

برای والدین در مورد
کودکان، جنگ و آوارگی



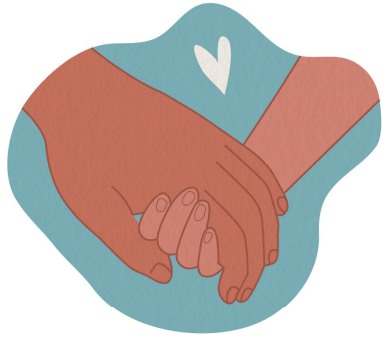
زبان: فارسی

SPRÅK: PERSISK

این جزوه توسط مرکز کارشناسی در مورد خشونت،
استرس ناشی از ضربه های روحی و جلوگیری از خودکشی
در منطقه مرکزی در سال ۲۰۲۳
تهیه شده است.
تلفن: 72 82 20 05
تماس: rvts@stolav.no



www.rvts.no



واکنش های کودکان نسبت به جنگ و آوارگی

پیوسته خانواده ها و کودکان زیادی در معرض درگیری های ناشی از جنگ قرار گرفته و مجبور به فرار می شوند. تبعید اغلب آخرین مقصد در یک سفر طولانی است که ممکن است سال ها قبل از رسیدن به نروژ آغاز شده باشد. خانواده ها ممکن است در کشور خود پناهنده بوده باشند و زندگی ای توأم با نقل مکان های مکرر، ناآرامی و عدم امنیت داشته اند. بسیاری از کودکان شرایط دردناک و سختی را مشاهده و تجربه کرده اند. علاوه بر این، فرار، جدایی از خانواده و افرادی که کودکان نزد آنان احساس امنیت می کرده اند فشار بزرگی بر روی کودک می گذارد.

با وجود اینکه خانواده اکنون به یک کشور امن رسیده است، اما سختی ها هنوز پایان نیافته است. زندگی همراه با عدم اطمینان برای پناهجویان می تواند بسیار سخت و دشوار باشد. آیا اجازه اقامت در نروژ را می گیرند؟ آیا آنها می توانند به یک آینده و زندگی جدید و بهتر امیدوار باشند؟ در این جزوه اطلاعاتی، واکنش های طبیعی کودکان را در رابطه با جنگ و فرار می توانید مطالعه کنید.



• بگذارید کودک در مورد آنچه فکرش را مشغول می کند نقاشی کند. با هم به نقاشی ها نگاه کنید

• بگذارید کودک داستان بگوید و آواز با شعر بخواند. کودکان بزرگتر می توانند افکارشان، داستان ها و شعر هایشان را در دفترچه خاطرات شان بنویسند.

• به کودک نشان دهید که کارهایش را دوست دارید و برایتان جالب است.

• بگذارید کودک با والدین خود دعا کرده و در مراسم مذهبی شرکت کند.

• کودک نیاز به والدینی دارد که توانایی کافی برای حمایت از خود داشته باشند. هنگامی که توانایی سرپرستی والدین کاهش می یابد، سلامتی روحی کودک می تواند به سرعت رو به وخامت بگذارد. به همین دلیل مهم است

که سرپرستان کودک از سلامتی خود چه از نظر جسمی و چه از نظر روحی مواظبت کنند و در صورت نیاز درخواست کمک نمایند.

• سعی کنید به کودک امیدواری دهید. تا زمانی که والدین بتوانند به کودک امید دهند، او را دلداری داده و حس امنیت را در او ایجاد کنند و همچنین متوجه نیازهای او باشند، از عهده کارهای خود تقریباً به خوبی بر خواهد آمد. به خاطر داشته باشید که هیچ پدر و مادری توانایی این را ندارند که همواره با فرزندان خود به بهترین روش برخورد کنند، ولی در عین حال تلاش برای برآورده کردن برخی از نیازهای کودک در طول روز را می توان به عنوان یک هدف قرار داد.

کودکان بیش از آنچه ما تصور می کنیم متوجه می شوند

آیا واقعا کودکان تا چه میزان از اتفاقاتی که در اطرافشان میگذرد را میبینند و درک میکنند؟ برای ما بزرگسالان فهمیدن اینکه کودکان تا چه اندازه متوجه شرایط می باشند، می تواند دشوار باشد. حتی کودکان خردسال نیز آنچه را که در اطرافشان اتفاق می افتد و گفته می شود، متوجه شده و ثبت می کنند. کودکان بزرگتر ممکن است سکوت اختیار کنند و در نتیجه ما نمی دانیم که آنها نسبت به همه اتفاقاتی که در اطرافشان رخ میدهد چه فکری می کنند.

کودکان در برخی موارد تنها صحبت های بزرگسالان در بین خود و در مورد صحنه های جنگ، یورش و خشونت پلیس یا خطر اخراج از کشور را شنیده اند. آنها در موارد دیگر مستقیما در معرض اعمال ترسناک قرار گرفته اند یا آنها میتوانند دیده یا شنیده باشند که با پدر و مادر و سایر اعضای خانواده شان به گونه ای رفتار شده که باعث ایجاد ترس و وحشت در آنها می شود. کودکان در هر سنی که باشند، شرایط و تجارب ترسناک یا جو غم انگیز می تواند در افکار و احساسات آنها نقش بسته و موجب ایجاد وحشت و اضطراب در آنها گردد.

کودکان با سابقه فرار و پناهجویی در کشوری دیگر را می توان چنین توصیف نمود که از سه جهت متحمل آسیب روحی و فشار شده اند:

- آنها ممکن است اتفاقات دشوار زیادی را در کشور خود و در طول فرار تجربه کرده باشند.
- آنها اغلب با والدینی که دچار استرس و آسیب های روحی شده اند زندگی می کنند.
- شرایط زندگی کودکان پناهجو اغلب می تواند توأم با فشار های بیشتری در مقایسه با خاطرات اتفاقات جنگ باشد.



بعضی از والدین از این بیم دارند که خودشان شروع به گریه کردن کنند، اما در صورتیکه والدین بتوانند برای کودکان توضیح دهند که آنها در این امر مقصر نیستند و به طور مثال حتی خودشان هم برای پدر بزرگ، مادر بزرگ، خانه شان و غیره احساس دلتنگی دارند، کودکان گریه کردن والدینشان را تحمل و درک میکنند. معمولا ما بزرگسالان هنگامیکه کودکی را در درد و دشواری می بینیم احساس ناتوانی می کنیم. اغلب به آنها می گوئیم: "به این چیزها فکر نکن - بازی کن". "در مورد این چیزها حرف نزن - تکالیف مدرسه

کودکان چه نیازهایی دارند؟

- کودک بیش از هر چیز نیاز به حمایت و نزدیکی فیزیکی و روحی از طرف والدین و دیگر نزدیکان خود دارد.
- کودک نیاز به صبر و تحمل و توجه زیاد اطرافیان دارد.
- کودک نیاز به حد و مرزهای مشخص دارد و نه تنبیه شدن. اگر کودک پرخاشگر است و یا چیزی را خراب میکند، او را از این کارها باز دارید ولی به هیچ وجه او را کتک نزنید و یا نیشگون نگیرید.
- کودک نیاز به توضیح در مورد آنچه در اطرافش اتفاق می افتد را دارد.
- کودک نیاز به برنامه مشخص روزانه دارد. حتی اگر کودک به مدرسه هم نرود یا والدین شاغل باشند، مهم است که از خواب بیدار شدن، غذا خوردن و خوابیدن کودک تقریبا به همان ترتیبی باشد که در کشور خود انجام می داده است.
- کودک نیاز به تحسین و تشویق دارد. حتی به کودکان سه ساله نیز می توان کارهای کوچک داد. اینکه کودک بداند دیگران به کمک او نیاز دارند به او احساس اهمیت داشتن می دهد.
- کودک اغلب برای یافتن مشغولیت ها و بازی ها به کمک بزرگتر ها نیاز دارد. بهتر است که بزرگترها با آنها همبازی شوند. این همراه شدن به کودک احساس امنیت میدهد. بازی برای کودک روشی است که با آن می تواند تجارب دردناک خود را درمان کند.
- زمانیکه کودک در مورد خاطرات، احساسات، افکار و دلتنگی هایش حرف می زند به حرف های او گوش دهید. در مورد اتفاقاتی که تجربه کرده با هم صحبت کنید، گفتگو کردن مهم است.

واکنش های کودکان

حتی کودکانی که صحبت نمی کنند می توانند به روش های مختلف عواملی که باعث نگرانی آنها میشود را به ما نشان دهند. آنها از طریق رفتار و یا واکنش های بدنی، نگرانی های خود را به "ما می گویند". در اینجا به برخی از واکنش های معمول از طرف کودکانی که اتفاقات ترسناک و یا ضربه های روحی را تجربه کرده اند اشاره می شود.

- مشکلات خواب. کودکان ممکن است کابوس ببینند یا کلا نتوانند بخوابند. آنها نیمه های شب بیدار می شوند یا هنگامی که آنها را می خواهید بخوابانید شروع به گریه کردن می کنند. بسیاری از آنها نمی خواهند به رختخواب بروند.
 - مشکلات روان تی (مشکلات جسمی ناشی از مشکلات روحی). کودکان نمی خواهند غذا بخورند، استفراغ می کنند، خیلی کم یا خیلی زیاد غذا می خورند و دچار دل درد می شوند. در نقاط مختلف بدنشان درد احساس می کنند.
 - غم و اندوه. کودکان ممکن است بیشتر مواقع ناراحت باشند. زیاد گریه می کنند. علاقه ای به بازی کردن ندارند و بی تفاوت و بی علاقه می شوند.
 - مشکلات مدرسه. مشکلات تمرکز فکری و بی قراری و نا آرامی. آنها هیچگاه آرام نمی گیرند، مشکل ایجاد کرده و اشیاء اطراف خود را خراب می کنند.
 - پرخاشگری. دعوا کردن، گاز گرفتن و مشاجره کردن و زدن کودکان دیگر و بزرگسالان. دلیل این گونه رفتارها اغلب ترس در کودکان است.
 - ترس و اضطراب. کودکان ممکن است از صداها، از افرادی که لباس یونیفرم به تن دارند و از اشیاء یا افرادی که آنها را به یاد خاطرات دردناکشان می اندازد بترسند. برخی از کودکان می توانند بحدی غمگین یا سردرگم باشند که تمایلی به بازی کردن نداشته باشند.
 - مشکلات تکلمی. برخی از کودکان دچار مشکلات تکلمی می شوند و لکنت زبان پیدا می کنند.
- همه این واکنش ها در کودکانی که شرایط سختی را تجربه کرده اند معمول می باشد. اتفاقات ترسناک، نقل مکان های متعدد و موارد مشابه، از جمله شرایطی می باشند که باعث ایجاد ناامنی در کودکان می شوند. این عدم اطمینان می تواند باعث ایجاد ترس و عدم احساس امنیت در کودکان شود. آنها می ترسند که از والدین خود دور شوند. همچنین آنها می ترسند که حوادث ترسناک دوباره اتفاق بیافتند.



کودکان بزرگتر ممکن است ترس از "دیوانه شدن" داشته باشند و دوست نداشته باشند در باره افکارشان صحبت کنند. این نکته مهم است که ما بزرگسالان به آنها اطمینان دهیم که چنین واکنش هایی که در اثر حوادث غیرعادی پیش می آیند عادی می باشند و معمولاً به مرور زمان از بین می روند. در صورتی که این واکنش ها از بین نروند، لازم است از افرادی مانند پرستار، پزشک، روانشناس یا معلم که بتواند هم به کودک و هم به والدین کمک کند درخواست کمک شود.

همه اعضای خانواده تحت تأثیر قرار می گیرد

غلبه کردن بر واکنش های کودکان می تواند برای ما والدین طاقت فرسا باشد رنجش و عصبانیت نسبت به کودکانی که دائم چیزی را مطالبه می کنند نزد والدین و به ویژه والدینی که خود نیز احساس خستگی و ناامنی می کنند به راحتی بروز می کند. با این حال، داد کشیدن در چنین شرایطی تنها باعث آن خواهد شد که کودک احساس عدم امنیت بیشتری کرده و خودش را به والدین بچسباند. صحبت کردن با والدین دیگری که در شرایط مشابه بسر می برند می تواند مفید باشد. همه کودکانی که مجبور به فرار از کشور خود شده اند برای کسانی که دوستشان داشته و مکان هایی که به آنها عادت کرده اند دلتنگی می شوند و صحبت کردن در مورد این مسائل می تواند دشوار باشد. یادآوری این خاطرات برای ما والدین نیز موجب ایجاد دلتنگی اندوهناکی می شود و در نتیجه اینکه چه چیزی به کودک بگوییم و چگونه بتوانیم به فرزندمان دلداری بدهیم میتواند امری دشوار باشد. در عین حال این یک امر طبیعی است که ما والدین بخواهیم فرزندمان را از اینگونه مسائل و آسیب ها محفوظ نگه داریم. نگرانی از اینکه بچه ها ممکن است بیشتر ناراحت شوند، شاید موجب شود که ما از صحبت کردن در مورد مسائل دردناک خودداری کنیم.