

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

WWW.KARNIL.COM

کمک به فرزندان برای



مقابله با ضربه های روحی

صلیب سرخ آمریکا
امداد در فجایع

فجایع برای کسانی که درگیر آن هستند امری ناراحت کننده است. کودکان، سالمندان و یا انسانهای معلول در معرض ریسک میباشند. یک بچه، دید خود به دنیا را به عنوان یک محل امن و قابل پیش بینی به طور موقت از دست میدهد. نگرانی بچه ها از این است که فکر میکنند این حوادث ممکن است دوباره تکرار شده و در اثر آن خود آنها و یا خانواده شان زخمی شده و حتی کشته شوند. برای بچه ها درک خرابی ها، آسیب ها، و مرگهایی که در اثر یک واقعه غیر قابل انتظار و یا غیر قابل کنترل بوجود میآیند، مشکل میباشند. بعد از وقوع حادثه ای که ممکن است ضربه روحی با خود بهمراه داشته باشد، رفتار والدین و یا افراد بزرگسال دیگر میتوانند به بچه ها کمک کند تا زودتر بهبودی حاصل کنند و در بعضی موارد حتی کاملاً بهبودی پیدا کنند. این نوشته (بروشور) اطلاعات کلی به شما میدهد تا شما را در این کار یاری دهد.

عکس العمل بچه ها

ترس و اضطراب بچه ها خیلی واقعی است، اگر چه ممکن است این ترس و اضطراب در نظر افراد بالغ، اغراق آمیز جلوه کند. بچه ها از چیزهایی که عجیب بنظر میآیند میترسند. از تنها ماندن میترسند. بعد از یک فاجعه، شاید آنها شروع کنند به رفتار بچه گانه تر از سن واقعی شان. این رفتار بچگانه که در سنین پائین تر کاملاً عادی هستند شامل خیس کردن رختخواب، مکیدن شصت، چسبیدن به والدین و یا ترس از غریبه ها میباشند که ممکن است دوباره ظاهر شوند. بچه های بزرگتر که ممکن است در گذشته کمی استقلال از خود نشان داده بودند، حال در این زمان فاجعه مایل به گذراندن وقت بیشتری با خانواده خود باشند. ممکن است اشکالاتی در رابطه با وقت خواب پیدا کنند. یک بچه ممکن است شروع به داشتن کابوس کند و یا نخواهد تنها بخوابد و /یا از تاریکی وحشت داشته باشد و همینطور از بخواب رفتن و یا در خواب ماندن بترسد.

بعضی بچه ها ترس خود را از طریق علائم اشکالات فیزیکی از جمله دل درد، سردرد و یا «احساس مریض بودن» نشان میدهند. تمام بچه ها اشکال در فکر کردن را تجربه میکنند. آنها میتوانند خیلی راحت حواسشان پرت شود، یا گیج و فاقد نظم فکری باشند و یا تمرکز حواس برایشان دشوار باشد. این عکس العمل ها میتوانند توسط بو، اشیاء و یا فعالیتهایی که مربوط به آن فاجعه بوده اند تحریک شده خودنمایی کنند. یک بچه ممکن است از این تغییر رفتار و چیزهایی که باعث آن میشود کاملاً بی خبر باشد. آنها قصد ندارند عمداً نشان دهند که ترسیده اند یا مضطربند.

عکس العمل بچه ها در سنین مختلف در برابر حوادث گوناگون است.

سنین تولد تا دو سال. بدون قدرت تکلم، بچه ها توانایی ابراز احساسات خود را ندارند. آنها میتوانند خاطره بخصوصی، صداهای مشخصی یا بوهای مخصوصی را بخاطر بسپارند. وقتی آنها بزرگتر میشوند، این خاطره ها در بازیهای آنها صورت عمل گرفته نمایان میشوند. نوزادان ممکن است بیشتر گریه کنند و بیشتر احتیاج به بغل گرفته شدن داشته باشند. در عین حال آنها عکس العملی به توجهی که از طرف دیگران بهشان داده میشود از خود نشان میدهند.

سنین قبل از کودکی و کودکی. در برابر واقعه شدید و سخت، بچه ها احساس بی کسی و عجز میکنند، احساس بی قدرتی و اینکه نمیتوانند از خود محافظت کنند. وقتی که امنیت دنیای آنها تهدید میشود، آنها احساس نا امنی و ترس میکنند. در این سنین، کودکان قدرت درک فقدان دائمی را ندارند. اعتقاد آنها بر این است که عواقب بازگشت پذیر و برعکس شدنی هستند. آنها مرتباً قسمتهایی از حادثه را در بازیهای خود تکرار میکنند. همه اینها عکس العملهای عادی و طبیعی هستند. ترس از ترک شدن، یک

ترس اصلی دوران کودکی است. پس باید مرتباً به بچه‌ها اطمینان داد که ترک نخواهند شد و آنها محفوظ خواهند بود.

فعالیت‌هایی برای منزل یا مدرسه ☺ رل بازی کردن، تماس فیزیکی، عروسک خیمه شب بازی، هنر، داستانها، بحرکت در آوردن ماهیچه بزرگ (پرتاب توپ و غیره).

سنین مدرسه‌ای (۷ تا ۱۱ سال). بچه‌ها در این سنین قدرت درک از دست دادن دائمی در اثر فاجعه را دارند. فکر آنها ممکن است مشغول جزئیات امر شود و بخواهند دائماً راجع به آن واقعه صحبت کنند. ممکن است قدرت تمرکز حواس در مدرسه را نداشته باشند و در نتیجه نمرات آنها نزول کنند. آن‌جایی که قدرت تفکر آنها بیشتر از گروه‌های قبلی است، قدرت درک و فهمیدن فاجعه در آنها بیشتر می‌باشد. این خود موجب عکس‌العمل‌های گوناگونی می‌شود: احساس گناه و تقصیر، احساس شکست، و خشم. بچه‌هایی که در سنین مدرسه‌ای هستند نیز ممکن است به رفتار کودکانه خود برگردند. مانند کودکان خردسال تر، آنها نیز میتوانند اشکال و یا اختلال خواب پیدا کنند. همینطور، اضطراب و ترس آنها ممکن است در بیشتر شدن شکایات فیزیکی و بدنی آنها خودنمایی کند.

فعالیت‌هایی برای منزل یا مدرسه ☺ رل بازی کردن، عروسک‌های خیمه شب بازی، نقاشی و رنگ کردن، در گروه راجع به تجربه‌های خود صحبت کردن، خواندن، نوشتن و بحث کردن.

قبل از بلوغ و بلوغ (۱۲ تا ۱۸ سال). در این گروه سنی، بچه‌ها احتیاج دارند که خود را با تجربه و دارای دانش به دنیای اطراف، بخصوص به فامیل و دوستان، نشان دهند. وقتی که آنها شاهد فاجعه‌ای در زندگی خود بوده‌اند، احتیاج دارند که بدانند که اضطراب و ترس آنها موجه و معتبر است و دوستان و اطرافیانشان نیز در احساساتر آنها شریک هستند. چون آنها در اثر این فاجعه جان خود را از دست ندادند، ممکن است احساس کنند که فنا ناپذیر هستند. و این احساس ممکن است باعث شود آنها بی احتیاطی شدید نشان داده و ریسک‌های خطرناکی را متحمل شوند. عکس‌العمل آنها ترکیبی از عکس‌العمل بچه‌های کرچکتر و انسانهای بالغ است. سنین بلوغ دورانی است برای ورود به دنیای خارج از خود. هر چند، تجربه فاجعه میتواند با خود احساس عدم امنیت در دنیا را بهمراه بیاورد. حتی نوجوانان ممکن است به رفتار خردسالانه تر برگردند. نوجوانان ممکن است تخاطر شدت این عکس‌العمل‌های جدی نتوانند احساسات خود را با اعضای خانواده خود در میان بگذارند.

فعالیت‌های مدرسه‌ای ☺ فعالیت‌های روزمره کلاسی، ادبیات یا خواندن، کمک از هم کلاسی، کلاس آموزش تندرستی، کلاس هنر، سخنرانی / تئاتر، مطالعه تفریحی / مطالعه دولت، تاریخ.

چگونه به بچه‌ها کمک کنیم

در خانواده

امور روزمره. بچه‌ها در هر سنی که باشند میتوانند از ادامه جریان عادی در خانواده خود بهره مند شوند. ساعت غذا، فعالیت‌ها، و ساعت خواب باید تا حد اکثر امکان در زمان معمول خود انجام گیرند. این باعث میشود که بچه بیشتر احساس در کنترل بودن و امن بودن کند. تا حد امکان بچه‌ها باید با کسانی که با آنها آشنایی کامل دارند بمانند و وقت صرف کنند.

احتیاجات استثنایی. احتیاجات ویژه بچه ها را قبول کنید و به آنها اجازه دهید که برای مدت زمانی وابستگی آنها و نیازمندی آنها به شما بیشتر باشد. اگر احتیاج دارند آنها را بیشتر در آغوش بگیرید؛ به آنها اجازه دهید که چراغ اطاق را در طول شب روشن بگذارند یا تنها در اطاق نخوابند یا اجازه دهید آن عروسک (یا خرس) یا پتوی مورد علاقه خود را دوباره بغل کنند، از رفتار چسبیدن آنها بخود ناراحت نشوید.

پخش از رسانه های عمومی. بعد از یک فاجعه همه مشتاق شنیدن آخرین خبرها در مورد اتفاقی که افتاده هستند. ولیکن، تحقیقات در مورد فجایع نشان داده اند که پیغام ها و تصویر های غیر قابل انتظار در تلویزیون نه تنها ترسناک هستند بلکه باعث ظهور فشارهای روحی میشوند. بعلاوه، هر کسی که شاهد این فجایع از طریق رسانه های عمومی است خود «قربانی دوم» شده و میتواند از اشکالات و اختلالات احساسی یا فیزیکی (بدنی) رنج خواهد برد. بهتر است به تچه ها اجازه ندهیم که این حوادث را از تلویزیون مشاهده کنند.

احساسات و عکس العمل ها. بچه ها از طرق مختلف احساسات و عکس العمل های خود را ابراز میدارند. قبول این امر، عامل تعیین کننده حد بهبودی بچه شما بعد از وقوع فاجعه است. این به آن معنی است که باید قبول کرد که عکس العمل بعضی بچه ها خود را کنار کشیدن و صحبت نکردن راجع به حادثه است در حالیکه بعضی دیگر از بچه ها ممکن است گاهی احساس غم شدید و خشم کرده و شاید هم در بعضی اوقات طوری عمل کنند انگار که اصلاً این فاجعه اتفاق نیافتاده است. بچه ها بیشتر اوقات راجع به احساساتشان و آنچه که اتفاق افتاده است گیج هستند. ولیکن تعجب نکنید که بعضی بچه ها بنظر می آید که توسط آنچه دیده اند یا شنیده اند تحت تأثیر قرار نگرفته اند. همه کس عکس العمل فوری از خود نشان نمیدهد - در بعضی ها این عکس العمل به تأخیر می افتد به طوریکه شاید چند روز بعد، هفته ها بعد، یا ماهها بعد نمایان شود و یا در گروهی هیچوقت عکس العمل دیده نشود.

صحبت در باره آنچه بوقوع پیوسته.

- ⊗ به فرزندان گوش دهید و احساسات آنها را بپذیرید.
- ⊗ سؤالات آنها را با جوابهای صادقانه، ساده و کوتاه بدهید.
- ⊗ اطمینان حاصل کنید که جوابها و منظور شما را فهمیده اند.
- ⊗ از کلمات و جملاتی استفاده کنید که بچه را گیج نمی کنند و یا دنیا را برایش جایی ترسناکتر نمی سازند.
- ⊗ موقعیتهایی را فراهم سازید که بچه ها بتوانند با یکدیگر راجع به آنچه اتفاق افتاده صحبت کنند و نیز احساسات خود را با هم در میان بگذارند.
- ⊗ به فرزند خود صادقانه توضیح دهید که شما آنقدر منقلب هستید که مایل نیستید راجع به آنچه اتفاق افتاده صحبت کنید. شما شاید بخواهید وقت فراغتی برای خود قائل شوید و از یک دوست خانوادگی کمک بگیرید.
- ⊗ اگر بچه ها مکرراً یک سؤال را تکرار میکنند آن به این دلیل است که میخواهند بفهمند، میخواهند ابهام و فروپاشی دنیای خود را توجیح کنند. خردسالان نمی فهمند که مرگ یک امر دائمی است پس به

- این خاطر مکرراً سؤال میکنند چون انتظار دارند همه چیز به حالت عادی خود برگردد.
- ⊙ اگر بچه ای احساس تقصیر می کند، از او بپرسید چه اتفاقی افتاده است. به دقت گوش کنید و ببینید آیا او خود را در قسمتی از آنچه تفسیر می کند مقصر میداند یا نه. حقایق ماجرا را به او توضیح دهید و روی این امر تکیه کنید که هیچکس، و حتماً این بچه، نمیتوانست مانع وقوع آن شود.
 - ⊙ اجازه دهید مدرسه به شما کمک کند. معلم بچه میتواند نسبت به تغییر رفتار او حساس بوده و به آن واقف باشد و او میتواند از طریق درست به بچه کمک لازم را بکند.
 - ⊙ حتی اگر شما عقیده دارید که دنیا امن نیست، میتواند به فرزند خود اطمینان خاطر داده بگوئید: « آن واقعه تمام شده است. الان ما همه کاری می کنیم تا در امنیت کامل باشیم و با همکاری همدیگر میتوانیم همه چیز را به حالت عادی برگردانیم.»
 - ⊙ متوجه سؤالاتی که بچه ها دارند باشید و به میل آنها به صحبت کردن پاسخ مثبت دهید.
 - ⊙ به طور مخصوص به آنها عشق بورزید و آنها را پشتیبانی کنید زیرا بچه ها به شما در این زمان احتیاج دارند.

چه موقع به سراغ کمک متخصص برویم

- بچه ها قدرت انعطاف پذیری عجیبی دارند، اگر چه میتوانند عمیقاً تحت تأثیر ضربه های روحی و یا فقدانها باشند. بعضی اوقات یک مشاور میتواند از طریق فراهم آوردن جای امنی برای صحبت در مورد وقایع و احساساتشان به بچه ها کمک بزرگی کند. اگر بچه ای برای مدت بیشتر از سه ماه بعد از وقوع فاجعه علائم زیر را هنوز داشته باشد باید از یک متخصص کمک بگیرید:
- ⊙ اشکال رفتاری و یا اشکال تحصیلی در مدرسه.
 - ⊙ پرخاش همراه با عصبانیت.
 - ⊙ عقب نشینی از فعالیتهای اجتماعی و با عدم بازی با دیگر بچه ها.
 - ⊙ تکرر کابوس و یا اختلالات دیگر خواب.
 - ⊙ اشکالات بدنی از طریق حال تهوع، سردرد، اضافه وزن یا لاغر شدن.
 - ⊙ اضطراب شدید و یا اجتناب که توسط خاطرات واقعه تحریک و شروع میشود.
 - ⊙ افسردگی و یا احساس ناامیدی در رابطه با زندگی و آینده.
 - ⊙ رفتار همراه با ریسک زیاد.
 - ⊙ نگرانی ممتد در باره وقایع زندگی و تمرکز روی آنها به عنوان کانون زندگی.
- بعضی وقایع ممکن است بچه را در معرض آسیب پذیری از اختلالات قرار دهند. اگر بچه ای اخیراً در زندگی تجربه فقدان را از طریق طلاق والدین، مرگ یک شخص نزدیک، و یا جابجایی به محله جدید را کرده باشد، ممکن است او ضربه روحی بیشتری از این واقعه بخورد. وقوع یک فاجعه میتواند احساسات وابسته به ضربه های روحی قبلی را دوباره به جریان انداخته و شخص را زیر فشار روحی عظیمی قرار دهد.
- مشورت با یک مشاور به این معنی نیست که بچه از لحاظ «روانی» مریض است و یا شما به اندازه کافی از او نگهداری و مواظبت نکرده اید. بعد از فاجعه، بزرگسالان و بچه ها به این نتیجه رسیده اند که با یک مشاور که تخصص او در عکس العملهای بعد از وقوع فاجعه است میتوانند به آنها کمک کند تا احساسات خود را فهمیده و بر آنها غلبه کنند.



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil