

## پس از بحران: اطفال جوان چگونه التیام میابند

اطفال جوان، کودکان نوپا و کودکان پایین تر از سن مکتب زمانیکه اتفاقات بد رخ میدهد درک میکنند و میدانند که چه چیزی بالای آنها اتفاق افتاده است. پس از یک رویداد هراس انگیز، ما معمولاً شاهد تغییر در رفتار میباشیم. آنها ممکن است بیشتر گریه کنند، از لحاظ عاطفی بیشتر وابسته شوند و نمی خواهند آنها را ترک کنیم، بد خلق شوند، دیگران را لت و کوب کنند، دچار مشکلات خواب شوند، از چیز های بترسند که قبلاً از آن ترس نداشتند و مهارت های که قبلاً یاد گرفته بودند را از یاد ببرند. این چنین تغییرات نشانه این است که آنها نیاز به کمک دارند. برخی روش های کمک به آنها در اینجا ذکر شده است.

### مصنویت اولویت دارد—کودک شما احساس مصنوعیت میکند، زمانیکه شما

- آنها را نگه میدارید یا میگذارید در نزدیک شما باشند.
- به او بگویید که چه چیزی بعداً رخ میدهد (تا حدی که شما میدانید).
- به کودک خود بگویید، زمانیکه چیز ها ترسناک و مشکل است شما در کنارش هستید. برای کودکانی که تازه در حال یادگیری حرف زدن هستند، از کلمات ساده استفاده کنید، مثلاً بگویید "پدر اینجا است".
- او را از گفتگوها و تصاویر تلویزیونی ترسناک دور نگهدارید.
- یک برنامه قابل پیش بینی داشته باشید، حد اقل برای وقت خواب: زمان گفتن داستان، دعا یا بغل کردن.
- زمانیکه شما باید بیرون از خانه باشید، او را نزد مردمان آشنا بگذارید.
- کار های مشابه انجام دهید، مثلاً زمزمه یک آهنگ که هردو دوست دارید یا گفتن یک داستان.
- به او بگویید که کجا میروید و چه وقت باز میگردید.

### بگذارید احساسات خود را بیان کنند

- کودکان جوان زمانیکه نگران یا ترسیده باشند اغلب "بدرفتاری میکنند". کودکان برای اینکه کمک بخواهند "بد رفتاری میکنند". بخاطر داشته باشید! مشکل در احساسات = مشکل در رفتار.
- کودکان کم کم کنید تا به احساسات خود یک نام بدهد: "ترسیده"، "خوشحال"، "قهر"، "غمگین". به او بگویید که داشتن اینگونه احساس عیبی ندارد.
- به کودک تان طریقه درست رفتار را نشان دهید، مثلاً بگویید "عیبی ندارد که قهر باشی، اما اینکه مرا بزنی رفتار خوب نیست".
- به کودک تان کمک کنید تا قهر خود را به روش های که آزار دهنده نیست اظهار کند، با استفاده از کلمات، نقش بازی یا رسامی.
- در مورد کار های خوب حرف بزنید تا به شما و کودک تان احساس خوب دست دهد.

### سر نخ های کودک تان را تعقیب کنید

- کودکان مختلف به چیز های مختلف نیاز دارند. برخی کودکان نیاز به دیدن در اطراف دارند، برخی دیگر نیاز به ماندن نزد شما دارند.
- به کودک تان گوش دهید و رفتار وی را تماشا کنید تا دریابید که به چه چیزی نیاز دارد.

### به اطفال تان این توانایی را بدهید تا داستانی که در جریان اتفاق و بعد از آن چه چیزی رخ داد را بیان کنند

- گفتن رویداد در قالب یک داستان به کودک شما کمک میکند تا آنچه اتفاق افتاد را بهتر درک کنند و بهتر با آن کنار بیایند.
- کودکان از نقش بازی برای گفتن داستان خود استفاده میکنند. به عنوان مثال، آنها ممکن است از صداهای بسیار آهسته برای نشان دادن آنچه تجربه کرده اند استفاده کنند. آنها ممکن است در نزدیک ترین مکان پنهان شوند تا نشان دهند که چگونه خود را محفوظ نگاهداشتند.
- در زمان حرف زدن و نمایش به کودک تان همکاری کنید، نه تنها اینکه چه چیزی اتفاق افتاد بلکه عین احساس را نیز با آنها شریک سازید.
- زمانیکه داستان را میگویید، سر نخ های کودک تان را تعقیب کنید. زمانیکه داستان مشکل باشد، کودک تان ممکن نیاز به وقفه داشته باشد: دیدن در اطراف، در آغوش گرفتن یا بازی کردن یک بازی دیگر. این کار عیبی ندارد. او زمانیکه آماده بود، دوباره به داستان باز میگردد.
- ممکن است دیدن نقش بازی طفل تان از آنچه رخ داده یا شنیدن به داستان های که اتفاق افتاده سخت باشد. اگر بدون اینکه قهر شوید، شنیدن آن برای شما سخت است، کمک دریافت کنید.

### روابط با مردم، اجتماع، فرهنگ و مراسم مذهبی که حامی هستند دوباره ارتباط برقرار کنید

- چیز های ساده مانند بیان یک داستان، آهنگ، دعا یا عنعنات آشنا در وقت خواب که باعث بخاطر آوردن روش زندگی برای شما و کودک تان گریه و باعث امیدواری میشود.
- اگر شما به گروهی بستگی دارید، مانند کلیسا، تلاش نمایید تا راه های برای برقراری ارتباط مجدد با آن گروه پیدا کنید.
- زمانی شما میتوانید به بهترین وجه از کودک تان مراقبت نمایید که از خود مراقبت کنید. در صورت نیاز از دیگران کمک بگیرید.

### کودک تان به شما نیاز دارد

- به کودک تان اطمینان دهید که باهم میباشید.
- وابستگی کودک تان به شما و احساس نگرانی دور بودن از شما در اطفال معمول است.
- فقط بودن با کودک تان، حتی اگر شما نتوانید اوضاع را درست کنید، کمک میکند.
- اگر شما باید کودک تان را ترک کنید، به او بگویید که تا چه مدت زمان دور هستید و چه زمانی باز میگردید. اگر ممکن باشد چیزی که متعلق به خودتان هست را نزد او بگذارید، یا یک تصویر از خود به کودک تان بدهید.