

کمک به اطفال برای تحمل پس از آمدن به یک کشور جدید



افرادی که مجبور شده اند کشور خود را ترک نموده و در یک کشور دیگر در جستجوی مصئونیت باشند، رویدادهای سخت و اغلب ترسناک را پشت سر گذاشته اند. آمدن به یک کشور جدید نیز سخت است. زبان، غذا و فرهنگ کشور جدید متفاوت است. افراد اغلب از خانواده و دوستان خود جدا شده اند و در مورد مصئونیت آنها نگران هستند. اغلب فشار زیادی در رابطه به پول وجود دارد و افراد ممکن است در مورد اینکه چگونه از خود و خانواده شان حمایت نمایند، نگران باشند.

رویداد های سخت گذشته و فشار های فعلی روی نحوه تفکر، احساس و عمل کردن ما تاثیر میگذارد. این امر اغلب در اطفال نسبت به بزرگسالان متفاوت است.

چون والدین و مراقبت کنندگان فرزند خود را دوست دارند و می شناسند، از اینرو آنها برای کمک به اطفال شان در راستای فراموشی رویدادهای گذشته، مدیریت نگرانی ها و سازگاری با محیط جدید، در بهترین موقف قرار دارند. این کتاب راهنما به والدین و مراقبت کنندگان کمک میکند تا واکنش های معمول در کودکان را درک نمایند و همچنین ترفندهای مفید در رابطه به اینکه چگونه آنها میتوانند از فرزند خود حمایت نمایند، فراهم میکند.

اطفال خوردسال

اطفال خوردسال اغلب واژه های لازم را برای اظهار اینکه چگونه احساس میکنند ندارند و از اینرو آنها اغلب احساسات خود را از طریق نحوه رفتار یا عمل نشان میدهند. نشانه های معمول ترس، نگرانی و سترس در اطفال خوردسال شامل موارد ذیل است:

- مشکل داشتن هنگام خواب رفتن به تنهایی
- بطور مکرر بیدار شدن از خواب یا کابوس دیدن
- تر کردن رخت خواب
- بازگشت به رفتارها یا عادات دوران خوردسالی که آنها از آن بزرگتر شده اند (مانند تشناب رفتن به تنهایی یا بازگشت به طریقه صحبت کردن قبلی)
- ترس داشتن از جدا شدن از والدین یا مراقبت کننده، حتی برای یک مدت زمان کوتاه
- ناتوانی در آرام کردن خود پس از قهر شدن
- پیدا شدن ترسها یا نگرانی های جدید در مورد تعدادی از چیز های مختلف
- شکایات بدنی (معه درد، سر درد و غیره)
- رفتار یا بازی کردن یکجا با پرخاشگری
- بازیهای تکراری که نشانه از یک رویداد ترسناک گذشته است

احساسات سخت اغلب رفتارهای سخت را ایجاد میکنند!

برخی روشهای که شما میتوانید به اطفال خردسال تان کمک کنید تا با ترسها، نگرانیها و سترسهای شان مقابله نمایند، قرار ذیل اند:

- مدتی را برای باهم بودن اختصاص دهید؛ آنها را در آغوش بگیرید.
- از کلمات ساده استفاده نموده و به آنها بگویید که شما اینجا هستید و آنها را مصئون نگه میدارید. به عنوان مثال، "مادرت اینجاست" یا "پدرت مراقب تو است".
- آنها را از تصاویر ترسناک (تلویزیون، شبکه اجتماعی و غیره) و گفتگوهای ترسناک (رادیو، صحبت بزرگسالان و غیره) دور نگهدارید.
- یک برنامه روزانه منظم داشته باشید، از جمله زمان مشخص برای برخوردن از خواب، غذا خوردن و به رخت خواب رفتن.
- چیزهای آشنا را با آنها انجام دهید، مثلاً برای آنها آواز بخوانید یا داستان بگویید.
- زمانی که طفل شما یک رفتار سخت می داشته باشد، آرامش خود را حفظ کنید. آرام بودن شما به آنها نیز کمک میکند تا آرام باشند. این کار همچنین به آنها این مفهوم را میرساند که آنها با شما مصئون هستند.
- اگر شما نیاز دارید جایی بروید، حتی برای یک مدت کوتاه، به آنها بگویید که کجا میروید و چه زمانی برخواهید گشت. ("مادر باید به فروشگاه برود و یک ساعت بعد بر میگردد.") زمانی که شما نیستید، چیزی آشنا را به آنها بدهید تا پیش خود نگهدارند (مانند یک تصویر، اسباب بازی و غیره).
- اگر طفلی خشمگین است، به آنها کمک نمایید تا نحوه احساس خود را شناسایی نمایند، تا آنها بعداً بتوانند به احساس خود کلمات مناسب را دریابند. به عنوان مثال، "من میبینم که تو چقدر غمگین هستی."
- اگر یک طفل طوری رفتار میکند که شما خوش ندارید، اول این احساس وی را شناسایی نمایید و بعداً او را به یک روش بهتر یا مناسب تر برای مدیریت این نوع احساس هدایت کنید. به عنوان مثال، "می بینیم که خشمگین هستی، اما اینکه برادرت را بزنی، کار خوبی نیست. اندکی نفس عمیق بگیر."
- اگر طفل شما به حد کافی بزرگ است، به آنها کمک کنید تا راهی که برای آرام شدن آنها بسیار مفید است را شناسایی نمایند یا از آنها دلجویی کنید. این کار باید زمانی صورت گیرد که آنها احساس آرامش و راحتی دارند. شما میتوانید با ارایه پیشنهاد های چون چمپ کردن و دست زدن، مدتی را سپری کردن به تنهایی تا با خود فکر کنند، در آغوش کشیدن، آواز خواندن، نقاشی و غیره، طفل تان را تشویق نمایید. دفعه بعدی زمانی که طفل تان خشمگین می شود، شما میتوانید بگویید که، "اینگونه که معلوم میشود خیلی سرخورده هستی. این زمان خوبی برای انجام دادن کمی چمپ کردن و دست زدن است!"
- اگر طفل تان میخواهد در مورد اینکه چه اتفاقی بر آنها رخ داده است یا در مورد احساسات خود صحبت نماید، به آنها این اجازه را بدهید. آنها ممکن است این کار را از طریق نقاشی، نقش بازی یا با گفتن یک داستان بیان کنند. به طفل تان مکان و زمان کافی بدهید تا داستان را طوری که میخواهند بیان کنند. کوشش نکنید تا احساسات آنها را کم جلوه دهید. به عنوان مثال، چیز های مثل "انقدر هم بد نبود" یا "برای دیگران از این هم بدتر بود" را نگویید. اگر خواسته باشید، میتوانید با گفتن چیز های مانند "من آنرا بخاطر دارم" یا "من هم دیدم که آن اتفاق افتاد"، در گفتن داستان سهیم شوید.
- به رفتاری که میخواهید تکرار شود اشاره نموده و آنرا مشخص نمایید. مثلاً، "من واقعاً میخواهم بدانم که تو چگونه اسباب بازی خود را با برادرت شریک ساختی. این یک کار خیلی محبت آمیز است."

زمانی که ما نفس‌های آهسته و عمیق میگیریم، این نفس‌ها به بدن ما میگوید که ما مصئون هستیم و به ما کمک میکند تا آرامتر شویم. یکی از روشهای سرگرم کننده تنفس عمیق برای اطفال خوردسال این است که آنها تصور کنند یک گیلایس چای گرم را استنشام میکنند و بعداً آنرا پف میکنند تا سرد شود. شما باید این کار را زمانی انجام دهید که آنها آرام و راحت هستند. پس از آن، زمانی که آنها خشمگین هستند میتوانند به آنها یادآوری نمایید تا این کار را تمرین کنند. اغلب زمانی که شما نیز در این کار با طفل تان ملحق شوید، مفید واقع میگردد. وقتی آنها می بینند که شما این کار را میکنید، آنها نیز آنرا انجام میدهند.

بعضی اوقات همه ما احساس دیوانگی یا ناامیدی یا خشم میداشته باشیم. نفس کشیدن به ما کمک میکند تا بهتر احساس کنیم. زمانی که من احساس خشم میکنم، من تصور میکنم که یک گیلایس چای داغ را در دستم دارم. (تصور کنید که شما یک گیلایس چای گرم را در دست دارید.) دوست دارم چای را استنشام کنم (نفس عمیق بکشید) و بعداً روی آن پف کنید تا سرد شود (از راه دهن تان پف کنید). بیاید یک گیلایس چای بریزیم و امتحان کنیم!

تصور کنید که یک گیلایس چای را در دست دارید، چای را استنشام کنید و روی آن چند بار پف کنید تا سرد شود. شما همچنین میتوانید چیزهای شبیه "چه فکر میکنی، چای چه طعمی دارید؟" یا اینکه "چه فکر میکنی، آیا چای تا حال سرد شده است؟" را از کودکتان بپرسید تا این تجربه بیشتر سرگرم کننده و جذاب شود.

اطفال بزرگتر و نوجوانان

با بزرگ شدن اطفال، آنها واژه‌های بیشتری برای اظهار اینکه چگونه احساسی دارند، میداشته باشند. در عین زمان، آنها ممکن است در بیان احساس های خود با کلمات مشکل داشته باشند یا برای اینکه احساس خاصی را تجربه میکنند احساس شرم، گناه یا گجی نمایند. نشانه‌های معمول ترس، نگرانی یا سترس در اطفال بزرگتر و نوجوانان شامل موارد ذیل است:

- ترس یا نگرانی در مورد مسئولیت خود یا دیگران
- متمرکز ماندن روی رویداد (های) ترسناک گذشته مانند، بطور مکرر صحبت در مورد آن، رسامی کردن آن یا نگرانی از اینکه دوباره ممکن است اتفاق بافتد
- کاهش در توانایی تمرکز یا متوجه بودن
- مشکل داشتن در بیاد آوری چیزها
- کج خلقی یا خشم بیشتر
- غمگینی بیشتر
- بیشتر اوقات خواهان تنهایی بودن؛ کنار کشیدن از کسانی که دوست شان دارند
- شکایات بدنی (معه درد، سر درد و غیره)
- کاهش یا افزایش قابل توجه در مقدار خواب
- علاقه نداشتن به ترک خانه یا سهم گیری در فعالیت ها
- سایر تغییرات در رفتار نسبت به آنچه قبل از رویداد یا نقل مکان بودند و رفتاری که حالا هستند
- روی آوردن به عادت‌های مضر مانند الکل، مواد مخدر یا سایر چیزهای که به خود آنها یا دیگران مضر هستند

هرچند اطفال بزرگتر و حتی نوجوانان بزرگتر و جوانان ممکن است بیشتر مستقلانه عمل نمایند، اما آنها هنوز هم به راهنمایی و خردمندی والدین و مراقبت کنندگان نیاز دارند.

- به طفل تان بگویید که، شما میدانید که این یک روند سخت است، اما شما با وی هستید و از او حمایت میکنید. به عنوان مثال، "این زمان، واقعاً یک زمان دشوار بوده است. اگر میخواهی در مورد اینکه چه احساسی داری صحبت کنیم، من گوش خواهم داد."
- مدت زمانی را برای انجام دادن برخی کارها با فرزند کودک یا نوجوان تان اختصاص دهید. این کارها میتواند تماشای یک سریال تلویزیونی با همدیگر، شنیدن موسیقی، قدم زدن، گیم بازی کردن، یا هر چیزی که برای هر دوی شما خوشایند و معنی دار است، باشد.
- از طفل تان سوال پرسید و زمان کافی برای شنیدن پاسخهای آنها اختصاص دهید. این سوالها میتواند در مورد چیزهای ساده، مانند پرسیدن در مورد اینکه روز آنها چگونه سپری شد یا در مورد چیزهای مشکل تر مانند پرسیدن در مورد اینکه، آنها از آمدن به یک کشور جدید چه احساسی دارند، باشد.
- زمانی که یک طفل بزرگتر احساس خود را اظهار میکند، آنها ممکن است احساس شرم یا خجالت نمایند یا نتوانند کلمات مناسب برای احساس خود را پیدا کنند. به آنها مجدداً اطمینان دهید که اظهار احساسات، اصلاً مشکلی ندارد. شما میتوانید چیزهای همانند جملات ذیل را بگویید، "من هم بعضی اوقات اینگونه احساس میکنم،" یا "اینکه تو اینگونه احساس میکنی، کاملاً قابل درک است"، یا "احساس غمگینی در مورد این موضوع، کار درستی است"، یا "حرف زدن در مورد این موضوع میتواند کار مشکلی باشد".
- اگر طفل شما طوری رفتار میکند که شما آنرا تایید نمیکنید، آرامش خود را حفظ کنید. شما باز هم میتوانید قواعد و پیامدهای خود را اعمال کنید، اما شما باید این کار را با آرامش انجام دهید تا اطفال تان این پیام را دریافت نمایند که آنها مصئون هستند، اما شما هنوز بر خود تسلط دارید.
- در زمانی که طفل شما احساس آرامش و راحتی دارد، میتوانید در مورد اینکه چه چیزهای برای آرامش آنها یا مدیریت احساساتشان مفید واقع میگردد، با آنها صحبت نمایید. شما میتوانید چیزی مثل "حالا، زندگی واقعاً پر از سترس است. اینکه تو برخی اوقات واقعاً خشمگین باشی، احساس واقعاً غمگینی یا آشفتگی نمایی، قابل درک است. من دوست دارم بدانم که وقتی تو آنگونه احساس میکنی، چه کاری برای تو مفید واقع میشود، تا من هم بتوانم از تو حمایت کنم،" بگویید.
- یک برنامه روزمره منظم برای خانواده تعیین نموده و فرزندان را نیز تشویق نمایید تا برنامه روزمره خودش را تنظیم نماید (تنظیم آلارم صبحگاهی، حمام کردن در شب و غیره).
- فعالیتها یا گروههای را دریابید که طفل شما میتواند در آن سهم گیرد، احساسات خود را اظهار نماید و با آنها ارتباط برقرار نماید. این گروهها یا فعالیتها میتواند شامل بخشهای آکادمیک، ورزشی، کلبهای پس از مکتب، فعالیتهای دینی و غیره باشد.

حتی اگر شما نتوانید همه چیز را درست کنید، تنها احساس اینکه شما مراقب آنها هستید، نشان دادن محبت، توجه کردن، صبور بودن و گوش دادن، به آنها کمک میکند تا احساس مصنوعیت و ارتباط داشتن نمایند.

والدین و مراقبت کنندگان باید به اطفال، در هر سنی که هستند، زمان کافی برای التیام و سازگاری بدهند. با این حال، آنها در حالات ذیل باید کمک بیشتر درخواست نمایند:

- آنها متوجه می شوند که حوصلمندی و رفتار طفل آنها با گذشت زمان بهبود نمی یابد
- آنها متوجه می شوند که حوصلمندی و رفتار طفل آنها با گذشت زمان بدتر میشود
- طفل آنها بطور مکرر از درد جسمانی شکایت دارند (سر درد، معده درد و غیره)
- طفل آنها در کسب مجدد مهارتی که قبلاً بخوبی آنرا یاد گرفته بود، دچار مشکل است (یعنی، آنها قبلاً خودشان به دستشویی می رفتند، اما حالا قادر به انجام این کار نیستند)
- آنها در رابطه به رشد طفل خود نگران هستند
- طفل آنها در مورد آسیب رساندن به خود یا دیگران صحبت میکند
- طفل آنها به رفتار آسیب زا مانند الکول، مواد مخدر یا شمولیت در باندها روی آورده است
- آنها سایر دغدغه های دارند که نگران کننده است

اکثراً بهترین فردی که میتوانید به او مراجعه نمایید، داکتر طفل تان است. نگرانی های که دارید را با وی در میان بگذارید و در صورتیکه نیاز باشد، او شما را برای دریافت حمایت های لازم، راهنمایی میکند. والدین و مراقبت کنندگان همچنین میتوانند برای بحث روی نگرانی ها و حمایت های که در دسترس است، به معلم یا مکتب طفل، یک مددکار قضیه، یا یک مشاور مراجعه نمایند.

