

## یک سال بعد: یادآوری 11 سپتامبر 2001 نکته های مفید برای والدین

اولین سالگرد 11 سپتامبر احتمالاً یک واقعه بااهمیتی در سر تا سر مملکت خواهد بود. درحالیکه اکثر مردم عکس العمل خود را نسبت باین رویداد تحت کنترل قرار داده اند، سالگرد این حادثه تأثیرات گسترده‌تری ممکن است ک برای هر دو گروه بچه ها و والدین زنده کننده احساسات عمیق آنان گردد. این مخصوصاً حقیقت دارد برای افرادی که مستقیماً در جریان این حادثه قرار گرفته اند. والدین باید آماده باشند تا در جریان این دوره مشکل روزهای قبل از روز سالگرد و بلافاصله بعد از آن بفرزندان خود کمک نمایند تا بدین وسیله احتمالاً مشکلات را تحمل نمایند. یعنی در زمانی که معمولاً بچه ها می بایست خود را با مسائل و مشکلات عادی شروع سال تحصیلی جدید نیز مطابقت دهند. پیشنهادات زیرین می تواند بوالدین کمک کند تا به بهترین وجهی نیازهای فرزندان و خانواده شان را برآورده نمایند.

1. آماده باشید برای مواقعی که احساسات مخفی فرزندان (و خودتان) دوباره ظاهر می شود. درصد این عکس العمل باتوجه به تجربه شخصی فرزندان و ارتباطی که با حوادث داشته اند فرق میکند. بعضی از بچه ها هیچگونه یا خیلی جزئی تغییرات احساسی و رفتاری از خود نشان میدهند. بعضی از بچه ها دوباره احساس افسردگی، ترس، خشم، و یا غم و غصه می نمایند مشابه آنچه در سال قبل داشتند. سایر علائم در ارتباط با آن ممکن است شامل رفتار و کردار ناراحت کننده، کم شدن میزان تمرکز حواس، خیلی حساس و زودرنج شدن، و گوشه گیری باشد. در بسیاری از موارد باهمکاری و حمایت شما اینگونه علائم برطرف میگردند.

2. آگاه باشید درباره امکان عکس العمل شدید. بعضی از بچه ها ممکن است که عکس العمل شدید نشان دهند، عکس العمل مداومی که نیاز بکمک متخصصین فکری (مغزی) دارد. این علائم عبارتند از:

- خودداری از رفتن ب مدرسه
- ترس مداوم در ارتباط با حادثه
- مشکلات خوابیدن، مثل خوابهای ترسناک دیدن،
- جیغ کشیدن در خواب، یا ترکردن رختخواب
- ناراحت بودن و از دست دادن تمرکز حواس
- نا آرامی و از جا پریدن
- مشکلات رفتاری جدید و غیر عادی
- شکایات در مورد مشکلات جسمی که وجود ندارد
- دوری کردن از خانواده و دوستان
- غمگینی، افسردگی، و کمی فعالیت
- درگیر بودن بامسائل در ارتباط با حادثه

باین علائم توجه خاص داشته باشید اگر فرزندان شاهد حملات بوده، یکی از نزدیکانش را از دست داده، ناراحتیهای افسردگی بعد از حادثه داشته (PTSD)، مشکلات فکری (مغزی) دیگری داشته و/ یا شاهد یک حادثه ناگوار دیگری بوده است. با دکتر عمومی و/ یا روانشناس مدرسه و یا متخصصین فکری (مغزی) خصوصی تماس بگیرید.

3. بفرزندان این فرصت را بدهید تا احساسات خود را بیان نمایند. با صبر و حوصله بفرزندان گوش کنید و صحبت کنید ولی او را مجبور به بحث کردن ننمائید. بانها گوشزد نمائید که غمگین و ناراحت بودن در مواقعی که بیک حادثه ناگوار فکر میکنید یک مسئله خیلی طبیعی است و این خیلی عادی است که در روزهای سالگرد چنین احساس و خاطره ای داشته باشیم. همچنین بگذارید که آنها بدانند که باگذشت زمان، احساسات در ارتباط با اینگونه حوادث تقلیل پیدا خواهد نمود. صبور باشید؛ معمولاً بچه ها بسادگی در مورد احساساتشان صحبت نمی کنند. مواظب گوشه و کنایه هائی باشید که می زنند برای شروع بصحبت کردن، مثل عنوان کردن اینگونه موضوعات در مواقعی که شما سرگرم شستن ظروف و یا انجام کارهای حیاط هستید. بعضی از بچه ها ترجیح میدهند که برای تسکین خاطر بنویسند، موسیقی بزنند، و یا کارهای هنری دیگری انجام دهند. بچه های کوچک بانجام فعالیتها نیاز دارند (مثل نقاشی کردن، بکتبهای عکس دار نگاه کردن و یا نمایشنامه های تصویری) تا بانها کمک کند برای شناسائی و ابراز احساساتشان.

4. **با خانواده خود وقت صرف کنید.** با گذراندن اوقات لذت بخش باشما ضمن انجام دادن فعالیتها، احساس پابرجائی و عادی بودن رادر فرزندانتان تقویت می نماید. سعی کنید که کارهایی را بایکدیگر انجام دهید، مثل غذا خوردن، خواندن، بازیهای ورزشی و سرگرمیها، قدم زدن یادو چرخه سواری کردن، و برنامه های تلویزیونی غیرخوشونت بار و غمناک را تماشا کردن و غیره. تاحدی که امکان دارد در این دوران، سفرمأموریتهای کاری و جلسات کاری را بتعویق ببندازید. بچه های کوچکتر ممکن است که بیشتر نیاز بتماسهای جسمی داشته باشند (مثل، درآغوش گرفتن، دست در دست گرفتن، نشستن روی پاهای شما و غیره). شما فرزندانتان را خیلی خوب می شناسید، و عشق و علاقه و حمایتهای شما مهمترین عامل است برای احساس امنیت آنها. کنجکاو بوده و آماده باشید برای سئوالات آنها، مسائل مورد توجه شان، و/یا علائم افزایش میزان افسردگی در آنها.

5. **یک برنامه عادی ولی قابل تغییر را دنبال کنید.** مطمئن گردید که فرزندتان باندازه کافی بخوابد، غذا بخورد و ورزش کند. این مخصوصاً بسیار با اهمیت است برای اینکه همزمان آنها شروع میکنند که خود را باین برنامه بازگشت بمرسه تطبیق دهند. آنها را تشویق کنید که کارهای مدرسه و برنامه های فوق العاده را بموقع انجام دهند ولی اگر بی اندازه درگیر هستند بآنها فشار نیاورید. درموقع خواب اگر برای خوابیدن مشکل دارند وقت بیشتری را بآنها بگذرانید و یا اجازه بدهید که چراغ را روشن بگذارند.

6. **هرگونه نگرانی که دارید با معلم جدید فرزندتان در میان بگذارید.** این با اهمیت است در طول سال تحصیلی، امامخصوصاً در شروع سال تحصیلی که معلمین فرصت کافی برای بخوبی شناختن بچه های جدید را ندارند. اگر فکر میکنید که فرزندتان امکان دارد که باین برنامه سالگرد مشکلاتی داشته باشد آنرا با معلمش در میان بگذارید، و آنچه را که شما فکر میکنید که معلم باید انجام دهد تا بفرزندتان کمک کند که باین مشکلات مواجه گردد، همچنین بهترین وسیله ای که معلم می تواند با شما در تماس باشد.

7. **دوباره فرزندتان را مطمئن سازید که آنها در امان خواهند بود.** بآنها یادآوری کنید که بزرگسالان نهایت کوشش را خواهند کرد تا آنها را خطرات بیشتر در امان باشند. بچه های کوچکتر احتیاج دارند تا بدانند که شما و سایر افراد بزرگسال با اهمیت در زندگی شما از خطر دور بوده و آنها را از خطر بدور نگاه خواهید داشت. بانه یادآوری نمائید که در حمله به ایالات متحده ساختمانهایی را که سنبل بودند مورد حمله قرار داده اند، نه اجتماعات محلی را، و دولت ما دست اندرکار بهتر کردن امکانات محافظتی و پاسخگویی به حملات خرابکاران درموقع اورژانس می باشد.

8. **بر روی نکات قوی فرزندانتان تأکید نمائید.** بآنها یادآوری نمائید که از 11 سپتامبر گذشته تا بحال چقدر خوب انجام وظیفه کرده اند و چه چیزهایی در زمینه نحوه مواجه شدن با مسائل احساسی آموخته اند. درباره کارهای مثبتی که آنها می توانند انجام دهند که احساس کنترل داشته باشند، مثل بررسی کردن مهارتهای امنیتی که ممکن است در مدرسه آموخته باشند؛ اطاق و میز خود را مرتب نگاهداشتن؛ گذراندن وقت بادوستان و خانواده؛ در خانه کمک کردن؛ بیشتر وقت صرف ورزش یا سرگرمی مورد علاقه نمودن؛ و یاکارهای خدماتی و داوطلبی انجام دادن.

9. **دریابید که مدرسه فرزندتان چگونه می خواهد که سالگرد را برگزار نمایند.** مدرسه تان می بایست برنامه ای برای کمک کردن به بچه هادر جریان سالگرد داشته باشند. این ممکن است شامل راهنمایی برای اداره کردن فعالیتهای کلاسی، همکاری کردن در برگزاری روزیادبود؛ دوره کردن رویه های حفاظتی مدرسه، و نحوه دست رسی بخدمات پزشکی فکری (مغزی) برای دانش آموزانی که بان احتیاج دارند. شما باید از اینگونه برنامه ها مطلع بوده و بدانید که شرکت کردن در هر یک از اینگونه فعالیتها باید که بانتخاب فرزندتان باشد، نه درخواست از طرف مدرسه.

10. **از امکان زورگویی بوسیله بعضی از بچه هادر مدرسه آگاه باشید.** بعضی از بچه ها ممکن است بعلت مسائل احساسی و خشمگینانه رفتار تحریک آمیز داشته باشند. به فرزندتان یاد آور شوید که شما می توانید بآنها کمک کنید چنانچه مورد بدرفتاری سایرین قرار گیرند. نحوه مقابله کردن را بآنها مرور نمائید از قبیل دور شدن از چنین افرادی و یا گزارش نمودن بیک فرد بزرگسال مورد اعتماد در مدرسه. از مدیر مدرسه بخواهید که یکی از کارکنان مدرسه درامکن عمومی حضور داشته باشد (مثل، راهروها، سالن نهارخوری، و سالن مخصوص لاکرها). آنها همچنین می بایست آگاه باشند از رفتار و کردار داخل اتوبوسهای مدرسه و در مسیر خانه بمرسه و بلعکس برای آنها که پیاده بمرسه می روند.

**11. به فرزندان کمک کنید که یک شخص بزرگسال دیگر را که مورد اعتماد است بشناسد.** برای اکثر بچه ها سیستم حمایتی و طبیعی دوستان و خانواده هاسیستمی است که احساس دائمی لازم را در بچه ها ایجاد می نماید. هر چند، این برای فرزندان مفید است که حداقل یک فرد بزرگسال دیگری را بشناسند که در مواردی که شما یا سایر دوستان در دسترس نیستند باور جوع نماید.

**12. بفرزندان یادآوری نمائید که بعکس عملهای دیگران احترام بگذارد.** بچه ها اکثر اوقات نمی دانند که چگونه عکس العمل نشان دهند در مواردی که همکلاسان آنها غمگین، ترسناک، و یا ناامن بنظر میرسند. چیزهای ساده ای را پیشنهاد نمائید مثل گفتن: «من متأسفم که تو غمگین هستی؛ و یا از همکلاسی که ناراحت است بخواد که با آنها نهار بخورد، این باعث میگردد که هم فرزندان و هم همکلاش احساس بهتری داشته باشند. یادآوری نمائید که اذیت کردن و قلدری در هیچ زمانی خوب نیست، و اینکه مردم احساساتشان را بطور متفاوتی ابراز می نمایند، و کلیه احساسات با ارزش می باشد. هر چند، فرزندان را تشویق نمائید که وقتی می بینند که یکی از دوستان شدیداً تحت تأثیر احساسات خود قرار گرفته و یا درباره صدمه زدن بخودش و یا دیگران صحبت می نماید مراتب را بیک فرد بزرگسال اطلاع دهند.

**13. تلویزیون و رادیوی را که اخبارخش می نماید خاموش کنید.** وسائل ارتباط جمعی احتمالاً این سالگرد را بطور جمعی نشان خواهند داد. نگاه کردن صحنه های حمله بطور مکرر، پیش بینی حملات احتمالی در آینده، ارزیابیهای حفاظتی مملکت، و یا حتی داستانهائی در زمینه تاریخچه و چگونگی برنامه خرابکاران می تواند میزان افسردگی فرزندان را افزایش دهد.

**14. از عکس العمل خودتان مطلع باشید.** شما نیز ممکن است که تحت تأثیر برنامه سالگرد قرار بگیرید، مخصوصاً اگر خانواده تان مستقیماً تحت تأثیرات حملات قرار گرفته است. فرزندان تان برای راهنمایی بشما نگاه خواهند کرد همچنین رفتار اخیرشان را بر اساس عکس عملهای شما بنظر خواهند گذاشت. شما می توانید در مورد احساسات تان امین باشید ولی این بسیار مهم است که شما آرام بوده و بتوانید فرزندان راقانع نمائید که همه چیز خوب خواهد شد. با سایر افراد بزرگسال حمایت کنند ه صحبت نمائید. با خانواده، دوستان، و با گروه مذهبی در جامعه تان ارتباط برقرار نمائید، و اگر احتیاج بکمک دارید بدون معطلی درخواست کمک نمائید. از سلامت خودتان مواظبت نمائید، بطور معمول بخورید، ورزش کنید و بخوابید. از مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر برای احساس بهتر کردن بپرهیزید.

**15. بفرزندان کمک کنید تا در مورد شرکت کردن در مراسم یادبود تصمیم بگیرند.** مدرسه و یا جامعه شما ممکن است که برنامه سالگرد را با مراسم یادبود برگزار نماید. مراسم یادبودها می تواند مسئله تسکین کمک نمایند برای اینکه مردم این اجازه را میدهد که گردهم جمع شده و احساسات خود را ابراز دارند و احساس تنهایی و در خطر بودن خود را تقلیل دهند. اما نه همه افراد احساس میکنند که چنین احتیاجی را دارند ضمناً احساس خوبی ندارند از اینکه در مراسم یادبود شرکت نمایند. فرزندان ممکن است که امکاناتی را بخواد تا این حادثه را بطور خاصی بخاطر بسپارد، و حتی در برنامه ریزی آن همکاری نماید که اینکاری تواند بطور سازنده ای متمرکز نماید احساسات سوگواری، ترس، و یا خشم را. هر چند، ممکن است که فرزندان مراسم یادبود را بسیار ناراحت کننده بدانند. بآنها اطمینان دهید که شرکت نکردن در مراسم یادبود کاملاً بدون اشکال می باشد. مدرسه شان باید برای آنها که در مراسم شرکت نمی کنند فعالیتهای جانشینی دیگری را در نظر بگیرند، و همچنین شما نیز راههای جانشینی دیگری را در نظر بگیرید تا بتواند با عکس عملهای که از خود نشان میدهد مواجه گردد.

**16. مثبت بودن را تأکید نمائید.** چه در مدرسه و چه در خانه فعالیتهای سالگرد باید تمرکز داشته باشد بر کارهای مثبتی که دوستان و افراد بسیار نزدیک از دست رفته اند از خود بجا گذاشته اند و/ یا نینرو بخشیدن و تسریع کردن مراحل تسکین. و این مرحله شامل میگردد با همیت دان به خانواده، یک حس قوی همبستگی در جامعه، افزایش فعالیتها اجتماعی، علاقه بکمک کردن ب دیگران، تحمل کردن افرادی که متفاوت هستند، و قدرانی بیشتر برای حقوق و مسئولیتهای آزادی امریکا. فعالیتها می تواند شامل درست کردن کتابهای خاطره؛ توزیع رمانهای خاطره، کاشتن گل یاد رخت، شمع روشن کردن، دعا کردن، نقاشی کردن (خیلی بزرگ) روی دیوار یا کلبکیون درست کردن از جریان حادثه و/ یا زندگی (زندگیهای) افراد کشته شده؛ شعر گفتن، داستان نوشتن، و یا آواز خواندن درباره شخص (ها) که مرده اند؛ شروع کردن یک پروژه خدمات اجتماعی؛ و یا شرکت کردن در مراسم عقیدتی.