

توضیحاتی در مورد حمایت از نوجوانان پس از تجربه آسیب پذیری (تراوما)		
رفتار نوجوان	عکس العمل نوجوان	مثالهایی در مورد آنچه شما میتوانید بگویید یا انجام دهید
فاصله گرفتن، احساس شرم و گناه:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- محیط امنی را برای صحبت با نوجوان در مورد آن واقعه و احساسات او نسبت به آن بوجود آورید.</li> <li>- گوشزد کنید که این احساسات عادی میباشند.</li> <li>- احساسات بیش از حد در مورد مسئولیت خود و گناه را از طریق نگاهی واقع بینانه در مورد امکانات واقعی تصحیح نمایید.</li> </ul>	<p>“بسیاری از کودکان و بزرگسالان احساسی مانند تو دارند، آنها عصبانی بوده و خود را مقصر میدانند که چرا کار بیشتری انجام نداده‌اند. تو گناهی نداری. به یاد داری؟ حتی مردان آشنشانی هم گفتند، بیش از این کاری از دستشان بر نمی آمد.”</p>
پیشداوری: در مورد ترسهایش، احساس ضعف و ترس از آنکه دیگران برچسب غیر عادی بودن به او بزنند.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- به او نشان دهید که این احساسات عادی میباشند.</li> <li>- رابطه بین اعضای خانواده و اشخاص هم سن را بیشتر ساخته و تحکیم بخشید، بدینگونه در زمان پس از فاجعه به کمک لازم دسترسی خواهید داشت.</li> </ul>	<p>“من هم چنین احساسی داشتم. من میترسیدم و احساس ضعف میکردم. خیلی از آدمها بعد از چنین فاجعه‌ای همین احساس را دارند، حتی اگر آنها به ظاهر آرام باشند.</p> <p>“گوشی من دوباره کار میکند، چرا زنگی به دوستت نمیزنی تا حالش را بپرسی؟”</p> <p>“ممنون از اینکه با خواهر و برادر کوچکت بازی کردی. الان حالشان خیلی بهتر است.”</p>
رفتارهای خطرناک: سوءاستفاده از الکل و مواد مخدر، معاشرت جنسی خطرناک، رفتارهایی که باعث تصادف شوند.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- او را متوجه کنید که چنین رفتارهایی یک روش خطرناک برخورد با موضوع میباشد، پس از آنکه انسان چنین تجربه‌ای کرده باشد، تا با احساسات قوی ناشی از آن (مانند عصبانیت) سر و کله بزند.</li> <li>- دسترسی به الکل و مواد مخدر را محدود کنید.</li> <li>- در مورد خطرهای ناشی از معاشرت جنسی نادرست صحبت کنید.</li> <li>- از او بخواهید به شما بگوید که کجا میرود و چه میکند. این کنترل زیادی میبایستی محدود به زمان پس از واقعه بماند.</li> </ul>	<p>- خیلی از نوجوانان و بعضی از بزرگسالان پس از چنین واقعه‌ای کنترل خود را از دست داده و عصبانی میشوند. آنها فکر میکنند که الکل یا مواد مخدر به ایشان کمک میکند. اینکه انسان چنین پندارد عادی میباشد، اما این کار خوبی نیست اگر چنین عمل کنیم.”</p> <p>“در چنین زمانی مهم است که من بدانم تو کجا هستی و چگونه میتوانم با تو تماس بگیرم.” به او بگویید که این کنترل زیاد تنها برای مدت محدودی میباشد تا زمانیکه دوباره همه چیز عادی شود.</p>
ترس از آنکه واقعه دوباره تکرار شود و واکنش نسبت به خاطرات مربوطه.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- به فرزندتان کمک کنید تا حالت‌های تداعی واقعه را بشناسد (مثلاً آدمها، اماکن، صداها، بوها، احساسات وقت شبانه روز). تفاوت بین آن فاجعه و خاطرات بعدی مربوط به آنرا برایش توضیح دهید.</li> <li>- به او بگویید که گزارشات خبرگزاریها در مورد واقعه میتواند باعث ترس از تکرار آن شود.</li> </ul>	<p>“اگر آن دوباره یادت میافتد، میتوانی سعی کنی و به خودت بگویی: من الان غمگینم چرا که آن واقعه به یادم افتاده، اما الان فرق میکند، دیگر آتشی در میان نیست و من در امنیت هستم.”</p> <p>- پیشنهاد کنید “به اخبار گوش دادن میتواند حالت را بدتر کند چرا که آنها همیشه آن تصاویر را نشان میدهند. بهتر نیست تلویزیون را خاموش کنیم؟”</p>

<p><u>تغییر ناخودآگاه در روابط با انسانها:</u>  نوجوانان میتوانند خود را از والدین و خانواده و حتی از دوستان هم سن خود دور سازند. امکان دارد آنها به شدت در مورد رفتار والدین در هنگام خطر واکنش نشان دهند.</p>	<p>- به او بگویید که در چنین حالتی انتظار زیر فشار رفتن روابط میرود. گوشزد کنید که دوستان و خانواده یک حمایت لازم را در روز مبادا تشکیل میدهند.  - از او بخواهید که در صورت اختلاف نظر با اعضای دیگر خانواده در مورد آن فاجعه به نظر ایشان احترام بگذارد.  - مسئولیت را در مورد احساسات خود به دوش بگیرید.</p>	<p>- به عنوان خانواده زمان بیشتری را صرف آن کنید که حال تک تک افراد چه طور است. بگویید: "همه میدانند این عادی میباشد که پس از چنین واقعه‌ای همه به هم سرکوفت میزنند. باید ممنون باشیم که همدیگر را داریم."  - میتوانید بگویید: "خوشم آمد که دیشب هنگامیکه برادرت داد زد، خونسرد ماندی. میدانم که او تو را هم بیدار کرد."  - "معذرت میخواهم که دیروز با تو کمی تند بودم. من بیشتر سعی میکنم که خونسرد بمانم."</p>
<p><u>تغییرات بنیادی در طرز تفکر.</u></p>	<p>- توضیح دهید که تغییر افکار انسانهایی که چنین چیزی را تجربه کرده‌اند، عادی میباشد و این پس از سپری شدن زمان به حالت اولیه بازمیگردد.</p>	<p>- "ما همه زیر فشار زیادی هستیم. هنگامیکه زندگی مسیرش چنین عوض شود، خیلی از آدمها احساس ترس یا عصبانیت میکنند و یا احساس انتقامجویی. شاید الان تصورش سخت باشد، اما حال همه بهتر خواهد شد، همینکه زندگی کمی مرتب شود."</p>
<p><u>آرزوی زودرس ورود به دنیای بزرگسالان:</u>  مثلاً نرفتن به مدرسه یا ازدواج کردن.</p>	<p>- نوجوان را ترغیب کنید که تصمیمات مهم را به زمانی دیرتر موکول سازد. راههای دیگری را بیابید تا او این احساس را داشته باشد که بر چیزهایی مسلط است.</p>	<p>- "میدانم به این فکر میکنی از مدرسه بیرون آمده و دنبال کاری روی تا از لحاظ مالی به ما کمک کنی. اما در حال حاضر نباید چنین تصمیمات مهمی را گرفت. زمان فاجعه وقت خوبی برای انجام تغییرات بزرگ نمیباشد."</p>
<p><u>نگرانی در مورد قربانیان دیگر یا خانواده.</u></p>	<p>- درخواست کارهای سازنده‌ای را بکنید تا به دیگران کمک شود اما مسئولیت را به فرزند خود ندهید.</p>	<p>- به او کمک کنید پروژه‌های مهم و مناسب را تشخیص دهد (مانند خرابه‌های مدرسه را تمیز نمودن، کمک به جمع آوری کمک برای قربانیان).</p>