



RØDE KORS



Senter for
krisepsykologi

HERO

EGMONT
Fonden





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. 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.



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 ناامیدی 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.

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 کار آمد 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 سؤال 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 در 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



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.

۵. مراقبت از خود



بهترین کمکی که والدین می‌توانند 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 شرايطی که شما در آن بسر می‌برید 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 می‌تواند روی تعاملات شما با فرزندانتان 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



با افراد حرفه ای صحبت کنید.

در فرهنگ ما کماکان به این شکل است که کودکان با آزادی بیشتری صحبت کرده و مادران خود و کلاً با زنان راحت تر هستند. اما برای کودکان بطور فزاینده ای متداول شده است که به پدران خود نیز به همان خوبی صحبت کنند. بعضی از بچه ها ترجیح دهند که با پدران خود صحبت کنند بخاطر آنکه اگر مادر آنها در موقع صحبت گریه شروع کند آنها بشدت غمگین می شوند. بعضی از بچه ها فکر می کنند که ساده ترا تا با کسانی خارج از خانواده صحبت کنند. این فرد می تواند بهیار یا روانشناس کودک در مدرسه باشد که تجربه ای مانند تجارب نا خوشایند شما و اطرافیان شما را بدوش کشد. گاهی بهتر است که در مورد مسائلی که مشکل هستند با کسی خارج از چارچو خانواده صحبت کرد.



بسیاری از والدین سوال میکنند بجای کتک زدن و اعمال خشونت روی فرزند خود چه کاری باید بکنند.

- چهارچوبها , قوانین و دستورالعملهای مشخصی را برای روز مشخص کنید , این کار را برای کودک ساده میکند و او میفهمد که انتظار شما از او چیست. قاطعیت از طرف والدین , باعث میشود که کودک راحتتر مرز و حد خود را یاد بگیرد.
- شما باید کودک را جهت برقراری ارتباط سالم راهنمایی کنید. با رفتار مناسب و ارتباط سالم خود را الگو قرار دهید و از نمونه های مثبت مثال بیاورید.
- با فرزندان خود به آرامی صحبت کنید , و به آنها توضیح دهید که انتظارات شما چیست. فرزند خود را در صورت رفتار و انجام کار دست تشویق و پاداشت دهید. نیازی نیست پاداشت گران قیمت باشد. بطور مثال میشود به عنوان پاداشت کاری ماننده بازی یا دوچرخه سواری و غیره انجام داد.
- در صورت رفتار نامناسب , امتیازاتی ماننده دیدن تلوزیون یا گوشی موبایل غیره را از او بگیرید.
- فرزند شما به مرور یاد میگیرد که رفتار مناسب امتیاز خوبی میگیرند و در صورت رفتار نامناسب از دست میدهند.
- فرزند خود را از محل مشاجره خارج کنید , آنها را راهنمایی کنید و در زمان مناسب با آنها در مورد حوادث رخ داده صحبت کنید.
- با معلمین مهدکودک , مدرسه یا والدین دیگر در مورد اینکه شما به عنوان پدر و مادر چه کاری میتوانید انجام دهید صحبت کنید.



که والدین در آن کشور جدید انجام می دهند هماهنگ است. بطور مشخص قوانین تنبیه بدنی می توانند متفاوت باشند. در کشور های 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 نمی کند. 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، می تواند 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، ساده تر میکند. از طریق سازگار شدن اعمال والدین با چهارچوب فرهنگ جدید که بخشی از آن شده اید شما می توانید اقتدار در خانواده و احترام خود را پیش فرزندان حفظ کنید.



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 مشگلات 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. اما در هر شرایطی مهمترین امر این است که شما فرزندان خود آماده و با آنها قرار مشخص گذاشته و در صورتیکه باید مدت طولانی غایب باشید کسی را جهت مراقبت از آنها پیدا کنید.

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 بگوئید 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 بگوئید 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 می آیم"، شما همچنین می توانید به کودکان خود راهنمایی های دیگری هم بدهید. مانند: از آن حالت و محل دور شوند، در مورد افکار خشم زا بنویسند و یا در درون خود به آرامی از یک تاده بشمرند. کودکان کم سن و سالتر که عصبانی می شوند، 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



راهنمایی در ارتباط با ترس از جدایی

ناامنی و عدم اطمینان سبب می شود که ما وقتی که در کنار کسانی هستیم که دوستشان داریم احساس امنیت می کنیم. خیلی از کودکان در موقعیتهای خطرناک و بحرانی و در زمان دوری از کسانی که دوستشان 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 مطالبی که در بخش بالایی به

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 می توانند وضعیت او را بهبود بخشند. خوشبختانه این مشگلات 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 می برد. 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 می توانند سبب ایجاد مجدد واکنشها باشند. یک صدای شدید که میتواند یاد آور شلیک تفنگ یا نارنجک باشد، یک بو می تواند تجربه جنگ را تداعی کند و آژیری که به صدا در می آید و سبب ایجاد ترس می شود. همه چیزهایی که ما در زمان تجربه موارد خطرناک یا بسیار ناخوش آیند حس کرده ایم می توانند 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 می شود به تدریج یاد می گیرد تا با خاطره ای که به شدت از آن می ترسد روبرو شده و آنرا پله به پله کنترل کند. اگر آنها از بودن با گروههای مردم می ترسیده اند می توانند 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 می ترسند می توانند به صدای آژیری که خیلی ضعیف است و از یک کامپیوتر و یا تلفن دستی پخش می شود گوش کنند و بعد بتدریج این صداها را بیشتر کنند. وقتی که بچه ها از بودن در موقعیت ها، اشخاص یا موارد مشابه خودداری می کنند زندگی روزمره برای آنها مشکل می شود. 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 میتوانید 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.



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 میزنند گوش می کنند و چیزی مثل این بگوید "برای من مهم است که حال تو خوب است. این چیزی است که من آرزوی آنرا داشته ام. وقتت را برای انجام کارهایی صرف کن که تو را خوشحال میکند نه چیزهایی که ترا غمگین می کند"



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، نشانه‌دهنده دشواری در یادگیری است و معلمین مدرسه برای انطباق نحوه تدریس خود با چنین وضعیتی و با تک

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

۳ راهنمایی در ارتباط با سوگواری، غم و دلتنگی

مهمترین کاری که والدین می توانند در ارتباط با سوگواری و غم انجام دهند وقتی که بچه ها غم از دست دادن دوستان، خانواده و خانه و کاشانه را تجربه کرده اند، برسمیت شناختن تجربه این از دست دادنهاست. سوگواری، دلتنگ بودن و غم، همه واکنشهایی طبیعی هستند که انتظار نشان دادن آنها میرود و لازم است که پذیرفته شوند. 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





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 محو کنند.

- اگر در حافظه خود یک فیلم دارند که آنرا در تخیل خود 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.

- ۳- 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.

- ۴- اگر افکاری مثل نگرانی به شکلی لجوجانه ظاهر میشوند، روشهای کمکی زیر توانسته است به خیلی ها کمک کند:

الف- از آنها بخواهید هر روز ۰۱-۵۱ دقیقه را مختص به افکاری کنند که آنها را نگران می کند بهتر است که آنها به دلایلی که نگرانیهای آنها را به واقعیت تبدیل می کند یا دلایلی بر عکس این عمل می کند فکر کنند. در طول این مدت آنها باید به افکاری که آنها را اذیت می کند محل و جا بدهند.

ب- اگر افکار در خارج از "زمان نگرانی" ظاهر می شوند بچه ها 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. بپذیرند که افکار دوباره ظاهر شده اند و جمله بالا را تکرار کنند که ("بله، من دوباره فکر کردن در مورد این موضوع را شروع کرده ام و ادامه....").

ج- روشی دیگر این است که تصور کنند که افکار ماننده اتاقی پر از هرج و مرج است. افکار اسباب بازی یا لباس هستند که باید مرتب شوند و در جعبه گذاشته شوند و اتاق از هرج و مرج در آید تا اینکه این اسباب باعث افتادن نشوند.

شرح بعضی از راهنمایی‌های عملی:

- یک روش خوب برای پرت کردن حواس اینست که کودک سعی کند تا شمارش معکوس را از ۰۰۱ یا ۰۰۱ منهای ۷، ۵، یا ۱ بسته به اینکه تا به چه اندازه در شمارش اعداد خوب است، انجام دهد. (۵۹۹-۵۹۹-۵۸۹ و غیره).

- بچه‌های بزرگتر (بالای ۰۱ سال) می‌توانند نفس کشیدن را به شکلی که گفته می‌شود دنبال کنند: اول، سه بار به شکل عادی نفس بکشند، بعد از بیرون دادن هوا از ریه‌ها 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 می‌کنند نفس را تا زمانی که می‌توانند در سینه نگه‌دارند. آنها باید به همین شکل نفس بکشند که نهایتاً آنها را خسته و خواب‌آلود می‌کند. همزمان تمرکز، آنها را از نگرانی‌ها و افکار که دلایل نا آرامی هستند، دور می‌کند.

شما ممکن است با روش‌های مؤثر دیگری برای بخواب کردن آشنا باشید که می‌توانید 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 بچه‌ها یاد بدهید.

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

به آنها بگوئید که این مهم است که خاطرات خود را کنترل کنند. از آنها بخواهید تا تصویری از یک صحنه ناخوش آیند را روی یک صفحه مثل تلویزیون مانده فیلمی ظاهر کنند. بعد از آنها بخواهید که تصور کنند که کنترل راه دور را در دست دارند و می‌توانند از کنترل برای خاموش و روشن کردن آن تصویر یا فیلم استفاده کنند. آنها همچنین می‌توانند تصاویر را از حالت رنگی به سیاه و سفید مبدل کنند. می‌توانند 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 گوشه‌ها صفحه تلویزیون بگذارند. از آنها بخواهید که اجازه بدهند که

راهنمایی‌های والدین به فرزندان خود



راهنمایی در مورد خواب

اگر فرزند شما در خوابیدن مشکل دارد مهم است که شما دلیل آنرا بفهمید. اگر دلیلش 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.



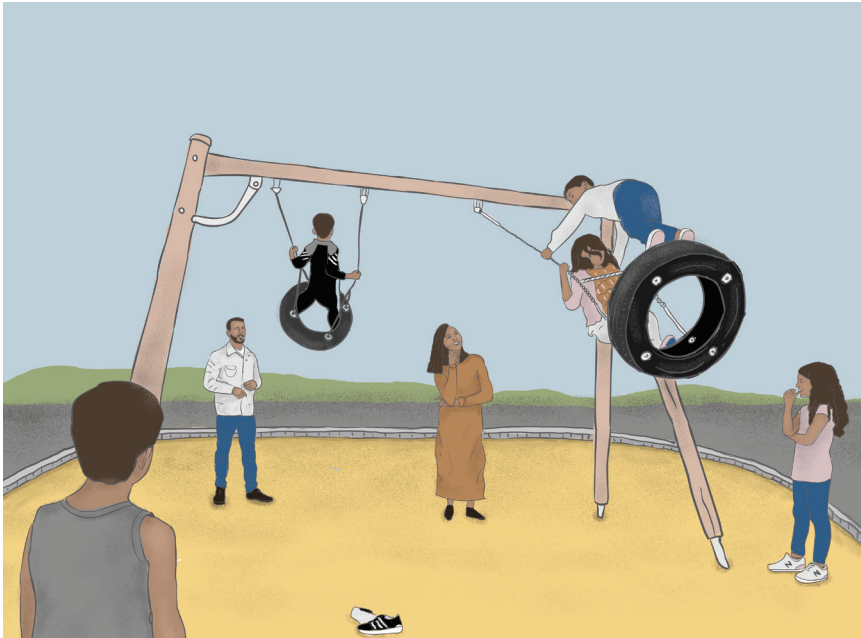
۸ روال ثابت و مقررات روشن و صریح

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 می‌دهد که وقتی که یک روال ثابت وجود دارد همه چیز بهتر پیش می‌رود. 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 می‌بخشد. 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 آسیب‌های روانی باشید. اما هنگامی که روال منظم در اولویت قرار می‌گیرد بسیاری از کودکان بیشتر آرام بوده و احساس امنیت می‌کنند و بودن بعنوان والدین آسان‌تر می‌شود. پدر و مادری که مسائل اطراف فرزندانشان را سازماندهی میکنند در حالیکه به شکلی گرم و با یکدلی با کودکان در اختلاط و ارتباطند، زمینه مساعدی را برای آینده آنها می‌سازند. بزرگسالانی که صریح هستند و فرزندان خود را در مسیری با آرامش و قابل پیش‌بینی راهنمایی

می‌کنند، به آنها یاد می‌دهند که مسئولیت‌پذیر بوده و حس کنترل خود را تکامل بخشند. در حالیکه مجازات چیزی به آنها نمی‌آموزد جز اینکه بزرگسالانی که از آنها بزرگتر هستند میتوانند آنها را با زور و گاهی وقتها با درد کنترل کنند.





به مکالمه با معلمان و مربیان یا افراد دیگر باشید.

فرزندان خانواده های پناهندگان شاهد این هستند که والدین آنها تمایل به صحبت از زندگی در وطنشان را ندارند، چراکه ممکن است برای آنها و فرزندانشان دل‌تنگی و درد به‌مراه داشته باشد.

نتیجه اش این است که در ذهن کودکان تصاویر اشتباه و منفی از زندگی در وطنشان نقش می‌بندد. برای همین پیشنهاد ما این است که شما باید برای کودکان خود از زندگی در وطنشان تعریف کنید، برای مثال می‌توانید از دوران کودکی خود بگویید، در مورد والدین خودتان و مادر و پدر بزرگشان، از دل‌تنگی‌هایتان و سختی‌ها و خوبی‌ها و غیره.

کودکان از طریق همین صحبت‌ها و خاطره گفتن‌ها است که یاد می‌گیرند و هویت خود را پیدا می‌کنند. تلاش کنید خاطرات خوب را بیاورید، خاطراتی که کودک شما مشتاق شنیدن آنها است. بطور مثال برای آنها بگویید که وقتی فهمیدید که باردار هستید چه احساسی داشتید، از زایمان و از خاطرات خوبی که با فرزندتان در مراحل مختلف سنی او داشتید بگویید و با فرزندتان این خاطرات را نوشته تا آنها بتوانند در آینده آنها را خوانده و بیاورند.

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 می‌یابد. گفتگوی خوب، بازی، بودن با آنها و خوردن غذا با هم برای تکامل مغزی به مثابه نوعی تغذیه است. بچه‌های بزرگتر اغلب ترجیح می‌دهند 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 می‌رود 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 می‌توانند نگرانیها و غم‌هایشان را با بزرگسالان در میان بگذارند و از بزرگسالان راهنمایی دریافت کنند احساس امنیت می‌کنند.

به بچه‌ها اجازه بدهید تا با فرهنگ خود در ارتباط باشند.

شما بعنوان یک خانواده ریشه‌های عمیق و قدرتمندی در هویت و فرهنگ خود دارید. این ریشه‌ها نیاز به حفاظت دارند، همزمان با این، کشور نو نیز به معنی تأثیرپذیری از یک فرهنگ جدید می‌باشد. فرزندان شما احتمالاً بطور تدریجی رسوم فرهنگی کشوری را که وارد آن شده‌اند می‌پذیرند. 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 می‌آید. به شکلی که ما از پژوهش‌ها فهمیده ایم نگهداری زبان بومی برای انطباق کودک با فرهنگ جدید از اهمیت بسزایی برخوردار است و آنانی که در زبان مادری خود سلیس و روان هستند، در درک و فهم کلمات و مفاهیم هر زبان جدید دیگری راحت‌ترند. یاد گرفتن زبان دانمارکی برای شما والدین بسیار مهم است. کودک شما نباید مترجم شما باشد و شما باید خودتان قادر



می شود. چنین گفتگویی نباید فقط یک بار اتفاق بیفتد چرا که بچه هایی که در سنین رفتن به مدرسه هستند رفته رفته به فهم و درکی دست پیدا می کنند که تدریجاً رشد خواهد کرد و هر چه مسن تر شوند به اطلاعات گسترده تری نیاز خواهند داشت. کمک به آنها در این پروسه وظیفه و کار پدر و مادر است.

۶,۳ برای بازی با بچه هایتان وقت بگذارید.

خیلی از والدین متوجه می شوند که انتظار در پروسه پناهجویی بسیار طولانی است. از این وقت می توان به خوبی برای بودن 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 جدید، مانند 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.

برای بازی با بچه هایتان وقت بگذارید.

خیلی از والدین متوجه می شوند که انتظار در پروسه پناهجویی بسیار طولانی است. از

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.

خیلی از پدر و مادرها به این مشغولند که در وطنشان چه اتفاقاتی می افتد. بهمین 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 بشنوند، 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 می بایست که در فهمیدن این اخبار به کودکان کمک کنند. ما پیشنهاد می کنیم که شما شبها اخبار را وقتی که کودکان به رختخواب می روند، ببینید و یا وقتی که بچه ها مشغول و سرگرم به کار دیگری هستند تیتترهای اصلی اخبار را نگاه کنید. این احتمالا برای خود شما هم بهتر خواهد بود چرا که این اخبار می تواند روی شما هم اثرات منفی داشته باشد. خیلی از پدر و مادرها که از جنگ گریخته اند از ما پرسیده اند که آیا این درست است که کودکان اجازه داشته باشند تا از طریق دی وی دی هایی که دریافت کرده و یا کلیپ های وحشتناکی که در اینترنت هست، ببینند که در وطنشان چه اتفاقاتی می افتد. جواب کوتاه و صریح ما "نه" است. برای بچه ها خوب نیست که چنین چیزهایی را ببینند.

تجربه ما این است که بچه ها خصوصا 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 سازمانده، افکار بد، بچه ها ساده تر





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. بجز آن بسیار خوب است که دوران اولیه خانواده تان در وضعیت جدید را ثبت کنید. برای کودکان بسیار مفید است خاطراتی در شکل عکس یا نقاشی که در آینده بتوانند آنها را یادآوری کنند 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

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 طاقت فرسا بودن آنها کاهش داده شود. همواره در برابر اینکه بتوانید در هر موردی صحبت کنید روی باز نشان داده. 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 اذیت 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 می توانید از آنها بخواهید که جمله های مثل " بدترین چیزی که برای من اتفاق افتاد این بود که....."، یا " ایکاش من می توانستم داشته باشم." را کامل کنند. آنها همچنین میتوانند از نمایش و رقص، ساختن داستان یا نوشتن برای بیان همه تجربیاتشان استفاده کنند.

نو جوانان می توانند 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. از مددکار اجتماعیتان میتوانید سوال کنید که چه امکاناتی در کومون شما موجود است.

شما بعنوان پدر و مادر می توانید 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 می کنیم که شما به همراه فرزندانتان کتابی درست کنید که محتوی نوشته و عکسهایی باشد که



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 نکنند 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.

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

زندگی بعنوان پناهجو برای کودکان معادل با تغییرات زیادی است. بزرگسالان می‌توانند به بچه‌ها در اداره کردن این تغییرات، کمک کنند. این کار می‌تواند 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 بچه‌ها در اثر و ارتباط متقابل با پدر و مادرشان و معمولاً تکامل می‌یابند. این کودکان از طریق نزدیکی بدنی وقتی پدر و مادر برای آنها آواز می‌خوانند، با



آنها صحبت می‌کنند یا برای آنها کتاب می‌خوانند، به شکلی خوب و تقریباً بدون توجه به محیط فیزیکی که در آن هستند، تکامل می‌یابند. طبیعتاً مهم است که این کودکان نباید بطور دائم از محیط اطراف در معرض خطر باشند.

زمانی که کودکان نا آرام و بیقران در اثر و ارتباط متقابل با پدر و مادران است که کودکان بتدریج یاد می‌گیرند تا خود را آرام کنند. اگر کودکان شما موارد ناخوش آیندی را تجربه کرده باشند، شما بعنوان پدر و مادر می‌توانید 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 می‌کنند باید چه کار بکنند. آنها می‌توانند بعنوان مثال نقاشی کنند زمانی که کوچک هستند و



مهم است که کودکان قبل از آنکه والدین توضیحی بدهند یا صحبتی کنند اجازه داشته باشد 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 موردفکر 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 فرزندتان 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 میگویند ("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 آسیبهایی 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

می‌کند. این می‌تواند اطلاعات در مورد دوستی یا عضوی از خانواده که در وطن کشته شده و یا خانه‌ای که سوخته، بمباران شده و به تکه‌های کوچکی بدل شده و مسائلی از این قبیل باشد.

پیشنهاد صریح ما به شما این است که هر چه را که می‌دانید به فرزندانان 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 بچه‌ها در مورد آن همه چیز را از دهان شخص دیگری بشنوند. در این صورت اعتماد آنها به شما تضعیف می‌شود. به سؤالات آنها در مورد مسائلی که اتفاق افتاده، در مورد واکنشهایی که آنها از شما دیده‌اند و واکنشهایی که خود آنها داشته‌اند، پاسخ دهید. این به آن معنی نیست که کودک حتماً می‌باید که در مورد جزئیات وحشتناک مطلع شود ولی اطلاعات مهم که روی زندگی کنونی و آینده آنها تأثیر می‌گذارد نباید پنهان بماند.

شما به کشوری آمده‌اید که والدین در آن با اصطلاح "فرهنگ روانشناسی کودک" آشنا هستند و در مورد بیشتر مسائل با کودکان صحبت می‌کنند و به آنها توضیح می‌دهند. ما می‌دانیم که بعضی از شما ممکن است فکر کنید که "ما و کودکان تجربه مشترکی داشته‌ایم، مورد دیگری برای صحبت کردن باقی نمانده". از پژوهشهای بعمل آمده از کودکانی که در معرض آسیبهای روانی بوده‌اند می‌دانیم که اگر کودکان توانایی صحبت کردن با پدر و مادر خود را در مورد تجربیاتشان نداشته باشند، اغلب با احساسها و تفکرات خود تنها می‌مانند. آنها همچنین علائم نشان داده شده بوسیله بزرگسالان را حس کرده و می‌خوانند بدون اینکه سؤال کنند بخاطر اینکه آنها فکر می‌کنند که برای پدر و مادر مشکل است که در این موارد صحبت کنند. صحبت کردن با بچه‌ها در مورد سخت‌ترین و بدترین تجازی برای آنها به مثابه آموزشی است تا بتوانند با مصائب و مشکلاتی که نتیجه این حوادث است کنار بیایند. این کار زمینه‌ای ایجاد می‌کند تا آنها بتوانند زمان را در آینده اداره کنند. سپس آنها میتوانند از قابلیتهای خود در مدرسه و آموزش استفاده کنند بدون آنکه خاطره‌های 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 میکنند. تا اطلاعات و علائم متفاوت و جداگانه‌ای 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 می‌کنند

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 میدانند در حالیکه کس دیگری چیزی نمی‌داند، جلوگیری



۳,۲ 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:

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

۲- واکنش های کودک بمرور شدیدتر میشوند میشوند.

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

۴- 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 موجود در کمپ ، پرستار امور بهداشتی، پزشک ، یا ماننده آنها یا ممدکار اجتماعیتان در کومون صحبت کنید . 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 کم سن یا بزرگسال که مشکل دارد با یک روانشناس صحبت کند.

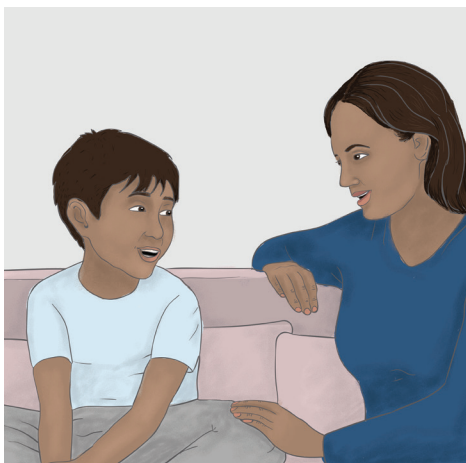
واکنش های معمول در مراحل مختلف سنی. ۲, ۲

بچه های کوچک. (زیر ۷ سال) برای درک و ترجمه محیط اطراف خود به بزرگسالان وابسته اند. آنها در مقابل ترسی 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 مانده خیس کردن تختخواب و شاید بیشتر از همه در مشکل خوابیدن، نشان می دهد.

کودکان دوره ابتدائی مدرسه. (۷ تا ۲۱ 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 ضعیف پناهندگی و عواقب آنرا درک می کنند.

کودکان دوره متوسطه. (۱۱ تا ۱۸ سال). پی می برند که پناهجو بودن احتمالاً 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 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 بینشهای جدیدشان را با

مذهب و افکار پر از نفرت و انتقام جوانه 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.



واکنشهای ثانوی

کودکانیکه حوادث ناگوار را تجربه نکرده اند، میتوانند در صورتیکه شاهد اضطراب یا نبودن انرژی کافی جهت رفع نیازهای از طرف والدین دچار اضطراب شوند. با اینکه کودکان از حوادثی که برای والدین آنها رخ داده با خبر نیستند ولی احساس میکنند وقتی چیزی درست نباشد. بسیاری از والدین تلاش میکنند با صحبت نکردن یا توضیح ندادن واکنشهای که صورت میگیرد جهت حفظ کودک او را بی اطلاع نگهدارند. اما در خیلی از موارد این سکوت و راز داری باعث وخیم تر شدن وضعیت کودک میشود. چرا که آنها انرژی زیادی را صرف پیدا کردن علت وضعیت والدین خود میکنند. آنها حتی میتوانند دچار ترس از والدین خود یا دچار عدم اطمینان از وضعیت کنونی شوند. لذا بسیار مهم است که به فرزند خود وضعیت خود را و اینکه چرا شما به لحاظ روانی دچار مشکل هستید. به آنها بدون اینکه در جزئیات ریز شوید این موضوعات را توضیح دهید. به آنها بگویید که خیلی عالی است که آنها از والدین خود حمایت میکنند اما تاکید کنید که آنها در قبال بهتر شدن وضعیت والدین مسئولیتی ندارند. اساس قضیه این که شما راه را برای صحبت و احساس بودن در خانواده چطور است و اینکه بدانید فرزندان وضعیت شما را چگونه میند، باز کنید. مشکلات روانی میتواند واگیردار باشد و بقیه افراد خانواده منتقل شوند. بطور خاص وقتی راهی برای صحبت و در میان گذاشتن آنها و حمایت کودکان خود وجود نداشته باشد غلبه بر آنها دشوار است. برای همین پیشنهاد ما این است که وقتی مسئله روانی یا بیماری دیگری در خانواده پیش میآید، جهت درمان اقدام کنید. این به کودک نیز اطمینان میدهد که پدر یا مادر من کمک میگیرد.

ک- 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 این می تواند به این دلیل باشد که اشتغال بدنی و سرگرمی آنها را از افکار و خاطرات دردناک دور نگاه می دارد.

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.

ز- مشگلات تمرکز حواس و مشگلات حافظه.

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

ح- مشگلات در ارتباط با خوابیدن.

بسیاری از کودکان بویژه با مشگل خوابیدن مواجه اند- مشگل 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.

ط- 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 بیشتر خسته بشوند.. 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.

ی- روابط اجتماعی.

وضعیت پناهجویی در اغلب موارد بخودی خود سببی است تا کودکان ارتباطی را که با دوستان خود داشته اند، ازد دست بدهند.. بعضی از آنها خیلی زود خود را تنظیم میکنند 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.

دماغی شده، 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.

د- اندوه و سوگواری.

بعضی از کودکان از دست دادن ناگهانی اعضای خانواده، دوستان، همسایه ها و آشنایان یا 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، 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.

ه- آزرده‌گی 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 کم حوصله بوده و 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.

و- سرزنش خود و احساس گناه.

کودکان اغلب برای حرفهایی که زده یا نکرده اند خود را سرزنش می کنند. متأسفانه این موارد در ارتباط با خیلی از وضعیتهایی است. 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 نژادین 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

ما می‌تسیم روی ما تأثیر می‌گذارند. وقتی ما در معرض وضعیتی طاقت فرسا قرار می‌گیریم، خاطرات می‌توانند 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 می‌شوند. بعدها همه اینها می‌توانند به شکل خاطراتی مزاحم باز گردند، درست مثل اینکه این حادثه‌ها دوباره تجربه می‌شوند. هر چیز مثلاً یک بو که ما را به یاد حادثه بیاندازد، تجربه مجدد خاطره را آغاز می‌کند.

وقتی خاطرات بصورت ناخوانده مزاحم می‌شوند آنها می‌توانند 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 می‌کنند.

ج- اضطراب پس از سانحه: اجتناب و بی‌قراری.

یکی از واکنشهای معمول در ارتباط با آسیب روانی اجتناب از همه مواردی است که فرد را به یاد آنچه که اتفاق افتاده است، می‌اندازد. شرایط، افراد، یادآورنده‌های بیرونی (صدا، بو و غیره) یا یادآورنده‌های درونی (خاطره‌ها و افکار) می‌توانند کاری کنند که کودک از بودن در آن وضعیت اجتناب کند. این می‌تواند دلیلی برای محدود کردن اختیارات و در کل زندگی بشود چرا که فرد از کارهایی و فعالیتهای که قبلاً انجام می‌داده اجتناب می‌کند. 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



۱,۲ واکنشهای معمول پس از جنگ و فرار

ا- **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.

ب- **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



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 سازماندهی 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.

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 میدهند. 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 فرزندانشان 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 کودکانتان 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 کودکانشان 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 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 پناجویی 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

دنبال کنید. روی ارتباطات خانوادگیتان متمرکز شوید و به آینده خیلی فکر نکنید چرا که شما روی آن تاثیری نمیتوانید بگذارید. ابراز نگرانی در مورد آینده ای نامعلوم به شما اقامت نمیدهد. به شما در حل مسائل حاضر کمکی نمیکند. شما با تحمل و صبر، با بالا نگه داشتن روحیه و تمرکز روی حال به فرزندانان میتوانید کمک کنید. با فعالیتهای فیزیکی و شرکت فعال در مسائل روزانه همچنین خواب مکفی تلاش کنید که وضعیت روحی و فیزیکی خود را حفظ کنید. این راهنما را با دقت و بدفعات مطالعه کنید.

برای رهنمود گرفتن نیازی نیست که حتما والدین باشید. تجربه ما این بوده که بسیاری از رهنمودهای ذکر شده در این راهنما مورد استفاده جوانان و بزرگسالان نیز قرار گرفته.

زیادی هست که شما بعنوان پدر و مادر هیچ نقشی در آن ها ندارید بعنوان مثلاً 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 عادات ثابت در زندگی روزانه. از تحقیقاتی که در روانشناسی کودک انجام شده مشخص شده است که بچه ها در همه سن ها 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. ما شاهد این بودیم که والدین و فرزندان شان هر چه بیشتر در شرایط نامعلوم و عدم اطمینان از آینده بسر میبرند وضعیت آنها رو به وخامت میرود. این احساس ناامنی در زمانی که منتظر تعیین تکلیف پرونده



خود هستند افزایش پیدا میکند، اما داشتن برگه اقامت زندگی را راحت تر نمیکند. استرس در زمان انتظار به طور معمول فرد را غیر فعال میکند و فرد احساس ناتوانی میکند و دچار مشکل برنامه ریزی روزانه خود و فرزندان میشود.

پیشنهار میکنیم که زمان را صرف مسائل امروز نکنید. تمرکزتان را روی حال ببرید. بطور مثال، مضطربیت و روند پیشرفت کودکان خود در مدرسه و بین همکلاسیهایشان را

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 را به شما ارائه خواهیم داد 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 رسومی 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 بدهید 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 پناهندگی، مسول حل اموراتان در کومون، کارمندان جابسنتر (محل جستجوی کار) یا معلمین مهدکودک یا مدرسه فرزندانان جهت درک شیوه جذب شدن او در یک فرهنگ جدید، مورد استفاده قرار گیرد..

وقتی امنیت در زندگی کاهش می یابد نقش والدین سخت تر می شود. در حقیقت موارد

فهرست مطالب

مقدمه - پدر یا مادر بودن در وضعیت پناهندگی..... ۶



در ارتباط با آسیب روانی: حوادث سخت، تجارب و واکنشها..... ۹

۱,۲ واکنشهای معمول پس از جنگ و فرار..... ۱۱

واکنش های معمول در مراحل مختلف سنی. ۲,۲..... ۶۱

۳,۲ چه زمانی کودکان شما به کمک از بیرون نیاز دارند..... ۷۱



راهنماییهای در مورد نقش والدین..... ۸۱

برقراری ارتباط به شکل باز و مستقیم..... ۸۱

یکدلی (خود در در جای دیگران گذاشتن) و اثر متقابل سالم..... ۱۲

صحبت در مورد بدترین ها..... ۳۲

نقش پدر و مادر ها (راهنمایی مشخص)..... ۴۲

۶,۳ برای بازی با بچه هایتان وقت بگذارید..... ۶۲

برای بازی با بچه هایتان وقت بگذارید..... ۶۲

به بچه ها اجازه بدهید تا با فرهنگ خود در ارتباط باشند..... ۷۲

۸ روال ثابت و مقررات روشن و صریح..... ۹۲



راهنماییهای والدین به فرزندان خود..... ۰۳

راهنمایی در مورد خواب..... ۰۳

شرح بعضی از راهنماییهای عملی:..... ۱۳

راهنمایی در مورد اینکه چگونه خاطرات و افکار مزاحم را می توان محدود کرد..... ۱۳

۳ راهنمایی در ارتباط با سوگواری، غم و دلنگی..... ۳۳

راهنمایی در ارتباط با حافظه و تمرکز (راهنمایی مشخص)..... ۴۳

اداره کردن خاطرات غمناک و آسیبهای روانی..... ۵۳

راهنمایی در ارتباط با ترس از جدایی..... ۶۳

چگونه می توان با خشم نزد کودکان مقابله کرد؟..... ۷۳

با افراد حرفه ای صحبت کنید..... ۰۴



۵. مراقبت از خود..... ۱۴

از آنچه که قبلاً استفاده کرده اید، باز هم استفاده کنید..... ۲۴

از روشهایی که در این دفترچه راهنما شرح داده شده استفاده کنید..... ۳۴

موسیقی و ورزش..... ۳۴

افکار و واکنشهای خود را بنویسید..... ۳۴

ارتباط و تعامل با دیگران..... ۴۴

خاتمه..... ۵۴

نایکونه کان



در فصل "واکنش در برابر حوادث
دراماتیک زندگی" است. این فصل
در مورد عکس العمل های طبیعی
در برابر جنگ و فرار در سنین
مختلف را شرح میدهد.



در فصل "راهنمای در مورد
نقش والدین" است. در این فصل
میتوانید راهنمایی در مورد اینکه چه
چیزهای والدین باید بیاد داشته باشند
را مطالعه کنید.



در فصل "رهنمودهای والدین
به فرزندان خود". در این فصل
رهنمودهای مشخصی در مورد
اینکه چگونه و به بهترین وجه
میتوانید به کودک خود کمک کنید را
ارائه شده است.



در فصل "مراقبت از خود"
راهنمای در مورد اینکه چطوری از
خود مراقبت کنید را میتوانید مطالعه
کنید.

راهنمای والدین



برنامه راهنمای والدین به شما مشاوره و رهنمودهای مشخصی را که چطور واکنشهای فرزندان در حوادث دراماتیکی که شاهد آن بوده اند و ایجاد محیطی امن برای آنها ارائه میدهد.

این برنامه میتواند به شما در برنامه ریزی و روال روزانه در کشوری جدید کمک میکند. در ضمن شما را در اینکه چگونه از خود مراقبت کنید نیز راهنمایی میکند. چراکه وضعیت روحی شما تاثیر زیادی روی فرزندان خواهد داشت. این برنامه ابزار خوبی است که در شرایط سخت به کمک شما میآید.

این برنامه به ۹ زبان ترجمه و صوتی آن به ۷ زبان در اختیار شما هست.

شما میتوانید برنامه راهنمای والدین را روی گوشی موبایل با اسکن این کد نصب کنید.





انتشارات Røde Kors با همکاری Hero و Center for Krisepsykologi



Senter for
krisepsykologi

ویرایش ۲

انتشار ۱

با حمایت:

EGMONT
Fonden

Alte Dyregrov, پرفسور در امور روانکاوی و Magne Raundalen, روانکاو کودکان.

تصاویر از:

Nicolai Bruun و Hayden Foell

صفحه بندی از:

Rikke Jensen و Lykke Sandal

چاپ

مشاورین پروژه

Solveig Gunnarsdottir, Jeanette Ruskjær, Maria Myhlendorph, Louise Heller

راهنمایی برای والدین پناهجو

از روانشناسان
آتله دوگرو و مگنه روندلن



FARSI



RØDE KORS



Senter for
krisepsykologi

HERO

EGMONT
Fonden