

کمک به کودک، وقتی والد یا یکی از نزدیکانش به اعدام محکوم یا اعدام شده

وقتی کسی در یک خانواده به اعدام محکوم یا اعدام می‌شود، همه اعضای خانواده از جمله کودکان آسیب می‌بینند. شاید این اتفاق در خانواده شما افتاده باشد. یا شاید شما مددکار یا فعال اجتماعی یا فردی باشید که به خانواده‌ها در این شرایط کمک می‌کنید. این راهنما، برای شماست.

اعدام یا محکوم شدن به اعدام هر فردی، مستقیماً بر کودکان خانواده او تأثیر می‌گذارد و به آنها آسیب می‌رساند، تأثیرات یا آسیب‌هایی که به راحتی دیده نمی‌شوند. در این موقعیت، بزرگسالان هستند که باید با چشم باز کودکان را دریابند و حواسشان باشد چه زمانی حالشان خوب نیست، به آنها احساس امنیت بدهند و به آنها کمک کنند با این شرایط کنار بیایند.

در این راهنما از عبارت «پدر، مادر یا یکی از نزدیکان» استفاده می‌کنیم، زیرا کودکان تنها از اعدام یا محکومیت به اعدام والدینشان آسیب نمی‌بینند. اعدام یا محکومیت به اعدام خواهر یا برادر، پدربزرگ یا مادربزرگ، عمو، دایی، عمه، خاله یا دیگر آشنایان نزدیک نیز می‌تواند تأثیر عمیقی بر زندگی آنها بگذارد. پیشنهادات این راهنما می‌تواند در همه این شرایط مفید باشد.

گاهی تشخیص اینکه یک کودک چقدر آسیب می‌بیند، آسان نیست. ممکن است بزرگ‌ترها خودشان آن‌قدر گرفتار ترس، غم یا نگرانی باشند که متوجه احساسات کودک نشوند. شاید کودک چیزی از نگرانی‌هایش نگوید و بزرگ‌ترها تصور کنند که او مشکلی ندارد. شاید صحبت کردن درباره آنچه اتفاق افتاده، خطرناک به نظر برسد. شاید شما بزرگ‌ترها فکر کنید سکوت به نفع کودک و برای حفظ روحیه اوست یا آن‌قدر درگیر مشکلات خود باشید که نتوانید به او و احساساتش توجه کنید.

اما به یاد داشته باشید که کودکان، حتی خردسال‌ترین آنها، استرس و اضطراب را احساس می‌کنند. هر قدم کوچکی که برای کمک به کودک بردارید، می‌تواند بخشی از آسیب‌های وارد شده به او را کاهش دهد. این قدم‌های کوچک، حس مشارکت را در اعضای خانواده تقویت می‌کند و آنها احساس می‌کنند که با وجود همه سختی‌ها، کارهایی هست که می‌توانند در پشتیبانی یکدیگر انجام دهند.

یک کودک چطور می‌تواند نشان دهد که در حال رنج کشیدن است؟

کودکان، یعنی تمام اعضای زیر ۱۸ سال خانواده، همیشه نمی‌توانند احساسات خود را با کلمات بیان کنند. در شرایط سختی مانند صدور یا اجرای حکم اعدام برای نزدیکان، ممکن است کودک سکوت کند چون

نمی‌خواهد نگرانی بزرگ‌ترها را بیشتر کند. اما حتی وقتی کودک چیزی نمی‌گوید، باز با رفتارهایش، احساساتش را به شما نشان می‌دهد.

اگر دقت کنید، متوجه می‌شوید که کودک:

- تمرکز کردن برایش سخت شده است.
- دیگر به فعالیت‌هایی که قبلاً دوست داشت، علاقه‌ای نشان نمی‌دهد.
- در خوابیدن یا غذا خوردن مشکل پیدا کرده است.
- مدام به پدر، مادر یا عضو خانواده‌ای که از دست داده یا در معرض اعدام است فکر می‌کند یا درباره او صحبت می‌کند.
- طوری رفتار می‌کند که انگار هیچ اهمیتی نمی‌دهد یا هیچ احساسی ندارد.

گاهی بزرگ‌ترها این رفتارها را به حساب بی‌ادبی، لجبازی یا بدخلقی کودک می‌گذارند. اما در بسیاری از موارد، این رفتارها نشانه سوگ، ترس یا سردرگمی هستند. در واقع، کودک با این رفتارها می‌خواهد بگوید:

«تحمّل این شرایط برای من خیلی سخت است. من به کمک نیاز دارم.»

چگونه می‌توانید به کودک کمک کنید؟

در چنین شرایطی، کودکان نیازهای مهمی دارند و و راه‌های ساده‌ای برای کمک به برآورده کردن این نیازها وجود دارد.

کودک به حقیقت نیاز دارد، با زبانی که بتواند آن را بفهمد.

ممکن است بخواهید برای محافظت از کودک، حقیقت را از او پنهان کنید. اما کودکان معمولاً متوجه می‌شوند که اتفاق بدی افتاده یا در حال رخ دادن است. اگر کسی برایشان توضیح ندهد، خودشان دلیل‌هایی برای آن می‌سازند و این تصورها اغلب از حقیقت ترسناک‌تر هستند.

برای مثال، ممکن است کودک با خود فکر کند:

«بابا رفت، چون من بچه بدی بودم.»

اگر کودک احساس کند که بزرگ‌ترها حقیقت را از او پنهان می‌کنند، ممکن است اعتمادش به آن‌ها کمتر شود.

بهتر است حقیقت را با زبانی ساده، آرام و متناسب با سن کودک برای او توضیح دهید. شاید لازم باشد همان توضیح را چند بار تکرار کنید. به او فرصت دهید هر زمان که خواست سؤال کند.

می‌توانید به او بگویید:

«این اتفاقی است که افتاده و تقصیر تو هم نیست. تو تنها نیستی، من کنارت هستم و هر وقت سؤال یا نگرانی داشتی، می‌توانی با من در میان بگذاری.»

کودک نیاز دارد احساس امنیت کند.

به کودک اطمینان دهید که با وجود همه اتفاقاتی که افتاده، هنوز کسانی هستند که او را دوست دارند و از او مراقبت خواهند کرد.

شاید فکر کنید در این شرایط، بهتر است همه قوانین و برنامه‌های معمول را کنار بگذارید، اما بر عکس، حفظ برنامه منظم روزانه خیلی مهم و کمک کننده است. کودکان زمانی احساس امنیت بیشتری می‌کنند که زندگی‌شان تا حد امکان نظم همیشگی خود را حفظ کند. تا جایی که امکان دارد، ساعت خواب، زمان وعده‌های غذایی، رفتن به مدرسه و دیگر برنامه‌های روزانه، از جمله قصه گویی شبانه را مانند گذشته ادامه دهید.

کارهای ساده دیگری نیز می‌تواند به کودک احساس امنیت و نزدیکی بیشتری بدهد، مانند:

- با هم آواز خواندن یا رقصیدن
- با هم بازی کردن و در عین حال، فرصت دادن به کودک برای بازی کردن به تنهایی
- با هم نقاشی کشیدن و صحبت کردن درباره آن چه کشیده
- در آغوش گرفتن کودک، اگر خودش به این کار تمایل داشته باشد

کودک به کمک نیاز دارد تا احساساتش را بشناسد و بیان کند.

به کودک اجازه دهید از احساساتی که تجربه می‌کند، از جمله غم، ترس، خشم یا هر احساس دیگری حرف بزند.

وقتی یکی از والدین یا اعضای خانواده ناگهان از زندگی کودک خارج می‌شود، ممکن است کودک احساس کند که تنها گذاشته شده است. در عین حال، شاید به آن فرد افتخار کند یا نگران او باشد. ممکن است کودک

هنوز فرد زیر حکم اعدام یا اعدام شده را دوست داشته باشد و دلتنگ او شود، حتی اگر دیگر اعضای خانواده از آن شخص عصبانی باشند. داشتن همه این احساسات طبیعی است.

آنچه به کودک آسیب می‌زند، احساسات او نیست؛ نفی و انکار احساس او، چه با حرف و چه با رفتار است.

جمله‌های ساده و همدلانه مانند:

«طبیعی است که احساس ترس کنی.»

«اشکالی ندارد از کسی که دوستش داری، عصبانی باشی.»

«می‌دانم که دلت برای او تنگ شده و از نبودنش ناراحتی.»

می‌توانند کمک بزرگی به کودک باشند.

یک نکته مهم:

خوب است که کودک ببیند شما هم گاهی غمگین یا نگران هستید، اما در حدی که احساس امنیت او را از بین نبرد. کودک نباید بار نگرانی‌ها و مشکلات شما را به دوش بکشد.

از کودک نخواهید که «به خاطر دیگران قوی باشد» یا احساس کند باید از دیگران مراقبت کند. گاهی کودکان پسر، در نبود پدرشان، ممکن است احساس کنند باید نقش مراقب دیگر خواهر، برادرها و حتی مادرشان را ایفا کنند. کودکان دختر نیز ممکن است در نبود مادر احساس کنند نقش مراقب را دارند. این اتفاق همچنین درباره کودکان بزرگتر و نوجوانان رخ می‌دهد، چون ممکن است از نظر ظاهری بالغ‌تر به نظر برسند. اما همه کودکان، به محبت، حمایت، امنیت و مراقبت بزرگترها نیاز دارند.

کودک به راه‌های ساده‌ای برای رسیدن به آرامش نیاز دارد.

وقتی ترس یا نگرانی خیلی شدید می‌شود، کودک آن را در بدنش نیز احساس می‌کند؛ ممکن است قلبش تند بزند، احساس کند بختک روی سینه‌اش افتاده یا دل‌درد بگیرد. انجام چند تمرین ساده می‌تواند به کودک کمک کند تا دوباره احساس آرامش و امنیت کند.

شما می‌توانید این فعالیت‌ها را با هم انجام دهید. اگر آن‌ها را در زمان‌های آرامش تمرین کنید، کودک در شرایط بحرانی راحت‌تر می‌تواند آن‌ها را انجام دهد.

- با هم آرام نفس بکشید. هنگام دم، تا چهار بشمارید و هنگام بازدم نیز تا چهار بشمارید. برای کودک می‌توانید این تمرین را به یک بازی تبدیل کنید؛ مثلاً تصور کنید در حال باد کردن یک بادکنک یا فوت کردن آرام شمع‌های تولد هستید.
- به اطراف توجه کنید. از کودک بخواهید:
 - پنج چیزی را که می‌بیند،
 - چهار چیزی را که می‌تواند لمس کند،
 - سه صدایی را که می‌شنود،
 - دو بویی را که حس می‌کند،
 - و یک مزه‌ای را که احساس می‌کند، نام ببرد.
- زمین را زیر پاهایش احساس کند. از کودک بخواهید پاهایش را محکم روی زمین فشار دهد و احساس کند که زمین او را نگه داشته و از او حمایت می‌کند.
- چیزی آرامش‌بخش در دست بگیرد. یک عروسک نرم، یک سنگ صاف، یک پتو یا حتی یک فنجان نوشیدنی گرم می‌تواند به کودک احساس آرامش و ثبات بدهد.
- به بدنش اجازه حرکت بدهد. یک پیاده‌روی کوتاه، چند حرکت کششی یا حتی کمی رقصیدن با موسیقی آرام می‌تواند به کاهش تنش و اضطراب کمک کند.

کودک باید حق انتخاب درباره تماس تلفنی و ملاقات را داشته باشد.

- بعضی از کودکان دوست دارند با عضو خانواده‌ای که در زندان است تلفنی صحبت کنند. بعضی دیگر چنین تمایلی ندارند؛ شاید چون دوست دارند او را از نزدیک ببینند و تماس تلفنی برایشان احساس نزدیکی ایجاد نمی‌کند.
- درباره ملاقات نیز همین‌طور است. بعضی از کودکان می‌خواهند به ملاقات بروند و بعضی نمی‌خواهند. حتی ممکن است کودک یک بار مایل به ملاقات باشد، اما بار بعد نخواهد برود. همه این واکنش‌ها طبیعی هستند و باید به انتخاب کودک احترام گذاشت.
- ملاقات با یکی از اعضای خانواده در زندان برای هر کودکی تجربه‌ای دشوار است. اگر آن فرد در بند محکومان به اعدام باشد، این تجربه می‌تواند سخت‌تر هم باشد، زیرا ممکن است مأموران زندان یا حتی خانواده برخی زندانیان با خانواده دارای عضو زیر حکم اعدام رفتار نامناسب یا تحقیرآمیزی داشته باشند.
- اگر تصمیم دارید کودک را به ملاقات ببرید، تا حد امکان از قبل درباره شرایط ملاقات اطلاعات کسب کنید. حتی اگر خود کودک مایل به رفتن باشد، لازم است بداند چه چیزی در انتظار اوست و پیش از ملاقات، هنگام ملاقات و پس از آن، از حمایت و همراهی شما برخوردار باشد.

- البته در بعضی شرایط، ملاقات به صلاح کودک نیست. برای مثال، اگر آن فرد در گذشته به کودک آسیب رسانده یا او را مورد آزار قرار داده است، محافظت از کودک باید در اولویت باشد. احترام به امنیت و سلامت جسمی و روانی کودک، مهم‌تر از هر چیز دیگری است.

کودک باید درباره صحبت کردن یا حضور در فعالیت‌های عمومی حق انتخاب داشته باشد.

گاهی خانواده‌ها برای جلوگیری از اجرای حکم اعدام، از دیگران کمک می‌خواهند. در این شرایط، ممکن است از کودک نیز خواسته شود که چهره‌اش دیده شود، صحبت کند یا در یک کمپین یا فعالیت عمومی شرکت کند.

در این مورد باید بسیار با احتیاط عمل کرد.

- ممکن است کودک واقعا بخواهد برای کمک به پدر، مادر یا عضو خانواده‌اش کاری انجام دهد و این خواسته می‌تواند قابل احترام باشد. اما نباید احساس کند که از او سوء استفاده می‌شود یا مسئولیتی فراتر از توانش بر دوش او گذاشته شده است.
- مهم‌تر از همه، کودک هرگز نباید احساس کند که نجات جان پدر، مادر یا عضو خانواده‌اش به او بستگی دارد. او نباید فکر کند که زنده ماندن یا اعدام شدن عزیزش، به این بستگی دارد که خودش چقدر خوب صحبت کرده یا در کمپین موفق بوده است.
- به کودک اطمینان دهید که مسئولیت تصمیم‌ها و اتفاقات بزرگ بر عهده او نیست و او نباید بار چنین مسئولیتی را به دوش بکشد.
- نمایش چهره و مشخصات کودک، همچنین می‌تواند امنیت و سلامتی کودک را با خطر مواجه کند. از جمله آسیب‌ها، نمایش چهره قربانی از کودک است که می‌تواند به کرامت کودک و روند مواجهه او با تراuma آسیب بزند.

مشارکت کودک در مسیر حمایت از فرد زیر حکم اعدام، می‌تواند به شکل‌های مختلف و خلاقانه‌ای صورت بگیرد که به کودک احساس امنیت بدهد، نیاز او به بازیابی قدرت و کنترل را تامین کند و در عین حال از سلامتی، امنیت و حریم خصوصی او محافظت کند.

کودک پس از مرگ والد یا فرد نزدیکش به راه‌هایی برای یاد کردن و سوگواری نیاز دارد.

اگر یکی از اعضای خانواده اعدام شده است، به کودک کمک کنید تا به شیوه‌ای که برایش مناسب است، یاد او را زنده نگه دارد. این کار می‌تواند از طریق نقاشی، نوشتن، گوش دادن یا ساختن موسیقی، یا برگزاری یک مراسم یادبود ساده انجام شود.

اگر کودک تمایل دارد، اجازه دهید در مراسم سوگواری و یادبود شرکت کند. در بسیاری از خانواده‌ها، پس از گذشت چند روز یا در سالگرد درگذشت، برای یادبود فرد گرد هم می‌آیند یا بر سر مزار او می‌روند. اگر کودک مایل باشد، می‌تواند در این مراسم حضور داشته باشد.

اگر محل دفن فرد مشخص نیست یا امکان رفتن به آن وجود ندارد، باز هم می‌توانید با هم راهی برای زنده نگه داشتن یاد او پیدا کنید. برای مثال، می‌توانید عکس او را در جایی نگه دارید، درخت یا گلی به یادش بکارید، شمعی روشن کنید، یا زمانی را کنار هم بگذرانید و از خاطرات خوب و ویژگی‌هایی که در او دوست داشتید، صحبت کنید.

این کارها به کودک کمک می‌کند احساس کند که رابطه او با فرد از دست‌رفته، با وجود مرگ، همچنان در قلب و خاطراتش برقرار است.

کودک نیاز دارد خودش باشد، نه فقط «فرزند...» یا «عضو خانواده...»

به کودک کمک کنید هویت خودش را حفظ کند و فقط با سرنوشت یکی از اعضای خانواده شناخته نشود. کودک شخصیتی فراتر از «فرزند فردی که در انتظار اعدام است» یا «خواهر یا برادر کسی که اعدام شده است» دارد.

به او کمک کنید دوستی‌هایش را حفظ کند، به سرگرمی‌ها و علایقش ادامه دهد و فرصت داشته باشد توانایی‌ها و استعدادهای خود را رشد دهد.

به کودک یادآوری کنید که هویت، ارزش و آینده او به اتفاقی که برای یکی از اعضای خانواده‌اش افتاده یا خواهد افتاد محدود نمی‌شود. او حق دارد رویاهای خود را دنبال کند، از زندگی لذت ببرد و آینده‌ای متفاوت برای خود بسازد.

کودک نیاز دارد که بزرگسالان در مدرسه او را درک کنند و از او حمایت کنند.

مدرسه می‌تواند جایی باشد که کودک در آن احساس امنیت، آرامش و عادی بودن کند؛ یا برعکس، جایی باشد که احساس کند دیگران او را زیر نظر دارند یا درباره‌اش قضاوت می‌کنند. زمانی که شما و معلم کودک درک مشترکی از شرایط او داشته باشید، حمایت از کودک بسیار مؤثرتر خواهد بود.

اگر احساس امنیت می‌کنید، با یکی از معلمان و مسئولان مدرسه که به او اعتماد دارید درباره شرایط خانوادگی‌تان صحبت کنید. لازم نیست همه جزئیات را بیان کنید. می‌توانید با هم درباره چند موضوع ساده مانند:

- دیگر دانش‌آموزان چه مقدار از موضوع را بدانند (در بیشتر موارد، هرچه کمتر بهتر).
- اگر کسی درباره وضعیت خانواده سوال کرد، چه پاسخی داده شود.
- اگر کودک در مدرسه احساس ناراحتی یا اضطراب کرد، به کدام معلم یا مسئول مدرسه می‌تواند مراجعه کند.

توافق کنید.

از معلم بخواهید مراقب رفتار سایر دانش‌آموزان باشد و در صورت مشاهده تمسخر، قلدری یا کنار گذاشته شدن کودک، به موقع مداخله کند. کودکانی که یکی از اعضای خانواده‌شان در زندان یا در انتظار اعدام است، گاهی با برجسب‌زنی، تمسخر یا طرد شدن از سوی دیگران روبه‌رو می‌شوند. این موضوع به خصوص در محله‌ها یا شهرهای کوچک که پنهان کردن زندانی شدن فرد مشکل یا غیرممکن است، بیشتر رخ می‌دهد.

معلمی که شرایط کودک را درک می‌کند، می‌تواند از او حمایت کند، وضعیت روحی و رفتاری او را زیر نظر داشته باشد و اگر تغییری نگران‌کننده مشاهده کرد، شما را در جریان بگذارد.

کودک باید از سرزنش، برجسب‌زنی و احساس شرم محافظت شود.

گاهی با کودکانی که یکی از اعضای خانواده‌شان در زندان، در انتظار اعدام یا اعدام شده است، طوری رفتار می‌شود که انگار آن‌ها مرتکب خطایی شده‌اند. ممکن است بعضی از کودکان یا حتی بزرگسالان درباره آن‌ها پچ پچ کنند، به آن‌ها برجسب بزنند یا حرف‌های آزاردهنده بگویند. گاهی نیز کودک را به خاطر کاری که یکی از بستگانش به آن متهم شده، سرزنش کنند؛ انگار او نیز مسئول آن اتفاق است.

این رفتارها ناعادلانه است و می‌تواند باعث شود کودک از خودش یا خانواده‌اش احساس شرم کند.

به رفتار دیگران با کودک، در مدرسه، محله و حتی در میان اعضای خانواده، توجه داشته باشید و هر جا که لازم است از او حمایت کنید. لازم نیست حتماً احساس شرم کودک را با احساس «افتخار» جایگزین کنید. کافی است بارها و بارها به او یادآوری کنید که:

- او هیچ مسئولیتی در قبال کار یا اتهام یکی از بزرگ‌ترها ندارد.
- ارزش و شخصیت او به رفتار دیگران وابسته نیست.
- او انسانی ارزشمند است و شایسته احترام و محبت است.

همچنین مراقب چیزهایی باشید کودک در فضای مجازی می‌بیند. کودکان بزرگتر و نوجوانان ممکن است با خبرها، عکس‌ها، فیلم‌ها یا پیام‌های توهین‌آمیز درباره پرونده فرد زیر حکم اعدام یا اعدام شده روبه‌رو شوند که باعث ترس، ناراحتی یا احساس شرم آن‌ها شود.

درباره این موضوع با کودک صحبت کنید، به او کمک کنید از صفحه‌ها یا مطالب آسیب‌زا دوری کند و به او اطمینان دهید که اگر چیزی دید که او را ترساند یا ناراحت کرد، همیشه می‌تواند با شما در میان بگذارد.

حمایت خود را متناسب با سن کودک تنظیم کنید.

کودکان در سنین مختلف، اتفاق‌ها را به شکل متفاوتی درک می‌کنند. بنابراین، شیوه حمایت از آن‌ها نیز باید متناسب با سن و مرحله رشدشان باشد.

• کودکان خردسال (حدوداً تا چهار سال):

این کودکان هنوز مفهوم «زندادان» یا «مرگ» را به‌خوبی درک نمی‌کنند. با این حال، استرس و نگرانی اطرافیان را احساس می‌کنند و متوجه می‌شوند که یکی از اعضای خانواده دیگر در کنارشان نیست. آن‌ها بیش از هر چیز به آغوش، محبت، آرامش، مراقبت و حفظ برنامه منظم روزانه نیاز دارند.

• کودکان در سن مهدکودک و مدرسه:

این کودکان می‌توانند توضیح‌های ساده و صادقانه را بفهمند، اما ممکن است تصور کنند اتفاقی که افتاده به نوعی تقصیر خودشان بوده است. آن‌ها به توضیح‌های روشن، آرام و قابل فهم نیاز دارند؛ توضیح‌هایی که در صورت لزوم بارها تکرار شوند و همراه با اطمینان‌بخشی و حمایت عاطفی باشند.

• کودکان بزرگتر و نوجوانان:

آن‌ها درک بیشتری از شرایط دارند و ممکن است اخبار را دنبال کنند یا از دیگران درباره پرونده بشنوند. هرچند ممکن است از نظر ظاهری مستقل و بالغ به نظر برسند، اما همچنان به محبت، حمایت و احساس امنیت نیاز دارند. نباید از آن‌ها انتظار داشت که بار نگرانی‌ها، مسئولیت‌ها یا مشکلات بزرگسالان را بر دوش بکشند.

چند نکته درباره نوجوانان

دوره نوجوانی، به‌خودی‌خود، دوره‌ای است که احساسات و افکار کودک مرتب تغییر می‌کنند. نوجوان در حال شناخت خود و شکل دادن به هویت خودش است و ممکن است یک روز احساسی داشته باشد و روز بعد احساسی کاملاً متفاوت را درک کند.

وقتی یکی از والدین یا نزدیکان کودک در انتظار اعدام باشد یا اعدام شده باشد، این احساسات پیچیده‌تر و گیج‌کننده‌تر می‌شوند. ممکن است نوجوان هم‌زمان هم عشق و دلتنگی را تجربه کند و هم خشم و ناراحتی را. نوجوان ممکن است گاهی بخواهد به خانواده نزدیک باشد و گاهی از همه فاصله بگیرد. او ممکن است یک روز به‌شدت سوگوار باشد و روز دیگر طوری رفتار کند که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است. همه این واکنش‌ها طبیعی هستند و می‌توانند باعث شوند روند سوگواری طولانی‌تر و دشوارتر شود.

به نوجوان اطمینان دهید که داشتن احساسات متفاوت، متناقض و متغیر کاملاً طبیعی است. او مجبور نیست فقط یک احساس داشته باشد یا بتواند همیشه احساساتش را توضیح دهد.

حتی اگر گاهی شما را از خود دور کند یا تمایل کمتری به صحبت کردن داشته باشد، همچنان در کنارش بمانید و حمایت خود را ادامه دهید. به یاد داشته باشید که نوجوان، هرچقدر هم مستقل و بزرگ به نظر برسد، همچنان مانند کودک کم‌سن‌تر، به محبت، امنیت، حمایت و حضور بزرگسالان قابل اعتماد در زندگی‌اش نیاز دارد.

کودک به بزرگسالانی نیاز دارد که از خودشان نیز مراقبت کنند.

کودکان زمانی بهتر می‌توانند با شرایط دشوار کنار بیایند که بزرگسالان اطرافشان آرام، باثبات و مورد حمایت باشند. بنابراین، مراقبت از خودتان نیز بسیار مهم است.

هرچه بیشتر از سلامت جسمی و روانی خود مراقبت کنید و از دیگران کمک بگیرید، بهتر می‌توانید از کودک حمایت کنید.

اگر احساس می‌کنید به کمک نیاز دارید، با افرادی که به آن‌ها اعتماد دارید صحبت کنید؛ مانند اعضای خانواده، دوستان یا یک فرد متخصص که بتواند به شما گوش دهد و از شما حمایت کند.

به یاد داشته باشید که مراقبت از خود، خودخواهی نیست؛ بلکه یکی از بهترین راه‌ها برای مراقبت از کودکی است که به شما نیاز دارد.

درباره راهنما

این راهنما با همکاری جمعی از متخصصان ایرانی و غیرایرانی حوزه سلامت روان و تراما برای استفاده عمومی تهیه شده است. موسسه «پروژه بعد از خشونت» با تمرکز بر آسیب‌های تراما از جمله اعدام بر روی خانواده و کودکان، موسسه بین‌المللی کودکان زندانیان با تخصص در حوزه حمایت روانی از کودکان دارای والد زندانی، دکتر کوئن سِونانتس، متخصص سلامت روان که از کودکان دارای والد اعدام شده در کشورهای مختلف حمایت می‌کند و جمعی دیگر از متخصصان، از تهیه کنندگان این راهنمای آموزشی هستند.