

## چگونه با کودکانی که آسیب روحی دیده اند رفتار کنیم

**توجه:** عمداً از به کار بردن واژه ها و اصطلاحات تخصصی اجتناب شده است. در عوض، کوشیده ایم موضوع را به زبان غیرتخصصی توضیح دهیم تا بتوانید هنگام کار با افرادی که جنگ یا فرار را پشت سر گذاشته اند، اقدام مناسب را انجام دهید (مشابه همان عبارت " آنچه باید درباره اتومبیل ها بدانید، اگر فقط می خواهید رانندگی کنید!")

### ضربه روحی دقیقاً به چه معنی است؟

#### تلاشی برای توضیح آن:

- ◀ یک تجربه شدید، تهدید کننده زندگی، وحشتناک و ترس آور که خارج از حد هر تجربه "عادی و متداول" انسانی باشد.
- ◀ این تجربه، به احساس درماندگی، به احساس تحت حمایت و شفقت شخص دیگری بودن و از دست دادن کنترل گره خورده است.
- ◀ . از نظر روانی و/ یا جسمی، شدیداً دردناک است
- ◀ ما با این تجربه به طور متفاوتی برخورد می کند، بنابراین یا به شکل تکه تکه به یاد می آید و یا اصلاً نمی توانیم آن را به یاد آوریم.

بسته به دریافت ذهنی هر شخص بخصوص، حوادث و رویدادها ممکن است به یک ضربه روحی تبدیل بشوند یا نشوند. برای مثال، ممکن است برای کودکی که فقط فکر کرده والدینش در خانه ویران شده شان کشته شده اند، این یک ضربه روحی باشد - حتی اگر چند ساعت بعد دوباره در کنارش باشند.

### تقسیم بندی انواع گوناگون ضربه های روحی

- ◀ یک تجربه شدید، تهدید کننده زندگی، وحشتناک و ترس آور که خارج از حد هر تجربه "عادی و متداول" انسانی باشد.
- ◀ اتفاق مهم و شومی که یا تصادفی رخ داده و یا اشخاص دیگری آن را به وجود آورده اند، ضربه روحی جمعی و گروهی مثل جنگ

## سه نوع از بدترین انواع تروما

1. ضربه ای که در طی یک جنگ تجربه شده است (فرقی نمی کند که بین سربازان اتفاق افتاده باشد یا برای شهروندان)
2. تجاوز جنسی
3. خشونت جسمی و احساسی، آزار و سوءاستفاده جنسی در دوران کودکی

### نگرش رایج به زندگی در کودکانی که دچار ضربه روانی نشده اند:

متقاعد شده اند که "شکست ناپذیر" هستند

دنیا برایشان مهم، قابل درک و قابل کنترل است

خودشان را مثبت و مهم می بینند

### نگرش رایج به زندگی در کودکانی که ضربه روانی دیده اند:

○ خودشان را در آینده جریحه دار و آسیب پذیر فرض می کنند

○ دنیا برایشان دشمن، غیرقابل درک و غیرقابل کنترل است

○ خودشان را ناقص و بی ارزش می بینند

### تجربه ضربه روحی چگونه بر مغز اثر می گذارد؟

یک رویداد عادی در بخش حافظه "استاندارد مغز ما ذخیره می شود. ما می توانیم آن اتفاق را به ترتیب زمان وقوع آن و به عنوان بخشی از خودمان به یاد آوریم. می توانیم دوباره فعال کردن احساسات و افکارمان، آن اتفاق را بازشماری کنیم. ("این اتفاق و آن اتفاق در این زمان و مکان برای من رخ داد... فلان فکر را کردم و فلان احساس را داشتم...")

یک اتفاق آسیب زنده و تروماتیک، توانایی معمول ما برای کنترل استرس را "دچار آشفتگی کرده" ("فیوزهای" ما قطع می شوند (و خاطره ما از آن ضربه روحی قطعه قطعه شده، در بخش های مختلف مغز ذخیره می شود. چنین خاطره ای ترتیب زمانی ندارد؛ ارتباط با مرکز گفتاری ما قطع شده و در نتیجه ممکن است شخص نتواند کلمات مناسب را برای توضیح آن اتفاق پیدا کند. گاهی در اثر یک رویداد واقعی) مثلاً بو یا احساسی خاص (قطعات و بخش هایی از حافظه شخص به راحتی "آزاد می شوند" گاهی اشخاص آسیب دیده، خاطرات وحشتناکی را شبیه صحنه های فلش بک (رجوع به گذشته (فیلم ها تجربه می کنند، طوری که انگار اکنون و اینجا دارند اتفاق می افتند- چیزی شبیه یک کابوس.

زمانی که استرس داریم به خاطر هورمون های استرس، کارکرد بخش سرپروم مغز، به طور جدی ضعیف می شود (به طور مثال، وظایفی نظیر ذخیره سازی و یادآوری تجربیات و اطلاعات، یا آموختن و یادگیری). این واکنش در دوران های اولیه تکامل بشر که واکنش های جسمی نظیر فرار یا جنگیدن، مثلاً مبارزه برای غذا، فرار از دست خرس و...، اولویت بیشتری داشت، قطعاً مفید بوده است.

## مراحل مختلف واکنش های جسمی و فیزیکی به ضربه های روانی

1. فرار یا مبارزه، در این وضعیت، گردش خون و هورمون های استرس" در
2. اوج و نهایت خود هستند انجماد، به اصطلاح" موش مردگی"، خود را به مردن زدن"، برای این که
3. واگذاری و وادادگی، حالت"تسلیم درونی"، بدن و گردش خون" از کار

**توجه:** کودکان آسیب دیده ممکن است انواع خاصی از این واکنش های فیزیکی را نشان دهند، مثلاً تنش های فیزیکی، پرخاشگری، افت کردن و کند شدن، بی حسی فیزیکی یا احساسی، "عقب نشینی و کناره گیری".

هرچه شخصی محکم تر و استوارتر باشد (شخصیت بالغ / رشد یافته ای داشته باشد) شانس بیشتری برای دسته بندی تجارب وحشتناک و مقابله با آنها خواهد داشت. پس به عنوان یک نتیجه منطقی، ضربه روحی (تروما) به طور خاص برای کودکان خیلی سخت است.

## تجربه های ضربه روانی محتمل در افرادی که جنگ و گریز را پشت سر گذاشته اند

- ❖ تهدید، خشونت فیزیکی، شکنجه، درد و رنج، ترس
- در خانواده یا جامعه خود یا توسط افراد خلافکار و جنایتکار در حوزه سیاسی / مذهبی در کشور خودشان یا در کشور های میزبان، تهدید شده باشند
- خشونت جنسی (تجاوز)؛ تن فروشی اجباری
- جا به جایی؛ فرار
- ❖ ندگی در مناطق جنگی یا نواحی تحت مناقشه و درگیری؛ شاهد بودن/گوش
- ❖ کردن به گزارش های مربوط به بمباران ها، جنگ ها، خشونت (آسیب روحی ثانویه)، شاهد مرگ های بی رحمانه بودن
- ❖ رگ خشونت آمیز والدین، خواهرها و برادرها، دوستان
- ❖ متجاوز یا خلافکار (داوطلبانه یا اجباری) بودن (مثل کودکان سرباز)
- ❖ تغییرات مکرر در محل زندگی / از هم پاشیدگی ارتباط (در اینجا هم ممکن است اتفاق بیافتد)
- ❖ م شدن؛ تنها رها شدن؛ ندانستن این که چطور ادامه بدهند
- ❖ از دست دادن امنیت؛ فقر؛ گرسنگی؛ تشنگی؛ سرما؛ بیماری؛ بلاهای طبیعی؛ خشونت
- ❖ ناتوانی و درماندگی یکی از مهم ترین دلایل دچار شدن به ضربه های روحی است
- ❖ احساس گناه یا شرم مربوط به اتفاقات وحشتناک، حتی اگر قربانی کاملاً بی گناه باشد (برای مثال: "اگر دنبال بازی نرفته بودم، زمانی که خانه مان بمباران شد، پدرم برای پیدا کردن من به انباری نرفته بود...")

## زندگی روزمره کودکان پناهنده در حال حاضر

- ❖ از آنجایی که در وضعیت زنده ماندن و دوام آوردن هستند (احساسات باید سرکوب شوند)، ممکن است مثل روبات رفتار و عمل کنند/ بی احساس و بی روح به نظر برسند
  - ❖ یا کاملاً برعکس: نمی توانند خودشان را تعدیل یا کنترل کنند، به راحتی ضربه می خورند، حساس و شکننده اند، به سرعت گیج و پریشان می شوند، زود به گریه می افتند
  - ❖ استرس و ضربه روحی ممکن است باعث اختلالاتی در حافظه و تمرکز شوند (این بچه ها مطالب را " درک" نمی کنند، آن چیزی را که قبلاً توضیح داده شده فراموش می کنند، دیر به مدرسه می رسند صبور باشید!)
  - ❖ نوز احساس نمی کنند که در یک محل امن هستند ( داشتن مددکاران قابل اعتمادی که مدام تغییر نکنند، مهم است)
  - ❖ نداشتن هیچ شانسی برای برگشت، اغلب اوقات: شرایط زندگی پر از محدودیت و اجبار
  - ❖ بی اعتمادی، ترس از غریبه ها (= آیا دشمن است؟ تجربه بیگانه هراسی، مثلاً در آلمان). در کشور خودشان، پلیس و مسئولین معمولاً متجاوز و متخلف بوده اند.
  - ❖ این بچه ها زبان کشور میزبان را نمی دانند
  - ❖ ممکن است به خاطر نداشتن زبان یا رفتارشان، در جامعه مورد تمسخر قرار گرفته باشند.
  - ❖ ممکن است کودکان به شدت از این که مجبور باشند تنهایی به مدرسه رفته یا به خانه برگردند، ترس داشته باشند ( جدایی از خانواده شان)
  - ❖ بدخواهی در محل های زندگی گروهی ( مثلاً مجبور باشند صداهای افراد دیگر را که موقع کابوس دیدن فریاد می کشند، بشنوند)
  - ❖ ترس های ماندگار، مثلاً نگرانی برای اقوام و دوستانی که در کشور خودشان هستند
  - ❖ غم و غصه برای اقوامی که مرده اند (و تقریباً حس فقدان و دلنگی برای هر چیزی که در محیط های آشنای خود داشته اند)
  - ❖ مسوولیت بالقوه سنگین (که با وجود این که بچه کوچکی هستند تجربه کرده اند): "باید موفق شوم اینجا بمانم تا بتوانم از خانواده ام چه در کشور و چه برای آمدن به اینجا حمایت کنم."
  - ❖ کودکان و زنانی که در پناهگاه های مهاجران هستند اغلب در معرض سوءاستفاده جنسی یا تجاوز هستند. اگر نه همیشه ولی در بعضی مواقع، بوش ها و توالت ها بر اساس جنس تفکیک نشده و قابل قفل کردن نیستند زنان و کودکان در خیلی از مواقع ناچارند در همان محلی که مردهای غریبه هم سکونت دارند بخواهند.
  - ❖ چنین شرایطی اغلب به ضربه روحی بیشتری کمک می کند و یا این که کودکان غرق در خاطرات آسیب زنده (فلش بک ها) می شوند.
  - ❖ والدینی که ضربه روحی خورده اند نمی توانند خود را با مسوولیت های فرزندداری شان تطبیق دهند، نمی توانند تکیه گاه امنی باشند (خطر بی توجهی!) و این باعث درد و رنج کودکان شده و آنها را به وحشت می اندازد این والدین، افسرده یا بی توجهند و انفجارهای تهاجمی دارند که قادر به کنترل آن نیستند. در پاسخ، کودکان هم ممکن است یا پرخاشگر و تهاجمی شده (اغلب پسران) یا زیاده از حد مهرطلب و در جستجوی رضایت دیگران بشوند (معمولاً دختران)، ممکن است به خاطر حمایت از پدر و مادرشان و تبرئه آنها، تظاهر به متعادل یا خیلی جالب و سرگرم کننده بودن کنند
- نتیجه گیری: کودکانی که در شرایط جنگ و گریز زندگی کرده اند، احتمالاً ضربه های روحی دیده اند اما قطعاً همچنان در یک شرایط غیرعادی هستند که آنها را مغشوش کرده و اغلب اوقات به وحشت می اندازد. به طور قطع، این مشکل به آنها آسیب زده و اغلب بیش از حد فرساینده است.

## نشانه های احتمالی در کودکانی که از ترس های تروماتیک/ضربه روحی رنج می برند

- بدون دلیل واقعی گریه می کنند، جیغ می کشند، می لرزند.
- در هنگام رویرو شدن با چیزها و موقعیت های تازه و یا درخواست های عادی و معمولی، بیش از حد حساس هستند.
- ودشان را خیس می کنند، دندان هایشان را به هم می ساینند، ناخن هایشان را می جوند، به خودشان آسیب می زنند.
- انفجارهای پرخاشگرانه بدون دلیل واقع
- خستگی، عدم فعالیت، کناره گیری، کرختی عاطفی، کمرویی
- اضطراب، اختلالات خواب، ناتوانی در تمرکز
- تکرارکردن مداوم بعضی رفتارهای مشخص (رفتارهای تدافعی، دور خود چرخیدن، با دست و پاها ضربه زدن، شستشو،...) (که ممکن است به طور مثال بخش کوچکی از صحنه آسیب زنده و یا وسیله ای برای آرام شدنشان باشد).
- تصورات یا خواب های ترسناک
- تجدید خاطره هایی از یک اتفاق آسیب زنده (فلش بک ها یا همان صحنه های رجوع به گذشته)، که با صداها یا سروصداهای بخصوص دوباره به یاد آورده می شود. مثلاً کودکی که با شنیدن صدای هواپیمایی در حال عبور انتظار بمباران دارد. این کودک جیغ کشیده، گریه کرده و لگد می کوبد، نیاز به دلگرمی زیادی دارد تا بتواند مطابق مکان و زمان فعلی واکنش نشان داده
- و قادر باشد احساس و باور کند که ایمن است. موقعیت هایی که احتمالاً کودک را گیر می اندازند، مثلاً در مدرسه: شرایط محدود و سروصدا در فضاهای شلوغ، راهروهای خیلی پر ازدحام و رختکن ها، شرایطی که بار عاطفی دارند مثلاً موقع ورزش، درگیری و یا در حیاط مدرسه.

**نتیجه گیری:** تمام انواع استرس و واکنش های وحشت زدگی، تغییرات ناگهانی الگوهای رفتاری، فعالیت خیلی زیاد یا عدم فعالیت یا رفتارهای عجیب که حتی روزها، هفته ها یا ماه ها بعد از یک اتفاق وحشتناک دیده می شوند، می توانند نشانه های واکنش به ضربه روحی باشند (که در کودکان کشور میزبان هم به صورت نشانه ای از تجربه خشونت انگی یا جنسی دیده می شود).

**نکته:** هنگامی که متوجه این واکنش ها در کودکان پناهجو می شوید، لطفاً به والدین آنها اطلاع دهید و هر زمان که ممکن بود، برای کمک رسانی به آنها اقدام کنید- هر چه سریع تر بهتر. به هر حال حمایت از آنها حتی بعد از سال ها هم می تواند مفید باشد زیرا والدین آنها اغلب قادر به برداشتن قدم های ضروری برای کمک به فرزندانشان نیستند- ممکن است یا خودشان هم به شدت آسیب دیده باشند و یا با شیوه ها و سیستم کمک رسانی آشنایی نداشته باشند. اگر به خشونت خانگی یا جنسی مشکوک هستید، بعد از مشورت با سرپرست تان (به عنوان ذخیره اطلاعات برای خودتان) به سرویس های حمایت از کودکان خبر دهید.

## چگونه به کودکان کمک کنم که از فلش بک های ضربه های روحی شان بیرون آمده و به واقعیت برگردند؟

توجه: مهم نیست چقدر متعهدید که بیشترین حمایت را از کودکان پناهجو کرده و به آنها کمک برسانید، نکته خیلی مهم این است که از چارچوب و سیستمی که بر اساس آن با این کودکان برخورد می کنید، آگاه باشید. مدارس فضا و امکانی برای درمان ندارند! (درمان ضربه های روحی نیاز به محیط امن، زمان و درمانگر متخصص دارد). درمورد نشانه های حاد ضربه روحی که به شدت به قربانی صدمه می زنند، می توانید مثل گروه اورژانس و امداد در سانحه اتومبیل عمل کنید که هدف اصلی شان خارج کردن کودک از یک موقعیت (درونی ( خطرناک و ایجاد امنیت) در زمان حال) است.

### لش بک ها یا همان رجوع به خاطرات گذشته وضعیت اورژانس روحی برای این کودکان هستند!

کودک را به حال خود رها نکنید و از او نپرسید که در این لحظه چه چیزی را دارد تجربه می کند. این کار باعث می شود که تصاویر و احساسات "ترس آور" فعال بمانند یا دوباره فعال شوند و کودک دوباره احساس ضعیف و درمانده بودن کند. درچنین وضعیتی، کودک باردیگر عدم کنترل را تجربه خواهد کرد، احساس می کند ناتوان از حرکت و عمل است و شاید دوباره دچار ضربه روحی شود.

### توصیه ویژه

1. تغییر موقعیت- تغییر مکان- تغییر موضوع. محرک ها و یا خواسته های
2. تغییر موقعیت- تغییر مکان- تغییر موضوع. محرک ها و یا خواسته های شخص به استدلال منطقی و زندگی روزمره فعلی اش اولویت بدهد، شدت تجربه احساسی را کاهش داده و به مغز کمک می کنند که آسان تر و راحت تر آن تجربه را تعدیل کند. این ممکن است شامل کارهایی از این قبیل بشود: به کودک آسیب دیده ای که نشسته است کمک کنیم که بلند شود، محلی را که خاطره تلخش در آنجا دوباره برایش زنده شده ترک کند و تلاش کنیم که توجه او را به مسایل دیگری که وحشتناک و ترس آور نیستند، جلب کنیم.
3. اگر نامش را می دانید، او را به اسم صدا کنید. به او دست نزنید!
4. کودک را از موقعیتی که او را گیر می اندازد دور کنید!
5. با صدای آرام بخش با او صحبت کنید
6. حس امنیت و اعتماد به او بدهید
7. او را به حرکت فیزیکی وادارید (برای این که مسیر فعالیت مغز را تغییر دهید)
8. چیزی برای نوشیدن به او بدهید (برای این که مسیر فعالیت مغز را تغییر دهید)
9. سپس با یک فعالیت یا موضوع دیگر، حواس او را پرت کنید.

## چگونه می توانم در حمایت از این کودکان و درحالت تعادل نگه داشتن آنها کمک کنم؟ (مهم: به دنبال دلیل "واقعی" هر رفتار باشید تا بتوانید آن را درک کنید!)

### حس اعتماد را در کودک آسیب دیده به وجود آورید:

- ☺ به کودک احساس پذیرفته شدن بدهید حتی اگر الگوهای رفتاری "عجیبی" نشان بدهد
- ☺ وقتی خاطرات بد دوباره به سراغ کودکان می آیند، بهشان اجازه بدهید صحبت کنند، در سکوت گوش کنید، همدردی نشان دهید (درباره جزئیات سوال نکنید!)، بسته به توانایی هایتان ( آیا زمان و فضا دارم؟ آیا درحال حاضر ثبات درونی کافی و مناسب دارم؟) می توانید به آرامی ذهنشان را از آن موضوع منحرف کنید
- ☺ آرامش ببخشید، دلگرمی بدهید
- ☺ مهربان باشید، لبخند بزنید
- ☺ از نظر احساسی، قابل پیش بینی باشید . احساسات عاطفی خودتان را پنهان کرده و در درونتان نگه دارید
- ☺ قابل اعتماد و اتکا باشید" کاری را که گفتیم، انجام خواهیم داد"
- ☺ پیشنهاد کمک و اگر لازم شد قوت قلب بدهید
- ☺ کاری کنید که مددکارها، محل اقامت و مسیرهایی که در آنها حرکت می کنند ثابت بوده و مدام تغییر نکنند
- ☺ برایشان برنامه های روزانه ثابت و معتبر بگذارید

### و:

- ☺ به آنها این احساس را بدهید که بر زندگی شان کنترل داشته و حق انتخاب دارند
- ☺ حس موفقیت را به آنها منتقل کنید
- ☺ فرصت هایی برای ورزش/ فعالیت های فیزیکی به وجود بیاورید تا استرس شان کاهش پیدا کند
- ☺ پیشنهاد کارهایی را به آنها بدهید که حواس شان را منحرف کند (مانند رنگ کردن\* طرح های ماندالا، به آنها امکان خلاقیت داده و سطح خلاقیت را در آنها بالا ببرید)
- ☺ فرصت هایی به وجود آورید که بتوانند تصاویر (درونی) مثبت و ضد تصاویر وحشتناک خلق
- ☺ طرح های ماندالا طرح ها و نقوشی چاپ شده هستند که معمولاً به عنوان نوعی سرگرمی، آنها را رنگ آمیزی می کنند.