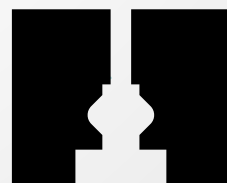




مدرسه
افروز

جامعه فردا
رایاهم بسازیم



www.afroozschool.org

ما در مدرسه‌ی افروز اعتقاد داریم که فرهنگ، مشارکت اجتماعی، مسئولیت‌های فردی و مدنی پیوندی گسست‌ناپذیر با آموزش دارند. به باور ما کلاس درس فقط فضایی برای کسب دانش نیست؛ این هدف با پرورش مهارت‌های اجتماعی و کسب دانش هم تنیده و تفکیک‌ناپذیرند. موضوع کلاس درس هرچه باشد- ریاضی یا علوم اجتماعی- امکانی است برای تمرین مهارت‌های اجتماعی با دانش‌آموزان و به عقیده‌ی ما ارتقای این مهارت‌ها اگر مهم‌تر از افزایش علم و دانش کودکان و نوجوانان نباشد، از آن کم‌اهمیت‌تر نیست. به همین منظور قصد داریم با برگزاری دوره‌ها و کارگاه‌هایی در مدرسه‌ی افروز، بازی‌ها و فعالیت‌هایی عملی برای کودکان و نوجوانان معرفی کنیم، درباره‌ی مهارت‌ها و روش‌های تسهیلگری این مفاهیم در کلاس درس به بحث و گفت‌وگو پردازیم، و راهکاری عملی برای پیاده‌سازی این مفاهیم در کلاس درس را با هم تجربه کنیم.

مدرسه‌ی افروز دو اصل «آموزش مشارکتی» و «کاربردی بودن مطالب» را سرلوحه‌ی فعالیت‌های خود قرار داده و دوره‌های آموزشی را به گونه‌ای تدوین کرده است که همگام با معرفی هر مفهوم نظری، نحوه‌ی انتقال آن به دانش‌آموزان هم به بحث و گفت‌وگو گذاشته می‌شود. امیدواریم با تمرکز بر مهارت تسهیلگری، و هم‌فکری و گفت‌وگو درباره‌ی آن بتوانیم راهکارها و شیوه‌هایی جدید و کاربردی و خلاق پیدا کنیم تا از این طریق تمرین مهارت‌های اجتماعی و بالا بردن میزان مشارکت دانش‌آموزان در کلاس درس محقق شود. ما در مدرسه‌ی افروز بر این باوریم که می‌توان با چشم‌انداز «جامعه‌ی فردا را با هم بسازیم» از فرصت‌های موجود در کلاس درس بهره جست و برای تبدیل دانش‌آموزان به شهروندانی آگاه و مؤثر کوشید.



حمایت عاطفی از کودکان و نوجوانان پس از حوادث طبیعی

ترجمه: گروه آموزش مدرسه افروز



هر کجای جهان که باشیم از حوادث طبیعی در امان نیستیم؛ سیل، توفان، زلزله و رانش زمین هر از گاه جایی از کره زمین را زخمی می‌کند، بحران می‌آفریند و انسان‌ها را درگیر می‌کند. در کشور ما، زلزله بیش از دیگر حوادث طبیعی بحران‌آفرین است؛

بی‌خبر می‌آید و در چند ثانیه زندگی کوچک و بزرگ را زیر و رو می‌کند. زلزله، برخلاف طوفان و سیل نقطه پایان مشخص و پیش‌بینی‌پذیری ندارد. پس لرزه‌ها تا مدت نامعلوم می‌آیند و همین به زلزله‌زدگان اجازه نمی‌دهد که بگویند «خب، تمام شد!» برای بزرگسالان با همان لرزه اول احساس امنیت جای خود را به دلهره و تشویش و آشفتگی می‌دهد. برای کودکان اما وضعیت پیچیده‌تر است؛ احساس عدم امنیت، گیجی، اضطراب، خشم و آشفتگی بسته به سن و درک کودک نمودهای مختلفی دارد و ممکن است مدتی پس از واقعه خود را نشان دهد.

این بحران‌ها نه تنها بر افرادی که در منطقه آسیب‌دیده زندگی می‌کنند اثرگذار است، که بر سایرین نیز تاثیر می‌گذارد. با هر فاجعه‌ای که رخ می‌دهد، بیشتر افراد پس ذهن خود به روزی فکر می‌کنند که فاجعه بر خودشان اثر بگذارد. کودکان نیز مستثنی نیستند و فاجعه حتی در جغرافیای دیگر می‌تواند بر ذهن و روان آن‌ها اثر گذارد.

نوشتار پیش‌رو برگرفته از مجموعه توصیه‌های «کمک‌های اولیه روانی» مؤسسه ملی اختلال استرس پس از تراuma (Trauma) در کودکان امریکا است. [۱] در این مجموعه آثار فجایع طبیعی بر کودکان در گروه‌های سنی مختلف (نوزاد تا ۳ سال، ۳ تا ۶ سال، ۶ تا ۱۱ سال و ۱۱ تا ۱۸ سال) بررسی شده است. افزون بر این، واکنش‌های مناسبی که به کودکان کمک کند از وضعیت بحرانی خارج و به زندگی روزمره بازگردند، مطرح شده است.

واکنش‌ها و احساسات کودکان در شرایط بحرانی در کودکان و نوجوانان سنین مختلف ممکن است یکسان باشد، اما علایم بروز آن‌ها بسته به سن و مهارت‌های کلامی و ادراکی آن‌ها متفاوت است. این احساسات ممکن است در کودکان و نوجوانانی که تحت تاثیر فاجعه قرار نگرفته‌اند و فقط اخبار را شنیده‌اند هم بروز پیدا کند. کودکان، نوجوانان و حتی گاه بزرگسالان مهارت‌های کلامی لازم برای بیان حس‌های خود را ندارند و در بسیاری موارد حتی نمی‌توانند احساسات را شناسایی و از هم تفکیک کنند. به همین دلیل است که نقش بزرگسالان برای کشف احساسات کودکان از لابه‌لای رفتارها و حرف‌ها و بازی‌های‌شان اهمیت می‌یابد؛ این‌که به آن‌ها کمک کنیم نام حس‌های مختلف‌شان را یاد بگیرند، احساس‌شان را بیان کنند و راه‌های بیان مؤثر احساسات را بشناسند. از سویی نیز برخورد مناسب با احساسات بچه‌ها با توجه به سن، میزان تاثیر فاجعه بر زندگی شخصی آن‌ها، از دست دادن عزیزان و مکان‌های امن باید متفاوت باشد

[۱] The National Child Traumatic Stress Network accessible at: <http://www.nctsn.org/content/psychological-first-aid>



برای نوزادان و کودکان نوپا: تا ۳ سال

راهکار	دلیل	اگر کودک شما
<p>- اجازه دهید برای مدت کوتاهی کودک با شما بخوابد.</p> <p>- یک روال برای خواب داشته باشید، مثلا یک قصه، یک لالایی و بوسیدن یا بغل کردن. این روال را هم به او بگویید هم هر شب انجام دهید.</p> <p>- او را در آغوش بگیرید و بگویید که جایش امن است و شما او را ترک نمی‌کنید.</p>	<p>- وقتی کودکان می‌ترسند می‌خواهند با کسانی باشند که به آن‌ها احساس امنیت می‌دهند.</p> <p>- اگر در زمان فاجعه از آن‌ها دور بودید، تنها خوابیدن ممکن است آن‌ها را یاد زمان فاجعه بیندازد.</p> <p>- زمان خواب در کل زمان یادآوری است و بیشتر اوقات کودکان در خواب چیزهایی که از آن ترسیده‌اند را می‌بینند و با وحشت بیدار می‌شوند.</p>	<p>مشکل خواب دارد؛ نمی‌خواهد به تخت برود؛ تنها نمی‌خوابد؛ با جیغ و گریه از خواب می‌پرد.</p>
<p>- به خود و کودک یادآوری کنید که الان در خطر نیستید.</p> <p>- اگر الان در جای امنی نیستید به کودک بگویید که چطور امنیت او را تامین می‌کنید. مثلا مدتی در جای موقت خواهید ماند و بعد به خانه‌ای کوچک و نوساز خواهید رفت.</p> <p>- برای رفع نگرانی خودتان، ترتیبی بیندیشید که اگر اتفاقی برای شما افتاد چه کسی مراقب کودک‌تان خواهد بود.</p> <p>- با هم بازی‌های مثبتی انجام دهید که حواس او را پرت کند.</p>	<p>- داشتن چنین احساسی حتی برای بزرگسالان هم طبیعی است.</p> <p>- اگر کودک در هنگام فاجعه از آشنایان دور بوده، این حس در او قوی‌تر است. قوی‌تر است و با وحشت بیدار می‌شود.</p>	<p>می‌ترسد اتفاق بدی برای او بیفتد.</p>



راهکار	دلیل	اگر کودک شما
<p>- تا جایی که می‌توانید کنار او بمانید.</p> <p>- برای دور شدن‌های کوتاه (خرید یا حمام) به او کمک کنید احساسش را نشان دهد و آن را به آنچه اتفاق افتاده ارتباط دهید. مثلاً «می‌دونم الان خیلی ترسیدی و نمی‌خواهی من برم. چون دفعه قبل که من رفته بودم، تو نمی‌دونستی کی برمی‌گردم. اما الان فرق می‌کنه. من زود برمی‌گردم.»</p> <p>- برای دور شدن‌های طولانی‌تر او را پیش‌آشنایان بگذارید و بگویید چرا و کجا می‌روید و به فکر او هستید. یک عکس یا شی متعلق به خودتان را برایش بگذارید و اگر می‌توانید تلفن هم بزیند. وقتی برگشتید به او بگویید دلتان برایش تنگ شده و به فکرش بودید.</p>	<p>- کودکانی که نمی‌توانند احساس خود را با حرف زدن ادا کنند، ممکن است با گریه و چسبیدن به شما آن را نشان دهند.</p> <p>- هر خداحافظی کردن ممکن است کودک را یاد جدایی ناشی از فاجعه بیندازد.</p> <p>- بدن کودک به جدایی عکس‌العمل فیزیکی نشان دهد مثل تپش قلب یا ریختن قلب.</p> <p>- کودک قصد ندارد شما را بازی دهد یا کنترل کند. او واقعا می‌ترسد.</p> <p>- کودک ممکن است با رفتن و خداحافظی بقیه هم بترسد.</p>	<p>هر وقت از او دور می‌شوید گریه می‌کند یا نق می‌زند، حتی اگر به دستشویی بروید.</p>
<p>- آرام باشید. وقتی سطح اضطراب کودک پایین بیاید، عادت غذاییش نیز برمی‌گردد. او را مجبور به خوردن نکنید.</p> <p>- همه باهم غذا بخورید و زمان غذا را تبدیل به یک زمان دلپذیر کنید.</p> <p>- خوراکی‌های سالم در دسترس بگذارید. کودکان کم‌سن بیشتر اوقات موقع حرکت و بازی چیزی می‌خورند.</p> <p>- اگر وزن کودک کم شد به پزشک مراجعه کنید.</p>	<p>- اضطراب به شکل‌های مختلف بر کودک اثر می‌گذارد، از جمله بر اشتها.</p> <p>- خوردن غذای سالم مهم است اما تاکید بیش از حد بر خوردن می‌تواند خود باعث اضطراب و تنش شود.</p>	<p>در غذا خوردن مشکل دارد، زیاد می‌خورد یا چیزی نمی‌خورد.</p>



راهکار	دلیل	اگر کودک شما
<p>- انتقاد نکنید. انتقاد کودک را می‌ترساند که ممکن است هیچ وقت یاد نگیرد.</p> <p>- او را اجبار به کاری نکنید. ممکن است اجبار کردن به کشمکش بین شما و او منتهی شود.</p> <p>- به جای تمرکز بر توانایی فراموش شده (مثل استفاده نکردن از دستشویی) طوری با او رفتار کنید که احساس امنیت، دوست داشته شدن و درک شدن کند.</p> <p>- با احساس امنیت بیشتر، کودک توان یاد گرفتن دوباره به یاد می‌آورد.</p>	<p>- بیشتر وقت‌هایی که کودکان اضطراب دارند یا می‌ترسند، توانایی‌ها و مهارت‌هایی که تازه یاد گرفته‌اند را فراموش می‌کنند.</p> <p>- این راهی است که کودکان به ما می‌گویند اوضاع روبه‌راه نیست.</p> <p>- از دست دادن مهارت (مثل مهارت دستشویی رفتن و در نتیجه خیس کردن رختخواب) آن‌ها را شرم‌منده یا خجالت‌زده می‌کند.</p> <p>- کودک به عمد چنین کارهایی نمی‌کند.</p>	<p>کارهایی که انجام می‌داد را نمی‌تواند انجام دهد (مثل دستشویی رفتن)؛ مثل قبل حرف نمی‌زند.</p>
<p>- به او احساس امنیت القا کنید. اگر لازم است با آرامش به سمتش بروید و او را بغل کنید.</p> <p>- به او بفهمانید کاری که می‌کند خطرناک است و او برای شما مهم است و نمی‌خواهید چیزی برایش پیش بیاید.</p> <p>- راه‌های مثبتی را که می‌تواند با آن‌ها توجه شما را جلب کند به او نشان دهید.</p>	<p>- شاید عجیب باشد اما وقتی کودک احساس عدم امنیت می‌کند، کارهای خطرناک‌تری هم می‌کند.</p> <p>- کودک با کار خطرناک می‌گوید «من به تو نیاز دارم. با ایجاد احساس امنیت نشان بده برای تو مهم هستم.»</p>	<p>بی‌احتیاط شده و کارهای خطرناک می‌کند.</p>



راهکار	دلیل	اگر کودک شما
<p>- وقتی می ترسد به او بگویید چطور امنیت او را تامین می کنید.</p> <p>- اگر چیزی او را یاد فاجعه می اندازد و از شدت ترس گمان می کند که حادثه دوباره در حال اتفاق است، به او بگویید وضعیت الان موجب تکرار حادثه نمی شود.</p> <p>- اگر از موجودات خیالی می ترسد، همراه او شوید. مثلاً «برو برو هیولا! دست از سر بچه من بردار. بیا دنبالش کنیم که بره پی کارش».</p> <p>- کودک شما کوچکتر از آن است که بفهمد شما چطور از او مراقبت می کنید. اما مداوم یادآوری کنید چه کارهای خوبی برای او کرده اید.</p>	<p>- کودکان کم سن باور دارند والدین شان قوی هستند و می توانند امنیت آن ها را تامین کنند.</p> <p>- بخاطر چیزی که رخ داده، این باور در آن ها متزلزل شده و حالا دنیای جای ترسناکی است.</p> <p>- ممکن است بسیاری چیزها برای کودک تداعی کننده حادثه باشد.</p> <p>- این وضعیت تقصیر شما نیست!</p>	<p>از چیزهایی می ترسد که پیشتر از آن ها نمی ترسید.</p>
<p>- کمک کنید احساساتش را بشناسد و به او اطمینان دهید مراقبتش هستید.</p> <p>- به او کمک کنید با کارهایی مثل حرکات کششی، دویدن، ورزش و نفس کشیدن عمیق و آرام از انرژی عصبی رها شود.</p> <p>- به کار مورد علاقه اش مثل انداختن توپ، کتاب خواندن، بازی یا نقاشی مشغول شوید. حتی اگر این کار مانع دویدنش هم نشود، به او کمک می کند. (ادامه صفحه بعد)</p>	<p>- ترس می تواند انرژی عصبی در بدن ما ایجاد کند.</p> <p>- بزرگسالان گاهی موقع ترس آرام تر می شوند. برعکس، کودکان می دوند، می پرند یا بی قراری می کنند.</p> <p>- وقتی فرمان مشغول اتفاق های بد است، تمرکز سخت می شود.</p> <p>- بعضی کودکان به طور طبیعی فعال هستند.</p>	<p>بنظر «بیش فعال» می آید و نمی تواند آرام بنشیند و به هیچ چیز توجه نمی کند.</p>



راهکار	دلیل	اگر کودک شما
<p>- اگر فرزندان به طور طبیعی بیش فعال است، کارهایی پیدا کنید که متناسب با انرژی او باشد. خودتان هم به این بعد مثبت قضیه فکر کنید که کودک انرژی زیادی برای کارهایش خواهد داشت.</p>		
<p>- اگر می‌توانید تحمل کنید، بگذارید بازی یا صحبت کند و به او توجه کنید.</p> <p>- به احساساتی که در خلال بازی نشان می‌دهد توجه کنید و کمک کنید این احساسات را به نام بشناسد و با بغل کردن یا راه‌های مناسب او را آرام کنید.</p> <p>- اگر خیلی ناراحتی می‌کند یا صحنه‌های دلخراش را بازی می‌کند به او کمک کنید. مقداری آرام شود و احساس امنیت کند. اگر تکرار این موارد زیاد بود کمک حرفه‌ای بگیرید.</p>	<p>- کودکان کم‌سن با بازی کردن با ما حرف می‌زنند. کودک با بازی خشن به ما می‌گوید که چقدر همه چیز وحشتناک بوده و چه حسی دارد.</p> <p>- وقتی کودک در مورد آنچه رخ داده صحبت می‌کند، هم شما و هم خودش ممکن است دچار احساساتی مثل ترس، غم یا عصبانیت شوید.</p>	<p>بازی خشن یا دلخراش می‌کند. در مورد فاجعه یا چیزهای بدی که دیده صحبت می‌کند.</p>
<p>- به او بفهمانید شما درک می‌کنید اوضاع برای او چقدر سخت شده «اوضاع خیلی ناچور شد. می‌دونم خیلی ترسناک بود. حالا اسباب‌بازی‌ها و تلویزیون رو نداریم و تو هم حق داری عصبانی باشی».</p> <p>- بدخلقی را بیشتر از معمول تحمل کنید و به جای رفتار تنظیمی، محبت کنید. این کار در حالت عادی رفتار معمول شما نیست اما اوضاع هم عادی نیست. اگر کودک جیغ می‌زند و گریه می‌کند کنار او بمانید. البته اگر این اوقات تلخی‌ها به رفتار عادی تبدیل شد یا زیاده از حد رخ داد، باید محدودیت‌هایی بگذارید.</p>	<p>- ممکن است کودک حتی پیش از حادثه هم بدخلقی می‌کرده. بدخلقی کردن بخشی از کودکی است. کودک نمی‌تواند با کلمات آنچه می‌خواهد را بگوید و همین موجب کلافگی او می‌شود و کلافگی را با بدخلقی نشان می‌دهد.</p> <p>- با وقوع فاجعه، کودک هم مثل شما از خیلی چیزها ناراحت است و ممکن است واقعا نیاز به جیغ زدن و گریه کردن داشته باشد.</p>	<p>بدخلقی می‌کند و نق می‌زند. بیشتر از معمول جیغ می‌زند.</p>



راهکار	دلیل	اگر کودک شما
<p>- از یاد نبرید کودک شما بد یا کنترل‌گر نیست. احساس عدم امنیت می‌کند و این وضعیت عادی است.</p> <p>- اجازه بدهید کودک بر چیزهای کوچک کنترل داشته باشد. برای بعضی کارها مثل لباسی که می‌پوشد، چیزی که می‌خورد، بازی یا قصه‌هایی که برایش می‌گویید به او گزینه بدهید. این حد از کنترل به او احساس بهتری خواهد داد. در ضمن گزینه و کنترل دادن به او، نظم و روال هم داشته باشید. اگر همه چیز را بر عهده او بگذارید، احساس عدم امنیت خواهد کرد.</p> <p>- وقتی کار جدیدی را خودش می‌کند، تشویقش کنید. وقتی کارهایی مثل کفش پوشیدن، ریختن آب در لیوان و غذا خوردن را به تنهایی انجام می‌دهد احساس کنترل خواهد داشت.</p>	<p>- از ۱۸ ماهگی تا ۳ سالگی کودکان بیشتر اوقات بنظر کنترل‌گر می‌آیند.</p> <p>- این وضعیت آزاردهنده است اما بخشی از روند رشد است و به آن‌ها یاد می‌دهد مهم هستند و می‌توانند سرمنشأ انجام کار بشوند.</p> <p>- وقتی کودکان احساس عدم امنیت می‌کنند، بیشتر از معمول کنترل‌گر می‌شوند. این حالت نوعی برخورد با ترس است. کودک فکر می‌کند «اوضاع چقدر بهم ریخته است، من باید روی یه چیز کنترل داشته باشم».</p>	<p>زیاده‌خواه و کنترل‌گر شده. لجبازی می‌کند و می‌خواهد هر چیز به شکلی که دوست دارد انجام شود.</p>
<p>- هر وقت شما را زد، به او بفهمانید زدن درست نیست. دست‌های او را بگیرید که نتواند بزند و او را بنشانید. به او چیزی شبیه به این بگویید «زدن درست نیست چون خطرناکه. هر وقت کتک بزنی باید بشینی».</p> <p>(ادامه صفحه بعد)</p>	<p>- کتک زدن برای کودکان روش ابراز عصبانیت است.</p> <p>- وقتی کودک شما را می‌زند احساس عدم امنیت می‌کند، چون ترسناک است بتوانی کسی را بزنی که قرار است از تو مراقبت کند.</p> <p>- کودک ممکن است کتک زدن را با دیدن کتک‌کاری دیگران یاد گرفته باشد.</p>	<p>شما را می‌زند.</p>

راهکار	دلیل	اگر کودک شما
<p>- اگر به اندازه کافی بزرگ است، او را به استفاده از کلمات سوق دهید و بگویید چه کار باید بکند. به او بگویید «بگو چی رو می‌خوای. بگو من اون اسباب‌بازی رو می‌خوام».</p> <p>- به او کمک کنید خشمش را به شکل‌های دیگر مثل بازی، حرف زدن یا نقاشی تخلیه کند.</p> <p>- اگر خود شما با دیگران مشکل دارید، سعی کنید مساله را جایی که در حضور کودک نیست حل کنید.</p>		
<p>- یادتان باشد کودک‌تان چه آسیبی دیده. از گفتن این حرف‌ها منظوری ندارد، فقط عصبانی است و در حال تجربه احساسات سختی است.</p> <p>- از احساس خشم او حمایت کنید اما با ملایمت آن را به سمت خود حادثه سوق دهید «خیلی عصبانی هستی».</p> <p>خیلی چیزهای بد اتفاق افتاده. من هم خیلی عصبانی هستم. خیلی دلم می‌خواست این اتفاق نمی‌افتاد اما حتی مامان و باباها هم نمی‌تونن جلوی زلزله رو بگیرن».</p>	<p>- اغلب وقتی اتفاقی می‌افتد، کودک از والدین عصبانی می‌شود چون فکر می‌کند آن‌ها باید جلوی اتفاق را می‌گرفتند.</p> <p>- گرچه تقصیر شما نیست اما الان زمان مناسب دفاع از خود نیست. کودک‌تان به شما احتیاج دارد.</p>	<p>می‌گوید «برو! من ازت بدم می‌اد!» یا «همه‌اش تقصیر توئه!»</p>



راهکار	دلیل	اگر کودک شما
<p>- کنار او بنشینید و به او نشان دهید برای شما مهم است.</p> <p>- اگر می‌توانید احساسات او را نام‌گذاری کنید. بگذارید بداند احساس غم، خشم یا نگرانی طبیعی است. مثلاً «بنظر می‌آید نمی‌خواهی هیچ کاری بکنی. فکر کنم شاید ناراحت باشی. ناراحت بودن طبیعی‌ه. من کنارت می‌شینم تا حالت بهتر بشه.»</p> <p>- کارهایی بکنید که ممکن است دوست داشته باشد مثل کتاب خواندن، آواز خواندن یا بازی کردن.</p>	<p>- کودک‌تان به شما احتیاج دارد. تغییرات زیادی رخ داده و او ممکن است سردرگم و ناراحت باشد.</p> <p>- وقتی کودکان تحت فشار هستند، بعضی جیغ می‌کشند و بعضی ساکت می‌شوند. هر دو به اطرافیان نیاز دارند.</p>	<p>نمی‌خواهد بازی یا هیچ کاری کند. بنظر نمی‌رسد احساس خاصی داشته باشد.</p>
<p>- به او کمک کنید نامی بر احساسش بگذارد و درک کند چرا این احساس را دارد. «من فکر می‌کنم تو ناراحت هستی. خیلی چیزهای سختی اتفاق افتاده.»</p> <p>- زمان بیشتری را به نشستن کنار او و توجه به او اختصاص دهید.</p> <p>- به او کمک کنید به آینده امیدوار باشد. با هم در مورد اینکه در آینده چه خواهید کرد صحبت کنید، حتی در مورد چیزهای کوچکی مثل پارک رفتن یا بازی با دوستان.</p>	<p>- غمگین بودن کودک بعد از فاجعه و تغییر زندگی شما طبیعی است.</p> <p>- وقتی کودک ناراحت است و شما با او همدردی می‌کنید، حتی اگر ناراحتی او برطرف نشود بدانید که به او کمک کرده‌اید.</p> <p>- اگر خود شما هم بیش از حد غمگین هستید، خوب است کمک بگیرید چون آسودگی کودکان به آسودگی شما بستگی دارد.</p>	<p>خیلی گریه می‌کند.</p>



راهکار	دلیل	اگر کودک شما
<p>- اگر کسی به جای دیگری نقل مکان کرده، راهی برای ارتباط او با کودک پیدا کنید.</p> <p>- به کودک کمک کنید در مورد کسانی که برایش مهم هستند صحبت کند. ما حتی وقتی از عزیزمان دور هستیم با حرف زدن و یادآوری خاطرات آنها احساس خوبی پیدا می‌کنیم.</p> <p>- به کودک بگویید چقدر سخت و ناراحت‌کننده است نتوانیم آدمی که دوست داریم را ببینیم.</p> <p>- وقتی کسی فوت کرده، صادقانه و ساده جواب سوال کودک را بدهید. اگر عکس‌العمل کودک بیش از دو هفته طول بکشد، از متخصص کمک بگیرید.</p>	<p>- کودکان کم‌سن وقتی ارتباط با عزیزان‌شان را از دست می‌دهند آزرده می‌شوند.</p> <p>- اگر یکی از نزدیکان کودک فوت کرده، ممکن است کودک به فاجعه عکس‌العمل بیشتری نشان دهد.</p> <p>- کودکان کم‌سن مفهوم مرگ را درک نمی‌کنند و ممکن است فکر کنند فرد مورد نظر می‌تواند برگردد.</p>	<p>دل‌تنگ کسانی می‌شود که به دلیل فاجعه دیگر قادر به دیدنشان نیست.</p>
<p>- به کودک اجازه دهید احساس غم خود را برای از دست دادن هر چه داشته ابراز کند.</p> <p>- اگر می‌توانید چیزی پیدا کنید که جایگزین وسیله از دست رفته او شود.</p> <p>- حواس او را با فعالیت‌های دیگر پرت کنید.</p>	<p>- وقتی عمق فاجعه شدید است و همه خانواده و محل و شهر را تحت تاثیر قرار داده، ممکن است متوجه نشویم برای یک کودک از دست دادن یک پتو یا اسباب‌بازی چقدر مهم است.</p> <p>- سوگواری کودک برای یک اسباب‌بازی راه سوگواری او برای همه چیزهایی است که از دست رفته.</p>	<p>دل‌تنگ چیزهایی می‌شود که در فاجعه از دست داده.</p>

برگرفته از:

Parent Tips for Helping Infants and Toddlers after Disaster:

http://www.nctsn.org/sites/default/files/pfa/english/appendix_e4_tips_for_parents_with_infants_and_toddlers.pdf

برای کودکان سنین پیش دبستانی: ۳ تا ۶ سال

چه بگوئیم؟ چه بکنیم؟	رفتار بچه‌ها
<p>- کودک را بیشتر بغل کنید یا دستش را بگیرید.</p> <p>- فضایی امن برای بازی او پیدا کنید.</p> <p>- به او اطمینان دهید که بزرگ‌ترها مراقب او هستند.</p>	<p>درماندگی و انفعال: کودکان کم‌سن می‌دانند نمی‌توانند از خود مراقبت کنند و در زمان فجایع طبیعی احساس درماندگی بیشتری می‌کنند. آن‌ها می‌خواهند بدانند والدین مراقب آن‌ها هستند و این نیاز را با سکوت یا آشفتگی غیرمعمول نشان می‌دهند.</p>
<p>- تا حد ممکن خونسرد باشید.</p> <p>- وقتی با دیگران صحبت می‌کنید نگذارید کودک بشنود شما می‌ترسید.</p> <p>- به او بگوئید «دیگه الان زلزله تموم شد و مردم دارن سعی می‌کنن به ما کمک کنن».</p> <p>- به او بگوئید «اگر ترسیدی بیا و دست من رو بگیر. دستم رو بگیري من می‌فهمم که می‌خوای یه چیزی بهم بگی».</p> <p>- اگر بدون او جایی می‌روید، دقیق بگوئید کی بر می‌گردید.</p>	<p>ترس: ممکن است کودک از این بترسد که در دستشویی، موقع خواب یا هر جایی تنها بماند. کودکان نیاز دارند بدانند والدین و بزرگسالان دیگر مثل معلم‌ها و پلیس و مردم مواظب آن‌ها هستند.</p>
<p>- اگر از محل فاجعه دور هستید، به کودک بگوئید که خطر از ما دور است. می‌توانید روی نقشه محل زندگی خودتان و محل حادثه را نشان او بدهید.</p> <p>- هر وقت حس می‌کنید لازم است برای او تکرار کنید که فاجعه تمام شده. شاید حتی لازم باشد هر روز این موضوع را بگوئید.</p>	<p>عدم درک اینکه فاجعه تمام شده: کودکان کم‌سن یا صحبت‌های بزرگ‌ترها و بچه‌های بزرگ‌تر و تلویزیون و رادیو را می‌شنوند و یا خودشان تخیل می‌کنند که فاجعه دوباره در حال رخ دادن است. آن‌ها فکر می‌کنند خطر به آن‌ها خیلی نزدیک است.</p>



چه بگوییم؟ چه بکنیم؟	رفتار بچه‌ها
<p>- نسبت به این رفتارها عکس‌العملی نشان ندهید. بازگشت (رگرسیون) به این رفتارها ممکن است تا مدتی بعد از حادثه ادامه پیدا کند.</p> <p>- مثلاً اگر کودک شب‌ادرازی پیدا کرده، بدون هیچ حرفی لباس و ملافه‌های او را عوض کنید و اجازه ندهید کسی بابت این وضعیت به او انتقاد کند و کودک شرم‌منده شود.</p>	<p>بازگشت رفتارهای کودکانه‌تر: مکیدن شست، شب‌ادرازی، حرف زدن کودکانه، نشستن در آغوش والدین.</p>
<p>- توضیح دهید که حادثه با چیزهایی که یادآور آن هستند تفاوت دارد. مثلاً اگر سیل آمده و کودک بعدها با آمدن باران می‌ترسد به او بگویید «هر وقت بارون میاد بعدش سیل نیما. بارون نمی‌تونه خونه و وسایل رو خراب بکنه.»</p> <p>- اشیا یادآور فاجعه را از محیط دور کنید و اگر تلویزیون و رادیو و رسانه‌ها داستان‌هایی از آنچه رخ داده را پخش می‌کنند، دسترسی او را محدود کنید.</p>	<p>ترس از تکرار فاجعه: این ترس به ویژه با دیدن یا شنیدن چیزهای مربوط به فاجعه پررنگ‌تر می‌شود.</p>
<p>- تصاویری از احساسات کودکان یا صورتک به او نشان دهید و در مورد هر کدام داستانی بسازید. مثلاً «این رو ببین 😞» .</p> <p>یادته وقتی دیوار خونه ترک خورد شبیه این عکس ناراحت شدیم؟»</p> <p>- می‌توانید بگویید «وقتی خونه خراب می‌شه، بچه‌ها خیلی خیلی ناراحت می‌شن.»</p> <p>- وسایل بازی و نقاشی به او بدهید و بعد کاری را که می‌کند با کلمات بیان کنید. مثلاً «چه عکس ترسناکی کشیدی. وقتی زلزله اومد هم ترسیدی نه؟»</p>	<p>حرف ن‌زدن: سکوت می‌تواند نشان این باشد که کودک نمی‌تواند بیان کند چه چیز آزارش می‌دهد.</p>



چه بگوییم؟ چه بکنیم؟	رفتار بچه‌ها
<p>- به کودک اجازه دهید برای مدتی کنار شما بخوابد.</p> <p>- یک چراغ کم‌نور روشن بگذارید.</p> <p>- شاید لازم باشد تفاوت بین رویا در خواب و واقعیت را به او بگویید «کابوس از فکرها و ترس ما میاد و ربطی به زندگی واقعی نداره»</p> <p>- قبل خواب زمانی را با او بگذرانید و برایش داستان بگویید.</p>	<p>مشکل خواب: ترس از تنها بودن شب هنگام، تنها خوابیدن، هراسان بیدار شدن و کابوس دیدن.</p>
<p>- توضیحی منسجم و مناسب سن او در مورد مرگ بدهید اما امید واهی به کودک ندهید.</p> <p>- احساس ناراحتی کودک در مورد دادن اسباب‌بازی مورد علاقه یا اطرافیان را دست‌کم نگیرید.</p> <p>- اگر سوگواری با رفتارهای خشن و دلخراش همراه نیست، به کودک اجازه دهید در مراسم شرکت کند.</p> <p>- به کودک کمک کنید به شیوه خودش خداحافظی کند. مثلاً نقاشی بکشد یا خاطره تعریف کند یا برای از دست‌رفته دعا کند.</p>	<p>عدم درک مرگ: کودکان سن پیش دبستانی مفهوم بازگشت‌ناپذیر بودن مرگ را نمی‌فهمند. ممکن است گمان کنند افکار آنها باعث مرگ شده.</p>

برگرفته از:

Parent Tips for Helping Preschool-Age Children after Disaster:

http://www.nctsn.org/sites/default/files/pfa/english/appendix_e5_tips_for_parents_with_preschool_children.pdf



برای بچه مدرسه‌ای‌ها: ۶ تا ۱۰ سال

چه بگوییم؟ چه بکنیم؟	رفتار بچه‌ها
<p>- هر وقت کودک پرسید به او به روشنی توضیح دهید چه شده اما از جزئیاتی که او را می‌ترسانند خودداری کنید. اطلاعات غلط او را هم تصحیح کنید. مثلا بگویید «می‌دونم بقیه بچه‌ها می‌گن بازم داره زلزله میاد اما خونه جدیدمون امن‌تر از قبلیه چون تیرآهن‌های ضدزلزله داره.»</p> <p>- به همه سوال‌های او پاسخ دهید.</p> <p>- یادآوری کنید افرادی دارند تلاش می‌کنند امنیت همه خانواده‌ها را تامین کنند و اگر بخواهید به شما کمک خواهند کرد.</p> <p>- به آن‌ها بگویید بعد چه خواهد شد، مثلا اینکه بعد کجا زندگی خواهید کرد یا کی می‌توانند به مدرسه بروند.</p>	<p>عدم درک آنچه رخ داده</p>
<p>- به کودک فرصت دهید صحبت کند. می‌توانید بگویید «بعد از حادثه‌های این طوری خیلی از بچه‌ها و بزرگ‌ترها با خودشون فکر می‌کنن چی کار می‌تونستن بکنن یا من باید می‌تونستم بیشتر کمک کنم. اما می‌دونی، این فکرها معنیش این نیست که تقصیر اونها بوده.»</p> <p>- چندین بار یادآوری کنید «یادته اون آتش‌نشانه و اونهایی که برامون پتو آوردن گفتن ما هیچ کاری نمی‌تونستیم بکنیم که اوضاع بهتر بشه؟»</p>	<p>احساس مسئولیت: کودکان در این سن ممکن است فکر کنند به خاطر اشتباه یا کوتاهی آن‌ها فاجعه رخ داده. ممکن است این فکر را پیش دیگران بیان نکنند.</p>



چه بگوئیم؟ چه بکنیم؟	رفتار بچه‌ها
<p>- کمک کنید تداعی‌گرها را بشناسد، مثلا افراد، مکان‌ها، صداها و بوها، زمان‌ها. توضیح دهید که حادثه ربطی به هیچ کدام اینها نداشته. مثلا اینکه خانه خاله بودیم و قیمه می‌خوردیم که زلزله آمد به این معنی نیست که خانه خاله و قیمه ربطی به زلزله دارند. بگوئید «الان چرا ترسیدی؟ با خودت فکر کن که چون بارون میاد فکر می‌کنی ممکنه دوباره سیل بشه؟ یادت باشه الان قرار نیست سیل بیاد و جای ما امن و امانه».</p> <p>- مراقب باشید پوشش خبری رسانه‌ها موجب ترس کودک نشود. موقع تلویزیون دیدن کنار او باشید و از او بخواهید توضیح دهد چه دیده. سوءبرداشت‌هایش را اصلاح کنید.</p>	<p>ترس از وقوع دوباره فاجعه و عکس العمل به چیزهایی که یادآور و تداعی‌گر آن هستند.</p>
<p>- به او اجازه دهید این عکس‌العمل‌ها را داشته باشد و بداند که غیرعادی نیست. مثلا «چقدر نقاشی از زلزله کشیدی. می‌دونی خیلی بچه‌های دیگه هم همین کار رو می‌کنن؟»</p> <p>- نقاشی و بازی‌هایش را به سمت حل سازنده مساله سوق دهید. مثلا «می‌گم بد فکری نیست یه نقاشی بکشی که نشون بده دوست داری مدرسه جدید چطور ایمن‌تر ساخته بشه».</p>	<p>بازگویی مکرر فاجعه یا بازی کردن آن</p>
<p>- بگذارید خوابش را بدون جزئیات تعریف کند و بگوئید که خواب بد دیدن عادی است و کم‌کم کمتر می‌شود. مثلا «آره خوابت ترسناک بوده! حالا بیا به چیزهای خوبی که می‌تونی خوابشون رو ببینی فک کنیم. مثلا یادته رفته بودیم عروسی پسردایی چقدر به همه خوش گذشت؟ منم میشینم کنارت تا خوابت ببره».</p> <p>- به طور موقت می‌توانید ترتیب خواب بچه را عوض کنید و بگوئید «تا آخر هفته توی تخت ما بخواب. هفته دیگه هم ما موقع خواب تو اتاقت می‌مونیم تا خوابت ببره. اگر باز هم ترسیدی، بیشتر در موردش حرف می‌زنیم».</p>	<p>سردرگمی از شدت احساسات</p>



چه بگوئیم؟ چه بکنیم؟	رفتار بچه‌ها
<p>به آن‌ها کمک کنید نگرانی‌های‌شان را مطرح کنند. می‌توانید یک «جعبه نگرانی‌ها» درست کنید و بچه‌ها را تشویق کنید هر چه باعث نگرانی است بنویسند و در آن بیندازند. بعد وقتی را اختصاص دهید که این نوشته‌ها را بخوانید و راه‌حلی برای‌شان پیدا کنید.</p>	<p>نگرانی برای ایمنی خود و دیگران</p>
<p>- کودک را به مشارکت در بازی‌های فعال و ورزش تشویق کنید. - «می‌دونم قصدت این نبود در رو انقدر محکم بکوبی. باید خیلی سخت باشه که انقدر عصبانی هستی» - «چطوره با هم بریم یه قدمی بزنیم. بعضی وقت‌ها آدم که فعالیت بدنی بکنه یه ذره احساس بهتری پیدا می‌کنه»</p>	<p>عوض شدن رفتار: پرخاشگر شدن یا بی‌قراری غیرمعمول</p>
<p>- مطمئن شوید دلیل پزشکی وجود ندارد و خواب و خوراک و نوشیدنی و فعالیت بدنی او کافی است. - توجه بیش از حد به این دردها ممکن است باعث شود کودک بیشتر اظهار درد کند. - «چطوره چند دقیقه اونجا بشینی؟ بعد که حالت بهتر شد بهم بگو و می‌تونیم با هم بازی کنیم»</p>	<p>دردهای جسمی: سردرد، دل‌درد و درد عضلانی که دلیل فیزیکی مشخصی ندارند.</p>
<p>- به کودک فرصت دهید در مورد احساساتش صحبت کند. - تا می‌توانید جلوی او خونسرد باشید که نگرانش نکنید. - «آره پام خیلی درد می‌کنه اما از وقتی گچ گرفتیم خیلی بهتر شده. لابد خیلی ترسیدی وقتی دیدی پام شکست، نه؟»</p>	<p>توجه زیاد به پدر و مادر و وضعیت آن‌ها: کودک نخواهد با نگرانی‌های خود مزاحم پدر و مادر شود.</p>

چه بگوئیم؟ چه بکنیم؟	رفتار بچه‌ها
<p>- به آن‌ها مسئولیت‌های سبک برای کمک به دیگران بدهید.</p> <p>- کمک کنید ایده‌هایی پیدا کنند که مناسب سن‌شان است مثل تمیز کردن حیاط مدرسه، جمع کردن پول یا کالا برای آسیب‌دیدگان.</p>	<p>نگرانی برای بازماندگان حادثه و خانواده‌ها</p>

برگرفته از:

Parent Tips for Helping School-Aged Children after Disaster:

http://www.nctsn.org/sites/default/files/pfa/english/appendix_e6_tips_for_parents_with_schoolage_children.pdf

برای نوجوانان: ۱۱ تا ۱۸ سال

چه بگوییم؟ چه بکنیم؟	رفتار نوجوان
<p>- زمان مناسبی را برای صحبت با نوجوان در مورد اتفاق و احساسات او بگذارید.</p> <p>- به او تاکید کنید این احساسات معمول هستند و با توضیح واقع بینانه در مورد آنچه می‌شد انجام دهند، حالت خودسرزندی را در آن‌ها اصلاح کنید.</p> <p>- «احساس خیلی نوجوان‌ها و بزرگ‌ترها مثل توئه. عصبانی هستن و خودشون رو سرزنش می‌کنن چون فکر می‌کنن می‌شد کاری کنن که وضعیت بهتر بشه. اما این وضعیت تقصیر تو نیست. یادته حتی نیروهای امداد هم گفتن هیچ کار دیگه‌ای نمی‌شد کرد.»</p>	<p>شرم و احساس گناه: باور به این‌که می‌توانستند کاری برای بهبود اوضاع بکنند.</p>
<p>- به نوجوان کمک کنید بفهمد این احساسات عادی هستند. مثلاً «منم همین حس رو داشتم. خیلی ترسیدم و احساس درموندگی کردم. بیشتر مردم حتی اگه تو قیافه‌شون معلوم نباشه، موقع فاجعه همین حس‌ها رو دارن.»</p> <p>- روابط آن‌ها را با خانواده و هم‌سالانی که نیاز به کمک دارند تقویت کنید. مثلاً «مرسی با خواهر کوچیکت یه ذره بازی کردی. احساس می‌کنم حالش بهتر شده.» یا «تلفن من کار نمی‌کنه. می‌شه تو به دایی این‌ها زنگ بزنی ببینی امروز حالشون چطوره؟»</p>	<p>خودآگاهی: آگاهی از ترس‌ها، احساس آسیب‌پذیری و ترس از اینکه به آن‌ها برچسب غیرعادی بودن بخورد.</p>



چه بگوییم؟ چه بکنیم؟	رفتار نوجوان
<p>- به آن‌ها بگویید رفتارهای خطرناک راه نامناسبی برای ابراز احساسات شدیدی مثل خشم از آنچه پیش آمده هستند. مثلاً «خیلی نوجوان‌ها و بزرگ‌ترها بعد از فاجعه احساس می‌کنن روی هیچی کنترل ندارن و عصبانی می‌شن. این احساس خیلی طبیعیه اما نباید رفتارهای خشن و خطرناک کرد.»</p> <p>- برای مدتی نظارت بیشتری بر کارهای آن‌ها داشته باشد. اما به آن‌ها بفهمانید که این نظارت موقتی است. مثلاً «توی همچین وقت‌هایی تا یه مدت من می‌خوام بدونم تو کجا هستی و چطور می‌تونم باهات تماس بگیرم. بعد چند وقت که همه چی به روال عادی برگشت، دوباره همه چی مثل قبل می‌شه.»</p>	<p>رفتارهای خطرناک</p>
<p>- کمک کنید تداعی‌گرها را بشناسد، مثلاً افراد، مکان‌ها، صداها و بوها، زمان‌ها. توضیح دهید که حادثه ربطی به هیچ کدام اینها نداشته. مثلاً بگویید «وقتی از دیدن یه چیزی یاد اون حادثه میفتی به خودت بگو من الان ناراحت شدم چون یاد زلزله افتادم اما وضعیت الان فرق می‌کنه و زلزله‌ای تو کار نیست.»</p> <p>- به نوجوان بگویید پوشش خبری حادثه ترس از وقوع دوباره را تشدید می‌کند. به آن‌ها پیشنهاد کنید «نگاه کردن اخبار وضعیت رو بدتر می‌کنه. می‌دونی خبرگزاری‌ها همون خبر رو بارها تکرار می‌کنن. چطوره الان تلویزیون رو خاموش کنیم؟»</p>	<p>ترس از وقوع دوباره فاجعه و عکس العمل به چیزهایی که یادآور و تداعی‌گر آن هستند</p>



چه بگوئیم؟ چه بکنیم؟	رفتار نوجوان
<p>- به آن‌ها بگوئید در زمان بحران و بیرون آمدن از آن همه به خانواده و دوست احتیاج دارند. مدت زمان بیشتری را با خانواده بگذرانید. می‌توانید بگوئید «با توجه به اتفاقی که افتاده، اینکه ما داریم یه ذره با هم بداخلاقی می‌کنیم طبیعیه. اما من فکر می‌کنم ما داریم با این وضعیت خیلی خوب کنار می‌اییم. خیلی خوبه که همدیگر رو داریم.»</p> <p>- همه را تشویق کنید روش‌های مختلف هر عضو خانواده در کنار آمدن با واقعه را تحمل کنند. می‌توانید بگوئید «ممنون که دیشب وقتی برادر کوچیکت همه‌اش جیغ می‌زد، آرام بودی. می‌دونم که صداسش تو رو هم بیدار کرد.»</p> <p>- مسئولیت احساسات خودتان را بپذیرید. مثلاً «می‌خواستم از اینکه دیروز خیلی بدخلقى کردم معذرت بخوام. تلاش می‌کنم که بعد از این بیشتر خودم رو کنترل کنم.»</p>	<p>تغییر ناگهانی در روابط فردی: ممکن است نوجوان‌ها از والدین، خانواده و حتی دوستان نیز کنار بکشند. ممکن است به رفتار والدین در زمان بحران هم عکس‌العمل‌های شدید نشان دهند.</p>
<p>توضیح دهید بعد از هر واقعه‌ای رفتار مردم مقداری تغییر می‌کند اما با گذر زمان به حالت قبل باز می‌گردد. به نوجوان بگوئید «همه ما تحت فشار هستیم. وقتی زندگی مردم این‌طوری بهم می‌ریزه، همه احساس ترس و خشم یا حتی میل به انتقام گرفتن پیدا می‌کنن. اما مطمئن باش که با گذر زمان و برگشتن به روال عادی زندگی حال همه‌مون یه مقدار بهتر می‌شه.»</p>	<p>تغییر شدید در خلیات</p>



چه بگوئیم؟ چه بکنیم؟	رفتار نوجوان
<p>- آن‌ها را تشویق کنید تصمیم‌گیری در مورد موضوعات مهم زندگی را به آینده موکول کنند و راه‌هایی پیدا کنید که از طریق آن، نوجوان احساس کند کنترل بیشتری دارد. می‌توانید بگویید «می‌فهمم که می‌خواهی مدرسه رو ول کنی و بری کار کنی که به خانواده کمک بشه. اما خیلی مهمه توی شرایط غیرعادی تصمیم خیلی مهم نگیریم. بعد از بحران اصلاً موقع خوبی برای تغییر مهم تو زندگی نیست.»</p>	<p>ورود نابهنگام به دنیای بزرگسالی: مثل تمایل به ترک مدرسه یا ازدواج کردن</p>
<p>- به آن‌ها کارهایی برای کمک به دیگران بدهید اما مراقبت باشید مسئولیت سنگینی بر دوش‌شان نگذارید.</p> <p>- کمک کنید ایده‌هایی پیدا کنند که مناسب سن‌شان است، مثل تمیز کردن حیاط مدرسه، جمع کردن پول یا کالا برای آسیب‌دیدگان.</p>	<p>نگرانی برای باقی بازماندگان و خانواده‌ها</p>

برگرفته از:

Parent Tips for Helping Adolescent after Disaster:

http://www.nctsn.org/sites/default/files/pfa/english/appendix_e7_tips_for_parents_with_adolescents.pdf

سؤال؟؟

با مدرسه افروز تماس بگیرید
info@afroozschool.org

مدرسه
افروز

جامعه فردا
را با هم بسازیم



www.afroozschool.org