توضیحات در مورد کمک به‌کودکان پس ازآسیب پذیری (تروما)		
اگر فرزند شما	این عکس العمل را درک کنید	مثالهایی که شما میتوانید چه بگوئید و چه بکنید
...مشکل خواب دارد، نمیخواهد به رختخواب برود، نمیخواهد تنها بخوابد و یا شبها با فریاد کشیدن بیدار میشود.	ـ زمانیکه کودکان ترس داشته باشند، میخواهند با کسانی باشند که به آنها کمک کنند تا احساس امنیت کنند و آنها نگرانند اگر پیش شما نباشند. ـ اگر شما هنگام آسیب پذیری از هم جدا بوده باشید، تنها به رختخواب رفتن آن مسئله را تداعی نماید. ـ در زمان خواب خاطره‌ها دوباره میشوند چرا که شما مشغول هیچ کار دیگری نمیباشید. انسانها اغلب خواب چیزهایی را میبینند که از آنها ترس دارند و به این دلیل از آن واهمه دارند که بخوابند.	ـ اگر مایلید بگذارید فرزندتان پیش شما بخوابد. به او بگوئید این فقط برای الان است.ـ وقت خواب را همیشه رعایت نمایید به همراه یک قصه، یک دعا و در آغوش کشیدن.این کار را هر روز انجام دهید طوریکه کودک بر حسب عادت بداند چه چیزی در انتظار اوست. ـ او را بگیرید و به او بگوئید که او در امنیت است و شما پیش اوبوده و او را تنها نمیگذارید. این را درک کنید که مشکلات او عمدی نمیباشد. این امر به زمان نیاز دارد اما در صورتی که کودک احساس امنیت نماید بهتر میخوابد.
...نگران است، که اتفاق بدی برای شما بیافتد. (احتمالأ شما هم چنین نگرانیهایی داشته باشید.)	ـ این مسئله عادی میباشد که انسان پس از یک تجربه خطرناک ترس داشته باشد. ـ این ترس قویتر میباشد چنانچه کودک در هنگام آسیب پذیری از عزیزان خود دور بوده باشد.	ـ به کودکتان و خودتان یادآوری کنید که شما در امنیت هستید.ـ در صورتیکه در امنیت نمیباشید، راجع به این امر صحبت کنید که در راه رسیدن به آن هستید. ـ برنامه‌ریزی کنید که چه کسی به فرزند شما رسیدگی کند در صورتیکه اتفاقی برای شما بیافتد. این احتمالأ به شما کمک کند تا نگرانی کمتری داشته باشید. ـ با کودک خود کارهای خوشایندی را انجام دهید تا کودک به مسائل دیگری فکر کند.
...همیشه گریه و ناله کند زمانی که شما او را ترک کنید، حتی اگر شما بخواهید تنها به دستشویی بروید. ...تحمل آنرا نداشته باشد که از شما جدا شود.	ـ کودکانی که هنوز زبان باز نکرده باشند یا توانائی آنرا نداشته باشند که بگویند چه احساسی دارند، ترس خود را از طریق، خود را به بغل چسباندن و گریه کردن نشان میدهند. ـ خداحافظی احتمالأ فرزند شما را به یاد جدایی در زمان آسیب پذیری میاندازد. ـ بدن کودک در مقابل جدایی واکنش نشان میدهد: تنفس کم میشود، ضربان قلب افزایش میابد. چیزی در درون به او میگوید، نه من نباید تو را از دست بدهم. ـ فرزند شما سعی در آن ندارد شما را کنترل نموده یا تحت تاثیر قرار دهد ـ او ممکن است بترسد حتی اگر اشخاص دیگر بروند. خداحافظی باعث ترس او میباشد.	ـ سعی کنید نزد فرزند خود مانده و از جدایی خودداری نمایید. ـ برای جدایی کوتاه (خرید، دستشویی) به او کمک خواهید نمود اگر راجع به احساسش صحبت نموده و آن را به خاطره بد نسبت دهید. به او بگویید که شما دوستش دارید و این جدایی فرق میکند و شما الان برمیگردید: تو میترسی. تو نمیخواهی من بروم چرا که تودر آن زمانی که با هم نبودیم، نمیدانستی من کجا بودم. ـ در صورت طولانی بودن جدایی فرزند خود را نزد آشنایان بگذارید. به او بگویید که در فکرش هستید. عکس یا چیز دیگری از خود برای او بگذارید و در صورت امکان به او زنگ بزنید. هنگام برگشت بگویید که دلتان برایش تنگ شده بود، که به یادش بودید و میخواستید حتمأ نزدش برگردید. اینها را میبایستی همیشه تکرار نمایید.

...با غذا خوردن مشکل داشته باشد، پر خوری کرده و یا از خوردن غذا امتناع کند.	استرس از جوانب مختلف فرزند شما را تحت تاثیر میگذارد، از جمله اشتها. ـ گرچه تغذیه مهم میباشد ولی چنانچه شما بیش از حد به آن توجه نمائید، میتواند باعث استرس و تندی در رابطه گردد.	ـ زیاد نگران نباشید. به محض انکه درجه استرس کودکتان پائین آمد، میتوانید وضعیت خوردن غذا را عادی سازید. فرزندتان را مجبور به خوردن غذا نکنید. ـ غذا را با هم بخورید و اوقات غذا خوردن را در محیطی آرام و دوستانه بسر برید. ـ میان وعده‌های غذایی چیزهای سالمی را برای کودکتان آماده کنید چرا که کودکان اغلب در میان وعده‌ها دوباره چیزی میخورند. ـ اگر شما نگران هستید و یا فرزندتان وزنش شدیداً کم شود، به نزد دکتر اطفال بروید.
...توانایی آنرا نداشته باشد کارهای همیشگی را انجام دهد (مثلاً رفتن به دستشویی). ...مانند حالت عادی صحبت نکند.	ـ اگر کودکان کم سن در معرض فشار و ترس قرار گیرند، خیلی اوقات آنها توانایی هایی را که تازه کسب کرده بودند برای مدتی از دست میدهند. ـ کودکان از این طریق به ما میفهمانند که دارای مشکلی هستند و به کمک ما نیاز دارند. ـ از دست دادن یک مهارت و توانایی پس از کسب آن از جانب کودک (مانند خیس کردن رختخواب) میتواند باعث شرم و سردرگمی شود. والدین میبایستی از کودک حمایت نموده و وی را درک نمایند. ـ فرزند شما این کار را عمداً انجام نمیدهد.	ـ از انتقاد کردن خودداری نمائید. آن باعث نگرانی میشود که شاید توانایی یادگیری ندارد. ـ به فرزند خود اجبار نکنید چرا این موضوع فقط نزاع شدیدی را به دنبال خواهد داشت. ـ به جای آنکه به توانایی وی اشاره نمایید (مانند عدم استفاده از لگن) به او کمک کنید که احساس نماید شما درکش میکنید، دوستش و قبولش دارید. ـ به محض آنکه فرزندتان احساس امنیت مجدد نماید، دوباره تواناییهای از دست رفته را باز خواهد یافت.
...بدون ملاحظه بوده و دست به کارهای خطرناک بزند.	ـ شاید این امر برایتان عجیب باشد اما کودکان اگر احساس ناامنی کنند، دست به کارهای خطرناک میزنند. ـ یکی از راه‌هایی که میتوان واکنش نشان داد عبارت است از: من الان به تو احتیاج دارم، به من نشان بده که برایت مهم هستم و من را در امنیت نگهداری کن.	ـ امنیت را تأمین کنید. در صورت لزوم آرام باشید و او را در آغوش بگیرید. ـ به او بگویید کاری را که در حال حاضر انجام میدهد، خطرناک است، که او برای شما مهم است و شما نمیخواهید که بلایی سرش بیاید. ـ به فرزند خود راههای مثبت دیگری را نشان بدهید که از آن طریق بتواند توجه شما را جلب نماید.
...از چیزهایی بترسد که قبلاً از آنها نمیترسید.	ـ کودکان کم سال در مورد والدینشان فکر میکنند که ایشان قدرت مطلق دارند و میتوانند از آنها در برابر همه چیز حمایت نمایند. این طرز فکر به آنها کمک میکند که احساس امنیت کنند. ـ این باور به دلیل آنچه که اتفاق افتاده خدشه‌دار گشته است و بدون آن دنیا خطرناک مینماید. ـ چیزهای فراوانی میتوانند فرزند شما را به یاد آن واقعه بیاندازند (باران، زلزله دوباره، آمبولانس، فریاد انسانها، نگاهی ترسناک به او) و اینها وی را به ترس میاندازند.	ـ در صورتی که فرزندتان دچار ترس باشد با او در این مورد صحبت کنید که چگونه اطمینان خاطر بیشتری به وی میدهید. ـ در صورتی که چیزی آن واقعه بد را به یاد فرزندتان بیاندازد و آن دوباره باعث نگرانی شود که مبادا آن واقعه تکرار شود، به او کمک کنید تا متوجه شود، چیزی که امروز میگذرد متفاوت میباشد (مانند باران یا اشخاصی که فریاد میزنند) با آنچه که در زمان آن واقعه اتفاق افتاده است. ـ اگر فرزندتان از دیو میترسد، با او بروید و آن دیو رابیرون کنید:"گم شو ای دیو، بچه من را اذیت نکن! من این دیو را

		میترسانم و او فرار خواهد کرد:آآآآآ" ـ فرزند شما کوچکتر از آن است که درک کند و متوجه باشد که شما او را چگونه محافظت کرده‌اید اما شما به یاد بیاورید که چه کارهای خوبی انجام داده‌اید.
...حالت تشویش و هیجان زدگی داشته باشد و نتواند آرام بنشیند و توجه کند.	ـ ترس میتواند باعث عصبی شدن شود که در جسم انسان بماند. ـ اشخاص بزرگسال گاهی هنگام نگرانی قدم میزنند. کودکان میدوند ومیپرند ورجه وورجه میکنند. ـ در صورتی که جسم ما پر از چیزهای منفی باشد، مشکل میتوانیم به مسائل دیگر توجه نماییم. ـ بعضی از کودکان هم ذاتاً فعال میباشند.	به فرزندتان کمک کنید تا احساسات خود را درک نماید (مانند ترس و عصبانیت) به او اطمینان خاطر دهید که در امنیت به سر میبرد. به فرزندتان کمک کنید دیگر عصبی نباشد: ورزش،ژیمناستیک، دویدن، تنفس عمیق و آهسته. ـ با هم بنشینید و مشغول چیزی شوید که هر دو از آن لذت میبرید: انداختن توپ، خواندن کتاب، بازی کردن، نقاشی. حتی اگر فرزندتان آرام نگیرد، باز هم به او کمک میکند. ـ اگر فرزندتان ذاتاً فعال میباشد، به جنبه مثبتش بنگرید. به آن انرژی فکر کنید که او برای انجام کارها صرف مینماید و دنبال کارهایی برای او باشید که با نیازهایش تناسب دارد.
...با خشونت بازی کند. ...همیشه راجع به آن واقعه بد و عواقب ناخوشایندی که شاهد آن بوده صحبت کند.	ـ کودکان اکثراً از طریق بازی صحبت میکنند. امکان دارد آنها از طریق بازی خشونت آمیز به ما بگویند که مسائل بسیار دیوانه‌وار بوده یا هستند، و آنها چه احساسی در درونشان دارند. ـ هنگامی که فرزند شما راجع به آنچه اتفاق افتاده صحبت میکند، امکان دارد که وی یا شما شدیداً دچار احساسات شوید (ترس، غمگینی یا عصبانیت).	اگر میتوانید تحمل کنید به فرزندتان گوش دهید زمانی که آنرا بر زبان میاورد. ـ هنگامیکه بازی میکند ببینید چه احساسی دارد و کمکش کنید و به او بگویید. آنجا باشید تا از او حمایت کنید (در آغوش گرفتن، آرام کردن). ـ اگر او بسیار هیجان زده بوده و یا جواب ندهد، همیشه همان صحنه‌های تکاندهنده را اجرا نماید، به او کمک نمائید تا دوباره آرام گیرد، احساس امنیت نماید، به آن فکر کنید آیا برخورداری از کمک حرفه‌ای سودمند نمیباشد؟
...دائماً در حال خواستن باشد با یک حالت تسلط. ...تکروی نماید و با سماجت خواهان آن باشد که همه چیز به میل او پیش رود.	ـ کودکان در سن ۱۸ ماهگی تا ۳ سالگی اکثراً مطالبه‌های بسیاری دارند. ـ این میتواند به اعصاب برود اما این یک روند عادی تکامل است و به ایشان میاموزد که آنها مهم هستند و میتوانند در اموری تأثیر گذار باشند. ـ کودکان در صورت نداشتن اطمینان احتمال دارد مصرتر و خواهانتر از حالت عادی باشند. این یک روش سرکردن با ترس میباشد. آنها به خود میگویند"مسائل آنقدر دیوانه‌وار هستند و من باید روی یک چیز کنترل داشته باشم!"	ـ به خاطر بیاورید که فرزندتان تسلط آمیز و بد نیست. این عادی میباشد، شاید در حال حاضر شدید باشد چون احساس ناامنی میکند. ـ کاری کنید که فرزندتان بر روی چیزهای کوچک کنترل داشته باشد. به او در مورد لباس پوشیدن و غذا خوردن و بازی کردن و خواندن، امکان انتخاب دهید. در صورت داشتن کنترل در امور کوچک میتواند احساس بهتری داشته باشد. امکان انتخاب و کنترل را از طریق ساختار و عادی و روزمره نمودن جبران کنید. اگر او به تنهایی تصمیم بگیرد احساس نااطمینانی خواهد کرد. ـ او را در آزمودن چیزهای تازه تشویق نمائید. او احساس کنترل

		بیشتری میکند اگر کفشهایش را خودش بپوشد، بازی پازل نماید یا یک لیوان نوشیدنی بیاورد.

...قابل تحریک بوده به همراه عصبانیتهای شدید. ...خیلی بیشتر از حالت عادی جیغ و داد بکشد.	ـ قبل از آن واقعه نیز فرزند شما دچار عصبانیت میشد. این یک بخش عادی از تکامل میباشد. این امر که آنها نتوانند بگویند چه میخواهند و نتوانند کاری انجام دهند خیلی باعث یاس ایشان است. ـ هم اکنون مسائل زیادی فرزند شما را به خود مشغول نموده که باعث عصبانیت وی میباشد (و نیز شما) و او مجبور است گریه کند و فریاد زند.	ـ به او بگوئید، شما متوجه هستید که برای فرزندتان خیلی سخت میباشد: "در حال حاضر بد پیش میرود، بسیار ترس برانگیز است. ما نه تلویزیون و نه اسباب بازی داریم، و تو عصبانی هستی!" ـ بیشتر از حالت عادی عصبانیت وی را تقبل کنید و بیشتر با محبت واکنش نشان دهید تا با نظم و انظبات. شما احتمالاً در حالت عادی این کار را انجام نمیدهید اما در حال حاضر وضعیت عادی نمیباشد. در صورتی که کودکتان گریه نموده و فریاد زند، نزد او مانده و به او بگویید که شما پیشش هستید. در صورت افزایش تعداد و عمق عصبانیت میتوانید برای وی مرز بگذارید.
...شما را بزند.	ـ کتک زدن برای کودکان یک راه مکالمه میباشد. ـ اگر کودکان اشخاص بزرگ را بزنند، آنزمان ایشان احساس امنیت نمیکنند. این باعث ترس است اگر بتوان کسی را زد که باید از ما حمایت نماید. ـ یک عامل دیگر زدن هم میتواند آن باشد که آنها اشخاص دیگر را در هنگام دعوا دیده‌اند.	ـ هر بار که فرزندتان بزند به او بگویید که این کار خوبی نیست. دست او را بگیرید طوریکه نتواند بزند و بنشانیدش. برای مثال بگویید، این کار خوبی نیست وقتی میزنی. این خطرناک است. هر وقت بزنی میبایستی بنشینی. ـ اگر وی به اندازه کافی سن دارد، کلماتی را که باید استفاده نماید یادش بدهید و یا بگویید که چه کار کند: "از زبانت استفاده کن. بگو من اسباب بازی را میخواهم!" ـ به او کمک کنید که عصبانیتش را از راه دیگری خنثی نماید: بازی کردن، با هم صحبت نمودن، نقاشی. ـ اگر شما با اشخاص بزرگسال کشمکشی دارید، آنها را بدون حضور فرزند حل نمایید، بدون آنکه او شما را ببیند یا بشنود. در صورت لزوم در مورد احساساتتان با یک دوست یا مشاور صحبت نمایید.
...بگوید: گم شو، از تو متنفرم! ...بگوید: اینها همه‌اش تقصیر تو است.	ـ مشکل اصلی همان واقعه (آسیب پذیری) میباشد و هرچه که بعد از آن رخ داده. اما فرزند شما کوچک تر از آن میباشد که توانایی درک آنرا داشته باشد. ـ اگر اموری با مشکلات برخورد نمایند، کودکان اغلب از والدینشان عصبانی میشوند، چرا که ایشان فکر میکنند شما میبایستی جلوی آن اتفاقات منفی را میگرفتید. ـ شما گرچه تقصیری ندارید، اما الان موقع مناسبی نمیباشد که از خود دفاع کنید، فرزند شما به شما نیاز دارد.	ـ به یاد بیاورید که فرزندتان چه تجربه‌ای نموده. او در حال حاضر میگوید: من عصبانی هستم و میباید با احساسات مشکلی دست و پنجه نرم کنم. ـ در مورد حس عصبانیت به فرزندتان کمک نمایید، با مواظبت سوی آنرا به آن واقعه ببرید: "تو واقعاً عصبانی هستی. مسائل بد بسیاری اتفاق افتاده. من هم عصبانی هستم. من آرزو داشتم که این اتفاقات نمیافتاد، اما مادران نمیتوانند جلوی این یا آن را بگیرند. واقعاً برای هر دویمان سخت است.
...مایل به بازی کردن نمیباشد، میخواهد فقط کاری انجام دهد.	ـ فرزند شما به شما نیاز دارد. وقایع بسیاری صورت گرفته‌اند و او احتمالاً احساس غمگینی و یا بی اختیاری	ـ در نزدیک فرزند خود بنشینید. به او بگویید که شما به او میرسید. ـ در صورت توان احساساتتان را بر زبان بیاورید.

...مثل آن میماند که احساسی ندارد (خوشحالی یا غمگینی).	مینماید. ـ هنگامیکه کودکان تحت فشار باشند، عده‌ای فریاد میکشند و عده‌ای سکوت میکنند و هر دو دسته به شما نیاز دارند.	به او بگویید که بلامانع میباشد غمگین و عصبانی بودن یا احساس ترس نمودن: ‘‘مثل آنکه تو هیچ کاری نمیخواهی بکنی. من از خودم میپرسم آیا تو غمگینی؟ مانعی ندارد اگر غمگین باشی من پیشت میمانم.’’ ـ سعی کنید با فرزندتان کاری انجام دهید، هر کاری باشد، مثلاً کاری که دوست داشته باشد: خواندن کتاب، آواز، باهم بازی کردن.
...بسیار گریه کند	ـ شاید خانواده شما به خاطر آن واقعه متحمل تغییرات و مشکلاتی شده باشد و این طبیعی میباشد اگر فرزندتان غمگین باشد. ـ هر گاه احساس نمودید که فرزندتان غمگین است وی را دلداری دهید، شما با اینکار به او کمک مینمایید حتی اگر او غمگین بماند. ـ اگر خود شما دچار غمگینی شدید شده باشید، بهتر است که از جایی کمک بگیرید. سلامتی فرزندتان به سلامتی شما بستگی دارد.	ـ به فرزندتان اجازه دهید احساس غمگینی را نشان دهد. ـ به او کمک کنید تا احساس خود را به زبان آورد و احتمالاً اینکه چرا اینگونه احساس میکند: ‘‘فکر کنم تو غمگین هستی، چیزهای غمگین بسیاری اتفاق افتاده‌اند، مانند...’’ ـ از او حمایت کنید، در کنارش بنشینید و بیش از حد معمول به وی توجه نمایید. ـ به او کمک کنید تا با امید به آینده بنگرد. این مهم میباشد که به آن فکر نمود و راجع به آن صحبت نمود که زندگییتان چگونه ادامه پیدا خواهد کرد و چه چیزهای خوبی را با هم تجربه خواهید نمود، مانند پیاده روی کردن، به پارک یا باغ وحش رفتن، با دوستان بازی کردن. ـ از خودتان مراقبت نمایید.
...خیلی برای کسانی دلتنگی میکند که پس از آن واقعه بد دیگر نمیتوان آنها را دید.	هرچند کودکان همیشه توانایی آنرا ندارند که احساس خود را بازگو کنند، باید متوجه آن بود که برای آنها دشوار است تماس خود را با اشخاص مهم از دست دهند. ـ در صورت فوت شخصی که با فرزند شما نزدیک بوده، احتمالاً فرزندتان واکنش قویتری نسبت به آن واقعه نشان میدهد. در صورت ادامه این حالت در مدت بیش از ۲ هفته، بهتر است تقاضای کمک حرفه‌ای نمایید. ـ کودکان معنی مرگ را نمیفهمند و امکان دارد بپندارند که آن شخص باز خواهد گشت.	ـ آنهایی که اسباب کشی نموده‌اند، به فرزندتان کمک کنید که به شیوه‌ای ارتباط خود را حفظ نماید (فرستادن عکس و کارت پستال، تلفن،). ـ به او کمک کنید راجع به انسانهای مهم صحبت نماید. ما اگر از انسانهای دیگر جدا هم باشیم میتوانیم احساسات مثبتی نسبت به آنها داشته باشیم، هنگامیکه از آنها یاد کنیم و در باره ایشان حرف بزنیم. ـ به آن اذعان کنید که سخت میباشد اگر انسان امکان دیدن کسانی را که دوستشان دارد، نداشته باشد. این غمگین کننده میباشد. ـ اگر کسی فوت کرده باشد به سوالات کودک جواب صادقانه دهید به زبانی قابل فهم.
...برای چیزهایی دلتنگی میکند که پس از آن واقعه بد از دست رفته‌اند.	ـ هنگامیکه واقعه‌ای باعث زیان فراوانی در خانواده و دور و بر شود، انسان به سادگی فراموش میکند که از دست دادن یک اسباب بازی و یا یک چیز مهم دیگر برای فرزندتان (مانند یک پتوی محبوب) چه معنایی دارد. ـ اگر فرزندتان برای اسباب بازیش سوگواری کند، این میتواند به معنی	ـ به فرزندتان اجازه دهید احساس غمگینی خود را نشان دهد. این غم انگیز میباشد که او پتو یا اسباب بازی خود را از دست داده است. ـ در صورت امکان چیزی را جایگزین پتو یا اسباب بازی نمائید، چیزی از جانب کودک مورد قبول باشد. ـ افکار او را به فعالیتهای دیگر جلب نمائید.

	سوگواری برای تمام چیزهایی باشد که قبل از بروز آن واقعه صاحبش بودید.	

©حق چاپ و انتشار محفوظ است.شبکه ملی استرس تروما (آسیب پذیری) و مرکزامراض پس از آسیب پذیری، به نقل از دستور "کمکهای اولیه روانشناسی.
بخش راهنمای شیوه عمل، چاپ دوم." (http://www.nctsnet.org, http://www.ncptsd.va.gov)