

آموزش به مراقبان و والدین  
تالیف: دکتر لاله مهرداد

در ۱۰ صفحه



پس از یک بحران والدین اغلب خود در سوگ یا بحران هستند اما نحوه حضور آنها مهم است. آنها قرار است بدون اصلاح گوش کنند و روال روزانه یا روتین کودکان را حفظ کنند. آنها وظایف دوگانه مراقبت از خود و مراقبت از کودک را به عهده دارند لذا بسیار مهم است که والدین و مراقبین برای همراهی با کودک در حالی که خود نیست در بحران و یا سوگوار هستند آموزش ببینند. واقعیت این است که بیشتر والدین و مراقبان در شرایط بحران، خودشان هم دچار شوک، غم، یا استرس هستند. اما کودک همچنان به حضور روانی و فیزیکی آنها نیاز دارد. این نیاز به این دلیل است که ۱ هم بودن به کودک احساس امنیت می‌دهد و او در این شرایط بیش از هر چیزی نیاز به حس امن بودن دارد.

۱- در همراهی با کودک حضور داشته باشید و به او به خوبی گوش دهید. این دو مهمتر است پاسخ کامل دادن یا توضیح دادن است. کودک را اصلاح نکنید و اگر گفت تقصیر من بود در ابتدا بپرسید چی باعث شد این فکر رو بکنیم؟ و خیلی سریع به او نگوید که نه اشتباه می‌کنی تقصیر تو نبود. احساساتی که پشت جملات کودک است را بشنوید. گاهی فقط گفتن چیزی مانند اینکه فهمیدم برات خیلی سخت بوده بیش از هر پاسخی به او می‌تواند کمک کند.

۲- سعی کنید روتین روزانه یا روال‌های ساده روزانه را برای کودک حفظ کنید. این قابل پیش‌بینی بودن به کودک احساس امنیت می‌دهد. پس حتی اگر شرایط تغییر کرده، تلاش کنید زمان غذا، خواب، بازی و گفت‌وگو تا حد امکان منظم بماند.

هنگامی که بحران یا بی‌ثباتی وجود دارد کودک بیش از هر زمانی به چیزهای تکرارشونده یا روتین روزانه برای آرامش نیاز دارد، حتی اگر به سادگی شستن دست‌ها یا قصه شبانه باشد.

۳- بازی با کودک موجب می‌شود که زبان او را بفهمید. با کودک بازی کنید، حتی اگر حوصله ندارید. بازی فقط سرگرمی نیست، ابزار همدلی و ترمیم اعتماد است. اگر کودک با عروسک بازی می‌کند و یکی از عروسک‌ها گریه می‌کند، بپرسید به نظرت این عروسک به چی نیاز داره؟ یا فکر می‌کنی را این عروسک گریه می‌کنه؟ برای درک کودک در دنیای او وارد شوید و با زبان خود او با او بازی کنید.

۴- برای مراقبت از کودک اول از خودتان مراقبت کنید چون کودک نیاز به والد سالم دارد، نه کامل. پس فراموش نکنید که برای خودتان هم وقت بگذارید و لحظاتی از روز را به استراحت، تنفس آگاهانه یا حرف‌زدن با کسی اختصاص بدهید. شاید برای احساس خستگی یا ناراحتی و یا والد یا مراقب کامل نبودن احساس بدی کنید، این حس را هم بپذیرید و به خود بگویید من انسانم و اجازه دارم درست یا غلط چنین حسی را داشته باشم. به یاد داشته باشید که لازم نیست همه چیز را تنهایی مدیریت کنید، ما می‌توانید از فامیل، دوستان، مشاور یا حتی یک هم‌محله‌ای کمک بگیرید.

۵- از جمله‌های ساده و مفید برای صحبت با کودکان استفاده کنید. مانند نمی‌دونم جواب خیلی چیزها رو، ولی اینو می‌دونم که کنارت هستم. یا بیا با هم یه تنفس آروم کنیم ... یا منم بعضی وقتا ناراحتم، ولی با هم قوی‌تر می‌شیم. یا می‌تونیم هر روز یه کوچولو بهتر بشیم.



## گفتگو با کودک درباره انفجار و مرگ

گفتگو با کودک درباره این مفاهیم برای هر دو طرف گفتگو سخت می‌باشد. پس چطور با کودکان درباره انفجار و مرگ صحبت کنیم؟ اهداف اصلی گفتگو این است که به کودک برای درک واقعیت با زبان قابل فهم و کاهش ترس و گنجی ناشی از اطلاعات مبهم یا نادرست کمک شود. حفظ احساس امنیت و اعتماد و باز نگه‌داشتن مسیر گفتگو برای تکرار و تخلیه احساسات از اهداف دیگر است.

## راهنمای گام‌به‌گام برای گفتگو با کودک درباره انفجار و مرگ

۱- با صداقت ساده شروع کن، نه با پنهان‌کاری یعنی بگو یه اتفاق خیلی ناراحت‌کننده افتاده. یه انفجار شده و بعضی آدم‌ها آسیب دیدن. یا بابا دیگه زنده نیست. بدنش دیگه کار نمی‌کنه. ما خیلی دلمون براش تنگ شده. نگو خوابیده یا رفته سفر یا رفته پیش خدا یا نباید گریه کنی یا قوی باش

۲- از زبان متناسب با سن کودک استفاده کنید مثلاً برای کودک زیر ۷ سال باید ساده، کوتاه، واقعی و تکرارشونده باشد مثلاً وقتی انفجار شد، بعضی خونه‌ها خراب شدن. بعضی‌ها مردن. مردن یعنی بدنشون دیگه کار نمی‌کنه. کودک ۷ تا ۱۲ سال می‌تواند جزییات بیشتر را بفهمد پس از او بخواه اگر سوالی دارد بپرسد.

۳- احساسات کودک را بپذیرید و تأیید کنید. یعنی بگو می‌دونم که ناراحتی و شاید گنج شدی. منم گاهی غمگینم. یا می‌تونی هر وقت خواستی سوال بپرسی یا حرف بزنی. نگو الان وقت ناراحتی نیست یا همه چیز خوب می‌شه اگر هنوز واقعاً خوب نیست.

۴- در صورت لزوم از استعاره‌های امن استفاده کنید. مثلاً مثل وقتی یه شاخه درخت می‌افته، ما هم ناراحت می‌شیم ولی درخت هنوز ریشه داره. یا ما نمی‌تونیم جلوی بعضی اتفاقا رو بگیریم، اما می‌تونیم مراقب هم باشیم. (به بخش استعاره مراجعه کنید).

۵- به کودکان اجازه تکرار و سکوت بدهید. بعضی کودکان بارها می‌پرسند پس کی برمی‌گرده؟ این نشانه ناآگاهی نیست، راهی است برای فهمیدن و هضم کردن موضوع. ضمناً سکوت کودک نشانه خطر نیست نشانه پردازش موضوع است. حضور شما کافی است.

۶- از قبل لیستی از پاسخ به سوالات پرتکرار کودکان مثل اون کجاست الان؟ یعنی منم می‌میرم؟ تو می‌میری؟ تقصیر من بود؟ آماده داشته باشید و پاسخ‌های احتمالی را تمرین کنید چون شاید برای خود شما نیز تکرار این پاسخ‌ها سخت باشد. مانند دیگه زنده نیست، بدنش کار نمی‌کنه. اما ما همیشه یادش می‌مونیم. همه‌ی آدم‌ها یه روز می‌میرن، ولی الان ما زنده‌ایم و مراقب هم هستیم. عزیزم، هیچ‌کس باعث این اتفاق نشده، تقصیر تو نیست.



از نکات مهم این است که اجازه دهید کودک احساساتی مانند ترس، خشم، غم یا حتی بی‌حسی را تجربه کند. برای ایجاد امنیت در کودکان روال‌های روزانه مانند خواب، غذا، بازی حفظ شود. در نظر داشته باشید که کودک فقط با اطلاعات درست، حس کنترل و اعتمادش را باز می‌یابد.

## راهنمای گفت‌وگو با کودک برای کم کردن خطاهای رایج

در بسیاری از مکالمات با کودکان به خصوص در طی و یا پس از بحران خطاهای رایج در گفت‌وگو با کودک آسیب‌دیده صورت می‌گیرد. در نظر داشته باشیم که در چنین شرایطی والدین و مراقبین خود نیز سوگوار و بحران زده هستند. چنین اشتباهاتی می‌تواند به سادگی رخ دهد. این بخش برای آمادگی از قبل آماده شده است و پیشنهادهایی برای جایگزین‌های آن‌ها و علت اشتباه بودن این خطاها آورده شده است. با تمرین می‌توان خود را بیشتر آماده کرد. می‌توانید از این نمونه‌ها در کلاس و کار با آموزش والدین و مراقبین استفاده کنید و نمایش و نقش را انجام دهید.

۱- جمله نگران نباش، همه چیز درست می‌شود اشتباه است چون موجب بی‌اعتبار کردن احساس کودک و انزوا و احساس دیده‌نشدن او می‌شود. جایگزین مناسب می‌تواند این جمله باشد که می‌فهمم که الان نگرانی. اینجا هستم تا کنارت باشم.

۲- جمله تو خیلی قوی‌ای، نباید گریه کنی اشتباه است چون موجب القاء این که احساسات نشانه ضعیف‌اند است و کودک را از بیان احساس باز می‌دارد. جایگزین مناسب می‌تواند این جمله باشد که گریه‌ات نشونه‌ی اینه که دلت تنگه یا ناراحتی. این طبیعی‌ه.

۳- جمله فراموش کن، بهتره به چیزای خوب فکر کنیم اشتباه است چون موجب تشویق به انکار تجربه می‌کند و روند پردازش تروما را مختل می‌کند. جایگزین مناسب می‌تواند این جمله باشد که اگر دوست داری، می‌تونی درباره‌ش حرف بزنی یا حتی نقاشی‌شو بکشی.

۴- استفاده از استعاره‌های مبهم و گمراه‌کننده مثل اون رفت پیش خدا اشتباه است چون کودکان برداشت عینی دارند و استعاره‌های مبهم می‌توانند باعث ترس از خواب، خدا یا جدایی شوند. جایگزین مناسب می‌تواند این جمله باشد که او دیگه زنده نیست، بدنش کار نمی‌کنه، اما ما می‌تونیم به یادش باشیم و اونو همیشه تو دلمون نگه داریم.

۵- جمله بزرگ‌ترها از این اتفاق‌ها بیشتر دیدن، تو هنوز بچه‌ای ... اشتباه است چون موجب بی‌ارزش کردن تجربه کودک و موجب خجالت یا سرکوب احساسات می‌شود. جایگزین مناسب می‌تواند این جمله باشد که این اتفاق برای همه سخته، فرقی نداره چند سالت، این حس‌ها مهمن.

۶- عجله در درست کردن احساس کودک مثلاً با پرت کردن حواس، شوخی کردن، یا هدیه دادن به جای گوش دادن اشتباه است چون کودک یاد می‌گیرد که احساساتش پذیرفتنی نیست و باید زود پنهان‌شان کند. جایگزین مناسب می‌تواند این باشد که ابتدا گوش بدهید و سکوت کنید و بعد از تخلیه، به بازی یا حواس‌پرتی برسید.



۷- جمله زندگی خیلی از این چیزا داره یا تا بزرگ بشی خیلی از این چیزا می‌بینی اشتباه است چون این جمله، تجربه‌ی فعلی کودک را بی‌اهمیت جلوه می‌دهد و احساسش را کوچک می‌کند و او را از آینده می‌ترساند. جایگزین مناسب می‌تواند این جمله باشد که می‌دونم این اتفاق برات خیلی سخت بوده. الان همین‌جا کنارتم تا با هم ازش عبور کنیم.

۸- جمله تو دیگه مرد شدی، نباید این‌طوری رفتار کنی اشتباه است چون این جمله، نقش تحمیلی بزرگسالی یا مسئولیت زودرس به کودک می‌دهد، در حالی که او هنوز به حمایت نیاز دارد و باعث قطع ارتباط کودک با خودش و فشار برای سرکوب احساسات طبیعی می‌شود. جایگزین مناسب می‌تواند این جمله باشد که می‌دونم الان شرایط سخته. ناراحت بودن طبیعیه، و هرکسی حق داره احساساتش رو نشون بده.

۹- جمله تو دیگه مرد خونه‌ای، باید حواست به همه‌چی باشه، اشتباه است چون این جمله، نقش بزرگسالانه و بار روانی سنگین را به کودک تحمیل می‌کند و باعث شکل‌گیری احساس گناه، اضطراب و ناتوانی مزمن شده، کودک را به سمت سرکوب هیجان و انکار نیازهای خود می‌برد. جایگزین مناسب می‌تواند این جمله باشد که می‌دونم ممکنه الان احساس مسئولیت یا نگرانی بکنی ولی تو هنوز بچه‌ای و وظیفه ات اینه که از خودت مراقبت کنی. بزرگتر اینجاست که از تو مراقبت کنن.



## پاسخ به سوالات کودکان درباره بحران

مهم است که پاسخ ها ساده، متناسب با سن و صادقانه باشد. از جملات مبهم و گیج کننده مانند او خوابیده یا او رفته پیش خدا اجتناب کنید. برای تکرار پرسش ها و خلق فضای امن برای بیان نگرانی ها باز باشید.

چند نمونه از سوالات کودکان درباره بحران ها به همراه پاسخ های پیشنهادی (اینها فقط پیشنهاد و نمونه هستند).

## چرا اون اتفاق افتاد؟

پاسخ باید بر مبنای پذیرش واقعیت بدون ایجاد ترس و همراه با تأکید بر نقش ایمنی و بازسازی باشد. مثلاً گاهی بعضی اتفاق ها پیش میاد که ما نمی خواستیمش. مثل وقتی زمین لرزه میاد یا یه انفجار میشه. ما نمیتونیم همه چیز رو کنترل کنیم، ولی میتونیم کمک کنیم تا اوضاع بهتر شه.

## بابام چرا دیگه نمیاد؟ (برای مرگ)

پاسخ باید بر مبنای استفاده از واژه های روشن مثل «زنده نیست» باشد و از اصطلاحاتی مانند رفت پیش خدا یا خوابیده که برای کودک مبهم یا ترسناک هست دوری کنید. مثلاً بابات دیگه زنده نیست. بدنش دیگه کار نمیکنه. ما خیلی دلتنگشیم و یادش همیشه با ماست.

## من می میرم؟ تو هم می میری؟

پاسخ باید بر مبنای تأیید واقعیت بدون ایجاد اضطراب بیش از حد، همراه با بازگرداندن حس امنیت باشد. مثلاً همه آدم ها یه روزی می میرن، ولی بیشتر وقت ها این خیلی دیر اتفاق می افته. الان ما داریم تلاش می کنیم که سالم و امن بمونیم.

## خونه مون چرا خراب شد؟

پاسخ باید بر مبنای تمرکز بر بازسازی و امکان آینده و نه فقط روی از دست دادن باشد. مثلاً یه اتفاق سخت افتاد که باعث شد خونه خراب شه. ولی حالا ما داریم کمک می گیریم تا یه جای جدید، امن و خوب درست کنیم.



## اون الان کجاست؟ می‌تونم باهاش حرف بزنم؟ (برای مرگ)

پاسخ باید بر مبنای پذیرش قطع رابطه فیزیکی، اما امکان ادامه‌ی رابطه‌ی احساسی درونی باشد. مثلاً الان دیگه نمی‌تونیم باهاش حرف بزنیم مثل قبل ولی می‌تونیم ازش حرف بزنیم، براش نقاشی بکشیم و توی دلمون باهاش حرف بزنیم.

## اگه دوباره این اتفاق بیفته چی؟

پاسخ باید بر مبنای پذیرش ترس کودک و تقویت حس امنیت رابطه‌محور باشد. مثلاً سؤال خوبیه. ما نمی‌دونیم دقیقاً چی میشه، ولی آدم‌بزرگا دارن همه‌کاری می‌کنن تا همه امن باشن. هر وقت ترسیدی، بیا پیش من. من کنارت هستم.

از نکات مهم این است که اگر جوابی نداری بگو نمی‌دونم ولی می‌فهمم که برات مهمه. در نظر داشته باشید که پاسخ‌ها باید تکرارشونده باشن. کودک ممکنه چندبار همون سوالو بپرسه، هر بار دوباره با آرامش پاسخ بده. فضای باز و ایمن برای حرف زدن مهم‌تر از جواب کامل دادنه.



## تمرین با استعاره: ساخت داستان نمادین از فقدان

راهنمای آموزشی برای مربیان و تسهیلگران

هدف کمک به کودکان برای بیان غیرمستقیم احساسات پیچیده مانند غم، شوک، ترس، دلتنگی و تقویت قوه تخیل و خلق روایت شخصی از رنج، به زبان استعاره است و موجب کاهش فشار روانی ناشی از گفتوگوی مستقیم درباره‌ی حادثه یا سوگ می‌شود.

وسایل مورد نیاز شامل کاغذ، مداد رنگی یا ماژیک و اشیاء ساده یا تصاویر برای الهام گرفتن مانند برگ، شاخه، مجسمه یا اسباب بازی پرنده، سنگ، کارت استعاره‌ای و تابلو یا کاغذ بزرگ برای نوشتن داستان گروهی است.

### مراحل اجرا

- ۱- معرفی ساده مثلاً گاهی حرف زدن درباره‌ی چیزهای ناراحت‌کننده خیلی سخت می‌شه. اما می‌تونیم از دل طبیعت یا حیوانات، قصه‌هایی بسازیم که شبیه حس‌هامونه، بدون اینکه لازم باشه مستقیم درباره‌شون حرف بزنیم.
  - ۲- معرفی یا پیشنهاد استعاره از طرف مربی مانند روزی روزگاری یه درخت بود که برگ‌هاش رو از دست داده بود... و یا یه روز طوفان اومد و خونه پرنده خراب شد و نمی‌دونست حالا کجا بره... یا یه سنگ کوچولو که روی میز لیلی بود و یه روزی گم شد... موضوع را با توجه به مسائل فرهنگی و محتویات آشنا برای کودکان تنظیم کنید.
  - ۳- داستان گروهی بسازید به این ترتیب که گروه با کمک مربی داستان را کامل می‌کند و می‌پرسد شخصیت اصلی کیه؟ چی از دست داده؟ چه کسی کنارش بود؟ چی کمکش کرد که دوباره آروم بشه یا راهشو پیدا کنه؟ و اگر این تمرین با یک کودک انجام می‌شود او می‌تواند داستانش را با نقاشی یا سایر وسایل بازگو کند.
  - ۴- در این مرحله اگر کودک تمایل داشت، می‌تواند داستان را تعریف کرده و یا نمایش دهد.
  - ۵- در مرحله آخر در صورتی که کودک آمادگی گفتگوی بیشتر داشت، مربی می‌تواند بپرسد که دوست داری بگی این داستان چیه یادت آورده؟ این شخصیت از چی می‌ترسه؟ و چی بهش کمک کرد تا بهتر بشه؟ و یا اگر هنوز حس بهتری ندارد می‌توانید بپرسید ه چیزی به او کمک می‌کند که بهتر شود؟ و اگر نخواست چیزی بگوید، شنیدن خاموش و تأیید غیرکلامی مثل لبخند یا تکان سر کافی است.
- نکته مهم این است که مربی نباید اصرار کند که کودک حرف بزند چون استعاره، ابزار محافظ است پس فقط اگر کودک خواست مستقیماً درباره خودش حرف بزند، اجازه بده و او را مجبور نکنید. از کلمات ساده و طبیعت‌محور استفاده کن و می‌توانید داستان را در چند جلسه ادامه دهید در صورتی که کودک آمادگی ادامه ندارد و یا خسته شد. لطفاً در نظر داشته باشید که پایان داستان لزوماً نباید خوش باشد، اما بهتر است همراه با امید، همراهی یا امکان ادامه‌دادن باشد.



## قصه‌گویی و استفاده از استعاره مثل طبیعت

قصه و استعاره و استفاده از طبیعت، حیوانات و عناصر ملموس برای کودک مؤثر است چون کودکان اغلب احساسات را غیرمستقیم و نمادین بیان می‌کنند و استعاره و قصه به آن‌ها کمک می‌کند بدون ترس، شرم یا نیاز به توضیح مستقیم، تجربه‌هایشان را بازسازی و معنا کنند. این ابزار امن، آشنا و تخیلی هستند و موجب کاهش اضطراب و فعال شدن منابع درونی می‌شوند.

## تمرینهای استعاره‌های مفید برای کودکان

- ۱- چرخه طبیعت مثلاً برگ‌هایی که می‌افتند، اما دوباره رشد می‌کنند، کمک می‌کند تا پذیرش فقدان، تغییر و گذر زمان ملموس شود. همراه با داستان می‌توانند درختی در چهار فصل بکشند و دوباره هر فصل گفت‌وگو کنید. از داستان صوتی «داستان برگ‌گ» که در یوتوب من هست استفاده کنید.
- ۲- حیوانات که کودک می‌تواند حیوانی را انتخاب می‌کند که حال او را نشان دهد و درباره‌اش حرف بزند یا قصه بسازد و شما بگویید مثلاً لاک‌پشت، وقتی می‌ترسی، حق داری توی لاک خودت بری و یا شیر وقتی هست که باید از خودت دفاع کنی و یا پرنده که وقتی هست که آماده‌ای پرواز کنی حتی اگر هنوز به کم می‌ترسی.
- ۳- درختی که برگ‌هایش ریخته که استعاره‌ای برای فقدان اما با امکان رشد مجدد است. همراه با نقاشی یا ساخت درخت کاغذی. تمرکز بر درخت باشد که هنوز زنده است، حتی اگر برگ‌هایش ریخته باشد.

## تمرین‌های قصه‌گویی مفید برای کودکان

- ۱- قصه نیمه‌کاره مثلاً شما داستانی ناتمام را شروع می‌کنید به پرنده نمیتونست آواز بخونه .... و کودک ادامه می‌دهد، شخصیت‌ها و پایان را می‌سازد. بعد از پایان، در صورت تمایل، درباره احساسی که در قصه بود گفت‌وگو می‌شود.
- ۲- قصه‌ی من و حیوانم یا عروسکم به تناسب علاقه کودک به این ترتیب که کودک حیوانی را انتخاب می‌کند که می‌تواند واقعی یا خیالی باشد که حالش را نشان می‌دهد و یک داستان درباره آن حیوان یا عروسک می‌سازد مثلاً کجا زندگی می‌کنه؟ از چی می‌ترسه؟ چی بهش کمک می‌کنه؟ و چیزای مشابه و آن را نقاشی میکند و یا در دفترش مینویسد.
- ۳- استعاره‌ی سفر یا مسیر که می‌تواند در باره جایی که تاریک بوده، جایی که کودک کمک گرفته یا جایی که امید پیدا کرده باشد. کودک می‌تواند با کشیدن نقشه و یا کارت مسیر را بچیند و با کمک تسهیلگر قصه‌ای از این سفر بسازد.



از نکات مهم این است که در قصه‌ها قضاوت نکنید حتی اگر پایان آن غم‌انگیز یا غیرعادی باشد. می‌توانید از کودک بخواهید که بگوید دوست دارد چه تغییری در آن بدهد. در نظر داشته باشید که هدف قصه، درست گفتن نیست؛ بلکه بیان تجربه‌ی درونی در قالب امن داستانگویی است. پس حتی اگر کودک نخواست قصه را کامل کند، بپذیر و ادامه نده چون ناتمام ماندن نیز بخشی از فرایند است.

***Copyright Notice & Disclaimer***

***This material is published on the Hope and Equality website with the permission of its original author, Dr. Laleh Mehrad. All rights are reserved by the author unless otherwise stated. Hope and Equality does not claim ownership and is not responsible for the originality of the submitted content. Any reproduction, distribution, or use of this material without the prior written consent of the author is strictly prohibited and constitutes a violation of copyright law. It is intended solely for educational purposes and is not a substitute for professional therapy or treatment. Unauthorized sale, commercial reproduction, or distribution in exchange for compensation is illegal and subject to legal action.***