



یادداشت صحت و سلامتی  
کالیفورنیا چایلد کیر هیلت پروگرام



## کودکان کم سن و سال و حوادث بد

- با کودکان وقت بیشتری را سپری کنید.
- به تمام پرسش های کودکان با صمیمیت و ساده ترین شیوه ممکن پاسخ دهید. آماده باشید که به همان پرسش ها دوباره و دوباره پاسخ دهید. کودکان نیازمند حمایت لازم هستند تا بر ترس خود پیروز شوند.
- با کودکان خود در وقت خواب وقت بیشتری صرف کنید. به وسیله سخن گفتن، آواز خواندن و کتاب خواندن آنها را آرام کنید.
- وقتی کودکان خود را به مراکز مراقبتی می رسانید، با آنها وقت بیشتری را صرف کنید. آنها ممکن است از این که شما بروید و هرگز برنگردید وحشت داشته باشند.
- تلاش کنید هرچه زودتر به کارهای عادی و روزانه خود بازگردید تا احساس نورمال بودن و امنیت برقرار شود.
- به آنها قول ندهید که دیگر حادثه بدی رخ نخواهد داد. در عوض، کودکان را ترغیب کنید تا در مورد ترس خود و آنچه می تواند در چنین حالاتی کمک کند، سخن بگویند. به آنها بگوئید که برای تامین امنیت شان از تمام امکانات استفاده خواهید کرد...
- در صورتی که کودک شما دچار مشکلاتی شد، صبور باشید و موضوع را درک کنید.
- هرگز با گفتن جملاتی از قبیل "اگر مؤدب نباشی زلزله تو را خواهد خورد" بچه ها را نترسانید. با این کار شما تنها به ترس آنها می افزاید و کمکی در این که رفتار پسندیده تری از خود نشان دهند نمی کنید.
- در نظر بگیرید که چگونه شما و فرزندتان می توانید کمک کنید. اطفال بهتر می توانند احساس امنیت خود را به یک شکلی از طریق کمک کردن بازیابند.
- نگرانی خود را با معلم و یا مراقب کودک در میان بگذارید. کمک از کارشناسان را که برای کار با قربانیان این جور فجایع آموزش دیده اند نیز در نظر داشته باشید.

- پس از روبرو شدن با یک حادثه بد مثل سیل، زلزله، آتش سوزی، طوفان و یا انفجار بمب، کودکان شاید واکنش های عجیبی نشان دهند که فهمیدن آن ساده نباشد. حتی اگر کودک شما یا خود شما آسیب جسمی ندیده باشید، واکنش های روانی می توانند بسیار شدید باشند. اطفال در این شرایط ممکن به آدم بچسپند، بسیار عصبی و گوشه نشین باشند، آنها با وجودی که سن و سال کم دارند و به نظر نمی آید که متوجه وضعیت موجود باشند، به اندازه بزرگ سالان آسیب پذیر بوده می توانند. ترس و اضطراب بزرگ سالان از طرق گوناگونی به کودکان منتقل می شوند. چنین تجاربی برای کودکان دشوار تر است چرا که آنها ارتباط میان مصیبت های طبیعی و تشنجات بعد از آن را درک نمی کنند. آنها می خواهند مطمئن شوند که همه چیز درست و روبه راه است.
- اطفال بعد از یک حادثه بد از خود واکنش های مختلف که نورمال تلقی میشوند، نشان داده میتوانند، که اکثر آنها را می توان با اندکی توجه و کمک یا در خانه، مدرسه و کودکستان رفع نمود. در بعضی موارد با وجود تلاش و سعی جدی همه جانبه، به مداخله کارشناسان و متخصصین نیاز پیدا میشود. مداخله های زود هنگام می توانند به کودکان در جلوگیری از مشکلات شدیدتر آینده کمک کنند.

### پیام برای والدین

- راه های فراهم آوردن کمک های حمایتی بعد از یک فاجعه شامل موارد زیر می شود:
- تلاش کنید آرام باقی بمانید.
- متوجه تأثیرات و اضطراباتی باشید که بعد از دیدن تلویزیون یا شنیدن رادیو بوجود می آیند. تلویزیون، رادیو و مکالمات بزرگ سالان درباره مصیبت وارده را در حضور کودکان به حداقل برسانید.

## پیام برای کارمندان کودکانها

شما می توانید به عنوان حامی و منبع اطلاعات به والدین اطفال کمک کنید تا واکنش های روانی خود را به درستی درک کنند. به والدینی که به اثر مصیبت از فرزند خود جدا شده اند، مهربان باشید. حتماً برای والدین، کودکان و شما راحت تر خواهد بود اگر آنها از طرف صبح قبل از جدا شدن در کودکان وقت بیشتری را با هم بگذرانند. برگزاری یک ملاقات دسته جمعی برای اطمینان دادن به والدین، بحث در مورد پاسخ های شما به واکنش های کودکان و مرور پلان اضطراری به همه کمک می کند تا احساس امنیت بیشتری داشته باشند.

به کودکان کمک کنید که احساس خود را نسبت به فاجعه که رخ داده، بیان کرده و ترس خود را مطرح کنند تا به این ترتیب بتوانند بر این ترس پیروز شوند. راجع به ترسیدن با آنها صحبت کنید و به آنها بگوئید که اگر بار دیگر فاجعه رخ دهد چه کنند. از آن جایی که کودکان گمان می کنند جهان دور محور وجود آنها می گردد، ممکن است نیازمند اطمینانی باشند که آنها دلیل این حادثه نبوده اند.

در صورتی که یکی از علائم ذکر شده در صفحه بعدی دو تا چهار هفته بعد از بروز حادثه هم ادامه پیدا کند، به فکر فرستادن کودک و خانواده اش برای گرفتن کمک های حرفوی باشید. کودکانی که اعضای خانواده و دوستان شان را در حادثه مذکور از دست داده باشند یا خود به طور فیزیکی آسیب دیده و زخمی شده باشند، یا در معرض خطر مرگ قرار گرفته باشند، برای مصاب شدن به مشکلات روانی خدشه پذیر تر میباشند. کودکانی که قبلاً در معرض مصائب مشابهی قرار گرفته اند یا با بحران های خانوادگی مواجه اند ممکن است مشکلات پیچیده تری داشته باشند.

### واکنش های عادی کودکان بعد از وقوع سانحه

کودکان در سن های بین یک تا پنج سالگی	
<p>کودکان در این سن به طور ویژه نسبت به تغییرات در وضعیت عادی زندگی و تغییرات رخ داده در محیط زیست خود آسیب پذیر هستند. از آن جایی که این کودکان برای احساس راحتی و امنیت خود وابسته به اعضای خانواده هستند، به همان اندازه که خود حادثه ممکن است به آنها آسیب برساند، تحت تأثیر رفتار و واکنش های اعضای خانواده می باشند. سعی کنید با فراهم کردن شرایط و اطمینان دادن به طور شفاهی و عملی، روی عادی سازی مسیر روزمره زندگی تمرکز کنید.</p>	
واکنش های پس رفتگی	واکنش های روحی و رفتار
<ul style="list-style-type: none"> <li>• خیس (تر) کردن تخت خواب</li> <li>• مکیدن شست</li> <li>• ترس از تاریکی</li> <li>• ترس از حیوانات</li> <li>• ترس از هیولا</li> <li>• ترس از بیگانگان</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• عصبی شدن</li> <li>• زودرنجی</li> <li>• طغیان و گوش نکردن به حرف</li> <li>• واکنش های شدید</li> <li>• حرکات غیرارادی اعضا</li> <li>• مشکلات تکلم</li> </ul>
واکنش های فیزیولوژیک	چگونه میتوان کمک کرد
<ul style="list-style-type: none"> <li>• از دست دادن اشتها</li> <li>• بیشتر از حد معمول خوردن</li> <li>• مشکلات هاضمه</li> <li>• استفراغ کردن</li> <li>• مشکلات کنترل ادرار و مدفوع</li> <li>• اختلالات خواب و دیدن کابوس</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اطمینان و توجه زیاد و فراهم کردن آسایش فیزیکی.</li> <li>• آماده ساختن شرایط عادی خوابیدن.</li> <li>• به کودک اجازه بدهید که به طور موقت در اتاق والدین بخوابد.</li> <li>• آنها را به بازگو کردن احساسات خود به وسیله فعالیت های سرگرم کننده مانند نقاشی، نمایشنامه، یا تعریف قصه واقعه رخ داده، تشویق کنید.</li> <li>• کارهای عادی روزمره را هرچه زودتر از سر بگیرید.</li> </ul>

## کودکان در سن های بین پنج تا یازده سالگی

علایم پس رفتگی به خصوص در کودکان این گروه سنی بسیار شایع و مرسوم است. کودکان ممکن است گوشه گیر تر و یا مهاجم تر بشوند. آنها همچنین ممکن است به طور خاص تحت تأثیر از دست دادن اشیاء و یا حیوانات خانگی قرار بگیرند. آنها را به بیان احساسات شان در رابطه با تجارب خود با حادثه رخ داده تشویق کنید. همچنین باید تمامی تلاش ها در جهت بازگرداندن اوضاع به شرایط عادی باشد.

واکنش های پس رفتگی	واکنش های روحی و رفتار
<ul style="list-style-type: none"> <li>افزایش رقابت با سایر خواهر و برادر های کوچک تر</li> <li>چسبیدن بسیار به بزرگ سالان</li> <li>گریه و زاری کردن</li> <li>انتظار به این که لباس تن شان کنید یا به آنها غذا بدهید</li> <li>شروع دوباره عاداتی که تا آن زمان ترک کرده اند</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ترس از رفتن به مدرسه (مکتب)</li> <li>دوری گزیدن از دوستان یا میدان بازی</li> <li>دوری گزیدن از افراد خانواده</li> <li>تندمزاجی و بدخلقی</li> <li>طغیان و گوش نکردن به حرف</li> <li>ترس از باد، باران و غیره</li> <li>عدم توانایی در تمرکز و عقب افتادن از کارهای مدرسه</li> <li>رفتار تند و خشونت آمیز</li> <li>حرف زدن دائم در مورد واقعه</li> <li>غم و غصه در مورد چیزهایی که از دست رفته اند</li> <li>واکنش نامتناسب به تغییرات در محیط</li> </ul>
واکنش های فیزیولوژیک	چگونگی میتوان کمک کرد
<ul style="list-style-type: none"> <li>سردرد</li> <li>شکایات از مشکلات بینائی و شنوائی</li> <li>خارش دائم</li> <li>دلبدی (حالت تهوع)</li> <li>اختلالات خواب و دیدن خواب های ناراحت کننده</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>اطمینان و توجه زیاد و فراهم کردن آسایش فیزیکی.</li> <li>به شکلی محبت آمیز و در عین حال محکم اصرار کنید که او باید مسئولیت پذیری بیشتری نسبت به خواهر و برادر کوچک ترش داشته باشد. به طور مثبت موضوع رفتار متناسب با سن را تشویق کنید.</li> <li>فشارهای روی کودک را در مورد به انجام رساندن بهینه تکالیف خانه یا عملکردش در مدرسه کاهش دهید.</li> <li>به کودک اطمینان خاطر بدهید که تمام توانائی اش بر خواهند گشت.</li> <li>برای او مسئولیت های ساخت یافته و کم فشار تعیین کنید.</li> </ul>

