

Talking to Children About Tragic Events

By: Marya Axner

International Liberation Reference Person for Parents,
Somerville, Massachusetts, USA

صحبت با کودکان درمورد حوادث غم انگیز
بقلم: ماریا آکسندر
شخص مرجع آزاد سازی بین المللی برای والدین
سامرویل، ماساچوست، امریکا

Farsi Translation
Vida Mozafarieh

ترجمه فارسی
ویدا مظفریه

بسیاری از کودکان (و دو بزرگسال) در تیراندازی در یک مدرسه ابتدایی در ایالات متحده کشته شدند. برخی از تفکرات درمورد صحبت با کودکان در هنگام اتفاقات سخت و ناگوار در زیر آورده شده است که در ادامه میخوانید: آنها براساس نوشته های 'بتی ویفلر' ، شخص مرجع سابق آزادی سازی بین المللی برای والدین ، هستند.

۱. دلیلی وجود ندارد که کودکان جوان تر در معرض آنچه در جوامع سلطه گر ما، اخبار نامیده می شود، قرار گیرند. کودکان (و همچنین بزرگسالان) را میترساند و تصویری تحریف شده و پریشان از جهان به آنها میدهد. کودکان خود را از تلویزیون، رادیو، اینترنت و مطالب روزنامه که ممکن است آنها را در معرض چیزهای ترسناک قرار دهد، دور نگه دارید.
۲. خودتان جلسات مشاوره در مورد اخبار بد داشته باشید. همه ما متأثر هستیم. خوب است که با سایر بزرگسالان نزدیک باشید و درمورد چیزهای سخت تخلیه کنید. اگر برای تماشای تلویزیون و دریافت تمام جزئیات یک رویداد وحشتناک احساس کشش و ناچاری میکنید، این نشانه آن است که به یک جلسه (آرسی) نیاز دارید. یک مینی سشن داشته باشید حتی اگر احساس نمیکنید به آن نیاز دارید. گریه کن، یا بخند، یا بلرز، با والدین دیگر تماس بگیر و ارتباط برقرار کن!
۳. شما میتوانید با فرزند «در سن مدرسه» خود، قبل از اینکه رویداد غم انگیز را از جای دیگر بشنوند، صحبت کنید. میتوانید، بطور خلاصه، بدون جزئیات گرافیکی و با دقت درمورد آن صحبت کنید. شما میتوانید در حین ارتباط با فرزندان که از اتفاقی که افتاده ناراحت است، نزدیک باشید، مجبور نیستید مانند یک خبرنگار غریبه برخورد کنید.
۴. شما میتوانید تئوری اولیه آرسی را به یک نوجوان در هر سنی آموزش دهید. شما میتوانید هر روز این کار را انجام دهید، علاوه بر اینکه وقتی اتفاق غم انگیز رخ میدهد درمورد آن صحبت کنید. همانطور که کودک بزرگ تر می شود و سوالات بیشتری میپرسد، میتوانید تصویر دقیق تری از واقعیت به او بدهید. شما میتوانید تصویر ما را در آرسی، از جهان بعنوان خوش خیم، به اشتراک بگذارید. حتی اگر چیزهای

سختی اتفاق بیافتد بسیاری اعمال عشق، مراقبت و شجاعت در سراسر جهان همیشه در حال وقوع است. می‌توانید در مورد خوبی‌های انسان و الگوهای آزرده‌گی و چگونگی التیام از آزرده‌گی، نحوه عملکرد ضبط‌های آزرده‌گی زمانی که مردم فرصت التیام را نداشته‌اند، و رهایی و سلطه، توضیح دهید. شما می‌توانید توضیح دهید که چگونه وقتی کسی کار آزار دهنده انجام می‌دهد به این دلیل است که او آزرده شده و با آن آزرده‌گی تنها و بدون کمک مانده است.

۵. می‌توانید به کودک خود اطمینان دهید که بسیاری از بزرگسالان در تلاش هستند تا مسائل را کشف کنند تا هیچ فرد یا گروهی از مردم یا کشوری آسیب نبیند. می‌توانید به آنها بگویید که هر فرد و هر فرهنگی ارزشمند و دوست داشتنی است. که جوامع ما در طول زمان در حال تکامل هستند. و اینکه ما می‌توانیم با هوش خود مسئولیت را بر عهده بگیریم و فرایند را هدایت کنیم. فرزند شما از آنچه شما می‌گویید و تجربه خودش، برای ساختن تصویر خودش از واقعیت استفاده می‌کند. شما باید در این فرایند از آنها حمایت کنید.

۶. جوامع و روابط برای همه اطمینان بخش هستند. جامعه‌ای را پیرامون خود و خانواده خود بسازید و با افرادی که دارای پیشینه فرهنگی، نژادی و طبقاتی متفاوت از خانواده شما هستند، دوستان زیادی پیدا کنید، همچنین با افرادی با پیشینه یکسان دوست شوید.

۷. به ناتوانی و بی‌قدرتی تضاد بخشید. از فرزندان بخواهید که خانواده شما چه کاری می‌تواند برای بهبودی اوضاع انجام دهد. این کارها را بصورت خانوادگی انجام دهید. نامه بنویسید، به یک شب زنده داری بروید، داوطلب شوید، در یک اعتراض شرکت کنید، با فرزندان طوماری را امضا کنید. این به آنها دورنمایی امیدوار کننده می‌دهد و به احساس ناتوانی و ناامیدی آنها تضاد می‌بخشد. با ایستادگی در برابر، تبعیض نژادی و تبعیض طبقاتی، یهودی ستیزی، تبعیض جنسی، تبعیض جوانان، هم جنسگرا هراسی، تبعیض معلولیت، آسیب به محیط زیست و سایر سلطه‌ها و بی‌عدالتی‌ها، الگو باشید.

۸. هنگامیکه فرزندان متوجه احساسات دیگران در مورد یک رویداد غم‌انگیز می‌شود، «وقت ویژه» به او بدهید. آنها باید مراقبت و نزدیکی شما را احساس کنند تا بتوانند تخلیه کنند. «بازی-وحشی» فعال با تماس زیاد به آنها کمک می‌کند بخندند. خنده پایه و اساس ایجاد و تخلیه احساسات سنگین تر را می‌سازد. تعجب نکنید اگر فرزندان جلسات سنگین و بزرگی (به احتمال زیاد نه مانند «وقت ویژه») درباره چیزهای کوچکی که بهانه‌ای برای کار و تخلیه روی رویداد غم‌انگیز است داشته باشد. هنگامیکه آنها در حال برگزاری جلسه در مورد «چیز کوچک» هستند، چیزی در مورد رویداد غم‌انگیز مطرح نکنید، بلکه به آنچه می‌گوید گوش دهید و ذهن آنها را دنبال کنید.

۹. به یاد داشته باشید — شما والدین خوبی هستید. برای کارهای مهمی که انجام می‌دهید از خودتان قهرمانی کنید. شما ملزم به انجام کامل و بی‌عیب و نقص آن نیستید.