

حوادث غیر مترقبه و کودکان

در حوادث غیر مترقبه و بحرانها، کودکان بویژه کودکان زیر ۵ سال در معرض خطر بالای آسیب پذیری قرار دارند. پیامدهای منفی این حوادث در صورتی که کودک تجاربی مانند از دست دادن و فقدان عزیزان را تجربه کند بیشتر خواهد بود. به هر حال تمام کودکان این تجارب منفی را گزارش نمی کنند. برخی از آنها تحمل قابل توجهی در برابر حوادث دارند که به عنوان یک عامل محافظت کننده محسوب میشود. یکی از دلایل آسیب پذیر تر بودن کودکان در سنین پایین، رشد ناکافی راهکارها و مهارتهای تطابقی در آنان است.

استرس ناشی از بلایا باید به عنوان یک واکنش طبیعی به یک حادثه غیرطبیعی در نظر گرفته شود. تقریباً ۴۵۰ میلیون کودک در سراسر دنیا (از هر ۴ کودک یک نفر) در شرایط ناپایدار و خطرناک زندگی می کنند. کودکانی که در مواجهه با حوادثی مانند زلزله، سیل، جنگ و... هستند تجاربی مانند احساس شدید اضطراب و ترس را گزارش می دهند. ترس از مردن، آسیب دیدن، و ترک شدن توسط خانواده و والدینشان از جمله ترس های شایع آنها است.

کودکان آسیب پذیری بالاتری به واسطه از دست دادن حمایت بزرگسالان و از دست دادن مراقبین اولیه (پدر و مادر) دارند. به دنبال بروز حادثه غیر مترقبه شرایط زندگی کودک شدیداً تغییر می کند و محیط امنی که رشد و تکامل کودک در آن صورت می پذیرفت، از بین می رود. توجه ویژه به نیازهای کودکان بلافاصله پس از بروز حادثه و سعی در مرتفع کردن آنها در کوتاهترین زمان و به روش صحیح در میزان آسیب پذیری کودک از کشمکش های روانی آینده مؤثر است. علائم آسیب روانی ناشی از حادثه، بسته به سن و مرحله تکامل کودکان متفاوت است.

در کودکان کمتر از دو سال، آسیب روانی می تواند با علائم گریه، بی قراری و بی علاقگی به محیط اطراف و کاهش تعامل با محیط و مراقبین، ترس از محیط، اشکال در به خواب رفتن و یا عدم تداوم خواب، تأخیر در سیر تکامل مانند اشکال در تکلم و راه رفتن، وابستگی و چسبیدن بیش از حد به مراقبین، بروز کند. در کودکان ۶-۲ ساله با علائمی همچون پسرفت به مراحل قبلی تکاملی مثلاً تکلم کودکان در کودکی که قبلاً به طور صحیح و کامل صحبت می نمود، شب ادراری، ترس از محیط، تحریک پذیری و بی قراری، پرخاشگری، اختلال در تمرکز طی بازی و سایر فعالیت ها، کاهش تعامل با همسالان و مراقبین و گاه کاهش فعالیت و ترک بازی روبرو می شویم. در برخورد با این کودکان همواره باید به خاطر داشته باشیم که این پسرفت تکاملی نوعی واکنش دفاعی آنان در برابر ترس است.

در کودکان سن مدرسه علائم آسیب به صورت گریه، انواع اختلال در خواب، شب ادراری، اشکال در تغذیه، پرخاشگری، اشکال در تمرکز و نیز اختلال یاد گیری، مشکلات تحصیلی و ترس از تکرار اتفاق ناگواری باشد.

در نوجوانان واکنش های شایع بعد از حادثه، دوری گزینی و علائم جسمی مانند سردرد و دردهای گوارشی، افکار خودکشی و رفتارهای ضد اجتماعی، احساس غمگینی و مشکلات مربوط به مدرسه و کابوس های شبانه می باشد. اغلب این علائم موقتی بوده و در طول زمان تخفیف می یابند ولی زندگی به نظر آنها ملالت آور می شود.

مراقبین کودک در زمان حادثه چه نکاتی را باید بدانند:

- واکنش کودکان طبیعی است و معمولاً مدت کوتاهی طول می کشد.
- کودک را به دلیل رفتارهایش تنبیه نکنند.

- وقت بیشتری را به کودک اختصاص دهند و توجه، محبت و مراقبت بیشتری از وی بعمل آورند. به او توضیح دهند که واکنش هایش طبیعی هستند .
- اگر کودک به مراقب خود می چسبد لازم است که مراقب بازگشت خودش را به کودک اطمینان دهد و در او احساس امنیت و راحتی بوجود آورد.
- در کودکان بزرگ تر جهت ایجاد حس امنیت در آنها بهتر است مراقب، هنگام بازگشت کودک به خانه، در منزل حضور داشته باشد.
- درمورد حادثه و پیامدهای آن نظیر مرگ افراد مورد علاقه شان با کودکان صحبت کنند .
- تا حد ممکن باید سعی شود که روزهای اول بعد از وقوع حادثه، اعضاء خانواده در کنار هم باشند .
- تا آنجا که ممکن است به خانواده کمک کنند تا به وضعیت طبیعی قبل از حادثه باز گردند.
- شرایط بازی و ورزش را برای کودکان فراهم نمایند.
- شرایط راحتی کودک را قبل از خواب فراهم نمایند. (مثلا داستان گویی)
- به ترس های آنها احترام بگذارند و به حرفها، رویاها و کابوس هایی که تعریف می کنند گوش کنند.
- درموقع خواب چراغ کوچکی را روشن نگه دارند .
- کودک را مجبور به بیان احساس ها و ترس هایش نکنند .
- درمورد حادثه به شیوه واضح و روشنی توضیح دهند.

سوگواری در کودکان

مرگ یکی از سخت ترین تجربی است که کودکان در زندگی خود با آن روبرو می شوند و در عین حال کمک به کودک سوگوار بسیار مشکل می باشد . در جریان بلایا ، معمولاً روند طبیعی سوگواری به دلیل علایم اختلال استرس پس از سانحه مختل می گردد. به طور مثال فرد داغدار به دلیل هجوم افکار مزاحم در رابطه با صحنه ی دلخراش مرگ مادر یا پدرش ، نمی تواند تمرکز کرده و لحظات شیرینی را که در کنار وی گذرانده در ذهن خود مرور نماید تا به تدریج روند طبیعی سوگ طی شود . به همین دلیل تأکید داریم در این گونه موارد ابتدا به این علائم پرداخته شود .

چگونه بزرگترها می توانند به کودک سوگوار کمک کنند

کودکان برای کنار آمدن با فقدان عزیزانشان نیازمند زمان کافی هستند و بزرگترها می توانند در جریان این روند به آنان جهت انطباق با شرایط جدید و پذیرش مرگ کمک کنند . توصیه های زیر در کمک به کودکان بسیار مفید خواهد بود .
ارتباط باز و صادقانه

- توضیحات را صحیح و متناسب با سن کودک ارائه دهید .
- مرگ را به " خواب " یا " سفر " تشبیه نکنید .
- از توضیحات انتزاعی بپرهیزید .
- زمان کافی برای انطباق شناختی در نظر بگیرید.
- فضا را برای طرح سؤالات و برقراری ارتباط باز بگذارید .
- کودک را برسر مزار ببرید .
- مکالمات کوتاه در این ارتباط را پذیرا باشید .
- کودک را به بازی کردن تشویق کنید .
- فقدان را برای کودک، صورت طبیعی ببخشید.

- در صورت تمایل کودک ، او را در مراسم تدفین و سوگواری شرکت دهید.
- احساساتتان را از کودک مخفی نکنید.
- اجازه بدهید یادگاری هایی از متوفی با خود داشته باشند.
- انطباق عاطفی را تسهیل کنید .
- از جدایی های غیر ضروری بپرهیزید .
- با کودک در مورد دلواپسی هایش صحبت کنید .
- برنامه منظمی در خانه و مدرسه برای کودک داشته باشید .
- با کودک در مورد احساس گناه احتمالی صحبت کنید .

شرکت در مراسم تشییع جنازه

تصمیم گیری در مورد شرکت در مراسم تشییع جنازه و سایر مراسم سوگواری باید به عهده کودک گذارده شود و نباید با تصور این که این مراسم برای وی دردناک و غیر قابل تحمل خواهد بود وی را محروم کنیم . مسلماً برای شرکت در این مراسم باید کودک را از قبل آماده کنیم . کودک باید بداند کجا خواهد رفت ، چه اتفاقی خواهد افتاد و چه کسانی همراه وی خواهند بود . همانطور که در فصل های پیش تر ذکر شد ، در مواردی که اجساد متلاشی می شوند لزومی ندارد کودک را از خدا حافظی کردن با متوفی محروم کنیم ، بلکه می توان اجازه داد که کودک قسمت هایی از بدن متوفی را که سالم مانده است ببیند . یکی از نکاتی که از قبل باید به کودک گفته شود ، احتمال بروز عکس العمل های شدید از سوی بزرگترها در حین مراسم است . باید به وی گفته شود که بزرگترها نیز مضطرب و غمگین هستند ، ولی در عین حال وی همواره تحت حمایت آنان خواهد بود .

بسیار مهم است که پس از برگزاری مراسم کودک این فرصت را پیدا کند که درباره آنچه اتفاق افتاده صحبت کند و سوالاتش را به راحتی بیان نماید .