

صحبت کردن با اطفال در مورد ...

اضطراب، استرس و صدمه

هنگامی که کودک علائم (احتمالی) تروما/آسیب/صدمه را نشان می دهد

(مثلاً عصبانیت مکرر و خشونت آمیز، کوبیدن سر به دیوار، خودارضایی مداوم و اجباری، دور شدن و عدم توانایی صحبت کردن، و غیره)، کودک به کمک حرفه ای نیاز است. این وظیفه معلمان یا مراقبان نیست که خودشان آسیب های روحی کودک را درمان کنند. این وظیفه درمانگران یا سایر افراد مسلکی است.

منتها معلمان، والدین و مراقبان نیز می توانند در زندگی روزمره کارهای زیادی برای حمایت از کودکان آسیب دیده انجام دهند. اگر کودکی دائماً رفتار افراطی ویا تحریک کننده نشان می دهد، اولین کاری که باید برای معلمان و مراقبان بزرگسال انجام شود این است که متوقف شوند و در نظر بگیرند که ممکن است این یک واکنش آسیب روانی باشد. این بدان معنی است که کودک احتمالاً از رفتار خود بی خبر است و او در حال حاضر چاره دیگری ندارد..

در نظر گرفتن این امکان پذیری یا گمان، عمدتاً برای تثبیت، تسکین و ارائه به اصطلاح کمک های گفتاری و مرتب سازی است. صحبت کردن با اطفال در مورد ... تمرین می خواهد، زمان می برد، چند دقیقه اینجا، پانزده دقیقه آنجا، چند ثانیه اینجا. تمرین به هر صورت! این کار را امتحان کنید. ساده تر و رایج تر می شود.

SELBSTLAUT
Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an
Kindern und Jugendlichen
Vorbeugung • Beratung • Verdachtsbegleitung

Selbstlaut

Tel.

Email.

Web.

Thaliastraße2/2A, 1160 Wien

+43 1 810 90 31

office@selbstlaut.org

selbstlaut.org

صحبت کردن با اطفال در مورد ... تمرین می خواهد، زمان می برد، چند دقیقه اینجا، پانزده دقیقه آنجا، چند ثانیه اینجا. تمرین به هر صورت! این کار را امتحان کنید. ساده تر و رایج تر می شود.

این جزوه بخشی از کمک صحبت کردن در مورد 5 موضوعات زیر است:

- 1) حقوق کودکان و کمک به خشونت
- 2) تجاوز جنسی به کودکان و رضایت (اجماع) به راحتی توضیح داده می شود
- 3) ناراحتی از رفتار بزرگسالان
- 4) آموزش جنسی و برخورد با پورنوگرافی
- 5) اضطراب، استرس و تروما

مجموعه «صحبت کردن با اطفال درباره...» توسط تیم Selbstlaut برای گفتگو با کودکان در سنین ابتدایی تهیه شده است. برخی از چیزها نیز می تواند برای کودکان از حدود 12 یا 13 سال مناسب باشد. عموماً جوانان به اصطلاحات دیگری نیاز دارند که در این مجموعه نخواهید یافت.

هنگامی که کودک علائم (احتمالی) تروما/آسیب/صدمه را نشان می دهد

(مثلاً عصبانیت مکرر و خشونت آمیز، کوبیدن سر به دیوار، خودارضایی مداوم و اجباری، دور شدن و عدم توانایی صحبت کردن، و غیره)، کودک به کمک حرفه ای نیاز است. این وظیفه معلمان یا مراقبان نیست که خودشان آسیب های روحی کودک را درمان کنند. این وظیفه درمانگران یا سایر افراد مسلکی است.

منتها معلمان، والدین و مراقبان نیز می توانند در زندگی روزمره کارهای زیادی برای حمایت از کودکان آسیب دیده انجام دهند. اگر کودکی دائماً رفتار افراطی ویا تحریک کننده نشان می دهد، اولین کاری که باید برای معلمان و مراقبان بزرگسال انجام شود این است که متوقف شوند و در نظر بگیرند که ممکن است این یک واکنش آسیب روانی باشد. این بدان معنی است که کودک احتمالاً از رفتار خود بی خبر است و او در حال حاضر چاره دیگری ندارد..

در نظر گرفتن این امکان پذیری یا گمان، عمدتاً برای تثبیت، تسکین و ارائه به اصطلاح کمک های گفتاری و مرتب سازی است.

کودکان آسیب دیده اغلب احساس باخت و شکست دائمی دارند زیرا قادر به تغییر رفتارهای خسته کننده، عجیب، غیرقابل درک و دشوار خود نیستند. چنین احساس شکست مداومی کودکان را بیشتر ضعیف می کند. بنابراین، بزرگسالان باید بر منابع و نقاط قوت کودک مربوطه تمرکز کنند و آنها را به کودک منعکس کنند. این کار درک، شفقت، پشتکار و صبر زیادی می خواهد.

کمک گفتار و مرتب سازی

کمک گفتاری و مرتب سازی که بزرگسالان می توانند به کودکان ارائه کنند، صحبت کردن با کودک درباره خود رویداد آسیبزا نیست. بلکه در مورد تلاش کردن بزرگسالان برای گفتگو با کودک، در مورد رفتاری است که از خود نشان می دهد و احساسات مرتبط با آن. به این ترتیب، بزرگسالان می توانند کلماتی را در مورد آنچه فهم و درک آن بسیار دشوار است به کودک بگویند و رفتار کودک را درک کنند. این به افراد آسیب دیده کمک می کند تا خود را کمی بهتر درک کنند و بپذیرند.

تسکین

یک پیام کلیدی این است که رفتار کودک احتمالاً یک جواب طبیعی به چیزهای بسیار دشوار است که نباید عادی باشد. نگرش اساسی پشت آن این است: «تو غلط نیستی، اما آنچه می تواند دلیل رفتار تو باشد اشتباه است.» و: «هر رفتاری دلیل خود را دارد.»

جملات مثال برای توضیح آسیب روان به کودکان:

بدن به یاد می آورد

عض وقت کودکان حتی نمی توانند دقیقاً آنچه را که اتفاق افتاده به یادشان بیاورند. حافظه شان مانند غبار گرفتگی میشود. اما بدن حافظه خودش را دارد. مثلاً بدن یک بو یا یک اتاق را به یاد می آورد. اگر کودک دوباره آن بو را استشمام کند یا به اتاقی مشابه بیاید، همان احساسات قبلی ایجاد می شود. سپس کودک دچار استرس و ترس می شود، تنفس می تواند تندتر شود و قلب شروع به تپیدن می کند. یا کودک خیلی خیلی عصبانی می شود. یا در سر خود به جایی دور از اینجا سفر می کند و ممکن است بعداً اصلاً چیزی به خاطر نیاورد.

گاهی بدن شخصی را به یاد می آورد که با کودک خوب نبوده و کودک از او می ترسیده. اگر فرد دیگری به طور مشابه معلوم شود یا حرکت کند، کودک می تواند دوباره استرس زیادی را احساس کند، حتی اگر همان فرد قبلی نباشد.

درک این همه چیزها مشکل است. آیا هیچ سوالی داری؟

از آنجایی که فکر می کنم گاهی اوقات تو هم همین احساس را داری، خوب است اگر سعی کنیم با هم بفهمیم که دقیقاً چه چیزی می تواند چنین احساسات یا خاطرات یا خاطرات بدنی را در تو ایجاد کند. شاید در آن صورت بتوانیم کاری کنیم که تو کمتر عصبانی شوی یا بترسی یا استرس زیادی داشته باشی.

برخی از کودکان در زندگی خود چیزهای بسیار سختی را تجربه کرده اند، مثلاً جنگ. یا خشونت خانگی. یا والدینی که با هم خوب نبودند و اغلب به شدت با هم جنگ و دعوا می کردند. یا از دست دادن یک فرد مهم به دلیل مردن یا رفتن. یا بزرگسالانی که به بچه ها اهمیت نمی دادند یا به شکلی احمقانه و گیج کننده به کودکی دست میزدند و او را لمس میکردند.

حتی اگر مدت زیادی از آن قضیه گذشته باشد، ممکن است کودک احساس کند دوباره در یکی از آن موقعیت های دشوار قرار گرفته است. این ناممکن است، زیرا اکنون زمان دیگری است، اما در احساسات یا در سر یا در بدن انگار همه چیز مثل قبل است. این حالت می تواند در وسط روز پیش بیاید، وقت که کودک در مشغول کار کاملاً متفاوت است. آنچه در آن زمان اتفاق افتاد ممکن است به عنوان یک تصویر ظاهر شود یا مانند یک فیلم در ذهن کودک بیاید.

یکی از نشانه های آسیب روانی می تواند تحریک بیش از حد باشد - زمانی که کودکان بیش فعال هستند، هرگز استراحت نمی کنند و در حالت هوشیاری دائمی هستند. این علامت آسیب روانی اغلب با «اختلال کمبود توجه بیش فعالی» اشتباه گرفته می شود و اغلب اشتباه تشخیص داده می شود. در شرایطی که به عنوان تهدید کننده زندگی تلقی می شود، بدن ما به طور خودکار مقدار زیادی آدرنالین ترشح می کند تا بتوانیم از آن موقعیت فرار کنیم یا از خود دفاع کنیم. اما اگر هیچ چیز ممکن نباشد، بدن سفت و سخت می شود. انرژی که برای مبارزه یا فرار فراهم شده بود در بدن ذخیره می شود و تخلیه نمی شود. اگر افراد در این حالت بمانند و در حالت تحریک بیش از حد دائمی باشند، برای آنها بسیار آسان است که تا مدت ها پس از محفوظ شدن به احساس خطر و آسیب پذیری ادامه دهند.

مثلاً، می توانید برای یک کودک اینگونه توضیح دهید:

توافق

متوجه شدم که تو اغلب بسیار فعال هستی و نمی توانی استراحت کنی. مثل آتشفشانی که در شرف فوران است. مثل این که انرژی زیادی در درون تو است و گاهی حتی نمی دانی با این انرژی چه کنی و چگونه از آن آزاد شوی.

شاید این احساس را داشته باشی که همیشه یک زنگ خطر در درون تو صدا می دهد. یا چیزی در بدن تو فریاد می زند: «هشدار، احتیاط، خطر!»
یا مثل موتور / ماشینی با سرعت بالا که همزمان برک / ترمز دستی و گاز او با تمام قوت همزمان انجام داده میشود.

گاهی اوقات متوجه می شوم که کوچکترین استرس یا وضعیت که کمی دشوار است، اما در واقع خطرناک نیست، باعث می شود احساس خطر و ناامنی کنی. من تصور می کنم که فوق العاده خسته کننده و پر استرس است.

من همیشه به تو می گویم که آرام باشی و سرعت خود را کم کنی. اما شاید چاره دیگری نداشته باشی به جز سریع و زیر استرس بودن. اگر اینطور است، پس وقتی مدام تو را نصیحت می کنم واقعا زحمت زاست، زیرا نمی توانی آن را تغییر دهی.

من بچه های دیگری را می شناسم که سیستم هشدار دهنده داخلی دارند و به سختی به توافقات پایبند هستند. برخی از آنها در گذشته چیز سختی را تجربه کرده اند. مثلاً خیلی مریض بودند یا مجبور بودند مدت زیادی در شفاخانه / بیمارستان بمانند. یا مادرشان زایمان بسیار سختی داشته است. یا در خانه، کسی با کودک صحبت نمی کرد و وقتی احساس تنهایی می کرد به او دلداری نمی داد. یا خشونت، لت و کوب، جیغ، تهدید، یا لمس عجیب بین پاها، روی باسن یا آلت تناسلی یا واژن را تجربه کرده اند. اگرچه ممکن است این شرایط سخت تمام شده باشد، اما سیستم هشدار دهنده بدن کودکان همچنان روشن است، مثل این که دکمه ای برای خاموش کردن آن وجود نداشته باشد.

من به این فکر می کنم که چگونه می توانم از تو حمایت کنم و چه کارهایی می توانیم با هم انجام دهیم تا برای تو راحت تر شود و استرس کمتری احساس کنی. در حال که تو به شدت ناراحت می شوی، سعی می کنم تو را زیر فشار اضافگی نیاورم یا اصلاً فشاری به تو وارد نکنم. و من به تو یادآوری می کنم که در امان هستی، در حال حاضر هیچ تهدید و یا خطری وجود ندارد. ما قوانین بسیار واضحی را برای یک روز، برای یک هفته تنظیم می کنیم تا تو راه خود را بدانی.

چه فکر می کنید در چنین شرایطی چه می تواند به تو کمک کند؟ چه چیزی می تواند تو را آرام کند؟

جعبه اضطراری

شاید بتوانیم با هم یک جعبه اضطراری درست کنیم و تو آن را با چیزهایی پر کنی که به تو کمک می کند، تا دوباره احساس آرامش کنی: برای مثال توپ استرس، عکسی که دوست داری به آن نگاه کنی و به تو قوت می دهد، یک اسباب بازی نرم خاص، یک عطر خوب یا یک خوراک مختصر که دوست داری...

گاهی اوقات کودکان عصبانیت های خشونت آمیزی می کنند که متوقف کردن آن مشکل است. خشم و انفجار خشم تا حدودی بخشی از رشد کودکی است. اگر انفجار های خشم خیلی شدید، خیلی مکرر، و برای مدت غیرعادی طولانی هستند، می توانید دوباره سعی کنید به کودک در مرتب سازی کمک کنید:

متوجه شدم که تو اکثراً خیلی عصبانی می شوی. گاهی آنقدر عصبانی که نمی توان جلوی تو را گرفت. مثل اینکه در آن احساس گیر کرده باشی و بیرون آمدن از آن سخت باشد. حتمی یک دلیل خوبی برای عصبانیت وجود دارد. شاید عصبانی هستی چون من به چیزی که واقعاً می خواستی «نه» گفتم. یا به این دلیل که کسی تو را آزار داده، شاید معلمت یا کدام کودک دیگری. شاید با کسی جنگ و دعوا کردی، شاید عصبانی هستی چون کسی سر تو داد زده یا تو را زده. شاید به خاطر یک اتفاقی که در گذشته رخ داده عصبانی هستی و به نوعی احساس می کنی که یک چیزی آن را به یاد تو میاورد. شاید کاملاً چیز دیگری باشد. من می خواهم در این باره با تو صحبت کنم و ببینم چه کاری می توانیم انجام دهیم تا به تو کمک شود که تو کمتر عصبانی شوی یا برای مدت طولانی عصبانی نشوی. برای من مهم است که تو بتوانی احساس خوبی و امنیت داشته باشی.

انفکاک (روانشناسی)

یکی از اشکال پاسخ آسیب روانی، انفکاک است – دور شدن از اینجا و اکنون. کودکان از نظر عاطفی خود را در همان رویداد آسیب زا می بینند. این برای کودکان بسیار گیج کننده است. گاهی آنها نمی توانند موقعیت زمانی را که در آن انفکاک کرده اند، یا فقط به طور جزئی یا بسیار مبهم به یاد بیاورند. انفکاک بسیار پیچیده است و می تواند خود را به طرق مختلف نشان دهد. در صورت امکان، انفکاک باید متوقف شود. او مضر و بسیار ناراحت کننده است. برای خود کودک.

اما همچنین برای بقیه کودکان گروه یا صنف، که این انرژی را احساس می کنند اما نمی توانند آنچه را که احساس می کنند یا می بینند طبقه بندی کنند یا به جای بیاورند.

برای مثال، انفکاک را می توان به صورت زیر توضیح داد:

انفکاک را متوقف کنید

چنین حالتی برای هیچ کودک یا بزرگسالی خوب نیست. برای تو همچنان. اگر دوباره در آن حالت قرار گرفتی، می خواهم سعی کنم تو را به اینجا و اکنون برگردانم. سپس با تو حرف میزنم و به تو می گویم که حالا کجا و چند ساله هستی و من کی هستم. شاید بتوانم چیزی برای بو کردن به تو بدهم یا چیزی برای دست زدن. یا سعی می کنم به طور مختصر روی شانه یا بازو تو را لمس کنم تا بتوانی از این وضعیت خارج شوی. این به نظر تو چطور است؟ فکر می کنی چه چیزی می تواند به تو کمک کند؟

بعضی اوقات وقتی همه چیز در اطراف ما خیلی زیاد و گیج کننده می شود، تمام بدن ما فریاد می زند «دیگر نمی توانم این را تحمل کنم!» و خودش را خاموش می کند. مثل فیوز که می پرد. گویا که دیگر در این دنیا نیستیم، مثل اینکه راه زیادی را در ذهن یا احساسات ما طی کرده باشیم. مثل روح شدن یا فقط که یک جسم باشیم، بدون احساسات، بدون روح. مانند نگاه کردن به خود از بالا، در نقش یک شخص دیگر. یا انگار در پنبه پیچیده شده ایم و از دنیای بیرون بی خبریم. بعض وقت بازگشت به اینجا و اکنون دشوار می شود. آن وقت نمی توانیم خوب فکر کنیم یا صحبت کنیم. و اکثراً بعد از آدم حتی نمی تواند به یاد بیاورد که چه اتفاقی افتاده یا کجا بوده. وقتی به اینجا و اکنون برمی گردیم، اغلب بسیار خسته و فرسوده میباشیم.

جاذبه آسیب روانی

آسیب روانی موضوعی بسیار پیچیده است. حمایت از کودکان آسیب دیده بسیار چالش برانگیز و اکثر دشوار است. در اینجا نیاز زیادی است برای مرزهای واضح، ساختار و شفافیت زیاد برای تثبیت افراد آسیب دیده. و همچنین برای اینکه خود تان در جاذبه آسیب روانی گرفتار نشوید. از خود حمایت و کمک دریافت کنید، تبادل نظر کنید، استراحت کنید. به این ترتیب شما می توانید در زندگی روزمره و در آستانه کم برای کودکان آسیب دیده حمایت و تقویت کننده باشید.

برای مطالعه بیشتر

Krüger, Andreas (2011): Powerbook. Erste Hilfe für die Seele. Trauma-Selbsthilfe für junge Menschen. Hamburg
 Krüger, Andreas (2013): Erste Hilfe für traumatisierte Kinder. 4. Auflage. Ostfildern
 UNHCR Österreich (2016): Flucht und Trauma im Kontext Schule. Handbuch für PädagogInnen. Wien