

وقتی کودکان از اخراج شدن یکی از والدین شان می ترسند

وقتی اقدامات و دستورات اداره مهاجرت شدید تر می شود بسیاری از کودکان می ترسند که از پدر و مادر و دیگر عزیزان شان جدا شوند. این سند توسط متخصصان صحت روانی کودک آماده شده و گام های را توضیح می دهد که خانواده های مهاجر و پناهنده می توانند بردارند تا در این زمان ترسناک به مقاومت (تاب آوری) کودکان و داشتن روابط سالم کمک کنند.



شروع گفتگو ها:

ممکن است والدین نگران باشند که صحبت کردن درباره اخراج، کودک را بیشتر آسیب پذیر کند. اما تحقیقات نشان می دهد وقتی کودکان از چیزهای ترسناک می گذرند اگر از قبل بدانند چی چیزهای ممکن است اتفاق بیفتد کمتر می ترسند. با این که این گفتگوها دشوار است، مهم است که زودتر شروع شود.

ممکن است کودک شما چیزهای بشنود که نشان می دهد افراد بدون اسناد را "مجرم" یا "دشمن" معرفی می کنند. مهم است کودک بداند که والدین اش تمام کوشش خود را می کنند که آدم های خوبی باشند. به کودک به زبان و توضیح دیگری بفهمانید تا معنی "بی اسناد/بدون مدرک" را بهتر بفهمد. پیشنهاد می کنیم تاکید کنید که این یک مشکل اداری است. برای مثال:

- « برای زندگی در امریکا مردم به اسناد اجازه ضرورت دارند، و خیلی ها (مثل من) هنوز منتظر اسناد خود هستیم. این به این معنا نیست که من آدم بد هستم؛ فقط نشان می دهد گرفتن این کاغذها(اسناد) وقت می گیرد. ممکن است تا وقتی که اسناد میگیرم برای مدتی در جای دیگری زندگی کنم. »

حتی اگر کودک شما خیلی خردسال است به او بگویید که اگر شما مجبور شوید بروید چی کسی از او مراقبت می کند، روزهایش در خانه آن شخص چگونه خواهد بود و شما چطور از دور با او در تماس می مانید. مثلاً:

- «پدر و مادر احمد تو را بیدار می کنند، تو را به کودکستان میبرند، با تو بازی می کنند، برایت غذای شام می دهند، دندان هایت را برس میزنند، برایت قصه می خوانند و شب به تو شب بخیری میگویند. »

- مطمئن شوید که کودک قبلاً در این خانه وقت سپری کرده باشد و بداند این بزرگسال او را دوست دارد.

- قبل از شروع چنین صحبت ها، همیشه یک لحظه وقت بگیرید تا خودتان را آرام کنید. اگر احساس می کنید آماده نیستید از خودتان مراقبت کنید و بعداً دوباره تلاش کنید.

- ممکن است لازم باشد چند بار و بارها در مورد این موضوع با کودک صحبت کنید تا به سوال هایش جواب بدهید و به او اطمینان بدهید.

- از واژه های استفاده کنید که کودک شما می فهمد و با صدای آرام صحبت کنید.

بعضی کودکان نگرانی های شان را پنهان نگه می دارند چون نمی خواهند پدر و مادرشان را ناراحت کنند. مطمئن شوید کودک می داند که شما دوست دارید فکرهای پنهانی اش را هم بشنوید. می توانید چیزهای مثل این بگویید:

- «وقتی آقای رحیمی را این هفته بردند، خیلی غمگین شدم. نگران هستم شاید تو هم می ترسی که همین چیز برای من هم اتفاق بیفتد.»

- «نگران هستم شاید در مکتب شنیده باشی که بعضی ها درباره کسانی که از یک کشور دیگر آمده اند حرف های بد می زنند. »

- «اگر وقتی درباره این موضوع حرف می زنیم ترسیدی یا قهر شدی یا غمگین شدی مشکل ندارد. من از احساسات تو نمی ترسم و همیشه می خواهم بدانم چی در فکر تو است. »

کودکان زمانی بیشتر احساس امنیت می‌کنند که والدین هم احساسات آن‌ها را جدی بگیرند و هم آرام بمانند. وقتی این گفتگوها را با کودک انجام می‌دهید احساسات خودتان را به شکل آرام و اطمینان بخش بیان کنید. مثلاً:

- «اگر مجبور شوم برای مدتی بروم خیلی غمگین می‌شوم. هر روز دلم برای تگ (پشتت دق می‌شوم) می‌شود و دعا می‌کنم دوباره یکجا شویم. و تو هر روز با خاله زهرا در امن و امان خواهی بود.»

در این میان:

برای هر کودک در خانواده تان یک پلان آماده‌گی خانواده بسازید. این نمونه از ایالت ماساچوست است؛ شما نسخه ای را پیدا کنید که با قانون های ایالت خودتان برابر باشد.



مطمئن شوید فورمی را تکمیل کرده اید که در آن یک فرد یا خانواده مورد اعتماد را تعیین می‌کنید تا اگر شما اخراج شدید از کودک تان مراقبت کند. این فورم را نزد نوتری پابلیک بیرید تا رسمی شود. این لینک مربوط به فورم ایالت مینی سوتا است.

به کودک تان کمک کنید به هویت خود افتخار کند. کودکان مهاجر در امریکا زمانی بهتر رشد می‌کنند که هم بتوانند فرهنگ امریکا را یاد بگیرند و هم ارتباط مثبت و قوی با فرهنگ و ریشه های خود داشته باشند. شما می‌توانید این کار را با این راه ها انجام بدهید:

- غذا های فرهنگی خودتان را در خانه بپزید
- به موسیقی کشور خودتان گوش بدهید
- کودکان را در مراسم و کارهای دینی و معنوی که برای شما مهم است شامل سازید



بعد از جدا شدن های کوتاه (مثلاً هنگام گرفتن کودک از مکتب)، به کودک بگویید که به او فکر می‌کردید و کمک کنید بفهمد وقتی جدا هستید باز هم با هم ارتباط دارید.

اگر کودک شما حرف های بد درباره مهاجرین یا مردم افغانستان بشنود، اول احساسات رنج و خشم او را جدی بگیرید. بعد به او یاد بدهید که آن حرف ها غلط است. مثلاً:

- «خیلی عصبی ام می‌کند که کسی چنین چیزی بگوید. بعضی ها فکر می‌کنند شکل مردم، زبانی که حرف می‌زنند یا کشوری که از آن آمده اند نشان می‌دهد چقدر آدم خوب یا مهم هست. این آدم ها اشتباه می‌کنند و واقعاً درست نمی‌فهمند!»

● همیشه مهم ترین حقیقت ها را تکرار کنید (این که کودک شما به اندازه دیگران خوب و مهم است). با کودکان بزرگ تر می‌توانید درباره این که چرا باورهای نژاد پرستانه یا ضد مهاجرین غلط است هم صحبت کنید.

وقتی کودکان می‌ترسند، داشتن حس “من می‌توانم کاری کنم” برای شان مهم است. شما می‌توانید با کودک درباره یک “وظیفه” کوچک صحبت کنید که اگر شما مجبور شدید بروید او انجام دهد؛ مثل این که هر روز برای خواهر یا برادر کوچک تر یک کتاب بخواند یا یک دفترچه داشته باشد و هر روز بنویسد یا رسامی کند تا یک روز برای شما نشان بدهد.



برنامه ها و عادت های روزانه امنیت می‌دهد و به کودک کمک می‌کند هویت خود را بسازد. برنامه های ثابت خانواده را حفظ کنید (رفتن به مکتب، وقت غذا، قصه شب، رفتن به مسجد/کلیسا، و غیره).

- با کسی که ممکن است در نبود شما از کودک مراقبت کند صحبت کنید تا مطمئن شوید که اگر جدا شدید این برنامه ها ادامه پیدا می‌کند.

بارها نام ببرید و توضیح بدهید که چی کسانی در هر حالت کودک را دوست دارند و حمایت می‌کنند (مثل معلمان، خاله ها و کاکاها/عمه ها و عموها، امام مسجد یا کشیش، و غیره).

صحت روانی شما مستقیم روی صحت روانی کودک تاثیر دارد. با آدم ها و کارهای که حال شما را بهتر می‌کند ارتباط منظم داشته باشید، و اگر لازم شد با متخصصان صحت روانی یا رهبران جامعه صحبت کنید.

مطمئن شوید اضطراب باعث نشود کودک شما کارهای را که برای آینده اش مهم است کنار بگذارد: موفق شدن در مکتب، خواب کافی و ساختن دوستی ها. روشن بگویید که شما می‌خواهید حتی اگر شما اخراج شدید او این کارها را ادامه بدهد.

مطمئن شوید نوجوان شما بداند که حتی اگر نقش هایش تغییر کند، باز هم "فرزند شما" است. از همه نکته های این بروشور استفاده کنید تا نشان بدهید شما به مراقبت از او پابند هستید، حتی اگر حضوری کنار هم نباشید. بارها نام ببرید از کسانی که به نوجوان کمک می‌کنند و از حق او دفاع می‌کنند. بگویید که می‌خواهید زندگی‌اش تعادل و استراحت هم داشته باشد.

- «مراقبت از احمد و عمر یک کار تمام وقت است و من خیلی خوشحالم که آن‌ها تو را دارند. در صورت انجام دادن همه این کارها سخت، ملا امام و مشاور مکتب به شما کمک و حمایت بیشتری می‌کنند. من و مادرت هم گاهی اوقات به چنین کمکی نیاز داریم.»

کمک کنید نوجوان تان به طور منظم با یک راهنما/منتور در تماس باشد؛ مثل دوست خانواده، یکی از اقارب، مربی، رهبر جامعه، روان درمانگر (تراپیست) یا معلم. این رابطه می‌تواند در صورت جدا شدن شما هم برای نوجوان ثبات و پشتیبانی بسازد.

بخش‌های که باید در آن احتیاط کنید:

کوشش کنید تصاویر یا ویدیوهای رسانه ای ترسناک درباره اخراج را برای کودک توضیح ندهید و نشان ندهید؛ مثل مرکزهای بازداشت یا صحنه های دستگیری اجباری.



کوشش کنید درباره هیچ گروهی به طور کلی بدگویی نکنید (مثل «امریکایی‌ها»، «مکسیکی‌ها»، «سفیدپوست‌ها»، «سیاهپوست‌ها»). وقتی کودک شما بزرگ تر می‌شود برایش مهم است که با آدم‌های گوناگون رابطه های خوب و مثبت بسازد. به جای آن تاکید کنید که بیشتر بزرگسالان می‌خواهند به کودکان کمک کنند و آدم‌های مختلف می‌توانند مصون و مهربان باشند.

Hodges, H. R., Banegas, J. M., Doyle, C. M., Lingras, K. A., & Abdi, S. M. وقتی کودکان از اخراج شدن یکی از والدین شان می‌ترسند. (2025).

storyset,



SLIDESGO

Email hhodges@umn.edu with questions or translation requests.

کتاب‌ها می‌توانند به کودکان کمک کنند بفهمند در احساسات شان تنها نیستند. بهتر از آن این است که کتاب‌ها را با هم بخوانید؛ چون نشان می‌دهد شما می‌توانید درباره این تجربه‌ها با کودک صحبت کنید.

- [The Invisible String](#) (رشته نامرئی)
- [La luna mango: Cuando la deportación divide a una familia](#) (ماه منگو: وقتی اخراج (دییورت) یک خانواده را از هم جدا می‌کند)
- [Amigos del Otro Lado](#) (دوستان آن سوی مرز)
- [From North to South / del Norte Al Sur](#) (از شمال به جنوب / از شمال تا جنوب)

برای نوزادان و کودکان خیلی خردسال:

عکس‌های عزیزانی را که دور زندگی می‌کنند به کودک نشان بدهید و تمرین کنید که برای آن‌ها "آرزوی خوب یا دوستانه" بفرستد (مثلاً به عکس بوسه بفرستد).

یک عکس از خانواده تان را به کسی که ممکن است از کودک شما مراقبت کند بفرستید اگر جدا شدید کودک بتواند به عکس "آرزوی خوب یا دوستانه" بفرستد و احساس نزدیکی کند.



کودکان خردسال از راه بازی احساسات و تجربه های خود را می‌فهمند. همراه شدن با آن‌ها در بازی کمک می‌کند بهتر با شما حرف بزنند. ببینید توجه شان به چی است و بیشتر درباره همان موضوع صحبت کنید. تشویق و تعریف کنید و نشان بدهید که از بازی کردن با آن‌ها خوش تان می‌آید.

آوازها و صداهای آشنا می‌تواند به نوزاد کمک کند احساس امنیت کند و با فرهنگ خود وصل بماند. یک آهنگ انتخاب کنید که همیشه با نوزاد بخوانید، صدای خودتان را هنگام خواندن ضبط کنید، و آن را با کسی که ممکن است از نوزاد مراقبت کند شریک بسازید تا اگر شما نبودید استفاده کند.

برای کودکان بزرگ تر و نوجوانان:

کودکان بزرگ تر و نوجوانان وقتی یکی از والدین اخراج شود، زیادتر وقت‌ها احساس می‌کنند باید از خواهر و برادرهای کوچک تر مراقبت کنند و حتی کار کنند تا پول بدست آورد. مطمئن شوید آن‌ها در این نقش‌ها خود را توانا احساس می‌کنند؛ مثلاً بدانند چطور خواهر و برادرهای کوچک تر را به مکتب ببرند و خانه را پاک کاری کنند. نوجوانان زمانی بهتر با فشار و استرس کنار می‌آیند که احساس کنند کارشان مهم است و توانایی انجامش را دارند.