن دوستان، خانواده و خانه و کاشانه را تجربه کرده‌اند، برسمیت شناختن تجربه این از دست دادن‌هاست. سوگواری، دلنگ بودن و غم، همه واکنشهایی طبیعی هستند که انتظار نشان دادن آنها می‌رود و لازم است که پذیرفته شوند. احتمالاً کودکان قادرند که



جای غم را با شادیهایی که در فعالیت با دیگران بدست می آورند عوض کنند. اما اگر کودکان شما در اغلب موارد غمگین و اندوهگین هستند نیاز خواهد بود که شما با آنها در باره آنچه که آنها از دست داده اند صحبت کنید. بگذارید که بچه های بزرگتر در مورد چیزهایی که از دست داده اند بنویسند و بگذارید تا بچه های کوچکتر آنچه را که برای آن دلتنگند نقاشی کنند. گفتگوهای خوب به کودکان کمک می کند تا آنها افکار خود را سازماندهی کرده و احساسات خود را بیان کنند. در ارتباط با غم از دست دادن یا اندوه، استفاده از روشی که در بالا در مورد اختصاص دادن مقداری وقت برای روبرو شدن به دلیل موضوع نگرانی شرح داده شد، میتواند مفید باشد – همچنین وقتی که کودک در اغلب مواقع غمگین باشد باید آن زمانی ثابت را برای فکر کردن در مورد آنچه از دست داده شده است (سوگ) اختصاص دهد و بقیه وقت به زمانی اختصاص داده شود که افکار اندوهبار پدیدار می شوند. در این زمان باید فرد به خود بگوید "بله، من دوباره شروع کردم به فکر کردن در مورد این، ولی من باید بپذیرم که در این مورد فکر کنم چون الان "زمان سوگ" من است". اگر فرزند شما یکی از اعضای خانواده یا دوست خود را از دست داده است شما می توانید از او بخواهید تا تصور کنند که با

آن شخص در حالیکه برایش حرف می‌زند گوش می‌کنند و چیزی مثل این بگویند "برای من مهم است که حال تو خوب است. این چیزی است که من آرزوی آنرا داشته‌ام. وقتت را برای انجام کارهایی صرف کن که تو را خوشحال میکند نه چیزهایی که ترا غمگین می‌کند"

راهنمایی در ارتباط با حافظه و تمرکز (راهنمایی مشخص)

بعنوان پدر و مادر طبیعتاً نگران خواهید شد اگر متوجه شوید که کودک شما در بیاد آوردن مطالب یا متمرکز بودن با مشکل مواجه است. این علائم، نشاندهنده دشواری در یادگیری است و معلمین مدرسه برای انطباق نحوه تدریس خود با چنین وضعیتی و با تک تک دانش آموزان مسئولیت بیشتری خواهد داشت. اگر یک کودک خاطرات دردناک زیادی داشته باشد و بخاطر از دست دادن زجر بکشد، پیشنهادات ارائه شده فوق می‌توانند وضعیت او را بهبود بخشند. خوشبختانه این مشکلات اغلب موقتی هستند. درست نیست که کودک وقت زیادی را برای انجام تکالیف صرف کند. اینکار انرژی و انگیزش او را کاهش داده و از بین می‌برد. برای کمک کردن به کودکان جهت بیاد آوردن میتوان به آنها یاد داد تا نت برداری کنند یا مطالب را در تلفنهای همراه خود بنویسند.

اداره کردن خاطرات غمناک و آسیبهای روانی

چیزهای زیادی هستند که می‌توانند سبب ایجاد مجدد واکنشها باشند. یک صدای شدید که میتواند یاد آور شلیک تفنگ یا نارنجک باشد، یک بو می‌تواند تجربه جنگ را تداعی کند و آژیوری که به صدا در می‌آید و سبب ایجاد ترس می‌شود. همه چیزهایی که ما در زمان تجربه موارد خطرناک یا بسیار ناخوش آیند حس کرده ایم می‌توانند بعدها در ما سبب ایجاد واکنش بشوند. اما در بعضی از مواقع کودکان بدون آنکه دلیل واکنش را بدانند واکنش نشان میدهند. اگر کودک بداند که چه چیزی است که سبب ایجاد ترس می‌شود به تدریج یاد می‌گیرد تا با خاطره ای که به شدت از آن می‌ترسد روبرو شده و آنرا پله به پله کنترل کند. اگر آنها از بودن با گروه‌های مردم می‌ترسیده اند می‌توانند ابتدا به جایی بروند که تعداد کمی از مردم در آنجا هستند و سپس کم کم به محلهایی بروند که تعداد افراد گروه بیشتر و بیشتر است. اگر از صدای آژیر می‌ترسند می‌توانند به صدای آژیوری که خیلی ضعیف است و از یک کامپیوتر و یا تلقن دستی پخش می‌شود گوش کنند و بعد بتدریج این صداها را بیشتر کنند. وقتی که بچه ها از بودن در موقعیت ها، اشخاص یا موارد مشابه خودداری می‌کنند زندگی روزمره برای آنها مشکل می‌شود. این مطلب بویژه مهم است که بتدریج و با پشتیبانی



محکم یک بزرگسال با چیزی که از آن می ترسند مواجه و روبرو شوند. بدین ترتیب محدود شدن زندگی خود را متوقف می کنند. اگر کودک شما نمی داند چه علتی سبب شروع واکنش می شود، شما می توانید در یافتن راه حلی برای این کار با او همکاری کنید. مهم است که شما بعنوان پدر و مادر بردبار و صبور بوده و کودک زودتر از وقت مناسب به چیزی که از آن می ترسد نزدیک یا روبرو نشود.

راهنمایی در ارتباط با ترس از جدایی

ناامنی و عدم اطمینان سبب می شود که ما وقتی که در کنار کسانی هستیم که دوستانشان داریم احساس امنیت می کنیم. خیلی از کودکان در موقعیتهای خطرناک و بحرانی و در زمان دوری از کسانی که دوستانشان دارند با اضطراب شدید واکنش نشان می دهند. کودکان از جدا شدن می ترسند وقتی که پدر و مادرشان در کنارشان نیستند این ترس بیشتر می شود به شکلی که آنها تقریباً به پدر و مادرشان می چسبند و از پدر و مادر می خواهند تا با آنها در





یک اتاق بمانند و یا اگر پدر و مادر در اطراف آنها نباشند کاملاً از خود بیخود می شوند. در چنین حالتی برای بازگرداندن اعتماد به نفس به کودک به همدردی و بردباری از طرف پدر و مادر نیاز هست. مانند مطلبی که در بخش بالایی به آن اشاره شد کودکان نیاز دارند تا برای ایستادن روی پاهای خودشان از شما بیشتر و بیشتر فاصله بگیرند و برای اینکار باید بتدریج تمرین کنند. اگر شما اینکار را با سرعت انجام دهید ممکن است که مشکلات آنها تشدید شود. با افزایش تدریجی مرزهای تحمل کودک از چند دقیقه دوری به مدت زمانی طولانی تر و از فاصله های کوتاه به فاصله های بلندتر، آنها قادر خواهند شد تا از عهده دور ماندن از شما بر آمده و در این راه اضطراب آنها کاهش داده خواهد شد.

چگونه می توان با خشم نزد کودکان مقابله کرد؟

کودکان می توانند خشمگین بشوند بدون آنکه خود آنها بدانند که چرا و یا ممکن است برای عصبانی بودنشان دلیل خوبی داشته باشند. خشمی که خود را در قالب اعمالی در تعارض با محیط اطراف نشان داده و یا بطور فیزیکی متوجه برادر و خواهر یا والدین می شود، نمی



تواند قابل قبول باشد. شما بعنوان والدین باید با صراحت به مواردی که غیر قابل قبولند، نه بگویند و کودک باید بدون توسل به خشونت متوقف شود. شما باید کودک را از این حالت خارج کنید تا او آرام شود. گفتگو با کودک در مورد این وضعیت بعد از اینکه آرام شد بسیار مؤثر است. سپس نیاز هست تا به کودک توضیح داده شود که چرا درگیری فیزیکی غیر قابل قبول است و اینکه چرا کودک چنین واکنشی نشان داد می تواند مورد بحث قرار گیرد. بعد از این پدر و مادر می توانند به شکلی ملایم دلیلی را که فکر میکنند منشأ خشم کودک است به او بگویند. سپس کودک دلایل واکنشهای خود را خواهد گفت تا برای تعدیل خشم خود در دفعات بعدی مجهز شود. کودکان همچنین می توانند یاد بگیرند که با خودشان صحبت کنند. شما میتوانید به آنها بگویند که آنها می توانند از چیزی که ما "افکار نیرومند" می نامیم برای آرام کردن خود در دفعات دیگر استفاده کنند. آنها می توانند در درونشان به خود بگویند



"من با این مورد کنار می‌آیم"، "اگر من عصبانی شوم این فقط به خود من صدمه می‌زند" یا "من می‌توانم دوباره آرام شوم". شما همچنین می‌توانید به کودکان خود راهنمایی‌های دیگری هم بدهید. مانند: از آن حالت و محل دور شوند، در مورد افکار خشم‌زا بنویسند و یا در درون خود به آرامی از یک تاده بشمرند. کودکان کم سن و سالتر که عصبانی می‌شوند، نیاز دارند که در کنار آنها باشید و یا آنها را بغل کنید. فرهنگ‌های مختلف برای انضباط و تربیت کودکان از روش‌های مختلفی استفاده می‌کنند. در فرهنگ جدید، شما نیاز دارید که مطمئن شوید که آنچه را که شما انجام می‌دهید با آنچه که والدین در آن کشور جدید انجام می‌دهند هماهنگ است. بطور مشخص قوانین تنبیه بدنی می‌توانند متفاوت باشند. در کشورهای شمال اروپا تنبیه بدنی و زدن کودک مطلقاً ممنوع است. بجای اینکار شما بهتر است که با کودکان خود صحبت کنید و به آنها توضیح دهید، آنها را تحسین کنید و برای بدست گرفتن کنترل آنها را تشویق کنید. پی بردن به این موضوع که اگر آنها از قوانین اطاعت نکنند و اینکه بخاطر رفتار غیر قابل قبول امتیازهای ویژه خود را از دست خواهند داد، هیچ آسیبی به آنها وارد نمی‌کند. خارج کردن آنها از آن وضعیت خاص، پاداش دادن به آنها بخاطر رفتار خوب و اجازه دادن به آنها برای صرف وقت بیشتری با یک دوست خوب، می‌تواند برای هدایت کودکان بسوی یک الگوی رفتاری خوب استفاده شود. بسته به اینکه چه کارهایی انجام می‌دهند می‌توانند چیزی بدست آورند یا از دست بدهند. بطور معمول به این شکل است که رفتار صریح، ثابت و سازگار از طرف پدر و مادر، یادگیری کودکان را در اینکه مرزهای آنها کجاست، ساده‌تر می‌کند. از طریق سازگار شدن اعمال والدین با چهارچوب فرهنگ جدید که بخشی از آن شده‌اید شما می‌توانید اقتدار در خانواده و احترام خود را پیش فرزندان حفظ کنید.

در فرهنگ ما کماکان به این شکل است که کودکان با آزادی بیشتری صحبت کرده و با مادران خود و کلاً با زنان راحت‌تر هستند. اما برای کودکان بطور فزاینده‌ای متداول شده است که به پدران خود نیز به همان خوبی صحبت کنند. بعضی از بچه‌ها ترجیح می‌دهند که با پدران خود صحبت کنند بخاطر آنکه اگر مادر آنها در موقع صحبت گریه را شروع کند آنها بشدت غمگین می‌شوند. بعضی از بچه‌ها فکر می‌کنند که ساده‌تر است تا با کسانی خارج از خانواده صحبت کنند. این فرد می‌تواند بهیار یا روانشناس کودکان در مدرسه باشد که تجربه‌ای مانند تجارب ناخوشایند شما و اطرافیان شما را بدوش نمی‌کشد. گاهی بهتر است که در مورد مسائلی که مشکل هستند با کسی خارج از چارچوب خانواده صحبت کرد.

مراقبت از خود



بهترین کمکی که والدین می توانند به کودکان خود بکنند این است که از خودشان مراقبت کنند. برای ایفای نقش "جدید" بعنوان والدین به شکلی خوب، باید خود شما در بهترین شرایط باشید بخاطر اینکه شرایطی که شما در آن بسر می برید بالاترین تأثیر را روی کودکان شما خواهد گذاشت. این بدان معنی است که اگر خود شما در اضطراب باشید، از تأثیرات ثانوی جنگ رنج ببرید یا روز هایتان در کج خلقی بگذرد این می تواند روی تعاملات شما با فرزندان تأثیر بگذارد. در این وضعیت شما کمتر در دسترس هستید، کمتر قادرید تا کودکانتان را به حدی که نیاز دارند برانگیزید- و شاید کمتر قادرید تا در تعاملی معنی دار



با کودکانتان و به حدی که نیاز هست درگیر شوید. از آنجائیکه کودک برای تکامل خود به مراقبت شما وابسته است این حالت به سادگی دور باطل (تکرار بعد از تکرار) تبدیل می شود. راههای گوناگونی وجود دارد که در آنها شما بعنوان والدین میتوانید از خود مراقبت کنید. یک راه ساده وجود ندارد اما ما می توانیم به شما نکاتی را معرفی کنیم که می دانیم برای دیگران مفید بوده است.

از آنچه که قبلاً استفاده کرده اید، باز هم استفاده کنید

شما تنها متخصصی هستید که می دانید چه چیزهایی برای شما کارآمدند و هر فرهنگی روشهای خاص خودش را برای حفظ و مراقبت از خود را دارد. دلایل بسیاری وجود دارد که از روشهایی که قبلاً تجربه کرده اید که به شما کمک می کنند، شما را آرام می کنند و اداره کردن زندگی روزمره را برای شما راحت تر می کنند، مجدداً استفاده کنید. شاید این کار غیر ممکن باشد چون موقعیت و محیط زندگی شما تغییر یافته و بکار بردن روشها را مشکل کرده اند اما تا حداکثر ممکن سعی خودتان را بکنید. ممکن است که این به شما کمک کند که با دیگران صحبت کنید، ورزش کنید، دعا بخوانید، آنچه را که شما را نگران می کند بنویسید یا حتی به موزیک گوش دهید.

از روشهایی که در این دفترچه راهنما شرح داده شده استفاده کنید

شما شرایط سخت و دشوار زیادی را قبل از، در حین و بعد از فرار از وطن تجربه کرده اید. بعید نیست که شما در مبارزه با واکنشهایی بوده و هستید که شما را هنوز هم آزار می دهند و در میان کودکان بعنوان واکنشهای معمولی شناخته شده بودند. به خود و فرزندان خود اجازه بدهید تا برای چیزهایی که از دست داده اید و باعث رنج شما شده اند سوگواری کنید. روشهایی که برای کمک کردن به فرزندان شما پیش از این شرح داده شد می تواند مورد استفاده شما هم قرار گیرد- این روشها هم برای کودکان و هم بزرگسالان کارآمد هستند. این روشها می توانند سبب کاهش مشکلات شما شوند و استفاده از آنها کار ساده ای است.

اگر مشکلات شما کاهش نمی یابند می توانید از کارمندان مسئول مراقبتهای بهداشتی یا کارمندان در قسمت پذیرش کمپ سوال کنید که چگونه می توانند به شما کمک کنند. سهولت در دسترسی به کمک متفاوت است اما اگر شما با کارمندان کمپی که در آن زندگی می کنید و یا سیستم کمکی شهرداری ارتباط برقرار کنید راهنمایی در دسترس می باشد. اگر شما و



در حال مبارزه با مشکلات هستید مهم است که برای گرفتن کمک اقدام کنید. اگر شما این کار را نکنید برای فرزندان خود فرصت و انرژی کافی نخواهید داشت، به نیازهای آنها حساسیت کمتری نشان خواهید داد و همچنین بیشتر کج خلق و عصبانی خواهید بود.



موسیقی و ورزش

اگر احساس اضطراب و ناآرامی می کنید، بهتر است بدانید که خیلی ها تجربه کرده اند که موسیقی و ورزش بعنوان روشهای خوبی برای دریافت آرامش در بدن و روح عمل می کنند. ورزشهایی مثل پیاده روی سریع، دویدن یا رقص بر ضد افکار مولد افسردگی عمل کرده و به تقویت افکار مثبت کمک می کنند. موسیقی در کاهش دادن اضطراب تأثیر دارد پس دراز بکشید و به موزک گوش داده و با موزیک حرکت کنید و برقصید. سعی کنید تا در مواقعی که امکان برایتان وجود دارد استراحت کنید. این به شما کمک خواهد کرد که دیدی مثبت به وضعیت پیدا کنید و این به کودکان شما نیز سرایت می کند.

افکار و واکنشهای خود را بنویسید

اگر شما افکار و احساسات درونی اتان را در مورد حوادثی که روی شما تأثیر گذاشته اند، بنویسید این می تواند سلامتی شما را بهبود ببخشد. لازم نیست که وقت زیادی صرف کنید.



مثلاً در طول یک دوره ۳ تا ۵ روزه در هر روز بین ۵۱ تا ۰۲ دقیقه مواردی را که برای شما اتفاق افتاده و افکار و واکنشهایی را که تجربه می کنید در قالب کلام روی کاغذ بیاورید.

در طول این زمان شما می توانید آنچه را که اتفاق افتاده است در یک چشم انداز ببینید و با تشریح افکارتان به آنها نظم بخشیده و آنها را به یکدیگر مرتبط کنید. همچنین ممکن است شما بتوانید آنچه را که از تجربیاتتان فرا گرفته اید و راهنماییهای داده شده به دیگرانی که در شرایط شما بوده اند را نیز بنویسید.

ارتباط و تعامل با دیگران

در صورت امکان با خانواده خود در ارتباط نزدیک بمانید و برای ایجاد ارتباطات جدید و یک شبکه مؤثر در شرایط جدید وقت کافی صرف کنید. بودن و ارتباط با دیگران برای حال و آینده سرمایه گذاری خوبی است. با بودن با دیگران شما میتوانید فعال بوده و انفعال را خنثی کنید. در واقع شرکت در فعالیتهای یک سرمایه گذاری مهم است بخاطر اینکه از این راه مسئولیت زندگی خود را بعهده می گیرید. خوب است که به فرزندان خود و دیگران نشان دهید که شما یک شهروند فعال هستید بخاطر اینکه این به زندگی روزمره شما معنی می دهد و بر ضد نا امیدی عمل می کند. همچنین مفید است که با والدین دیگر در مورد اینکه آنها چگونه نقش پدر و مادر اجرا می کنند و رد و بدل راهنماییهای مفید گفتگو کنید. تقسیم شادی و غم با دیگران، انسان را راضی کرده و حس تنها بودن را برطرف می کند.

خاتمه

شما بعنوان پدر و مادر چالشهای بزرگی را پیش رو دارید. جامعه ای که به آن وارد شده اید دارای ارزشها و راههای متفاوتی برای زندگی است تا آنچه شما به آن عادت دارید. در کشورهای اسکاندیناوی اغلب تأکید بر روی مذهب و دین کمتر است و کودکان اقتدار و تسلط والدین را به شکل فزاینده ای زیر سؤال می برند. این بدان معنی نیست که آنها نسبت به والدین خود دیدی منفی داشته باشند. در واقع تحقیقات نشان میدهد که کودکان امروز با والدین خود راحت تر از سابق هستند و والدین معتقدند که اداره کردن بچه ها ساده تر است. فرزندان و نوجوانان شما، ارزشهای هر دو فرهنگ را دریافت می کنند و زبان جدید را سریعتر از آنچه شما می خواهید یاد می گیرند. این کلید جذب شدن و انطباق کودکان با جامعه است اگر چه برای شما با چالش همراه است چون توازن در خانواده را تغییر می دهد. ما می دانیم که آینده فرزندان شما مهمترین مسئله زندگی شماست و امیدواریم که پیشنهادات ارائه شده در این راهنما در کار ساختن یک بنیاد استوار جهت رشد و تغییر شیوه زندگی برای شما و فرزندان شما مثمر ثمر واقع شود.









RØDE KORS



Senter for
krisepsykologi

HERO

EGMONT
Fonden