

## اطلاعات برای بزرگسالان که در حالات منازعات جنگی و اوراگی از یک طفل و یا اطفال مراقبت می کنند

در مورد شما بزرگسال :

در حالات ذکر شده ممکن شما چه احساس و تجربه خواهد کرد .

- ❖ ممکن شما از حالت معمول زیادتیر کج خلق شوید، و خلق و خو شما ممکن است کم و بیش طور چشمگیری تغییر نیمايد ممکن شما به خصوص اضطراب، فشار عصبی و افسردگی داشته باشید .
- ❖ ممکن شما به صورت مکرر، از تجارب خود خاطرات زنده به یاد داشته باشید یادآوری این خاطرات و واقعات تلخ ممکن است سبب عکس العمل ها فزینی مانند سریع شدن ضربان قلب و عرق کردن منجر شود .
- ❖ برای شما مشکل خواهد بود که تمرکز فکری داشته ویا تصمیم بگیریید، به اسانی سراسیمه شده می توانید، روش خواب و غذا خوردن شما مختل خواهد شد .

همه این چیزها ممکن کار شما را با یک طفل و اطفال که شما از آنها مراقبت می کنید متاثر سازد .

چه می توانید انجام دهید که به خودتان را کمک کنید

- ❖ دانستن اینکه زمان پر چالش بوده مگر اینکه شما توانایی دارید که انرا اداره و مدیریت کنید و همچنان شما در گذشته با دیگر مشکلات نیز مقابله کرده اید .
- ❖ دانستن اینکه شما شخص با ارزش و بی همتا هستید و از مهارت ها و منابع خود استفاده کرده می توانید
- ❖ به خودتان و اطفالتان اجازه دهید که به زبان شما که متحمل شده اید دلسوزی نموده و پریشان شوید .
- ❖ سعی کنید تغییرات را که احساس می کنید تحمل نماید.
- ❖ سعی کنید که امید وار باشید و دید مثبت داشته باشید که این حالات با اطفالتان کمک می نماید که به آینده خود امیدوار باشند.
- ❖ یک دیگر را حمایت نماید و از دوستان خویشاوندان جامعه و از علما مذ هبی استدعا کمک نماید
- ❖ تا حد امکان از خود مراقبت کنید و سعی کنید هر وقت که می توانید و زمینه مساعد میشود تفریح و استراحت کنید .
- ❖ تا حد امکان از خود مراقبت کنید و سعی کنید که کارها خود را طبق معمول تنظیم نماید مثلا به بستر خواب رفتن .
- ❖ فعالیت ها مذ هبی خود را حفظ و انجام دهید .

در مورد کودک شما

کودک شما ممکن چه چیز احساس و تجربه خواهد کرد

واکنش کودکان در برابر تجارب پر استرس فشار و خسته کننده متغیر خواهد بود که مربوط به چیزها مختلف بوده می تواند مثلا عمر کودکان اما در زیر شیوها مختلف ان ذکر شده است .

- ❖ شکایت ها بی جسمی مانند سردرد درد معده تب سرفه بی اشتها
- ❖ بودن ترس و اضطراب
- ❖ مشکل در خواب ناراحتی در خواب خواب دیدن خواب ها وحشتناک فریاد و چغ در خواب
- ❖ در کودکان بزرگ سال ممکن خیس کردن بستر بطور مکرر واقع شود وابستگی به پدر و مادر گریه مکرر مکیدن انگشت شصت و ترس از اینکه تنها را نشود
- ❖ فعال شدن زیاد و پرخاشگری غیر منتظره یا برعکس آرام، خجالت، منزوی، رانده شده و اندوه گین
- ❖ مشکل در تمرکز فکری

این بسیار مهم است به یاد داشته باشید که نشان دادن واکنش به استرس و به وجود آمدن و رفتار های مشکل در کودکان بعد از ترسیدن و پریشانی یک پدیده نارمل است .

به طفل خود چه کمک کرده می توانید

مصونیت

- ❖ تلاش کنید که در همه حالات فامیل خود را یکجا و متحد نگاه دارید
- ❖ زیاد تلاش کنید که از اطفال خود برای زمان طولانی جدا نشوید
- ❖ اطمینان حاصل نمایید که کودکان شما ادرس و نام جای بود و باش و اقامت شمارا بدانند و قهنگه در یک محل جدا از شما زنده گی می کنند و در وقت ضرورت کمک شما را به اسانی دریافت کرده بتوانند .
- ❖ وقتکه به محل کار می روید سعی کنید تا کودکان خود را در محل نزدیک کار خود همه اوقات نگهداری کنید یا در منزل به سر پرستی یک شخص نزدیک قابل اعتماد و بزرگسال شما نگهداری کنید .
- ❖ اگر با کودکان تان و عده ملاقات دارید و کودکان شما از یک جای دور به محل قبلا تعیین شده می آیند همراه اطمینان حاصل نماید که کودکان شما به محل تعیین شده اشنای دارد و خود را آرام احساس می کنند .
- ❖ اگر طفل شما بیرون از خانه به بازی می روند باید به شما خبر دهد که کجا می رود چه وقت پس به خانه می آید .

### ارایه پشتیبانی صمیمت و مهربانی

- ❖ تعهد نماید که هر چیز که در توانم باشد از شما مراقبت و حفاظت می کنیم
- ❖ سعی کنید با کودک خود محبت کنید و اغلب انها را به اغوش بگیرید و دست شان را بگیرید .
- ❖ سعی کنید که به انها اظهار محبت کنید مراقبت بودن و گفتن به فرزندان خود اینکه شما را دوست دارم به انها اطمینان خاطر خواهد بود

### تحسین نمودن

- ❖ در مواقع که که کودکان شما کارها خوب را انجام می دهد و از انها ستایش نماید و لو هر قدر کاری کوچک خوب انجام داده باشد
- ❖ سعی نماید به کودک خود با حوصله برخورد کنید و جهت تغیر رفتار وی مورد انتقاد قرار نگیرد مثلا خواهان اتکا به شما و اغلبا در جستجو دلیلی برای اطمینان وی با شد
- ❖ کودکان خود را تشویق کنید که همراه تان کمک نماید از انها در انجام کارها ستایش و تشکر نماید زمانی که کودکان با دیگران کمک می کنند به اسانی از عهده ان بر آمده می تواند و نیرو تازه گرفته می تواند

### صرف وقت و با هم صحبت کردن

- ❖ با کودک خود توجه داشته باشید, هر زمانی که می توانید چند لحظه بی با هم صرف نماید .
- ❖ زمانی را برای انها تعیین نماید و سعی نماید آنچه که انها تجربه نموده درک نماید و از انان پرسان کنید که راجع به تجارب خود چه احساس می کنند و کدام تجارب برایشان بسیار رنج اور دردناک و دشوار است که خود رابه ان سازگار کرده نمی تواند .
- ❖ به کودکان خود چیز که فراهم کرده نمی تواند و عده ندهید.
- ❖ با اطفال خود از ادانه صحبت کنید و سعی نماید, به فرزندان خود معلومات درست را راجع به چیزی که واقع می شود ارایه نماید.

### کودکان خود را به بازی تشویق کنید

کودکان خود را تشویق نماید که همراه شما و خواهر و برادر خود و دیگر کودکان بازی کنند بازی کردن با اطفال کمک می کنند تجربیات گذشته و استنزس فعلی را فراموش کنند و برای آماده شدن برای آینده مهم است, و با انها کمک کنید که بعضی کارها ی نورمال خود را در زندگی خود حفظ نمایند.

### دوام حفظ اجرا کارها معمول

- ❖ سعی کنید که اجرا کارها روز مره طبق معمول مانند به خواب رفتن تا حتی امکان را حفظ نماید .
- ❖ کودکان خود را تشویق نماید تا کار مکتب را مثلا ( خواندن نوشتن کار ریاضی) را در وقت رخصتی مکتب نیز اجرا نماید .

### مراقبت کودکان خارج از کشور

- ❖ در بعضی کشورها برای والدین امکان پذیر نیست که کودکان خود را لت کوب کنند و ضرور است که درهنمایی ها و قیودات را وضع کنند والدین راجع به این فکر کنند که به حیث والدین نقش انها چیست و ضرور است که دستورالعمل ها ساده وضع شوند و با کودکان خود صحبت نمایند .
- ❖ در موسم سرما که هوا سرد میباشد, کودکان به لباسی زمستانی مانند ( کلاه دستکش کفش گرم و ممکن لباس برف و شلوار گرم ) ضرورت دارند, اگر لباس ذکر شده در دسترس باشند کودکان باید تشویق شوند که بیرون از منزل ورزش نمایند .