

## پرسش های متداول

"كودك و نجات او از سایه های ترس و اضطراب"

پرسش های متداول درباره کتاب تصویری که برای کمک به والدین و کودکان آسیب دیده از جنگ یا فرار نوشته شده است.

نوشته سوزان اشتاین

### محتویات کتاب تصویری تروما چیست؟

این کتاب شامل چهار بخش می شود:

- صفحات 4-29 شامل یک داستان تصویری است. این قصه درباره کودکی است که موقعیت تروماتیکی را در طی جنگ تجربه می کند. كودك و والدین او به یک کشور امن فرار می کنند. اما او همچنان دچار ترس و وحشت است تا این که تصمیم می گیرد توسط کمک های مختلف، خودش را از شر آن رها کند.
- صفحات 30-37 راهنمای آموزشی مختصری است برای والدین کودکانی که آسیب روحی دیده اند.
- صفحات 38-43 بخشی است که کودکان علاقه مند می توانند از آن به عنوان یک کتاب طراحی با موضوعات مختلف استفاده کنند.
- صفحات 44-45 شامل اطلاعاتی درباره نویسنده کتاب می شود و گروه بزرگ حامیان آن که برای تهیه، انتشار و ترجمه کتاب تصویری کمک کرده اند.
- صفحات 46 و 47 نسخه آلمانی کتاب شامل اطلاعاتی مفید برای مددکارانی می شود که آموزش های مرتبط با درمان تروما را ندیده اند.

### کتاب تصویری تروما برای چه کسانی نوشته شده است؟

در اصل این کتاب تصویری برای استفاده مشترك این افراد تهیه شده است:

- برای کودکان کشورهای جنگ زده که در طی فرارشان به یک کشور امن، ترس و وحشت شدیدی را تحمل کرده اند و حتی بعد از رسیدن به امنیت، همچنان به نوعی از آن رنج می برند .
- برای والدینی که می خواهند درك بهتری از موقعیت فعلی پیدا کرده و به کودکان خود کمک کنند

این کتاب در عین حال برای استفاده همکاران و افراد داوطلبی که به کودکان مهاجر در مهدكودك ها، مدارس، کلوب ها، انجمن ها و محل های اقامت کمک می کنند نیز مناسب است. این باعث خوشحالی من است. در ذیل، نکات بیشتری درباره چگونگی استفاده از این کتاب آمده است.

پزشکان متخصص اطفال، پزشکان طب مکمل، روانپزشکان و روانکاوان متخصص تروما، خواهان این کتاب بوده و توضیحات و یادداشت های آنها درباره این کتاب بسیار مثبت و مطلوب بوده است.

## یا می توان این کتاب را خرید؟

این کتاب یک پروژه داوطلبانه است. می توان این کتاب را به صورت رایگان دانلود کرد و نمی توان آن را خرید. ایده اصلی این بوده که اعضای انجمن ها و سازمان ها که می خواهند از پرینت رنگی این کتاب استفاده کنند، یا خودشان آن را دانلود کرده و یا در دفاتر کپی و پرینت این کار را انجام بدهند.

رهرحال، گهگاهی تعداد کمی کپی رایگان از مؤسسات و شرکت ها به دست من می رسد. این کار به من کمک می کند که چند تایی از آن کپی ها را برای دیگران پست کنم- برای

که تمبر و آدرس دارد برایم فرستاده اند. اما قبل از این که این (A4) کسانی که پاکت های

یا نه. به علاوه، حتماً لازم است که به من بگویید کپی را به چه زبانی می خواهید. [Trauma-Bildbuch@hamburg.de](mailto:Trauma-Bildbuch@hamburg.de) کار را بکنید، لطفاً از طریق ایمیل به آدرس بپرسید که آیا کپی موجود هست

## بیشترین کمک هایی که کتاب تصویری تروما می تواند بکند چیست؟

- برای کودکان راحت تر است که خودشان را بشناسند. اگر بتوانند برای اضطراب های پیاپی یا علایم بدنی استرس که دارند، یک دلیل یا توضیح روانشناسانه و منطقی پیدا کنند، آرامش بیشتری پیدا می کنند. حس خجالت و شرم یا احساس تقصیر که ممکن است در آنها باشد کاهش پیدا می کند. اعتماد به نفس شان بیشتر می شود.
- والدین و حامیان بچه ها شناخت بهتری از آنها پیدا می کنند. متوجه می شوند که چگونه می توانند موقعیت را برای کودکانشان ساده تر کرده و این که چه رفتارهایی ممکن است به مشکلات بیشتر منجر شود. همچنین برای زمان هایی که والدین یا حامیان احساس ناتوانی و درماندگی می کنند بسیار مفید است.
- این کتاب مانند در ورودی به یک تروما تراپی (درمان آسیب روحی) است، دردی که بخش ها و قسمت های دیگری را به روی شما باز می کند. شناخته نشده ترین امکان درمان را برای شما آشکار می کند.

## آیا کتاب تصویری تروما جایگزینی برای درمان است؟

متأسفانه چنین چیزی ممکن نیست. این کتاب تنها یک کمک کوچک است. این کتاب عصایی است که وقتی پایتان آسیب دیده و مجروح است، کمک می کند آن دوره سخت را پشت سر بگذارید- تا زمانی که یا جراحات تان خوب شود یا بتوانید برای درمان آن، پیش یک متخصص بروید. " این کتاب تصویری نمی تواند آسیب دیدگی را درمان کند اما امیدواریم که بتواند آن را برای کودکان راحت تر کرده و اعتماد به نفس آنها را بالا ببرد-پیرو آن ضرب المثل چینی که می گوید "به جای ناله و زاری کردن از تاریکی، یک شمع روشن کنید." اصطلاحات علمی و فنی در این زمینه می گوید: این کتاب تصویری می تواند به تثبیت، فعال سازی منابع و بررسی های روانی کمک کند. امیدوارم این کتاب بتواند این فشار و آسیب را تسکین داده و زندگی را برای والدین و کودکان راحت تر کند.

## چگونه می توان از کتاب تصویری تروما استفاده مثبت و مفید برد؟

به عنوان یک حامی، می توانید این کتاب را به والدین یا کودکان پیشنهاد کرده یا با همدیگر به آن نگاهی بیندازید. درمورد کسانی هم که با این مشکل در ارتباط هستند، مهم است که به مسایل زیر توجه داشته باشند:

اگر هنگام مطالعه کتاب، کودکان یا بزرگ ترها را همراهی می کنید، رفتار دوستانه، متواضعانه و مهربان داشته باشید. متوجه احساسات آنها شده و به پرسش های آنها پاسخ بدهید. کار شما این نیست که تشخیص درمانی بدهید. هرچا لازم بود برایشان توضیح بدهید. شما برای حمایت کنار آنها هستید. اگر نتیجه بدهد، معلوم می شود که برای این مورد درست بوده است. اگر شخص آسیب دیده قبول نکرده و نخواهد همراهی کند، امکان انتخاب و تصمیم گیری با اوست.

یا، اگر دوباره به مثال عصا برگردیم: می دانید که این کار شما، تنها پیشنهاد یک عصا است و شما پزشک معالج نیستید.

### اگر کودک در حین طراحی یا تماشای تصاویر با خاطره های ناراحت کننده یا کسالت آور روبرو شد، چه باید بکنم؟

من درباره این سوال مهم که خیلی از اوقات، هنگام انجام فعالیت های مختلف پیش می آمد با درمانگران تروما صحبت کردم و آنها این توصیه را برای افراد غیر افرادمختصص - یعنی کسانی که دانش تخصصی درباره تروما ندارند و در این زمینه آموزش ندیده اند- در اختیارم گذاشتند. تشکر ویژه من از آنته یونگ شیرمن است، روانشناس و متخصص ترومای کودکان در هامبورگ:

سروکار داشتن با کودکانی که احتمالاً آسیب دیده و دچار تروما هستند به این معنی است که باید بر منابع تکیه کرده و از هرگونه مداخله اجتناب کنیم. در غیر این صورت ممکن است باعث شویم سیلی از خاطرات تروماتیک خام و نارس به کودک هجوم بیاورد. اگر با کودک کاری انجام دهید که بتواند قدرت خودش را تجربه کرده یا چیز تازه و خوبی کسب کند، مفید و اغلب اوقات کافی است. کودک به محض این که احساس کند او را تشویق می کنید و می خواهید به او کمک کنید، از انجام آن کار لذت خواهد برد.

فقط با انجام همین روش، کار زیادی برای این کودکان انجام می دهید بدون این که خاطرات دردناک آنها را زنده کنید. بازسازی و احیای اتفاقات تروماتیک فقط توسط متخصصان باید انجام شود.

در مواقعی که کودکی خودبه خود شروع به صحبت درباره اتفاقات وحشتناک یا شروع به طراحی و نقاشی خاطرات مهیب کرد، خوب است که این توصیه ها را در ذهن داشته باشید:

- با کلمات خودتان تصدیق کنید که آنچه اتفاق افتاده وحشتناک بوده، البته بدون
- رفتن به جزئیاتی که احتمالاً تروماتیک هستند: "مطمئنم که اتفاقی که افتاده برای تو خیلی خیلی وحشتناک بوده". همین کافی است. مهم است که قربانی بودن شخص یا خانواده اش را بدون "اگرها" و "اماها" تصدیق کنید. این نشانه آن است که اندازه و حجم آن و "حشت" را درک می کنید.
- در عین حال باید مصرانه روی قدرت و منابع موجود شخص تمرکز کنید و احتمالاً روی نکته های مثبت سرنوشت که می شود در آن کابوسی که شخص تجربه کرده پیدا کرد. اگر لازم باشد کودک را دلداری بدهید. اگر به این توصیه توجه کرده و از صمیم قلب عمل کنید، مطمئناً همه چیز را کاملاً درست انجام خواهید داد.
- هیچ تحقیقی انجام ندهید. از اطلاعات پرهیز کنید- حتی اگر خودتان شخصاً به این کار علاقه مندید. چنانچه کودک بخواهد درباره جزئیات تروماتیک صحبت کند، ممکن است آن حادثه را نقاشی کرده یا وقتی دارد حرف می زند با عروسک های کوچک آن را به شکل نمایش بازسازی کند. کودک را تشویق کنید که در نقش سوم شخص و از دید یک عقاب حرف بزند: "بعد احمد با بیشترین سرعتی که می توانست شروع به دویدن کرد" به جای کودک هجوم نمی آورند
- در سریع ترین زمان ممکن باید آرام و شفاف به زمینه روانی و فکری منابع برگردید: "چه چیزی به تو کمک کرد که از آن موقعیت وحشتناک بیرون بیایی؟" و اگر کودک هیچ پاسخی نداد فقط بپرسید: "حالا چه وقت هایی احساس خوب داری؟" یا "چه کسی و چه چیزی را بیشتر از همه دوست داری؟" یا "چه بازی ای بکنیم، چه کار کنیم یا چه نقاشی ای بکشیم که دوباره احساس خوشحالی بکنی؟". اینها به طور حتم کمک می کنند که کودک را کمی بهتر بشناسید. به این ترتیب متوجه می شوید که دوست دارد چه کارهایی انجام بدهد یا این که در این موقعیت بخصوص چه کارهایی را دوست دارد. چنانچه کودک آن موقعیت تروماتیک را نقاشی کرده یا به شکل نمایش اجرا کرد، می توانید او را دعوت کنید که برای این "قصه" یک پایان خوب و خوش بسازد و درباره آن خیالپردازی کند- همه آن چیزهایی که باید اتفاق بیفتد تا به پایان خوش برسد، چه با نقاشی و چه با اجرای نمایش درباره نتایج مثبت. در اکثر موارد این کار یک اثر تسلی بخش و آرام کننده دارد و با شگردهای ساده ای که متخصصان تروماتراپی کودکان به کار می برند، مطابقت دارد. چنانچه همچنان نگران کودک هستید لطفاً برای صحبت کردن با والدین او یا روان درمانگران متخصص در این باره، تردید و درنگ نکنید.

## چرا کتاب تصویری تروما هیچ ترومای مربوط به بزرگسالان را نشان نمی دهد؟

قعیت خانواده های مهاجر اغلب اوقات خیلی پیچیده تر و آشفته تر از آن چیزی است که در کتاب تصویری نشان داده شده است. والدین هم ممکن است آسیب روانی دیده باشند، ممکن است افراد خانواده از دست رفته باشند، احتمالاً موقعیت های متعددی از ترس یا اضطراب را تجربه کرده اند. متأسفانه در واقعیت، رنج و مصیبت های خیلی بیشتری از آنچه که در اینجا نشان داده شده وجود دارد. کسانی که درگیر این جریان هستند مطمئناً به کمک های بیشتری نیاز دارند.

کتاب تصویری تروما "فقط" دیدگاه کودکی را نشان می دهد که به همراه والدینش فرار کرده و اکنون اینجا زندگی می کند. این کتاب با استفاده از کاهش شدت ماجرا، آگاهانه روی ماهیت و ذات مسئله تمرکز می کند، روی چیزی که هنوز قابل کنترل است. فرض بر این است که این کتاب از طریق درک و فهمیدن، کمک های عملی، تشویق و توصیه برای امکانات درمانی، به طور مستقیم یا غیرمستقیم به کودکانی که در اثر جنگ آسیب دیده اند کمک کند. بیش از این را، نه می تواند و نه قرار است که به دست آورد.

چگونه شد که من- که یک معلم و همچنین مشاور توسعه سازمان ها هستم، یک کتاب تصویری تروما خلق کرده ام؟

ماجرا این طور اتفاق افتاد: در پاییز سال 2013 من و همسرم، هدیه کوچکی را به اقامتگاه مهاجران در هامبورگ بردیم. آنجا اتفاقی رخ داد. با افراد جالب و جذابی آشنا شدیم که مصیبت های زیادی را پشت سر گذاشته بودند. خیلی سریع متوجه شدیم که آن کمک ها خوبند اما کافی نیستند. صحبت، دیدار و بده بستان های متقابل مهم تر از آن هدیه ها بودند. در همین حال، ما به هم نزدیک تر شده و ارتباطمان قوی تر شد. این شد که به فکر کمپین های جمع آوری بودجه افتادیم و ایده یک کتاب تصویری مربوط به تروما از راه رسید. چرا؟ از نزدیک و به وضوح می دیدیم که چطور کودکان- چه آشکار و چه پنهان- رنج می برند و والدین مهربان اصلاً نمی دانند که چگونه می توانند به آنها کمک کنند.

در عین حال، قدرت و علاقه به زندگی را هم در آنها می دیدیم. اینها به من این ایده را داد که از مهارت هایی که در آموزش و پرورش دارم و آنچه از روان شناسی می دانم، به همراه خلاقیت، برای به وجود آوردن چنین کتاب تصویری استفاده کنم.

در این مسیر افراد زیادی فعالانه مرا حمایت کردند، مثلاً یک روانشناس معتبر، یک دکتر، متخصص روان تنی و روانکاو و دو متخصص تروما از بنیاد کودکان فردا" در بیمارستان UKE. اطلاعات بیشتر مربوط به این مورد را می توانید در کتاب تصویری تروما در صفحات 44 و 45 پیدا کنید.