

## حمایت از کودکان و نوجوانان پس از بروز یک رخداد ترسناک

بیشتر کودکان در مقطعی از دوران کودکی خود رخدادی ترسناک مثل تصادف، آتش‌سوزی، حمله تروریستی، جنگ یا بلایای طبیعی را تجربه می‌کنند یا در مورد آن مطالبی می‌شنوند. رخداد‌های ترسناک عمومی در سراسر جهان در رسانه‌ها انعکاس فراوانی پیدا می‌کند و می‌تواند باعث شود والدین، کارکنان مدرسه و کودکان برای سلامت خود و دیگران نگران شوند. کودکان ممکن است شخصاً کسی را بشناسند که دچار رخدادی ترسناک شده یا ممکن است خودشان مستقیماً شاهد این مسئله باشند. امکان دارد بزرگسالان مطمئن نباشند که باید چه اطلاعاتی را در اختیار کودکان قرار دهند. چنین موقعیت‌هایی اعم از اینکه کودک به طور مستقیم یا غیرمستقیم درگیر آنها شده باشد، می‌تواند باعث ایجاد احساس عدم اطمینان و نگرانی ما شود و جهان می‌تواند همچون مکانی بسیار ناامن به نظر برسد که نظم طبیعی امور آن به طور کامل از میان رفته است.

### کودکان ممکن است چگونه واکنش نشان دهند

طبیعی است که کودکان پس از بروز اتفاقی ترسناک ناراحت شوند و بیشتر آنها در کوتاه مدت نشانه‌هایی از بی‌قراری، اندوه یا ترس را از خود نشان می‌دهند. با این حال کودکانی که در اثر چنین رخدادی سوگوار شده‌اند یا مستقیماً شاهد آن بوده‌اند، احتمالاً واکنش شدیدتری از خود نشان می‌دهند. هر کودکی به روش منحصر به فرد خود واکنش نشان خواهد داد، اما چنین واکنشی بسته به سن و سطح درک و همچنین پیشینه فرهنگی، تجربه قبلی از چنین رخداد‌هایی و حمایتی که کودک در اختیار دارد، متفاوت خواهد بود. همچنین به فرصت‌هایی بستگی دارد که آنها برای گفتگو با دیگران در مورد اتفاقی که افتاده در اختیار دارند، زیرا این گفتگوها می‌تواند به آنها کمک کند مسائل را درک کنند.

واکنش‌های رایج به رخداد‌های ترسناک شامل موارد زیر است، خواه کودک مستقیماً شاهد رخداد مذکور بوده یا فقط درباره آن مطلبی را شنیده باشد:

- مشکلات خواب یا کابوس
- ترسیدن بیشتر به طور کلی
- یادآوری خاطرات گذشته (تصاویر مزاحم از رخداد)
- چسبیدن بیشتر به والدین و مراقبان و نگرانی در خصوص جدا ماندن از آنها (به ویژه کودکان خردسال)
- تغییرات اشتها
- احساساتی‌تر شدن (مثل اندوه، عصبانیت یا سردرگمی بیشتر)
- از دست دادن علاقه به فعالیت‌های عادی
- مشکلات مربوط به تمرکز
- علائم فیزیکی مانند شکم درد یا سردرد
- تحریک‌پذیری
- افت تحصیلی
- باورهای غیرمنطقی (مثل اعتقاد به این مسئله که خودشان به نحوی باعث وقوع رخداد شده‌اند)
- بازآفرینی رخداد از طریق بازی یا فکر کردن زیاد در مورد آنچه که اتفاق افتاده است

برخی از کودکان بلافاصله برخی از این واکنش‌ها را از خود نشان می‌دهند، اما بعضی دیگر ممکن است آنها را در طول زمان از خود بروز دهند. یکی از راه‌های اطمینان خاطر دادن این است که به کودک خود بفهمانید همه این مسائل طبیعی هستند و ناراحتی، ترس یا عصبانیت یا داشتن احساساتی متناقض هیچ اشکالی ندارد. همچنین طبیعی است که کودکان آنچه را که اتفاق افتاده است در بازی‌های خود بازآفرینی کنند. به همین دلیل ممکن است شاهد باشید که کودکان خردسال بعد از تجربه تصادف اتومبیل بارها ماشین‌های اسباب‌بازی‌شان را به هم می‌کوبند، یا بعد از شنیدن خبر حمله‌ای وحشیانه در تلویزیون، به عروسک خود چاقو می‌زنند. آنها از این روش برای درک اتفاقی که

افتاده استفاده می‌کنند و به خودی خود جای نگرانی ندارد. کودکان ممکن است سریعاً بین دوره‌های پریشانی شدید و آرامش در نوسان باشند، یک لحظه هق‌هق کنند و گریه‌شان بند نیاید و لحظه بعد از شما بپرسند آیا می‌توانند بروند و بازی کنند یا تلویزیون تماشا کنند. این موضوع نیز کاملاً طبیعی بوده و روش آنها برای کنار آمدن با موقعیت‌های دشوار است.

بیشتر کودکان پس از گذشت چند هفته رفتار معمول خود را از سر می‌گیرند، به ویژه اگر فرصت داشته باشند در مورد آنچه که اتفاق افتاده گفتگو کنند. برخی از کودکان به تاب‌آوری دست پیدا می‌کنند که به آنها کمک می‌نماید با سایر رخدادها چالش‌برانگیز زندگی خود کنار بیایند. اگر به آنها بگویید که واکنش‌هایشان طبیعی و قابل انتظار است باعث اطمینان خاطر آنها می‌شود و این کار به خودی خود می‌تواند به فروکش کردن احساسات استرس‌زا کمک کند.

گاهی اوقات بزرگسالان سعی می‌کنند با اجتناب از هرگونه بحث در مورد رخداد، از کودکان محافظت کنند. آنها نگران هستند که ناراحتی کودکانشان بیشتر شده یا اوضاع بدتر شود. با این حال، به احتمال زیاد گفتگو کردن در مورد آنچه اتفاق افتاده است برای کودکان و نوجوانان مفیدتر است. گفتگو کردن در مورد چیزهایی که کودکان را ترسانده است می‌تواند به آنها کمک کند تا آنچه را که اتفاق افتاده درک کنند و به آنها کمک می‌کند تا کمتر بترسند.

بزرگسالان می‌توانند با سنجیدن آمادگی کودک برای گفتگو و انتخاب دقیق لحظه مناسب به انجام این کار کمک کنند. همان‌طور که یکی از کودکان به ما گفت:

"اینکه بدانید چرا همه اعضای خانواده غمگین و نگران هستند خوب است، چون وقتی نمی‌دانید چه اتفاقی دارد می‌افتد، شاید فکر کنید که تقصیر شماست."

## چه باید گفت

- برای توضیح دادن آنچه که اتفاق افتاده زمان اختصاص دهید و آنها را تشویق کنید سوال بپرسند.
- آزادانه و صادقانه رفتار کنید. وقتی کودکان اطلاعاتی نداشته باشند که برایشان منطقی باشد یا زمانی که دیگران تمایلی به پاسخ دادن به سوالاتشان نداشته باشند، رخداد ترسناک می‌تواند برایشان بسیار ترسناک‌تر شود.
- از زبان متناسب با سطح درکشان استفاده کنید.
- اطلاعات بیش از حد ندهید - برای کمک به کودک جهت درک آنچه که اتفاق افتاده اطلاعات کافی ارائه کنید، اما زیاده‌روی نکنید. آنها نیازی به دانستن یکباره همه جزئیات ندارند و به تدریج می‌توانند اطلاعات بیشتری را در طول زمان دریافت کنند. اگر کودکان به اطلاعات بیشتری نیاز داشته باشند، خودشان سوال خواهند پرسید.
- در مورد رخدادهایی موردی، تأکید کنید که چنین رخدادهایی بسیار نادر هستند و به همین دلیل است که وقتی اتفاق می‌افتد مطالب زیادی درباره آنها می‌شنویم.
- سعی کنید از صحبت کردن در مورد "آدم‌های بد" خودداری کنید زیرا این کار می‌تواند برای کودکان بسیار ترسناک باشد. بجای آن به "کارهای بد" یا "حوادث غم‌انگیز" اشاره کنید.
- اطمینان خاطر زیادی به آنها بدهید.

در مورد کودکان خردسال، می‌توانید چنین چیزی را بگویید:

"امروز در لندن اتفاق واقعاً غم‌انگیزی افتاد. مردی با ماشین خود به داخل جمعیت رفت و عده‌ای کشته شدند. در تلویزیون حرف‌های زیادی در مورد آن زده می‌شود، چون چنین مسائلی غیرعادی هستند و خیلی اتفاق نمی‌افتند. افراد زیادی در مورد آن حرف می‌زنند، چون این اتفاق خیلی غم‌انگیز است."

ممکن است کودکان بزرگتر سوالات بیشتری داشته و به دانستن جزئیات بیشتری در مورد رخداد نیاز داشته باشند.

## چه کاری می‌تواند کمک کند

- در صورت امکان به روال‌های روزانه مثل رفتن به مدرسه، فعالیت‌ها، ساعت خواب و ساعت غذا خوردن ادامه دهید. بازگشت به وضعیت "عادی" اطمینان‌خاطر می‌بخشد زیرا باعث می‌شود زندگی یکنواخت و قابل پیش‌بینی باشد و به کودکان کمک می‌کند تا احساس امنیت کنند.
- سعی کنید اضطراب خود را کنترل کنید تا بتوانید به کودکان در مورد امنیتش اطمینان خاطر بدهید.
- به کودکان فرصت بدهید تا درباره رخدادها گفتگو کند و او را تشویق کنید سؤال بپرسد بدون اینکه او را مجبور به صحبت کردن نمایید.
- کودکان را تشویق کنید احساساتش را ابراز کند. اگر نمی‌توانند از کلمات استفاده کنند، سعی کنید از شیوه‌های خلاقانه‌ای مانند فعالیت‌های هنری و صنایع دستی بهره بگیرید. می‌توانید بالشتکی در اختیار کودکان بگذارید تا به آن مشت بزنند، یا او را تشویق کنید اقدامی فیزیکی مثل پا کوبیدن یا دویدن و پریدن را امتحان کند. کودکان بزرگتر را می‌توان به انجام ورزش‌های ساختاریافته‌تری مانند فوتبال، بسکتبال یا فعالیت‌های باشگاهی ترغیب کرد.
- بگذارید بدانند واکنش‌هایشان طبیعی بوده و پس از چنین رخدادی قابل انتظار است و احساسات شدید آنها به احتمال زیاد به مرور زمان فروکش می‌کند.
- به آنها در مورد امنیتشان اطمینان خاطر بدهید، بیشتر از حد معمول آنها را در آغوش گرفته و تشویقتان کنید تا اسباب‌بازی‌های نرم را در آغوش بگیرند. همه این کارها می‌توانند باعث آرامش بیشتر و تقویت احساس امنیت شود.
- برای انجام کارهای سرگرم‌کننده به همراه یکدیگر مثل پیاده‌روی در پارک محلی زمان بگذارید.

کودکان همچنین ممکن است نگران آسیب دیدن خودشان یا اطرافیانشان باشند. اگرچه نمی‌توانید به آنها اطمینان خاطر قطعی بدهید که چنین اتفاقی رخ نخواهد داد، اما تأکید بر نادر بودن چنین رخدادهایی می‌تواند مفید باشد.

اگر نوجوانان و جوانان با شبکه‌های اجتماعی تعامل کنند، از واقعیت‌های زندگی بیشتر آگاه می‌شوند، با این حال ممکن است بسیاری از چیزهایی که می‌شنوند بیش از حد احساسات‌زده باشد. برای مثال، مرگ بر اثر قتل یا قتل عمد این احساس را تقویت می‌کند که جهان مکانی ترسناک و خطرناک است و ذکر مکرر چنین رخدادهایی می‌تواند این تصور را ایجاد کند که این رخدادها بیشتر از آنچه که واقعاً اتفاق می‌افتند، رخ می‌دهند.

## رخداد‌های جهانی

اگر فاجعه‌ای در مقیاس بزرگ مثل زلزله، جنگ یا حمله تروریستی در یک منطقه یا کشور خاص اتفاق افتاده و در رسانه‌ها نشان داده شود، امکان دارد بر مدرسه فرزند شما نیز تأثیر بگذارد. می‌توانید از مدرسه فرزندتان بپرسید این موضوع در مدرسه چگونه مدیریت شده و چه اطلاعاتی به اشتراک گذاشته می‌شود تا بتوانید در این مورد با فرزندتان گفتگو کنید و نگرانی‌های او را برطرف نمایید، به ویژه اگر این مسائل به رخداد‌های کشور زادگاهتان مربوط باشد.

## حمایت از خودتان

اگر در حال دست‌وپنجه نرم کردن با واکنش‌های خودتان به یک رخداد ترسناک هستید، به دنبال دریافت حمایت برای خودتان باشید. کودکان ناراحتی بزرگسالان اطرافشان را به سرعت درک می‌کنند، حتی اگر بزرگسالان سعی کنند احساسات خود را پنهان نمایند.

## کمک بیشتر

انتظار می‌رود ظرف مدتی کوتاه پس از وقوع یک رخداد ترسناک، احساسات متضاد و گوناگونی بروز پیدا کند و اغلب کودکان نشانه‌هایی از ناراحتی را از خود نشان می‌دهند. با این حال اگر کودکان برای مدتی طولانی همچنان بسیار مضطرب است، یا اگر رفتار یا وضعیت عاطفی او بر فعالیت‌های روزمره‌اش تأثیر می‌گذارد یا باعث نگرانی

می‌شود، می‌توانید در این مورد با پزشک‌تان گفتگو کنید. پزشکان ممکن است بتوانند در مورد اینکه چه کسی می‌تواند پشتیبانی بیشتری ارائه دهد، شما را راهنمایی کنند.