



## جدایی آسیب‌زا و اطفال پناهنده و مهاجر: نکاتی برای مراقبان فعلی

رابطه با والدین برای احساس شخصی طفل نسبت به خود، مصونیت و اعتماد طفل بسیار مهم می‌باشد. جدایی از والدین و برادران و خواهران – به ویژه تحت شرایط ناگهانی، آشفته یا غیرقابل پیش بینی همچون موارد مربوط به جنگ، پناهندگی، مهاجرت یا تجارب توقیف – می‌تواند اطفال را سوی ایجاد افسردگی، اضطراب یا علایم استرس آسیب‌زا مربوط به جدایی سوق دهد. نکاتی که در این جا فهرست شده است می‌توانند نیازهای آن‌عه از اطفالی را که جدایی آسیب‌زا تجربه نموده اند را مرفوع سازند.

شما می‌توانید با من کمک کنید زمانی که شما:	من می‌خواهم تا شما بدانید که:
با صدای آرام با من به زبان خود صحبت کنید. صبر داشته باشید، به دنبال من بیاوید و با من در رسیدگی به نیازهای فوری من کمک کنید.	من ممکن احساس ترس، سردرگمی و خستگی داشته باشم. من سفر درازی داشتم که احتمال دارد در معرض چیزهای سخت/مشکل و ترسناک قرار گرفته باشم.
با من در دانستن این کمک کنید که این جدایی بخاطر کارهای که من انجام دادم یا انجام ندادم نه بود. آن چه را درباره علت جدایی می‌دانم پیدا کنید و معلومات نادرست مرا تصحیح کنید.	من نمی‌دانم چرا خانواده من از هم جدا شدند. بعضی وقت ها ممکن است من خودم را بخاطر جدایی از والدین ام مورد عتاب قرار دهم و من ممکن احساس اضطراب، غمگینی یا افسردگی کنم.
با من کمک کنید تا دریابم که با اعضای خانواده من چه جریان دارد. با من کمک کنید تا با آنها ارتباط جاری داشته باشم، خوب خواهد بود اگر با آنها ارتباط حضوری داشته باشم، اما اگر ممکن است از طریق تلفون یا ویدئو کنفرانس هم خوب است.	من نگران این هستم که با من چه خواهد شد در مورد مصونیت خودم و مصونیت خانواده ام.
بدانید که والدین من می‌خواستند تا من احساس امنیت کنم، اما چون من با آنها نیستم طبعاً ممکن حالا من احساس نا امنی کنم. در ذهن تان باشد که بسیاری از چیزها ممکن مرا به یاد جدایی ام از خانواده ام و به همین قسم از آسیبهایی گذشته ام بیاندارد.	ممکن است من تجارب آسیب‌زا را قبل از اینکه از خانواده ام جدا شوم داشته باشم، همچون خشونت باندی، داخلی یا جنسی بر علاوه تجارب جنگ، پناهندگی، مهاجرت و توقیف. بخاطر تجربه قبلی ام من شاید دیگر بر چهره های مقامات اعتماد نه داشته باشم.
به من اطمینان دوباره بدهید که اینجا مصون هستم. این را ببرسید که چه چیز با من در احساس کردن امنیت کمک خواهد کرد (بطور مثال، با من کمک کنید تا با والدین خود یا دیگر اعضای خانواده خود تماس بگیرم، مرا با برادران و خواهران خود یکجا نگهدارید اگر اینجا هستید، با من به زبان خود صحبت کنید، به من اجازه دهید تا لباس و دیگر آشیایی که مرا به یاد خانواده می‌آورد و برایم راحت هستند با خود نگهدارم).	من ممکن است از خاطر جدایی ام از خانواده، یا مصونیت فعلی ام یا تجارب آسیب‌زا قبلی ام، افکار ترسناک یا کابوس داشته باشم. یا اینکه من سخت تلاش ورزم تا راجع به خانواده ام یا اینکه از آنها جدا شده ام هیچ فکر نه کنم، چون این کار مرا زیاد آزرده می‌سازد.
هنگامی که من گریه می‌کنم مرا راحت سازید. بدانید که بغل کردن من، جنباندن من بخاطر خواب شدن، لولو گفتن نرم برای من یا خواندن داستان با من کمک می‌کند. اگر من نمی‌خواهم که شما مرا بغل کنید، اما بدانید که اگر با من نزدیک باشید می‌تواند با من کمک کند.	به عنوان یک طفل صغیر یا طفل نوپا، من ممکن در جریان خوردن یا خواب شدن مشکلات داشته باشم و از خود افسردگی نشان دهم، نتوانم خود را تسلی دهم یا زمانی که شما مرا آرام می‌سازید من گوشه گیر و بی‌جواب بمانم.
به من بگویید که شما می‌دانید که دور بودن از والدین چقدر دردناک هست. اگر من خاموش و گوشه گیر بودم پهلوی من آرام بنشین و بدان که ممکن است من ترسیده و غمگین باشم. به عوض اینکه مرا به خاطر نشان دادن رفتارهای جوانتر سرزنش کنید، برای من بگویید که میدانید این یک زمان سخت است. اجازه دهید تا آشیایی را که مرا راحت می‌سازد با خود داشته باشم، همانند حیوانات بازی، غذاهای دلخواه و کمپل ها. از من بپرس که آیا بغل کردن من درست است.	به عنوان طفل که به مکتب می‌رود، ممکن است من پشت والدین خود دلتنگ شوم و برای آنها گریان کنم یا اینکه ممکن من گوشه گیری اختیار کنم و هیچ حرف نزدم. من ممکن است رفتار کودکانه داشته باشم، همانند تصادفات در تشناب، بسیار وابسته بودن یا کاربرد صحبت های طفلانه.



شما می توانید با من کمک کنید زمانی که شما:	من می خواهم تا شما بدانید که:
بدانید که اینها اکثراً علایم آسیب‌زا جدایی هستند نه اینکه رفتارهایی باشند که نیاز به جزا داشته باشند. مرا تشویق نمایید تا فعالیت های آرام کننده یا تفریحی انجام دهم همچون بازی ها، ورزش، رسامی و گوش دادن به موسیقی آن هم اگر ممکن باشد. بدانید اگر من آماده نه بودم ممکن است من نخواهم بعضی از فعالیت ها را انجام دهم یا راجع به احساسات خود صحبت کنم.	به عنوان طفل یا نوجوان در سن مکتب، رفتار هاری من – همچون ناتوانی در ثابت ماندن، مشکل در توجه کردن، پرخاشگر یا جنگجو – ممکن واکنش های به جدا شدن از خانواده یا آسیبهای گذشته باشد.
با من کمک کنید تا بدانم زمانی که چیزهای ترسناک به وقوع می پیوندد، شاید من احساسات بزرگ نسبت به آن داشته باشم. با من راجع به اتصال بین احساسات غمگین و واکنش های بدن من صحبت کنید. با من در آرام کردن وجودم از طریق کارهای مانند تنفس آهسته و آرامش عضلات کمک کنید.	شکم دردی، سردردی، مشکلات در خوردن یا خوابیدن و دیگر مشکلات فزیکمی من شاید علایم جدایی آسیب‌زا باشد.
بدانید که من شاید راجع به اینکه به خانواده ام چه واقع شده است احساس قهر یا بیچاره گی نمایم. با من در یافتن کلیمات بخاطر اظهار احساسات ام کمک کنید. این را تصدیق نمایید که من دلایل زیادی برای قهر بودن دارم و کلیمات بهتر از رفتارهایی هستند که ممکن است باعث ایجاد احساس بد در من شوند.	ممکن است من تحریک پذیر، قهر یا جنگ طلب باشم.
با من کمک کنید تا با خانواده و فرهنگ خود در ارتباط باشم، حتی اگر من با شما بسیار نزدیک هم به نظر برسم. راجع به خانواده ام به شیوه های منفی صحبت نکنید، حتی اگر من بخاطر این جدایی علیه آنها عصبانی باشم. راجع به غذاهای که من خوش دارم و راجع به سنت های که برای من ارزشمند هستند بپرسید.	هرچند من از مراقبت شما قدردانی می نمایم، اما احساسات شخصی من، ارتباط با خانواده، فرهنگ، نژاد، قومیت و تاریخ هنوز برایم بسیار مهم هستند.
دسترسی من را به رسانه ها بخاطر تماشای حوادث جاری محدود سازید و بخاطر جواب دادن به سوالات من موجود باشید. اما بدانید که من از داشتن اطلاعات واقعی در مورد آنچه در حال وقوع است ناامید هستم و تمام تلاش خود را بکنید تا من را در جریان قرار دهید.	ممکن است آنچه را که من در رسانه ها می بینم در مورد اتفاقاتی که برای خانواده هایی مانند خانواده من می افتد بترسم.

اطفالی که جدایی آسیب‌زا را تجربه می کنند، می‌توانند با خدمات آسیب دیدگی حساس فرهنگی و رشدی و زبانی مناسب، از جمله درمان تروما مبتنی بر شواهد، بهبود یابند. برای معلومات بیشتر راجع به جدایی آسیب‌زا، اینجا بروید [www.nctsn.org/trauma-types/traumatic-grief](http://www.nctsn.org/trauma-types/traumatic-grief).

این پروژه توسط اداره سوء استفاده مواد و خدمات صحت روانی (SAMHSA) وزارت صحت و خدمات انسانی (HHS) ایالات متحده تمویل شده است. دیدگاه ها، پالیسی ها و نظریات ارائه شده در اینجا مربوط نویسنده گان می باشد و لزوماً منعکس کننده نظریات SAMHSA یا HHS نمی باشد.