

حمایت کودکان پس از اخراج یا بازداشت یکی از والدین

اخراج شدن یا بازداشت شدن یکی از والدین می تواند برای کودک در هر سن، یک رویداد بسیار استرس زا و ترسناک باشد. کودکان ممکن است هنگام روند جدا شدن و عادت کردن به تغییرات زندگی شان، مشکلات روحی و رفتاری نشان دهند. این سند توسط متخصصان صحت روانی کودک آماده شده و راه های را توضیح می دهد تا در چنین وضعیت دشوار، رشد سالم و توانایی مقاومت (تاب آوری) در کودکان تقویت شود. این سند برای سرپرستان اصلی کودک و همچنان برای بزرگسالان حمایت و کمک کننده دیگر مانند معلمان و همسایه ها تهیه شده است. شما می توانید به این سند مراجعه کنید.

کمک کنید کودک احساس امنیت کند



کودکان زمانی بیشتر احساس امنیت می کنند که بزرگسالان اطراف شان بتوانند احساسات خود را خوب کنترل کنند. در این دوره، از خودتان مراقبت کنید: از شبکه حمایتی خود کمک بگیرید، احساساتتان را با بزرگسالان دیگر شریک بسازید و از راه های آرام سازی و کنار آمدن با فشار روانی استفاده کنید. به این شکل، هنگام صحبت با کودک احتمالاً آرام تر خواهید بود.

اخراج شدن یکی از والدین می تواند باعث شود کودک احساسات دنیا جای نامن و نامهربان است. یکی از مهم ترین کارهای که می توانید انجام بدهید این است که به کودک کمک کنید باور کند نیازهای اساسی اش برآورده می شود. اگر به خانه جدید منتقل شده اند، مطمئن شوید کودک می داند کجا می خوابد، چگونه یک گیلان آب پیدا کند، و از کجا خوراکی های ساده (مثل نان یا بسکیت) بردارد.

به حرف های کودک گوش بدهید

وقتی می خواهید با کودک در مورد اخراج والدین شان صحبت کنید، اول بدن و صدای خودتان را آرام کنید. اگر کودک ببیند شما می توانید احساسات خود را کنترل کنید، می فهمد که احساسات او را هم می توانید مدیریت کنید.

مهم است گفتگو را با این شروع کنید که ببینید کودک از قبل در مورد اخراج چی می داند و چی باور دارد. این کار باعث می شود کودک گفتگو را هدایت کند، شما در سطح سن و فهم او صحبت کنید و ترس های جدید ایجاد نکنید. بعضی وقت ها کودکان چیزهای می شنوند که درست نیست و شما باید باورهای نادرست شان را اصلاح کنید.

ممکن است کودکان درباره امنیت خودشان و امنیت خانواده شان دچار اضطراب شوند. به آن ها نشان بدهید که شما برای محفوظ و سالم نگهداشتن شان چی کارهای انجام می دهید؛ مثل بستن کمر بند ایمنی در موتر و برس نمودن دندانها. کودکان بزرگ تر و نوجوانان ممکن است خوشحال شوند اگر بدانند جامعه شان برای جلوگیری از اخراج ها چی می کند و چی کارهای خودشان می توانند انجام بدهند تا محفوظ بمانند.

به کودک کمک کنید با آدم های آشنا و مطمئن ارتباط داشته باشد؛ مثل معلمان، اقارب/خویشاوندان و ملا امام یا کشیش.

یکی از راه های اصلی که کودکان فکر و احساس شان را نشان می دهند، بازی کردن است. وقتی به بازی کودک توجه می کنید می فهمید او درباره دنیا چی فکر می کند و همزمان به او نشان می دهید که برای فکر و احساسش ارزش قایل هستید. بعضی موضوعات رایج در بازی کودکان بعد از اخراج یکی از والدین این ها است: دستگیری، زندان، جزا/مجازات، جدا شدن خانواده و دوباره پیدا کردن همدیگر و یکجا شدن.

کوشش کنید همان برنامه ها و عادت های قبلی کودک را حفظ کنید. مثلاً وقت های منظم غذا خوردن کمک می کند کودک بدانند لازم نیست نگران کافی بودن غذا باشد. وقت خواب منظم هم به مغز کمک می کند از فشار و استرس خوب شود.

کمک کنید کودک اخراج را بفهمد

توضیح دادن اخراج برای کودک می تواند سخت باشد اما باز هم مهم است که کمک کنید کودک بفهمد چی اتفاقی افتاده است. راست گویی به شکل مناسب سن کودک، اعتماد او را به بزرگسالان اطرافش قوی تر می کند. مهم تر از همه کودک باید بداند که عزیزش نمی خواست او را تنها بگذارد.

مهم است کودکان بفهمند که والدین شان تلاش می کنند انسان های خوبی باشند. وقتی درباره اخراج صحبت می کنید، کوشش کنید یکی از والدین را «جرمکار» یا «مجرم» خطاب نکنید. به جای آن از چنین جملات ساده استفاده کنید:

«برای رفتن به امریکا مردم به کاغذ های (اسناد) اجازه نیاز دارند. گرفتن این کاغذ ها (اسناد) خیلی وقت می گیرد و خیلی ها سال ها بعد از آمدن به امریکا هنوز در انتظار هستند. انتظار کشیدن برای این کاغذ ها (اسناد) کسی را آدم بد نمی سازد. فقط نشان می دهد که آدم های زیادی مثل یک صف طولانی در فروشگاه منتظر هستند. بعضی وقت ها آدم مجبور می شود تا وقتی که اسناد اش آماده می شود به یک کشور دیگر برود.»

کودکان خردسال خیلی وقت ها خودشان را مقصر اتفاق های بد می دانند. به کودک اطمینان بدهید که هیچ کاری که او کرده یا نکرده باعث اخراج یکی از والدین شان نشده است.

«وقتی یک پدر یا مادر دستگیر و اخراج می شود، خیلی غم انگیز و ترسناک است. این وظیفه کودک نیست که پدر یا مادر را از این چیز ها محفوظ نگه دارد. هیچ چیزی نبود که تو می توانستی بگویی یا انجام بدهی تا جلو اخراج پدرت را بگیری. این موضوع مربوط به قانون ها و تصمیم های بزرگسالان است و ربطی به کودکان ندارد.»

«این وظیفه تو نیست که پدرت را دوباره اینجا بیاوری. وظیفه تو این است که یک برادر کلان خوب باشی، در مکتب خوب درس بخوانی و در کارهای خانه به خاله/عمهات کمک کنی. بزرگسالان هر کاری که بتوانند انجام می دهند تا خانواده ها دوباره با هم یکجا شوند.»

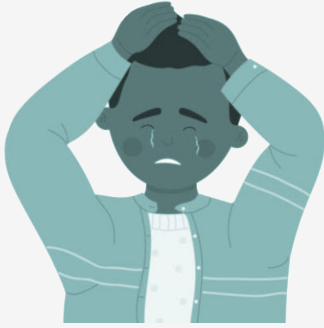
وقتی کودک بازی می کند تمام توجه تان را به او بدهید و همان چیزی را که می بینید توضیح بدهید (مثلاً: «آه، خرس مادر دنبال بچه اش می گرده!»). لازم نیست هنگام بازی از کودک سوال کنید یا برایش توضیح بدهید. بهترین کمک این است که فقط توجه کنید، گوش بدهید و فکرهايش را در بازی بپذیرید.

بسیاری از کودکان احساسات سخت شان را پنهان می کنند تا وقتی که یک بزرگسال به آن ها اجازه بدهد درباره اش صحبت کنند. حتی اگر کودک خوب به نظر می رسد کمک کنید احساسات اش را بفهمد و نام بگذارد. تاکید کنید که همه احساسات طبیعی است و مشکل ندارد. می توانید چیزهای مثل این بگویید:

«کاش مادرت امروز اینجا می بود و برنامه ات را می دید. فکر می کنم شاید امروز در مورد او فکر کرده باشی.»

«وقتی یک نفر می بیند که پدر یا مادرش را دستگیر می کنند، ممکن است بترسد یا خشمگین شود. تو می توانی این احساسات را با من شریک کنی حتی اگر گفتنش سخت باشد. من همیشه می خواهم بدانم چی در فکر تو است.»





رفتار کودک

بسیاری از کودکان بعد از اخراج شدن یکی از والدین شان، بعضی رفتارهای دشوار نشان می دهند؛ مثل تندخویی/پرخاشگری یا مشکل در پیروی از قوانین. کمک کنید احساساتی را که زیر این رفتارها پنهان است تشخیص دهند و راه های دیگری برای آرام کردن این احساسات پیدا کنند.

«می بینم که تو بچه کاکایت را می زنی. فکر می کنم شاید همین حالا قهر هستی یا غمگین هستی یا ترسیده ای. می خواهی بگویی چی در فکر تو است وقتی من موهایت را می باقم؟ آیا می خواهی برویم میدان فوتبال و کمی بدوی؟»

بعضی کودکان برعکس رفتارهای عقب گرد نشان می دهند؛ یعنی مثل کودک کوچک تر رفتار می کنند یا مهارت های را که قبلاً داشتند، انگار “از دست می دهند”؛ مثل رفتن به تشناب به شکل منظم یا کنترل خود (مثلاً بی صبر شدن). بعضی ها هم از جدا شدن از سرپرست بیشتر می ترسند. این واکنش خیلی رایج است و معمولاً موقتی است. با کودک صبور باشید و او را شرمنده نسازید که چرا مثل کودک کوچک تر رفتار می کند. توقعات مناسب سن را تا جایی که می توانید حفظ کنید (مثل جمع کردن بشقاب خود، انجام کارخانگی مکتب) اما انعطاف هم داشته باشید. مثلاً ممکن است کودک برای مدتی لازم داشته باشد شب ها در یک اتاق با یک بزرگسال بخوابد تا احساس امنیت کند.

راه های مثبت برای بیان احساسات سخت را حمایت کنید؛ مثل بازی کردن، نوشتن، حرکت و ورزش، نقاشی/هنر، و موسیقی.

بعضی کودکان بعد از اخراج یکی از والدین شان خیلی “مؤدب” و آرام به نظر می رسند، اما در داخل احساسات سخت دارند. به آن ها بگویید شریک ساختن غم، خشم و ترس کاملاً مشکل ندارد.

شما می توانید شنونده خوب و حمایت کننده باشید حتی اگر جواب همه سوال های کودک را نداشته باشید. اگر کودک پرسد پدر یا مادرش چی وقت بر می گردد یا چرا آن ها را انتخاب کردند می توانید بگویید: «نمی دانم. اگر معلومات بیشتری پیدا کنم حتماً به تو می گویم.» به کودک یادآوری کنید که هر وقت نیاز داشت می تواند دوباره سوال کند.

کوشش کنید فقط همان چیزهای را وعده بدهید که مطمئن هستید راست است. به جای این که وعده بدهید هیچ عزیز دیگری دستگیر نمی شود به کودک چنین اطمینان بدهید: «همیشه در اطراف تو بزرگسالانی هستند که تمام کوشش خود را می کنند تا از تو مراقبت کنند. تو همیشه خیلی دوست داشتی و خیلی مهم هستی.»

کتاب های را درباره اخراج پیدا کنید که مناسب سن کودک باشد و قبل از این که با کودک شریک بسازید خودتان یک بار مرور اش کنید. وقتی می خواهید با کودک کتاب بخوانید، زمانی را انتخاب کنید که بتوانید در جریان خواندن و بعد از آن از احساسات کودک حمایت کنید؛ وقت خواب شاید زمان مناسب نباشد. هنگام خواندن از کودک پیروی کنید؛ اگر خواست یک بخش را تکرار کند، سوال پرسد، بعضی قسمت ها را رد کند یا اول پایان کتاب را بخواند تا بداند چی می شود اجازه بدهید. نوازش و نزدیک بودن جسمی هنگام خواندن (بغل کردن، کنار هم نشستن) می تواند به کودک کمک کند احساس محبت و امنیت کند.



کاش می دانستی — نوشته جکی آزوا کرمر

برای پدرم چیزی اتفاق افتاد — نوشته آن هزرد و ویویان آپونته ریورا

تا وقتی کسی گوش بدهد — نوشته استلا خوارز و لیبیت نورمن

لبلب مادر — نوشته اجوج دنتیکت

ماه منگو — نوشته داین دی آندا

از رشد کودک به راه های دیگر هم حمایت کنید

بعد از این که کودکان تجربه های سخت را پشت سر می گذرانند شما می توانید با چند حمایت ساده کمک کنید سالم بمانند و رشد خوبی داشته باشند:



کمک کنید کودک برنامه ها و عادت های روزانه را حفظ کند

از موفقیت و علاقه مندی کودک در مکتب حمایت کنید به کودک یاد بدهید احساسات اش را مدیریت کند فرصت بدهید بازی کند و مثل یک کودک زندگی کند کودک را به مکان های آشنای دینی و فرهنگی ببرید مهارت های دوست یابی و دوستی را تقویت کنید فرصت بدهید مسئولیت های مناسب سن را انجام بدهد (مثل کارهای خانه)

به کودک کمک کنید حل مشکل را تمرین کند تمرین کنید هدف تعیین کند و به آن برسد خواب سالم را تشویق کنید

کمک کنید کودک احساس تعلق پیدا کند (مثلاً با اقارب یا دوستان)

افرادی مثل روان شناس/تراپیست و مشاور مکتب می توانند در این نیازها به کودکان کمک کنند.

شاید مهم ترین کمک برای کودکی که یک تجربه پر استرس را پشت سر گذاشته، داشتن یک سرپرست ثابت و قابل اعتماد باشد. وقتی شما خوب از خودتان مراقبت کنید، هر روز بهتر می توانید به نیازهای کودک جواب بدهید.



ارتباط را قوی نگه دارید

با کودک یکجا کار کنید تا عکس ها و چیزهای یادآور والدین را در خانه نصب کنید. اگر ویدیو یا صدای ضبط شده والدین را دارید همراه کودک آن ها را ببینید یا گوش بدهید.

کتاب های مثل *The Invisible String* (رشته نامریی)، *No Matter What* (هر چی که باشد) و *The Kissing Hand* (دست بوسه ای یا مهربان) را بخوانید که به کودک کمک می کند بفهمد حتی وقتی عزیزش دور است باز هم دوست داشته می شود.

از کودک حمایت کنید تا از دور هم با والدین اش نزدیک بماند. اگر ممکن است تماس تلفنی، تماس ویدیویی و نامه نگاری با والدین را تنظیم کنید. در همین زمان کمک کنید کودک در دل خود هم احساس ارتباط کند: درباره والدین سوال بپرسید، کمک کنید کودک خاطره های خوب را تعریف کند یا رسامی کند یا اگر در رسم و رواج کودک است با هم برای والدین دعا کنید.

به کودک یادآوری کنید که والدین اش چی چیزهای را در مورد او دوست دارد.

کودکان خردسال گاهی فکر می کنند پدر و مادرشان همه چیز را در دنیا کنترل می کنند. بعضی ها حتی ممکن است فکر کنند والدین شان خودش خواسته که برود. آن ها نیاز دارند مطمئن شوند بعضی چیزها از کنترل بزرگسالان بیرون بوده و والدین شان انتخاب نکرده که کودک را تنها بگذارد.

«مادرت تو را بسیار دوست دارد و وقتی مجبور شد برود خیلی غمگین بود. او هر کاری که توانست کرد تا اینجا بماند و اگر می توانست حتماً پیش تو می بود.»

در نهایت، مهم است که نسبت به آینده کودک امیدوار بمانید. معمولاً رایج ترین نتیجه بعد از ضربه روحی (تروما)، بهبود پیدا کردن است. در حقیقت، پس از گذراندن رویدادهای بسیار دشوار، بیشتر کودکان چند سال بعد وضعیت خوبی پیدا می کنند. کودکی که شما از او مراقبت می کنید آینده روشنی دارد. چی مدت کوتاه در زندگی این کودک باشید و چی مدت طولانی امنیت، ثبات و محبتی که همین حالا به او می دهید برای تمام زندگی اش به رشد و موفق شدن او کمک می کند.



Hodges, H. R., Abdi, S. M., Banegas, J. M., Doyle, C. M., Lingras, K. A., & Masten, A. S. (2026).

حمایت کودکان پس از اخراج یا بازداشت یکی از والدین

ترجمه شده توسط کمیته بین المللی نجات

ایمیل ← hhodges@umn.edu