

کردگان چه نیازهایی دارند؟

حمایت و همیاری:

- * کودکان بیش از هر چیز نیاز به حمایت و نزدیکی از طرف والدین و دیگر اطرافیان خود دارند.
- * کودکان نیاز به توجه زیاد و صبر و تحمل دیگران دارند.
- * کودکان نیاز به حدود مشخصی دارند و نه تنبیه شدن. در حالت عصبانیت و یا خراب کردن اشیاء آنها را از کارهای ممنوع بازدارید ولی هیچوجه کتک و خشونت جسمی بکار نبرید.
- * کودکان نیاز به توضیح در مورد آنچه در اطرافشان می گذرد دارند.
- * کودکان نیاز به برنامه مشخص روزانه دارند. چنانچه کودک به مدرسه نرود و یا والدین بکار مشغول باشند باید بموقع بیدار شده؛ غذا خورده و بخوابند تقریباً به همان ترتیبی که در وطن خود انجام می داده اید.
- * کودکان نیاز به تشویق دارند. حتی به کودک سه ساله می توان کارهای کوچک معمولی داد. اینکه کودک بداند دیگران به کمک او نیاز دارند به او احساس اهمیت داشتن می دهد.
- * زمانیکه کودکان در مورد خاطرات خود حرف می زنند به آنها گوش دهید؛ همچنین در باره احساسات، افکار و دلنگی هایشان گفتگو در مورد این موارد بسیار مهم می باشد.
- * بگذارید کودکان در مورد آنچه فکرشان را مشغول می کند نقاشی کنند و با هم با این نقاشی ها نگاه کنید.
- * کودکان اغلب برای مشغول شدن به فعالیت و بازی به کمک بزرگورها نیاز دارند. هر است که بزرگورها با آنها همراهی کنند به این ترتیب کودک احساس امنیت بیشتری می کند. بازی برای کودک وسیله ای است که با آن می تواند به دردهای روحی خود کمک نماید.
- * بگذارید کودکان داستان بگویند و آواز (شعر) بخوانند، کودکان بزرگتر می توانند در دفترچه خاطرات خود افکار خودشان و یا داستان و شعر بنویسند.
- * به کودکان نشان دهید که کارهایشان را دوست دارید و برایتان جالب است.
- * بگذارید کودکان هم همراه والدین دعا کرده و در مراسم مذهبی شرکت کنند.
- * سعی کنید به کودک امیدواری داده شود.

بناظر داشته باشید که هیچ پدر و مادری قادر نیستند که همیشه با کودکان خود با هموین روش برخورد کند ولی در عین حال خوب است که توجه به نیازهای روزانه کودکان را به عنوان یک هدف قرار دهید.



فارسی/Persisk

راهنمایی به والدین در مورد

کودکان، جنگ و آوارگی

چند توصیه به والدین در مورد واکنش های کودکان نسبت به جنگ و آوارگی

پیوسته خانواده و کودکان زیادی در معرض درگیری های جنگی قرار گرفته و مجبور به فرار می شوند. قبل از رسیدن به تروژ که معمولاً آخرین مقصد تبعید می باشد امکان یک سفر دراز مدت وجود دارد که شاید سالها ادامه داشته است.

بعضی از خانواده ها احتمالاً در کشور خود دچار جنگ زدگی بوده و مجبور به سفرهای پرخطر می شوند. این امکان نیز وجود دارد که شما نیز در معرض ماجراهای دردناک مختلفی قرار داشته اید و شاید هنوز افرادی از خانواده یا بستگانتان در زندان بسر برند یا در جنگ کشته شده باشند.

با وجودیکه خانواده ها به یک کشور امن رسیده اند اثرات جنگ و آوارگی پایان نمی یابد. نامشخص بودن اوضاع اقامت در تروژ هم شرایط زیست بسیاری از کودکان و بزرگسالان را دچار ناامنی می کند.

کودکان به آنچه در اطرافشان می گذرد توجه دارند:

در بعضی موارد کودکان مستقیماً در معرض جریانات ترسناکی قرار داشته اند و یا بطور غیرمستقیم دیده و یا شنیده اند که با پدر و مادر و سایر افراد خانواده برخوردی اعمال می شده که در کودک ایجاد ترس و وحشت می نماید. در مواردی نیز کودک تنها از بزرگوارها درباره صحنه های جنگ و خشونت پلیس و یا خطر به خارج شدن از کشور شنیده است.

حتی کودکان خیلی کم سن حوادث و گفتگوهای اطراف خود را در ذهنشان ضبط می کنند و در نتیجه ترس و اضطراب وجودشان را پر می کند. برای ما بزرگسالان مشکل است که بدانیم کودکان تا چه اندازه درک کرده اند. گاهی کودکان کوچک هنوز قادر به صحبت کردن نمی باشند اما در هر حال متوجه آنچه که در اطرافشان می گذشته بوده اند.

در هر حال کودکان در هر سنی که باشند حوادث ترسناک یا غم انگیز اثراتی در افکارشان گذاشته و آزارشان می دهد.

واکنش های کودک:

حتی کودکان که صحبت نمی کنند از طرق دیگری نگران های خود را به ما ابراز می دارند. کودکان مشکلات خود را به روش های مختلف نشان می دهند. آنها با رفتار خود و یا واکنش های بدن نگران های خود را به ما میگویند. در اینجا به چندی از واکنش های معمولی تزد کودکانیکه ضربه های روانی را تجربه کرده اند اشاره می شود:

* مشکلات خوابی: کودکان دچار کابوس شده و یا کلاً خوابشان نمی برد و نیمه های شب بیدار شده و یا هنگامی که برختخواب برده می شوند شروع به گریه می کنند و بسیاری از آنها نمی خواهند به رختخواب بروند.

* مشکلات روانی: کودکان نمی خواهند غذا بخورند، استفراغ می کنند، خیلی کم غذا می خورند و یا خیلی زیاد دچار دلدرد میشوند و یا در نقاط مختلف بدنشان درد احساس کنند.

* غمگینی: کودکان ممکن است اغلب ناراحت باشند؛ زیاد گریه کنند، میل به بازی نداشته باشند و بی علاقه و خونسرد شوند.

* مشکلات مدرسه: اختلال تمرکز حواس و ناآرامی. کودکان هرگز آرام نمی گیرند، ایجاد مشکل کرده و اشیاء اطراف خود را خراب می کنند.

* پرخاشگری: دعوا کردن، گاز گرفتن و زدن کودکان دیگر و بزرگسالان. دلیل این رفتارها اغلب ترس کودکان است.

* ترس و اضطراب: کودکان ممکن است از صداها، افرادی که لباس یونیفرم پوشیده باشند و یا اشیاء و یا کسانی که آنها را بیاد خاطرات دردناکشان اندازد بترسند. بعضی از کودکان بجدی غمگین و پریشان می شوند که حتی تمایلی به بازی کردن هم ندارند.

* بعضی از کودکان دچار مشکلات تکلم می شوند و به لکت زبان می افتند.

همه این واکنش ها تزد کودکان که شرایط سخت و ترسناکی را تجربه کرده اند معمولاً وجود دارد. چیزهای ترسناک، نقل مکان های زیاد و حوادث مشابه آنها در کودکان باعث عدم اطمینان می شوند. این عدم اطمینان می تواند منجر به ترسیدن شود؛ ترس از اینکه از پدر و مادر دور شوند و یا اینکه همه حوادث ترسناک دوباره اتفاق بیافتند. کودکان بزرگتر ممکن است

ترس از دیوانه شدن داشته باشند و نمی خواهند در باره افکارشان حرفی بزنند. این نکته مهم است که بزرگسالان به آنها بفهمانند که چنین واکنشهایی که در اثر حوادث غیر عادی پیش می آیند معمولی هستند و مجبور از بین می روند. در صورتیکه این واکنش ها باقی بمانند لازم است که افراد متخصص مانند پرستار، دکتر، روانشناس و یا معلم کمک گرفته شود.

تأثیرات روانی بر روی خانواده:

توجه و رسیدگی به اینگونه واکنش ها می تواند برای والدین کاری طاقت فرسا باشد که بخصوص خود نیز احساس خستگی و ناامنی کنند. در این موارد عصبانیت و رفتار خشن منجر به احساس ناامنی و مزاحمت بیشتر در کودکان می شود. در میان گذاشتن و صحبت کردن با والدین دیگری که در شرایط مشابه بسر می برند کمک مهمی می باشد.

بدون شک همه کودکان که مجبور به فرار از وطن خود شده اند برای کسانی که دوستشان داشته و جاهایی که عادت کرده بودند دلتنگ می شوند. ولی این احساسات را بسختی می توان بروز داد و در موردشان صحبت کرد. برای والدین نیز یادآوری این خاطرات باعث ناراحتی و دلتنگی می باشد و در نتیجه صحبت کردن و دلداری به فرزندانشان را مشکل می سازد.

والدین می خواهند فرزندانشان را از احساسات غمگین محفوظ بدارند و شاید نگران این مسئله باشند که با گفتگو در مورد این خاطرات باعث ناراحتی بیشتر برای آنها شوند و خود نیز ترس از گریه کردن داشته باشند. ولی کودکان این موضوع را تحمل می کنند در صورتیکه بتوان به آنها توضیح داد که آنها مقصر نیستند و خودشان پدر و یا مادر هم احساس دلتنگی دارند بطور مثال برای پدربزرگ، خانه و غیره.

معمولاً برای ما بزرگسالان مشکل است که به کودکانیکه دچار درد روحی می باشند کمک کنیم. اغلب به آنها می گوئیم که به این چیزها فکر نکن، بازی کن - از این چیزها حرف نزن، درسهایت را بنویس - خودت را خیس نکن دیگر بزرگ شده ای یا برادرت را نزن بی رحم. اما اگر کودکان فرصتی باری حرف زدن درباره احساسات خود نیابند، غمگین و تنها می شوند. آنها نیاز دارند که به شکلی ناراحتیها و نگران های خود را ابراز کنند.