

حمایت از اطفال و جوانانی که از نفرت متاثر شده اند

اتفاقات ناشی از نفرت و جرایم ناشی از نفرت زمانی به قوع می پیوندد که مردم با انگیزه نفرت شدید، باورهای منفی یا ترس غیرمنطقی بر اساس مذهب، نژاد، گرایش جنسی، هویت جنسی، معلولیت، وابستگی سیاسی و/یا عمر واقعی یا تصور شده دست به کار می شوند. اتفاقات ناشی از نفرت و جرایم ناشی از نفرت اکثراً قبل و بعد از انتخابات و در پاسخگویی به حوادث جهانی، از جمله جنگ، درگیری و اعمال تروریستی افزایش می یابند. مردم بشکل مستقیم اتفاقات ناشی از نفرت یا جرایم ناشی از نفرت را تجربه می کنند، شاهد آنها می باشند یا از طریق رسانه ها از آنها مطلع می شوند. اتفاقات ناشی از نفرت یا جرایم ناشی از نفرت می تواند افراد و گروه ها را از جمله مراکز اجتماعی یا مذهبی را هدف قرار دهد.

اگر خانواده شما جرم ناشی از نفرت یا اتفاق ناشی از نفرت را تجربه کرده باشد

این کار می تواند شدیداً غمگین کننده باشد و بطور بالقوه به هر ناراحتی موجود بیافزاید. ممکن است شما نگران امنیت خود و هممنان از اطفال و خانواده تان شوید. اگر شما از یک کشور دیگری به ایالات متحده آمده باشید، ممکن تعجب کنید که آیا این تصمیم درستی بود یا خیر. اگر شما جنگ و درگیری را تجربه کرده باشید و مجبور به ترک کشور تان شده باشید، پس ممکن است نگران این باشید که آن حوادث وحشتناک تکرار می شوند.

بعد از حادثه، ممکن است شما و خانواده تان مواردی را تجربه کنید همچون:

قهر	درماندگی	ترس	غمگینی	ناامیدی	نامنی
کیفیت ضعیف خواب	سردردی	شرم	تشویش	اعتماد به نفس پایین	عدم قطعیت

به عنوان یک پدر یا مادر، شما نیز ممکن است تغییراتی را در رفتار طفل تان مشاهده نمایید، همچون:

اطفال جوان	اطفال دارای سن مکتب	افراد بالغ
• چسبندگی	• نگرانی در مورد امنیت	• بدخلقی
• کج خلقی	• بشکلی مداوم راجع به حادثه	• تمایل به گوشه نشینی
• شب ادراری	• صحبت می کند	• بشکلی مداوم راجع به حادثه
• خلق مجدد حادثه حین بازی کردن	• خلق مجدد حادثه حین بازی کردن	• صحبت می کند
• بازی کردن	• مشکل در توجه کردن	• مشکل در توجه کردن

اتفاقات ناشی از نفرت شامل اقداماتی غیرجرمی با انگیزه نفرت است.

جرایم ناشی از نفرت عبارت از اعمال جرمی با انگیزه نفرت است، همچون تهدیدهای شفاهی به آسیب، حمله یا خرابکاری.

حمایت از اطفال تان

در زیر بعضی از ملاحظاتی است که شما چگونه می توانید از اطفال تان در بهبودی از جنایت نفرت یا اتفاق نفرت حمایت نمایید.

- ✓ **از خود حمایت کنید** – اطفال برای مصونیت و امنیت خود به والدین نگاه می کنند. اطمینان حاصل نمایید که شما مراقبت خود هستید تا در حضور آنها خود را آرام و در کنترل داشته باشید.
- ✓ **حضور داشته باشید** – حضور محبت آمیز شما اهمیت زیادی دارد. کوشش کنید مدت زمانی را که با اطفال تان سپری می کنید افزایش یابد. اینها می توانند کارهای باشد همچون رنگ آمیزی، خواندن آهنگ های آرامش بخش، دیدن یک برنامه تلویزیونی مناسب سن یا پیاده روی کردن.
- ✓ **باز باشید** – با افکار و احساسات آنها از جمله بحث پیرامون اتفاق با زبان و معلومات مناسب سن باز باشید.
- ✓ **معلومات را به اشتراک بگذارید** – حقایق و معلومات ساده را به اشتراک بگذارید، اما کوشش کنید تا آن را با احساس مصونیت توازن بخشید. برای اطفال جوان، ممکن است جملاتی همچون "اما مادر جان آنجا بخاطر کمک بود" باشد. برای اطفال کلان، ممکن است تاکید بر این باشد که چطور سیستم ها یا سازمان های دیگر ممکن است خانواده شما را مصون نگهداشته باشند یا اینکه بخاطر مصون نگهداشتن خانواده تان کار می کنند.
- ✓ **صبور باشید** – ممکن است کمی وقت بگیرد تا حس مصونیت در یک طفل دوباره برگردد و بهبود افکار، احساسات و رفتارها ممکن است شکل تدریجی داشته باشد.
- ✓ **به زندگی روزمره ادامه دهید** – انجام کارهای روزمره با اطفال کمک می کند تا احساس مصونیت کنند و حس عادی بودن را به آنها منتقل کنید. اطمینان حاصل کنید که اطفال در عین وقت به خواب می روند و از خواب بیدار می شوند و نان شان را هم در عین وقت می خورند. کارهای روزمره را نگهدارید یا ایجاد کنید همچون کتاب خوانی هنگام خواب شدن، قدم زدن روزانه یا یک رویداد آخر هفته همچون یک مهمانی خاص، تماشای فلم، بازی کردن با اعضای جامعه یا تماشای یک رویداد ورزشی.
- ✓ **مهارت های مقابله ای را مادل سازی کنید** – به اطفال خود چیزهای را نشان دهید که با شما کمک می کند تا با آن مقابله کنید، همچون تنفس عمیق، گوش دادن به موسیقی، ورزش کردن و عبادت. از اطفال خود پرسید که چه چیزی به آنها کمک می کند تا با آن مقابله کنند. مهارت های مقابله ای خود را یکجا به عنوان یک خانواده انجام دهید.
- ✓ **رسانه ها را محدود کنید** – رسانه ها و رسانه های اجتماعی که خشونت یا دیگر محتوی ناراحت کننده را به نشر می سپارند، محدود سازید.
- ✓ **اگر نیاز داشتید کمک بخواهید** – اگر متوجه شدید که با سپری شدن زمان، شما و اطفال تان احساس بد می کنید، نه بهتر، در چنین حالت حمایت اضافی را مدنظر بگیرید. این می تواند یک مشاور، داکتر خودتان، یک موسسه اجتماعی یا رهبر مذهبی باشد.