



دست‌های مهربان ۱

راهنمای مواجهه با کودکان در شرایط جنگ

فهرست مطالب

- ۱..... مقدمه
- ۲..... آنچه که یک مربی باید بداند؟
- ۵..... کودکان در شرایط بحرانی
- ۹..... چگونگی برخورد با کودکان در شرایط بحرانی
- ۹..... نگاه کردن
- ۱۰..... گوش دادن
- ۱۰..... تعامل خوب
- ۱۴..... نکات مهم در برخورد با سوگ کودکان در شرایط مرگ بحرانی
- ۱۴..... صداقت و صراحت گفتار
- ۱۵..... استفاده از کلمات واقعی و عینی

مقدمه

جنگ یکی از تلخ‌ترین واقعیت‌های بشری است که اثرات آن تنها به مرزهای سیاسی و اقتصادی محدود نمی‌شود، بلکه روح و روان انسان‌ها، به‌ویژه کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. کودکان جنگ‌زده، علاوه بر آسیب‌های جسمی، با چالش‌های روانی و عاطفی عمیقی روبه‌رو هستند. ازدست‌دادن خانواده، تجربه خشونت، ناامنی و آوارگی می‌تواند تأثیرات ماندگاری بر رشد ذهنی و احساسی آنان داشته باشد.

در چنین شرایطی، برخورد مناسب با این کودکان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. ایجاد محیطی امن و حمایتگر، فراهم‌کردن امکان ابراز احساسات، و به‌کارگیری روش‌های درمانی و آموزشی مؤثر از جمله اقداماتی است که می‌توانند به بازسازی روحیه این کودکان کمک کنند. شناخت نیازهای عاطفی، روانی و اجتماعی آن‌ها نه تنها موجب بهبود کیفیت زندگی‌شان می‌شود، بلکه به بازگشت تدریجی امید و آرامش درونی‌شان نیز کمک می‌کند.

در این جزوه، به شناخت و نحوه برخورد با کودکان جنگ‌زده پرداخته شده است، تا بتوانیم نقش سازنده‌ای در حمایت و توانمندسازی‌شان ایفا کنیم.

آنچه که یک مربی باید بداند؟

فعالیت به عنوان یک مددیاری در مناطقی که دچار بلایای طبیعی و اجتماعی شده‌اند، با فعالیت در مناطق محروم و حاشیه نشین از یک جنس نیست. اگر چه مربی که به مناطق حاشیه نشین می‌رود، باید این سؤال‌ها را بداند؛ ولی در مناطقی که دچار بلایای طبیعی و جنگی شده است، باید دقت و پی‌دتری داشته باشد به همین دلیل قبل از حضور در این مناطق توصیه می‌شود پاسخ این سؤالات را با خود مرور نمایید:

- ۱- با چه نیتی راهی می‌شوم؟ ۲- چرا من؟! ۳- چه کاری از دست من ساخته است؟ ۴- من چه توانایی‌هایی دارم که اگر نروم بخشی از کار سامان نمی‌گیرد؟ ۵- آیا افراد دیگری هستند که این کار را انجام دهند؟
- ۶- قرار است برای رفت و برگشت من (از بیت المال) چه قدر هزینه شود؟
- ۷- چه مقدار تجربه و توانمندی برای انجام این کار دارم؟ همچنین توجه داشته باشید که مخاطب شما مردم رنج دیده‌ای هستند که صرف حضور شما موجب دلگرمی آنها است؛ اما این مسئله نباید باعث شود که شما بدون مطالعه و تلاش در منطقه حضور پیدا کنید. افزون بر این، رفتن به منطقه‌ای که مردمشان هست و نیست خود را در چند لحظه

کوتاه ازدست داده‌اند، نیاز به استقامت روحی و آگاهی بیشتری برای حضور دارد. پس لازم است نکات زیر را مدنظر قرار دهید:

❖ در مقابل مشکلات و صحبت‌هایی که کودکان از گرفتاری‌های خانواده خود بیان می‌کنند، نباید راهکاری از سوی مربی ارائه گردد.

❖ خود را برای رویارویی با هر شرایطی آماده کنید.

❖ مخاطب خود یعنی همان کودکان را خوب بشناسید و برای راحتی کار، آنها را براساس سن گروه‌بندی کنید.

❖ از همان ابتدا با بچه‌ها بالای هفت سال با قاطعیت، صمیمیت و کرامت برخورد کنید.

❖ با بچه‌ها همان‌گونه صحبت کنید که با یک بزرگ‌تر صحبت می‌کنید، به آنها شخصیت دهید و دلایل مخالفت خود را برای انجام کارهایی که می‌توانید منطقی به کودک بگویید، توضیح دهید.

❖ با اینکه منطقه در شرایط پس از بحران به سر می‌برد؛ اما دلیل نمی‌شود که در برگزاری فعالیت‌های خود از نظم و ترتیب صرف‌نظر کنید؛ مانند صف ایستادن، منظم نشستن و رعایت سکوت در کلاس برای کودکان بالای هفت سال.

❖ تا آنجا که امکان دارد بچه ها را در کارهای گروهی مشارکت دهید تا حس همکاری، کمک کردن به یکدیگر و با هم همه چیز را ساختن در آنها تقویت شود.

❖ بازی های حرکتی و بازهایی که نیاز به جنب و جوش بیشتری دارد، در فضای بیرون و بازی های فکری در فضای داخل چادرها بسیار نشاط بخش است.

به طور کلی به این نکته باید توجه داشت که؛ مربی نباید خود را پیامبر در نظر بگیرد که با حضور در منطقه می تواند برای مردم معجزه کند. قدرت اثرگذاری مربی با توجه به روزهای محدودی که به منطقه آسیب دیده اعزام می شود، بسیار محدود است و ممکن است اثر چندانی نگذارد، اما سعی ما بر این است که حداکثر کمک را به کودکان داشته باشیم.

کودکان در شرایط بحرانی

حوادث ناگوار مختلفی از جمله: جنگ، بلایای طبیعی، تصادفات، آتش سوزی و غیره ممکن است اتفاق بیفتد. در این گونه حوادث شاید در یک خانواده تعدادی از افراد جان خود را از دست بدهند، علی رغم اینکه هر فردی ممکن است به نحوی تحت تأثیر این وقایع قرار بگیرد، اما می تواند دامنه گسترده ای از واکنش ها و احساسات را به همراه داشته باشد. چگونگی واکنش هر فرد به عوامل مختلفی بستگی دارد که یکی از این عوامل سن افراد است. برای مثال: کودکان در گروه های مختلف سنی، واکنش های متفاوتی نشان می دهند که در جای مربوطه توضیح آن آورده شده است. کودکان بالای هفت سال در وضعیت بحران آسیب پذیری قرار دارند و به کمک بیشتری نیاز دارند

شما می توانید در ارتباط با مسائل روان شناختی و ارتباط گیری، کمک هایی را به کودکان ارائه دهید؛ ولی با این حال هر کسی که پیشامد بحرانی را تجربه کرده و با آن مواجه شده است، مستحق یا متقاضی کمک های شما نیست، کودکانی را که متقاضی آن نیستند، نباید مجبور به دریافت آن کرد. اما باید خودتان را به راحتی در دسترس کسانی که ممکن است نیاز به حمایت و پشتیبانی داشته باشند، قرار دهید.

به عنوان مثال کودکی که در اثر شرایط بحرانی، دچار افسردگی شده و با کسی حرف نمی زند، نباید این کودک را مجبور کنیم که با مددیاریا مربی حرف بزند. در این شرایط، گذشت زمان به شرایط بحرانی این کودکان کمک می کند.

در کمک کردن باید موارد مهمی رعایت شود، از جمله:

- ۱) نباید کاری کنیم که با اعمال خود افراد را در معرض خطر و آسیب بیشتر قرار دهیم و اطمینان داشته باشید از اینکه بهترین توانایی خود را برای افراد اعمال می کنید تا در برابر آسیب های روان شناختی مصون باشند.
- ۲) با توجه به فرهنگ و هنجارهای اجتماعی افراد با آنها رفتار کنید.
- ۳) همه افراد به طور منصفانه و بدون تبعیض به کمک های شما دسترسی داشته باشند.
- ۴) صادق و قابل اعتماد باشید.
- ۵) صحبت ها و گفتگوهای بین خود و افراد را محرمانه نگه دارید.
- ۶) وابستگی عاطفی بین خود و افراد ایجاد نکنید.
- ۷) وعده های قابل اجرا به افراد بدهید.

۸) درباره افراد از روی اعمال یا احساساتشان قضاوت نکنید، به طور مثال: در حین فعالیت با کودکان زلزله زده کرمانشاه، در مرحله اول دعوایی بین دو پسر بچه رخ داد. اگر قرار بر قضاوت کردن بود باید از فردا به او اجازه شرکت در فعالیت ها داده نمی شد، چرا که او کودکی پرخاشگر بود، و ممکن بود مانع فعالیت های گروه شود و به بچه های دیگر آسیب بزند. در حالی که روزهای بعد این کودک، رفتار پرخاشگری نداشت و بسیار آرام بود. پس به کودکان برچسب نزنیم.

از بین موارد فوق مورد دوم (فرهنگ) از اهمیت بیشتری برخوردار است که در مواقع کمک باید نکته های زیر را در مورد فرهنگ آن منطقه و افراد در نظر بگیریم. هر فرهنگی، روش های رفتاری خاص خود را به همراه دارد که باید مورد توجه و احترام قرار گیرد.

- ۱) احترام به پوشش افراد آن مکان به لحاظ حفظ حیثیت و آبرو؛
- ۲) آگاهی از زبان و گویش و لهجه افراد آن منطقه (عدم آگاهی از زبان منطقه به معنی عدم موفقیت و نقطه ضعف مددجویان نیست)؛

۳) آگاهی از اعتقادات مذهبی و فرقه‌ها و قوم‌های منطقه (توجه کنیم تحت هیچ عنوانی در شرایط بحرانی و درحالی‌که مناطقی مانند کرمانشاه و کردستان دارای اقلیت دینی مختلف است، نباید به مسائل اعتقادی ورود کنیم.)؛

۴) آگاهی از بازی‌های بومی و محلی؛ به عنوان مربی سعی کنیم قبل از اعزام، از منطقه موردنظر شناخت داشته باشیم. بهتر است از بازی‌های بومی و محلی که در آن منطقه رواج دارد، آگاهی داشته باشیم و از این بازی‌ها برای ارتباط گرفتن با کودکان استفاده کنیم.

۵) آگاهی از تفاوت فرهنگ کودکان شهری و کودکان روستایی؛ به طور مثال زمانی که در شهر سرپل ذهاب با کودکان زلزله‌زده، کار می‌شد، والدین آنها در روزهای آفتابی نگران بودند که کودکانشان بیش از حد در فضای باز بازی نکنند تا دچار آفتاب‌سوختگی نشوند و در روزهای بارانی هم به علت شرایط نامطلوب اجازه خارج شدن از چادرهایشان را نداشتند. درحالی‌که در سبک زندگی روستایی، حساسیتی برای بازی‌های طولانی مدت کودکان در مقابل آفتاب نیست.

۶) هویت‌سازی: استفاده از نمادهای منطقه‌ای (نمادهای تاریخی، قومی و محلی) برای هویت‌بخشی به کودکان می‌تواند مورد توجه قرار گیرد. به عنوان مثال جمعیت دانشجویی امام حسن (ع)، نام خانه کودک برپا شده برای کودکان زلزله‌زده در شهر سرپل ذهاب را دالاهو (نام کوه و منطقه‌ای در کرمانشاه) قرارداد.

چگونگی برخورد با کودکان در شرایط بحرانی

کودکان در گروه‌های سنی مختلف، نیاز به توجه ویژه‌ای در شرایط بحران دارند و روش برقراری ارتباط و چگونگی برخورد با افراد دچار بحران بسیار اهمیت دارد. سه اصل مهم را در روش برقراری ارتباط با کودکان و به‌ویژه برای کودکانی که در شرایط بحران قرار دارند، باید در نظر گرفت: نگاه کردن، گوش کردن و تعامل خوب.

نگاه کردن

کودکانی که دارای واکنش‌های پریشانی جدی هستند، را باید دید و بررسی کرد؛ با چشم‌هایتان، توجه خود را معطوف کودک کنید. طوری به کودک نگاه کنید که هم سطح دید و چشم او شوید. برای هم سطح شدن نگاه، می‌توانید بنشینید و هم قد

کودک شوید و بدین ترتیب هنگام صحبت با او نگاه
بالا به پایین ندارید.

گوش دادن

به صحبت های کودکان به طور مؤثر گوش دهید تا احساس
بهتری داشته باشند و آرامش به آنها دست دهد. (با
سؤال و جواب می توانیم به احساساتشان جواب دهیم)

تعامل خوب

از زبان بدن (حالات چهره، تماس چشمی، ایما و اشاره و طرز
نشستن و ایستادن) در ارتباطات خود استفاده کنید. در
انتخاب واژه ها دقت کنید.

واکنش کودکان به بحران ممکن است متفاوت باشد. برخی از کودکان
به مرور زمان با کمک گرفتن از اطرافیان خود بهبود می یابند، با این حال
کودک با واکنش های شدید طولانی ممکن است نیاز به کمک بیشتری
داشته باشد. به طور کلی برخی از واکنش ها به شرح زیر است:

- نشانه های جسمی (لرزش، از دست دادن اشتها، رنج، درد، احساس
شدید خستگی)؛
- گریستن به مدت طولانی؛

- غم و حالت افسردگی؛
- اضطراب و ترس؛
- بی‌قرار بودن؛
- کابوس‌های شبانه؛
- نگرانی از اینکه پیشامدی در حال وقوع است،
- نداشتن انگیزه و تلاش برای انجام کارهای روزمره زندگی و کارهای موردعلاقه؛
- منزوی و گوشه‌گیر شدن؛
- حرف‌نزدن و پاسخ‌دیگران را ندادن؛
- مدام از شرایط بحرانی صحبت‌کردن (نباید این واکنش را منفی دانست؛ اما به محض مشاهده آن و اینکه کودکی دائم سعی می‌کند از لحظات وقوع حادثه صحبت کند، باید کمک کرد تا ذهن او را منحرف نماییم و نباید برای کودک مشکل را بزرگ جلوه کرده و موجب ناراحتی بیشتر او شویم).
- موارد فوق به طور عمومی واکنش‌های متفاوت کودکان را بیان می‌کند، اما با این حال چگونگی واکنش بچه‌ها به دشواری‌های بحران،

سن آنان و همچنین روش‌های برخورد افرادی که با کودکان در ارتباط‌اند را باید در نظر گرفت. برای مثال:

- کودکان خردسال درکی از محیط اطراف خود ندارند و ممکن است به رفتارهای قبلی خود برگردند. (شب‌اداری، مکیدن انگشت شصت، اضطراب جدایی، چسبیدن مداوم به والدین خود و...)

- کودکان در سن مدرسه ممکن است ترس‌های پی‌درپی در مورد هر چیزی داشته باشند، مثلاً از تاریکی اتاق بترسند.

برخی از کارهایی که می‌توان در برخورد با واکنش‌های کودکان در شرایط بحرانی انجام داد:

- کودکان ۲-۵ سال:

آنها را باید نوازش کنید و در آغوش بکشید. دور از سروصدای بلند و هرج و مرج باشند. آنها را از پدر و مادر خود دور نکنید. با صدای نرم و ملایم با کودکان صحبت کنید. شرایط بازی همراه با استراحت فراهم کنید. با کودکانی که رفتارهای دوران نوزادی؛ مثل مکیدن انگشت شصت یا خیس کردن رختخواب از خود بروز می‌دهند، با صبر و حوصله رفتار کنید.

اگر اضطراب جدایی دارند، بگذارید نزدیکتان بمانند و حتی اگر اصرار دارند والدینشان نزدیکشان بمانند، مخالفت نکنید.

- کودکان ۷ سال به بالا:

وقت و توجه بیشتری به آنها اختصاص دهید تا غمگین نشوند. از آنها انتظار استقامت و قوی بودن نداشته باشید. به افکار و هراسشان بدون قضاوت گوش کنید. با آنها به طور صریح و با زبان خودشان صحبت کنید. فرصت‌هایی همراه با تشویق برای آنها فراهم کنید. سعی کنید آنها را از صحنه‌ها و داستان‌های ناراحت‌کننده دور کنید. آنان را در فعالیت‌های بازی داخل کنید و علاقه‌شان را در نظر بگیرید. شروع‌کننده بحث در باره بحران نباشیم؛ ولی اگر کودک تمایل داشت، اجازه دهیم صحبت کند؛ اما به گفته‌هایش شاخ و برگ ندهیم. کودکان ممکن است در شرایط بحرانی، مرگ عزیزان خود را تجربه کنند و همانند بزرگسالان در رویارویی با پدیده مرگ دچار غم و اندوه فراوان شوند. طبق نظریه "ماری نگی" کودکان تا رسیدن به درک مفهوم واقعی مرگ از سه مرحله عبور می‌کنند:

(۱) مرگ به عنوان رویدادی قابل برگشت (۳-۵ سالگی): در این مرحله امکان بازگشت شخص متوفی به زندگی عادی وجود دارد و کودک منتظر است که روزی فرارسد و آن شخص نزد وی بازگردد.

(۲) مرگ به منزله رویدادی مجسم (۶-۹ سالگی): در این مرحله کودکان درمی یابند که مرگ پایان کار است و قطعیت آن را می پذیرند؛ اما به طور عمومی به آن جسمیت می دهند و معتقدند که از خارج می آید و شاید قابل رؤیت باشد.

(۳) مرگ به عنوان توقف اعمال حیاتی (۱۰-۱۲ سالگی): در این مرحله مرگ فرد برای کودک به عنوان پدیده ای زیستی و بازگشت ناپذیر تلقی می شود.

نکات مهم در برخورد با سوگ کودکان در شرایط مرگ بحرانی

صداقت و صراحت گفتار

اغلب کودکان می توانند نیات پنهانی بزرگسالان را از پس گفته های آنان درک کنند. در توجیه مرگ عزیزان، گفتن اینکه آنان به سفر طولانی رفته اند و هرگز بر نمی گردند، یک دروغ کاملاً آشکار و بی اساس است.

اگر سعی دارید که حقیقت مرگ عزیز از دست رفته را از کودک پنهان کنید، دیربازود پیامدهای ناگوار این عدم صداقت را در رفتار کودک خود مشاهده خواهید کرد؛ بنابراین واقعیت را همان گونه که هست در شرایط مناسب و باتوجه به ظرفیت و نگرش کودک خود به مرگ، صادقانه بیان کنید و از هرگونه فریب، تحریف و پنهان کاری واقعیت بپرهیزید.

استفاده از کلمات واقعی و عینی

در استفاده از کلمات باید دقت کرد. بزرگسالان می توانند به فرزند خود بگویند که همان گونه که گل ها از بین می روند، آدم ها نیز روزی می میرند. ولی مردن آدم ها با از بین رفتن گل ها فرق می کند. گفتن اینکه مردن درست شبیه خواب است شاید کودک را دچار کابوس های شبانه و حتی بی خوابی و اضطراب در هنگام خواب رفتن کند.

🌈 نکته: در استفاده از کلمه "خدا" احتیاط لازم را داشته باشید.

نباید طوری استفاده کنیم که جایگاه خداوند در ذهن کودک نادرست باشد. اگر کودک عاجزانه از خدا درخواست می کند که برادر یا خواهر از دست رفته اش را به او بازگرداند و انتظار دارد که خداوند به درخواست او پاسخ دهد، در این هنگام باید کودک را از عملی نبودن انتظار و درخواستش آگاه کرد تا این

ناکامی موجب رفتارهای خشمگینانه کودک نسبت به خدا نشود. اینکه برخی از افراد به کودکان این گونه وانمود می کنند که شخص مرده نزد خدا رفته است و بر نمی گردد، یا خدا او را از ما گرفته است، ممکن است از همان ابتدا آموزه های نادرستی را از خدا در ذهن کودک القا کند.

در جزوه شماره ۲، انواع بازی، شعرو داستان متناسب جهت استفاده در مناطق بحران زده ارائه گردیده است.
