

به والدین در مورد

# کودکان، جنگ و آوارگی



## واکنش های کودک به جنگ و فرار

پیوسته خانواده و کودکان زیادی در معرض درگیریهای جنگی قرار گرفته و مجبور به فرار میگردند. تبعید معمولاً آخرین مقصد در یک سفر طولانی است که شاید سالها قبل از ورود به نروژ ادامه داشته است. خانواده هایی هستند که احتمالاً در کشور خود پناهنده بوده اند و زندگی ای توأم با جابجایی های متعدد، ناآرامی و عدم امنیت داشته اند. بسیاری از کودکان شرایط دردناک و دشواری را تجربه و مشاهده کرده اند. به غیر از این، فرار، جدایی از خانواده و افرادی که کودکان در نزد آنان احساس امنیت میکردند بر روی آنان فشار بزرگی است.

با وجودیکه خانواده ها به یک کشور امن رسیده اند، اثرات فشارهای ناشی از دشواری ها هنوز از بین نرفته است. نامشخص بودن وضعیت اقامت در نروژ برای پناهجویان می تواند بر روی آنان فشار زیادی وارد کند. آیا در نروژ می توانند بمانند؟ آیا جرأت می کنند به یک آینده جدید و یک زندگی نو و بهتر امیدوار باشند؟ در این جزوه اطلاعاتی، واکنش های طبیعی کودکان در رابطه با جنگ و فرار را می توانید مطالعه کنید.

## بچه ها بیشتر از آنچه ما تصور می کنیم میفهمند

در واقع بچه ها چه مقدار از اتفاقاتی که در اطرافشان می گذرد را درک می کنند؟ برای ما بزرگسالان در واقع درک این موضوع که کودکان چه مقدار از شرایط را درک می کنند می تواند دشوار باشد. حتی کودکان کوچک، صحبت ها و اتفاقاتی که در اطرافشان رخ میدهد را متوجه شده و ثبت می کنند. کودکان بزرگتر احتمالا سکوت اختیار می کنند و ما نمی دانیم که آنان نسبت به تمام اتفاقاتی که اطراف آنان می گذرد چه افکاری دارند. در مواردی نیز کودک تنها صحبت هایی که بزرگسالان در بین خود درباره جنگ و خشونت پلیس و یا خطر اخراج شدن از کشور را زده اند شنیده اند. در موارد دیگر، خود کودکان در معرض اعمال ترسناکی قرار داشته اند و یا غیر مستقیم آن را دیده و یا شنیده اند که با پدر و مادر و سایر افراد خانواده شان طوری برخورد شده است که ایجاد ترس و وحشت در آنان نموده است. به هر حال، شرایط و تجارب ترسناک و یا زندگی در جوی توام با غم و اندوه می تواند بدون در نظر گرفتن سن در افکار و احساسات بچه تاثیر گذاشته و باعث ایجاد وحشت و اضطراب در او گردد. بچه هایی که فرار را تجربه کرده اند به عنوان کودکانی شناخته می شوند که بسیار در معرض فشار بوده و به آنان ضربات روحی وارد شده است.

- بچه ها ممکن است اتفاقات دشوار زیادی را در وطن و در طول فرار تجربه کرده باشند
- بچه ها غالبا با والدینی که دچار استرس و دچار مشکلات روحی هستند زندگی می کنند.
- شرایط زندگی بچه های پناهجو می تواند غالبا توام با فشار بیشتری در مقایسه با خاطرات اتفاقات جنگ باشد.

# واکنشهای کودک

حتی کودکی که صحبت نمی کند قادر است از طرق دیگری نگرانیهای خود را به ما گفته و نشان دهد. کودک با رفتار خود و یا با واکنشهای بدنی نگرانیهای خود را به ما بازگو میکند. در اینجا به چندی از واکنشهای معمولی در نزد کودکانیکه اتفاقات ترسناک و یا ضربه های روانی را تجربه کرده اند اشاره میشود:

- **مشکلات خواب:** کودک می تواند دچار کابوس شده و یا کلا قادر به خوابیدن نباشد. کودک نیمه های شب بیدار شده و یا هنگامی که او را می خوابانید شروع به گریه میکند و بسیاری از آنان نمی خواهند به رختخواب بروند.
- **مشکلات روان تنی:** کودک غذا نمی خورد، استفراغ میکند، خیلی کم و یا خیلی زیاد غذا میخورد و دچار دل درد میشود. کودک در نقاط مختلف بدنش درد احساس می کند.
- **غم:** کودک ممکن است اغلب ناراحت باشد، اکثر اوقات گریه کند، میل به بازی کردن نداشته باشند و بی علاقه و دلسرد شود.
- **مشکلات مدرسه:** اختلال تمرکز حواس و نا آرامی. کودک هیچگاه ساکت و آرام نیست، مشکل درست میکند و چیزهای اطراف خود را خراب میکند.
- **پرخاشگری:** دعوا کردن، گاز گرفتن و زدن کودکان و بزرگسالان که دلیل این گونه رفتارها اغلب ترس کودک است.
- **ترس و اضطراب:** کودک ممکن است از صداها، افرادی که یونیفرم به تن دارند و یا اشیاء و یا کسانی که آنها را بیاد خاطرات دردناکشان می اندازد بترسد. بعضی از کودکان به حدی غمگین و پریشان میشوند که تمایل به بازی کردن هم ندارند.
- **مشکلات زبانی:** بعضی از کودکان دچار مشکلات تکلم میشوند و لکنت زبان پیدا می کنند.

همه این واکنشها در کودکانی که شرایط سخت و ترسناکی را تجربه کرده اند معمول و عادی است. اتفاقات ترسناک، نقل مکانهای متعدد و مشابه آن باعث ایجاد احساس عدم امنیت در بچه میشود. این احساس

عدم امنیت می تواند باعث ترس در بچه شود. ترس از اینکه از پدر و مادر خود دور شود و یا اینکه حوادث ترسناک دوباره اتفاق بیافتد. کودکان بزرگتر ممکن است ترس از دیوانه شدن داشته باشند و دوست نداشته باشند در مورد افکارشان صحبت کنند. این نکته مهم است که بزرگسالان به آنها بفهمانند که چنین واکنشهای طبیعی که در اثر حوادث غیر عادی پیش میآیند معمولی است و معمولاً به مرور زمان از بین میروند. در صورتیکه این واکنشها از بین نرفتند لازم است که تقاضای کمک، هم برای کودک و هم برای والدین از افراد متخصص مانند پرستار، دکتر، روانشناس و یا معلم شود.

## همه خانواده تحت تاثیر قرار می گیرد

غلبه کردن بر روی واکنشهای کودک میتواند برای والدین کاری خسته کننده باشد. رنجش و عصبانیت نسبت به کودکی که دائم چیزی را مطالبه می کند به ویژه برای والدینی که خود نیز احساس خستگی و عدم امنیت میکنند به راحتی در والدین بروز میکند. داد کشیدن در چنین شرایطی باعث آن خواهد شد که بچه احساس عدم امنیت بیشتری کرده و خودش را به شما بچسباند. صحبت کردن با والدین دیگری که در شرایط مشابه هستند می تواند مفید باشد.

همه کودکانی که مجبور به فرار از وطن خود شده اند نسبت به کسانی که دوستشان داشته اند و یا به مکان هایی که عادت داشته اند دلتنگ میشوند ولی به سختی می توان در مورد این مسائل با آنان صحبت کرد. برای ما والدین نیز یادآوری این خاطرات باعث ناراحتی و دلتنگی اندوهناکی می شود و در نتیجه اینکه چه چیزی به کودک بگوییم و چگونه بتوانیم به فرزندمان دلداری دهیم امری دشوار است. در عین حال این امری طبیعی است که والدین بخواهند فرزندشان را از آسیب محفوظ نگاه دارند. نگرانی از این موضوع که کودک ممکن است بیشتر ناراحت شود، شاید باعث شود که والدین از حرف زدن در مورد مسائل دردناک اجتناب ورزند. بعضی والدین از این بیم دارند که خودشان شروع به گریه نمایند، ولی در صورتیکه پدر و مادر بتوانند برای کودکان توضیح دهند که آنها در این امر مقصر نیستند و بطور مثال حتی خودشان برای پدر و یا مادرشان، خانه و غیره هم احساس دلتنگی دارند، کودکان گریه کردن والدین را تحمل میکنند.

غالباً ما بزرگسالان زمانی که کودکی را در درد و دشواری می بینیم احساس ناتوانی می کنیم. اغلب به آنها میگوییم که به این چیزها فکر نکن - بازی کن - در موردش حرف نزن - مشق هایت را انجام بده - خودت را خیس نکن - الان دیگر بزرگ شده ای - برادرت را نزن - تو اذیت میکنی؛ اما اگر کودکان در مورد احساسات خود فرصتی برای حرف زدن با کسی را نیابند، احساس غم و تنهایی می کنند. کودک نیاز دارد که به شکلی ناراحتی ها و نگرانیهای خود را ابراز کند.

## کودک چه نیاز هایی دارد؟

- کودک بیش از هر چیز نیاز به حمایت و نزدیکی جسمی و روحی از طرف والدین و دیگر اطرافیان نزدیک خود را دارد.
- کودک نیاز به توجه زیاد و صبر و تحمل دیگران دارد.
- کودک نیاز به حد و مرز مشخص دارد و نه تنبیه. اگر کودک پرخاشگر است و یا چیزی را خراب می کند، او را از این کار باز دارید ولی به هیچ وجه او را کتک نزنید و یا نیشگون نگیرید.
- کودک نیاز به توضیح در مورد آنچه در اطرافش میگذرد دارد.
- کودک نیاز به برنامه مشخص روزانه دارد. حتی اگر کودک به مدرسه نمی رود و یا والدین شاغل هستند، مهم است که بیدار شدن از خواب، غذا خوردن و خوابیدن تقریباً به همان صورتی باشد که در وطن خود انجام می داده.
- کودک نیاز به تشویق دارد. حتی به کودک سه ساله میتوان وظایف کوچک معمولی داد. اینکه کودک بداند دیگران به کمک او نیاز دارند به او احساس اهمیت داشتن میدهد.
- کودک اغلب برای مشغول شدن به بازی و فعالیت به کمک بزرگترها نیاز دارد. مهم است که بزرگترها در این کار شرکت کنند. این کار به کودک احساس امنیت می دهد. بازی برای کودک وسیلهای است که با آن میتواند به دردهای روحی خود کمک نماید.
- زمانی که کودک در مورد خاطرات و تجارب خود،

احساساتی که دارد، افکار و دل‌تنگی‌هایش حرف می‌زنند به حرف‌های او گوش فرا دهید. تجارب را با او شریک شوید. صحبت کردن با کودک اهمیت دارد.

- بگذارید کودک در مورد آنچه فکرش را مشغول میکند نقاشی کند. با هم به این نقاشیها نگاه کنید.
- بگذارید کودک داستان بگوید و آواز (شعر) بخواند، کودکان بزرگتر میتوانند در دفترچه خاطرات خود افکار خودشان و یا داستان و شعر بنویسند.
- به کودک نشان دهید که کارهایش را دوست دارید و برایتان جالب است.
- اجازه دهید کودک هم همراه والدین دعا کرده و در مراسم مذهبی شرکت کند.
- کودک نیاز به والدینی دارد که در نزد او احساس امنیت کند. والدینی که توانایی حمایت و استطاعت کافی برای کمک به کودک را دارند. زمانی که توانایی سرپرستی والدین کاهش یابد، آنگاه وضعیت سلامت روحی کودک بلافاصله بغرنج می‌شود. به همین دلیل مهم است که سرپرست کودک، از سلامتی خود، هم روحی و هم جسمی مواظبت به عمل آورد و در صورت نیاز تقاضای کمک نماید.
- سعی کنید به کودک امیدواری دهید. تا زمانی که والدین بتوانند به کودک امید دهند، او را دلداری داده و احساس امنیت در او ایجاد کنند و همچنین قادر باشند نیازهای بچه را متوجه شوند، کودک از عهده کارهای خود تقریباً به خوبی بر خواهد آمد. بخاطر داشته باشید که هیچ پدر و مادری قادر نیستند که همواره با کودک خود به بهترین روش برخورد کنند ولی در عین حال باید پاره‌ای از نیازهایی که کودک در طول روز دارد را به عنوان یک هدف قرار داده و بدان توجه نشان دهند.

Forsideillustrasjon: Malin Falch



این جزوه توسط مرکز کارشناسی در مورد خشونت،  
استرس ترومای روحی و بازداری از خودکشی در منطقه  
Midt در سال 2016 تهیه شده است.

[www.rvts.no](http://www.rvts.no)