

# Bear Us In Mind

A Psychological Toolkit For Children



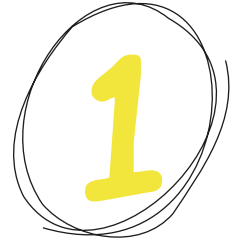
---

دستور العمل های صندوق وسیله

## نکاتی برای حامیان

### توسط طفل هدایت شوید

هنگام کاوش در فعالیت‌های مختلف در صندوق وسیله‌ها، سعی کنید پویایی‌های خانواده را درک کنید - برای مثال ممکن است نیاز باشد یکی از والدین برای ترجمه کردن حضور داشته باشند. نقش شما این است که از ارتباط قوی بین والدین و فرزند حمایت کنید بدون اینکه والدین مسئولیت را بر عهده بگیرند یا احساس مسئولیت بیش از حد کنند.

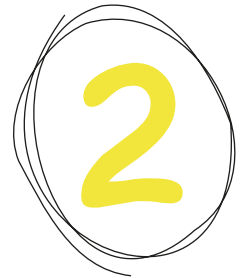


یکی از والدین نیز احتمالاً از نظر عاطفی آسیب پذیر هست

بر روی اینکه به طفل اجازه دهید برای انتخاب و کنترل بر کاری که انجام می‌دهد، مدت زمانی که صرف آن می‌کند و حتی جایی که انتخاب می‌کند تا آن کار را انجام دهد تمرکز کنید. به عنوان یک حامی می‌توانید به ساختار کاری که با هم انجام می‌دهید کمک کنید، اما در نهایت طفل باید سرعت و جریان فعالیت را انتخاب کند. آنها متخصص در مورد احساس خود هستند، شما فقط باید گوش دهید و سؤالاتی را بپرسید که به آنها کمک می‌کند تا احساسات خود را باز کنند و بر موقعیت خود تسلط داشته باشند.

### فعالانه گوش دهید

گوش دادن به صورت فعال با گوش دادن غیرفعال (مثلاً تکان دادن سر و صحبت نکردن) فرق دارد



به آنچه که برای به اشتراک گذاشتن انتخاب می‌کنند احترام بگذارید و می‌توانید با "باز پخش" آنچه شنیده‌اید و بررسی معنای چیزهایی که شنیده‌اید فعالانه به آنچه طفل می‌گوید گوش دهید.

"وقتی گفتم از مکتب آزرده هستی، منظورت از آزرده بودن چه بود؟"

بعد از اینکه طفل چیزی گفت، این می‌تواند مفید باشد که بگوییم: «آیا می‌توانم چیزی را که فکر می‌کنم شنیده‌ام باز پخش کنم؟» این به طفل فرصت می‌دهد تا جزئیات بیشتری اضافه کند و شفاف‌سازی کند. این یک امتحان نیست که چقدر خوب گوش می‌دهید، بلکه راهی برای کمک به طفل برای فکر کردن و تفکر در مورد احساس خود است.

### از طفل کمک بخواهید

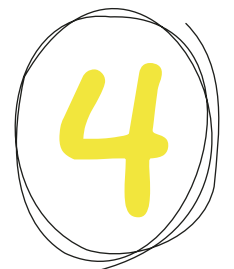


برای برخی افراد، درخواست کمک ممکن است باعث شود احساس کنند به اندازه کافی خوب نیستند. اما یک لحظه فکر کنید که اگر کسی از شما کمک بخواهد چقدر احساس خوشی دارید. از این طرز فکر برای **قدرتمندسازی** طفل استفاده کنید و از او کمک بخواهید.

”به من کمک کن تا بفهمم ترک دوستان مکتب و کلب تئیس برای شما چگونه بود.“

”به من کمک کن تا بفهمم بعد از انفجار بمب بالای کلیسا وقتی به قریه خود برگشتی چه دیدی.“

### یک محدوده واضح تنظیم کنید



کودکان معمولاً متوجه می شوند که **روال ها و محدوده ها** به آنها کمک می کند احساس امنیت کنند. وقتی زندگی بسیار غیرقابل پیش بینی و تهدیدکننده است، روال های منظمی که می توانید به آنها تکیه کنید مهم هستند. ممکن است همکاری با والدین یا کسی که از او مراقبت میکند برای یافتن راه هایی برای حمایت از آنها، به ویژه در مورد برنامه های که از سر روال انجام می شوند مانند زمان خواب، مفید باشد.

هنگام تنظیم هر فعالیتی، تعیین محدوده های واضح قبل از شروع نیز می تواند مفید باشد، تا طفل بداند که مثلاً توقع چه چیزی را دارد، به طور مثال،

”وقتی ما اینجا در اتاق غذاخوری کار می کنیم، مادر در اتاق بعدی خواهد بود. شاید لازم باشد از مادر بخواهیم که در ترجمه کردن به ما کمک کند.“

”من کارم را ساعت 3 بعد از چاشت روز جمعه تمام می کنم، بنابراین هر جمعه برای 8 هفته آینده می آیم و شما را می بینم اگر شما هم فکر می کنید که می توانیم آن را انجام دهیم؟ می توانیم در ابتدا یک بازی انجام دهیم و سپس یک فعالیت را از صندوق وسیله ها انجام دهیم - چطور است؟“

### کنجکاو باشید



سوالاتی بپرسید که با کلمه چه چیزی به جای چرا شروع می شوند. سوالات ‘چه چیزی ممکن است برای کودکان کمتر چالش برانگیز باشد و در پاسخ به آنها احساس امنیت بیشتری داشته باشند. ‘چرا’ می تواند باعث شود کودک احساس دفاعی کند.

”چه اتفاقی باید بیفتد تا کمتر احساس ترس کنید؟“ به جای ”چرا احساس ترس می کنید؟“

کلمه ”خوب“ درباره امتحانات شما چگونه به نظر می رسد؟“ به جای اینکه بگویید ”چرا برای امتحانات خود کار نمی کنید؟“

## از تخنیک های مقیاس بندی استفاده کنید

مقیاس دادن به احساسات از 1 تا 10 راهی برای کمک به اطفال، والدین و حامیان آنهاست تا بفهمند چگونه می‌توان شرایط را بهتر کنند.

**بزرگسال حمایت کننده:** "با توجه به اینکه 1 از 10 بسیار سخت و 10 از 10 عالی است، شما در خانه میزبان جدید خود چند نمره از 10 می دهید؟"

**طفل:** "من به آن نمره 7 می دهم."

**بزرگسال حمایت کننده:** "چه اتفاقی باید بیفتد تا آن را به 8 تبدیل کنیم؟ آیا روزی پیش آمده که به 6 هم کاهش پیدا کرده باشد؟"



## اجازه دهید احساسات بروز داده شوند

اگر طفل احساسات خود را نشان داد، سعی کنید وحشت نکنید. شما آنها را به گریه و عصبانیت وادار نمی کنید، بلکه به آنها اجازه می دهید با خیال راحت احساسات خود را پیدا کنند. مشکلی نیست اگر که با احترام و کنجکاوی نظر بدهید و به او اطمینان بدهید، اما سعی نکنید فوراً آن را آرام و خاموش کنید. به طور مثال می‌توانید بگویید، "این موضوع بسیار سختی است که می‌توان در مورد آن فکر کرد" یا "به نظر می‌رسد که خیلی دلت برای او تنگ شده است؟"

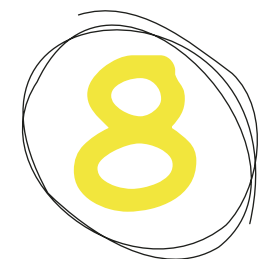
گفتن "بیا بید چند نفس عمیق بکشیم" و انجام این کار با طفل می‌تواند مفید باشد. به یاد داشته باشید که گاهی اوقات این ممکن است به جای اینکه او را آرام کند، احساساتش را بیشتر تقویت کند، بنابراین آماده باشید که چیزی مانند این بگویید "آیا می‌خواهید مادرت را برای در آغوش گرفتن پیدا کنی؟"



## راستگو و قابل اعتماد باشید

یک محیط قابل اعتماد بر اساس راستگویی ساخته می‌شود، و برای شما مهم است که با طفلی که از او حمایت می‌کنید، یک رابطه قابل اعتماد برقرار کنید تا آنها را قادر به درک آنچه اتفاق افتاده است کنید. اگر پاسخ یک سوال سخت را نمی‌دانید، بهتر است راستگو باشید. پاسخ راستگویانه و متناسب با سن حتی اگر این باشد که "هنوز نمی‌دانم"، ممکن است مفیدتر از قولی باشد که ممکن است نتوانید به آن عمل کنید.

برای مثال، اگر آنها پرسند: «چقدر می‌توانیم با شما در اینجا بمانیم؟»، ممکن است لازم باشد که شما احساسات مختلف طفل را بپذیرید و بگویید: «به نظر من، ما مطمئناً این را نمی‌دانیم. ما توقع داریم که شما 6 ماه با ما باشید، که من می‌دانم که بسیار سخت است زیرا شما از پدرتان و سایر دوستان محلی خود دور هستید. من همچنین می‌دانم که شما از مکتب لذت می‌برید و با جک رفیق صمیمی هستید...»



## متوجه امنیت باشید

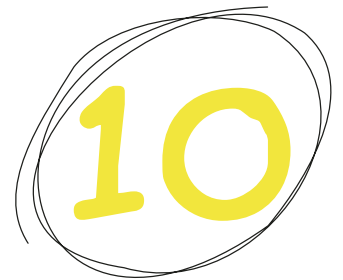


اطفالی که از آنها حمایت می کنید باید در محیط امن باشند و احساس امنیت کنند. کمک به یک طفل برای داشتن احساس امنیت می تواند بسیار ساده باشد: این می تواند با یک لبخند، فضای شخصی کافی برای خواب و ساعت تیری یا دسترسی به یک وعده غذایی معمولی و آب گرم باشد. دادن یک کوپن به آنها تا بتوانند کالاها و لوازم حمام و تشناب مورد علاقه خود را انتخاب کنند، به آنها احساس قدرت می دهد. اغلب چیزهای خورد راحتی زیادی به ارمغان می آورند.

اگر ارقام خود را برای صندوق وسیله ها تهیه می کنید، لطفاً مطمئن شوید که استفاده از آنها دارای امنیت کافی است. مراقب استفاده از شمع باشید و هرگز طفل را با شمع روشن تنها رها نکنید. اغلب ممکن است هنگام انجام یک فعالیت، بزرگسال دیگری از خانواده طفل را همراه خود داشته باشید، اما اگر تنها هستید، توصیه می کنیم به سایر افراد خانه یا محل کار خود اطلاع دهید که در حال انجام چه کاری هستید و دروازه را باز بگذارید تا فضای احساس خصوصی داشته باشد اما احساس جداسازی نداشته باشد. متوجه امنیت اینترنتی و به اشتراک گذاری عکس ها و فیلم های طفل یا نام او باشید. هر گونه اشتراک گذاری عکس ها باید همیشه با رضایت طفل و والدین انجام شود و شما باید خطرهای مرتبط با آن را در نظر بگیرید. حضور در فضای باز با طفل می تواند راهی موثر برای باز کردن گفتگوها باشد، اما با دقت در نظر بگیرید که کجا این کار را انجام می دهید و طفل چقدر احساس امنیت می کند.

**حفاظت مسئولیت همه می باشد -** اگر فکر می کنید که یک طفل ممکن است در معرض آسیب جسمی باشد یا مورد آزار و اذیت قرار گرفته است، با مرکز حفاظت چندانگانه سازمانی (MASH) در منطقه خود تماس بگیرید یا در مواقع عاجل با پولیس تماس بگیرید. اطمینان حاصل کنید که طفل سالم است، از آنچه به شما گفته شده نوت بگیرید و آن را پیش خود نگه دارید.

## به یاد داشته باشید که شما تنها نیستید



اطفال به جای رفتار یک فرد که فکر میکند همه چیز را می داند و یا یک نقاب حرفه ای زده است، به فروتنی، مهربانی و کنجکاوی متوجه شده و قدردانی می کنند.

شما بخشی از شبکه حمایتی اطراف یک طفل هستید و مجبور نیستید همه کارها را خودتان انجام دهید. لطفاً در صورت نیاز برای حمایت یا راهنمایی بیشتر تماس بگیرید تا مطمئن شوید که به طور مؤثر از شما حمایت می شود، به خصوص اگر به وضعیت های بسیار واقعی و آسیب زنده روحی گوش می دهید. ما چندین شماره تلفن برای کمک را در پایان این دستورالعمل ها (صفحه 6-7) و در وب سایت خود قرار داده ایم تا در مورد نگرانی های خاصی که دارید صحبت کنیم. آسایش یک طفل همیشه در مرکز چیزی است که شما برای رسیدن به آن تلاش می کنید، و آسایش شما بخش مهمی از بهتر شدن آنها است.

در آخرین ورق های این کتابچه، لطفاً معلومات مفیدی در مورد شناختن آسیب های روحی و علامت گذاری به لینک های مفید و کمک اضافی را می توانید پیدا کنید.

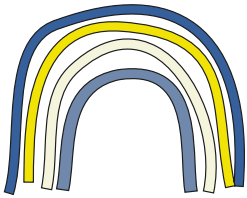
## نشانه‌های آسیب‌های روحی

حمایت از یک طفل یا فرد جوان در این دوران از زندگی‌شان می‌تواند چالش برانگیز باشد و داشتن درک درستی از آنچه می‌بینید یا می‌شنوید می‌تواند مفید باشد. در اینجا برخی از علائم آسیب‌های روحی موجود است که ممکن است متوجه آنها شوید. در حالی که طبیعی است که اطفال یک یا همه این واکنش‌ها را تجربه کنند، ولی اگر هر کدام از آن‌ها به صورت مداوم و هم شدید باشد، ممکن است تماس با برخی از سازمان‌های تخصصی ذکر شده در بالا مفید باشد.

- ترس از جدا شدن از والدین یا کسی که از او مراقبت میکند
- گریه یا جیغ زدن (به ویژه در اطفال که در سن کودکان هستند)
- شب‌ادراری یا تر کردن جای خواب
- مشکلات خوابیدن
- خواب‌های وحشتناک
- داشتن افکار یا به یادآوردن حوادث که به نظر می‌رسد یک دفعه ای ظاهر می‌شوند
- طغیان احساسات خشم
- به مشکل آرام شدن پس از مضطرب یا بی‌تاب شدن
- داشتن ترس یا مضطرب بودن
- احساس گناه به خاطر امن و دور بودن از جنگ
- به آسانی وحشت زده شدن
- مشکلات در داشتن تمرکز
- گوشه‌گیری از خانواده یا فعالیت‌هایی که معمولاً از آن لذت می‌برند
- شکایت از درد معده یا سردرد بیشتر از حد معمول

برای حمایت شما از یک طفل یا خانواده با این صندوق وسیله‌ها بسیار سپاسگزار هستیم. مهم است که مدتی را نیز برای مواظبت از خود اختصاص دهید تا احساس کنید توانایی بیشتری برای سازگاری با آنچه ممکن است می‌شنوید و می‌بینید داشته باشید. اگر مواظب صحت خود باشیم، اغلب می‌توانیم به دیگران نیز کمک کنیم. سازمان‌هایی که در پایان لیست ذکر شده‌اند، بسیار مسلکی و متخصص هستند و همچنین می‌توانند اشخاص دیگری را برای نگرانی خاص شما پیشنهاد کنند. ما همچنین هر تم را که برای حامیان در نظر گرفته شود در اینستاگرام منتشر خواهیم کرد.





## لینک های مفید برای کمک های بیشتر

### سلامت روحی و آسیب های روحی

• آنا فروید - [www.annafreud.org](http://www.annafreud.org)

• دیوید تریکی در مورد آسیب های روحی - [www.annafreud.org/insights/blogs/2017/01/david-trickey-traumatic-events-how-children-and-young-people-can-react-and-how-adults-can-respond](http://www.annafreud.org/insights/blogs/2017/01/david-trickey-traumatic-events-how-children-and-young-people-can-react-and-how-adults-can-respond)

• مراقبت از آسیب های روحی ASSIST - [www.assisttraumacare.org.uk](http://www.assisttraumacare.org.uk)

• خانه فانوس دریایی - [www.beaconhouse.org.uk/?section=welcome-to-beacon-house](http://www.beaconhouse.org.uk/?section=welcome-to-beacon-house)

• ذهن - [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

• PAPYRUS (جلوگیری از خودکشی جوانان) - [www.papyrus-uk.org](http://www.papyrus-uk.org)

• شورای آسیب روحی انگلستان - [www.uktraumacouncil.org](http://www.uktraumacouncil.org)

• ذهن های جوان - [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)

### از دست دادن کسی

• کروز (کمک به زبان اوکراینی) - [www.cruse.org.uk](http://www.cruse.org.uk)

• از دست دادن طفل انگلستان - [www.childbereavementuk.org](http://www.childbereavementuk.org)

• شبکه داغ دوران کودکی - [www.childhoodbereavementnetwork.org.uk](http://www.childhoodbereavementnetwork.org.uk)

• مواجهه با اندوه - [www.griefcounter.org.uk](http://www.griefcounter.org.uk)

• آرزوی وینستون - [www.winstonswish.org](http://www.winstonswish.org)

### سازمان های خیریه پناهندگان

• بنیاد AMAR - [www.amarfoundation.org](http://www.amarfoundation.org)

• آمنا (ابتکار آسیب های روحی پناهندگی) - [www.amna.org](http://www.amna.org)

• صلیب سرخ بریتانیا - [www.redcross.org.uk](http://www.redcross.org.uk)

• اطفال و جنگ - [www.childrenandwar.org](http://www.childrenandwar.org)

• شورای پناهندگان - [www.refugeecouncil.org.uk](http://www.refugeecouncil.org.uk)

• شهر پناهگاه - [www.cityofsanctuary.org](http://www.cityofsanctuary.org)

## برای والدین و میزبان‌ها

• سازمان NACCOM (راهنمای تمرین خوب) - [www.naccomm.org.uk/naccomm-launches-hosting-good-practice-guidance](http://www.naccomm.org.uk/naccomm-launches-hosting-good-practice-guidance)

• سازمان NHS - [www.nhs.uk/conditions/baby/support-and-services/services-and-support-for-parents](http://www.nhs.uk/conditions/baby/support-and-services/services-and-support-for-parents)

• سازمان ملل متحد - [www.unodc.org/unodc/en/prevention/prevention-through-family-skills.html](http://www.unodc.org/unodc/en/prevention/prevention-through-family-skills.html)

## برای اطفال

• خط تلفونی طفل - [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)

• مخلوط - [www.themix.org.uk](http://www.themix.org.uk)

## محافظت از اطفال

• سازمان NSPCC - [www.nspcc.org.uk/](http://www.nspcc.org.uk/)

• سازمان NHS - [www.england.nhs.uk/safeguarding/how-to-raise-a-safeguarding-concer/](http://www.england.nhs.uk/safeguarding/how-to-raise-a-safeguarding-concer/)

• دولت انگلستان - [www.gov.uk/report-child-abuse](http://www.gov.uk/report-child-abuse)

• پولیس انگلستان - Emergency: call 999 / Non-emergency: call 101

