



واکنش های مرتبط به سن به یک رویداد آسیبزا

به عنوان پدر و مادر یکی از وظایف اصلی کمک به اطفال است تا آنها رشد نموده و به توانایی های بالقوه خود دست یابند. والدین پیش بینی میکنند اطفال خود را از خطرات هر زمان که ممکن باشد محافظت میکنند، اما گاهی خطرات جدی آنها را تهدید میکند، ممکن است این خطرات انسانی باشد، مانند رگبار در مکتب یا خشونت خانوادگی، یا طبیعی مانند سیلاب یا زلزله. و زمانیکه یک خطر جان کودک را تهدید کند یا کودک را در معرض جراحت شدید قرار دهد، این خطر به یک رویداد بالقوه آسیبزا تبدیل میشود.

با درک اینکه اطفال چگونه رویداد های آسیبزا را تجربه میکنند و اینکه این اطفال چگونه درد ماندگار خود از تجربه ها را اظهار میکنند، والدین، داکتران، اجتماعات و مکاتب میتوانند بخوبی به اطفال خود واکنش نشان دهند و به آنها در این زمان چالش بر انگیز کمک کنند. هدف این است تا توازن در زندگی این اطفال و زندگی خانواده های آنها بازگردانده شود.

اطفال چگونه ممکن است عکس العمل نشان دهند

اینکه اطفال چگونه رویداد های آسیبزا را تجربه میکنند و اینکه آنها چگونه درد ماندگار خود را اظهار میکنند، قسماً به سن اطفال و اینکه آنها در کدام مرحله رشد هستند، بستگی دارد.

اطفال که هنوز به سن مکتب نرسیده اند یا اطفال جوان که در سن مکتب هستند، در صورت قرار گرفتن در معرض یک رویداد آسیبزا ممکن است احساس نا امیدی را تجربه نمایند، ندانستن اینکه ممکن است خطر هنوز ادامه داشته باشد، یک احساس ترس کلی که از رویداد آسیبزا فراتر رفته و به سایر ابعاد زندگی آنها گسترش مییابد و اینکه چه چیز آنها را اذیت می کند و یا اینکه از لحاظ احساسی چه تجربه ها را می بینند در بیان آن با کلیمات با مشکل روبرو باشند.

این احساس نا امیدی و دلواپسی اغلب با فراموش کردن مهارت های انکشافی که قبلاً حاصل نموده اند اظهار میشود. کودکان که رویداد های آسیبزا را تجربه کرده اند ممکن است نتوانند به تنهایی خواب کنند یا نتوانند از والدین خود در مکتب جدا شوند. اطفالی که قبل از رویداد آسیبزا در میدان بازی بی باکانه به بازی می پرداختند حالا ممکن است نخواهند بدون حضور یک عضو فامیل بازی کنند. اکثراً، کودکان مهارت های صحبت کردن و تشناب رفتن را از دست میدهند، یا خواب آنها با کابوس، ترسیدن در خواب یا ترس از خواب رفتن بر هم میخورد. در بیشتر موارد، اطفال ممکن است بازی های آسیبزا انجام دهند – یک نوع تکراری و کمتر خیالی بازی که ممکن است نمایانگر تمرکز پیوسته اطفال به رویداد آسیبزا یا تلاش آنها برای تغییر پیامد منفی آن رویداد آسیبزا باشد.

برای اطفال که در سن مکتب هستند، تجربه یک رویداد آسیبزا ممکن است موجب نگرانی پیوسته در مورد مصنونیت خود و مصنونیت دیگران در مکتب و خانواده باشد. این اطفال ممکن است در جریان رویداد آسیبزا به کار های خود مشغول بودند. این اطفال ممکن است از آنچه در جریان رویداد آسیبزا انجام دادند یا انجام ندادند احساس گناه یا شرم نمایند. اطفال که در سن مکتب هستند ممکن است همواره رویداد آسیبزا را بازگو نمایند، یا ممکن آنها بگویند احساسات ترس یا غمگینی بیش از حد به آنها دست داده است.



یک رویداد آسیب‌زا همچنین می‌تواند فعالیت‌های انکشافی کودک در مکتب را تحت تأثیر قرار دهد. اطفالی که در این سن قرار دارند ممکن است اختلالات خواب بروز دهند، که ممکن است شامل خواب رفتن به مشکل، ترس از تنها خوابیدن یا کابوس‌های مکرر باشد. معلمین اکثراً می‌گویند که این چنین اطفال در مکتب هنگام تمرکز و یادگیری مشکلات بیشتری دارند. اطفال که در این سن قرار دارند پس از یک رویداد آسیب‌زا ممکن است از سر درد یا معده درد شکایت نمایند بدون اینکه علت‌های مشهود آنرا داشته باشند و برخی اطفال ممکن است بطور غیر عادی به رفتار خودسرانه یا پرخاشگرانه دست بزنند.

نوجوانان که یک رویداد آسیب‌زا را سیری می‌کنند خود آگاهی خود را حفظ نموده و واکنش‌های احساسی خود به رویداد را درک می‌کنند. احساس‌های ترس، آسیب‌پذیری و نگرانی از اینکه برجسب "غیر عادی" یا متفاوت بودن از هم‌قطاران به آنها زده شود، ممکن است باعث دور شدن نوجوانان از خانواده و دوستان گردد. نوجوانان اغلب در مورد رویداد آسیب‌زا احساس گناه و شرم می‌کنند و در مورد اقدامات تلافی‌جویانه یا مجازات خیالی باقی می‌کنند. رویداد‌های آسیب‌زا می‌تواند رفتار نوجوانان و دید آنها نسبت به دنیا را بطور افراطی تغییر دهد. برخی از جوانان رفتار‌های خود-ویرانگر یا حادثه‌پذیر را انجام دهند.

{ برخی از جوانان رفتار‌های خود-ویرانگر یا حادثه‌پذیر را انجام دهند. }

چگونه کمک کنیم

دخالت خانواده، داکتران، مکتب و اجتماع برای حمایت از اطفالی که پس از تجربه یک رویداد آسیب‌زا دچار چالش‌های احساسی و فیزیکی هستند حیاتی است.

برای اطفال جوان والدین می‌توانند با فراهم نمودن آرامش، استراحت و فرصت بازی کردن یا بازی نکردن برای آنها حمایت‌های فردی پیشنهاد کنند. والدین همواره در دسترس بوده و به اطفال اطمینان می‌دهند که رویداد آسیب‌زا تمام شده است و کودک حالا مصنون است. برای والدین، خانواده و استادان بسیار مفید است تا به اطفال کمک کنند که آنها احساسات خود را با کلمات بیان نمایند، تا آنها با احساسات خود آشنایی بیشتری داشته باشند. با حصول اطمینان از اینکه کودکان در یک وقت مشخص از مکتب برداشته می‌شوند و با آگاه ساختن اطفال از مکانی که والدین آنها منتظرشان هستند، می‌تواند یک احساس امنیت به اطفالی که به تازگی یک رویداد آسیب‌زا را تجربه کرده اند فراهم کند. والدین، خانواده، مراقبت‌کننده‌گان و استادان باید با پسرقت در فعالیت‌های انکشافی کودک را برای مدتی بعد از رویداد آسیب‌زا تحمل کنند.

اطفال بزرگتر نیز نیاز به تشویق خواهند داشت تا ترس‌ها، غم‌ها و خشم خود را در محیط مشوق خانواده اظهار نمایند. اطفال که در سن مکتب هستند ممکن است نیاز به ترغیب داشته باشند تا نگرانی‌های خود را با اعضای خانواده خود شریک سازند. بسیار مهم است تا عادی بودن احساس آنها تصدیق گردد و همچنین تحریف‌های که آنها از رویداد‌های آسیب‌زا اظهار می‌کنند اصلاح شود. والدین با گزارش دادن به استادان کودکان خود در مورد اینکه افکار و احساسات آنها سد راه تمرکز و آموزش آنها را می‌گیرد، می‌توانند در حمایت از کودک خود نقش ارزشمندی داشته باشند.

برای نوجوانانی که یک رویداد آسیب‌زا را تجربه کرده اند، اعضای خانواده می‌توانند بحث‌های را در مورد رویداد و احساسات مرتبط به آن و انتظارات در مورد اینکه چه کار‌های برای جلوگیری از آن رویداد می‌توانست انجام گردد، ترغیب نمایند. والدین می‌توانند روی مشکلات رابطه‌ای که انتظار می‌رود با خانواده و دوستان ایجاد گردد بحث نموده و حمایت خود در این چالش‌ها را پیشکش کنند. ممکن است مهم باشد تا به نوجوانان فهمانده شود که "بد رفتار کردن" تلاشی برای به صدا درآوردن خشم مرتبط به رویداد آسیب‌زا است. ممکن است این نیز مهم باشد تا پس از یک رویداد خوشونت آمیز در مورد اقدامات تلافی‌جویانه بحث گردد، پیامد‌های واقعی اقدامات بیان گردد، و کمک صورت گیرد تا اقدامات تبدیل برای کاهش احساس بیچارگی که نوجوان تجربه می‌کند پیدا شود.

زمانی که اطفال یک رویداد آسیب‌زا را تجربه می‌کنند، کل خانواده متأثر می‌شود. اغلب اعضای مختلف خانواده تجارب مختلفی از رویداد دارند و واکنش‌های احساسی متفاوتی نسبت به رویداد آسیب‌زا نشان می‌دهند. درک کردن تجارب یکدیگر از رویداد و کمک به یکدیگر برای کنار آمدن با احساس‌های ترس، بیچارگی، خشم یا حتی احساس گناه برای اینکه نتوانست اطفال را از رویداد آسیب‌زا محافظت نماید، یک بخش مهم در بهبود احساسی خانواده است.