توضیحات در مورد کمک به کوکان مدرسه‌ای پس از تجربه اسیب پذیری (تروما)		
رفتار کودک	عکس العمل والدین	مثالهایی برای آنچه شما میتوانید بگویید و انجام دهید
نا مطمئن بودن در مورد اتفاق افتاده.	ـ به فرزندتان توضیح روشنی در مورد واقعه انجام شده بدهید، هر زمان که او در این مورد سوال کند. اگر فرضیاتی در این امر باشد که فرزندتان در مورد باقی بودن خطر سردرگم است، آنها را تصحیح نمائید. ـ به او یادآوری کنید که انسانهایی وجود دارند که از خانواده‌ها حمایت میکنند و اینکه خانواده شما در صورت لزوم کمکهای بیشتری را دریافت میکند. ـ به او این مطلب را بگویید که قدم بعدی چه خواهد بود.	ـ ‘‘میدانم کودکان دیگر میگویند که دوباره آتشسوزی خواهد شد اما ما در حال حاضر در جایی هستیم که در مقابل آتشسوزی خیلی امنتر است.’’ ـ کماکان به همه سوالات فرزندتان جواب دهید (بدون عصبانی شدن) و به او توضیح دهید که خانواده در امنیت میباشد. ـ به او بگویید که برنامه چه خواهد بود، مخصوصاً در امور مربوط به مدرسه و محل زندگی.
احساس مسئولیت و گناه: کودکان مدرسه‌ای امکان دارد احساس کنند، آنچه اتفاق افتاده تقصیر آنها بوده و یا میتوانستند آنرا تغییر دهند. آنها احتمالاً در بازگو کردن آن به دیگران تأمل میکنند.	ـ بگذارید نگرانیهایش را برایتان تعریف کند. ـ به او اطمینان دهید که مقصر نمیباشد و توضیح دهید که چرا او تقصیری در این امر ندارد.	ـ او را به کناری بکشید. توضیح دهید: ‘‘بعد از چنین فاجعه‌ای خیلی از کودکان فکر میکنند ـ و همچنین بزرگسالان، که میبایستی چه کاری را به شیوه دیگری انجام میدادم؟ یا میبایستی کاری میکردم. اما این به آن معنی نمیباشد که آنها مقصر هستند.’’ ـ ‘‘به یاد داری، مرد آتشنشانی گفت که کسی نمیتوانست سگمان را نجات دهد و این تقصیر تو نبود.’’
ترس از اتفاق مجدد آن واقعه و واکنش در برابر خاطره‌ها.	ـ 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. ـ هرچند بار که لازم باشد به او بگوئید که در امنیت میباشد. ـ مانع از دیدن گزارش در رسانه‌های عمومی در مورد آن واقعه شوید، چرا که آن متواند باعث ترس از بروز مجدد واقعه شود.	ـ به او بگویید، هر زمانی که احساس میکند به یاد ان واقعه میافتد ‘‘سعی کن به خودت بگویی، من غمگین هستم، چرا که من به یاد آن آتش میافتم، هنگامیکه شومینه روشن باشد، اما این به معنی سوختن خانه ما نیست، من در امنیت هستم.’’ ـ ‘‘فکر میکنم باید در مورد تلویزیون دیدن تنفسی به خود بدهیم.’’
همیشه آن واقعه را تعریف یا نقشش را بازی کردن.	ـ بگذارید او این واکنشها را در قصه‌ها و بازیهای خود بازگو نماید، به او بگوئید که این کار عادی میباشد. ـ از او در بازیها و نقاشیهایش راه حلهای مثبتی را طلب کنید.	ـ ‘‘من متوجه شدم که تو از آن واقعه نقاشی میکنی، میدانستی که خیلی از کودکان این کار را انجام میدهند؟’’ ـ ‘‘این میتواند باعث کمک شود اگر تو نقاشی کنی که خانه‌مان را چگونه بازسازی کنیم که امن تر باشد.’’
ترس از منقلب شدن از احساسات خود.	ـ به او محل امنی بدهید که در آنجا بتواند ترس، عصبانیت، غمگینی و غیره خود را شرح دهد. بگذارید گریه کند یا غمگین باشد، از او انتظار شجاعت و قوی بودن را نداشته	ـ ‘‘هنگامیکه چیزهای خطرناکی اتفاق میافتند، آدم دچار احساست قوی میشود، مثلاً امکان دارد که انسان از دست همه عصبانی بوده یا غمگین باشد. میخواهی در اینجا با

	باشید.	پتویت بنشینی تا حالت بهتر شود؟"
مشکل خواب: همراه کابوس، ترس از تنها خوابیدن و یا آرزوی خوابیدن در کنار والدین.	ـ بگذارید او از کابوسش بگوید. به او بگویید که خواب بد دیدن عادی میباشد و این امر به پایان خواهد رسید. زیاد وارد جزئیات آن کابوس نشوید.	ـ "این یک کابوس ترسناک بود. بگذار در مورد چند چیز خوب فکر کنیم که میتوانی راجع به آنها خواب ببینی و من هم پشتت را میخوارانم تا دوباره خوابت ببرد."
نگرانی از امنیت شما و دیگران.	ـ به او کمک کنید تا احساسات خود را بازگو کند و اطلاعات واقعی به او دهید.	ـ یک "جعبه نگرانی" بسازید که او بتواند نگرانیهای خود را نوشته و داخل آن بیاندازد. وقتی را مشخص سازید که به این نگرانیها برسید، مشکلات را حل نموده و جوابهایی را برای این نگرانیها یافت.
تغییر رفتار: رفتار غیر معمول خصمانه یا آرام.	ـ کودک خود را تشویق کنید که در فراغت بیکار ننشسته و از تحرک به عنوان سوپاپی جهت برخورد با عصبانیت و احساسات استفاده نماید.	ـ "میدانم که نمیخواستی در را تند به هم بزنی. این حالت مشکلی است اگر آدم اینقدر عصبانی باشد." ـ "برویم قدم بزنیم؟ بعضی وقتها که آدم دچار احساسات قوی باشد، تحرک میتواند کمک کند."
ناراحتی های جسمی: سردرد، دلدرد، درد عضلات، بدون علت پزشکی.	ـ ببینید آیا یک دلیل پزشکی دارد. در غیر اینصورت فرزند خود را دلداری دهید و به او بگویید که این حالتها عادی میباشند. ـ با او رفتاری منطقی داشته باشید. در صورت توجه بیش از حد به این علایم، امکان دارد آنها را تشدید نمائید.	ـ ببینید که آیا او به اندازه کافی خواب و خوراک داشته و به اندازه کافی آب مینوشد و تحرک کافی دارد. ـ "میخواهی آن روبرو بنشینیم؟ وقتی حالت بهتر شد به من بگو، بعدش میتوانیم با هم بازی کنیم."
تحت نظر گرفتن واکنشهای والدین و چگونگی بهبود ایشان: کودکان نمیخواهند والدینشان را با مشکلات خود نگران سازند.	ـ به او امکان آنرا بدهید راجع به احساست خود و شما صحبت کند. ـ برای جلوگیری از افزایش نگرانی او، تا جای ممکن خونسرد بمانید.	ـ "بله من استخوانم شکسته اما بعد از بانداژ آن توسط نیروی امداد حالم بهتر شد. تو حتماً ترسیدی وقتی دیدی که من زخمی شدم، درسته؟"
نگرانی در مورد قربانیان دیگر و خانواده.	ـ درخواست کارهای سازنده‌ای را بکنید تا به دیگران کمک شود اما مسئولیت را به فرزند خود ندهید.	ـ به او کمک کنید پروژه‌های مهم و مناسب را تشخیص دهد (مانند خرابه‌های مدرسه را تمیز نمودن، کمک به جمع آوری کمک برای قربانیان).

©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)