

خانم روانشناس محترم،

برای کوچکترین فرزندم بسیار نگران هستم. او خیلی عصبی و در عین حال بی روح و نسبت به همه چیز بی تفاوت است. وقتی که او کودک خردسالی بود، زندگی ما در کشور متبوعمان با بدبختی و فقر همراه بود. چندین بچه، پشت سر هم به دنیا آورده بودم و وقتی که این آخری متولد شد، سر پرستی و مراقبت او کلاً به مادرم واگذار گشت. چون خودم مرتب بیمار بوده و در گوشه اطاق دراز افتاده بودم. هیچوقت غذا به اندازه کافی نداشتیم و نتیجتاً خودم هم شیری برای این کودک نوزاد نداشتیم. به همین مناسبت این بچه به سختی رشد کرد؛ مرتب گریه می کرد و رنجور و بیمار بود. بلاخره به خواست و کمک خدا از آن کشور گریختیم. اول به ما بسیار اهانت و تحقیر شد، تا اینکه از طرف دولت فنلاند پذیرفته و به اینجا آمدیم. در آن زمان سربازان شوهرم را جلوی چشم همه ما با گلوله کشتند، و همین بچه کوچکم هم که در آنوقت طفل خردسالی بود این منظره را دید؛ یقیناً حالا به همین دلیل او همیشه ساکت است. او اکثر شبهایش را به سختی و با اضطراب و نگرانی سپری می کند. هیچوقت حال بازی کردن با بچه های دیگر را نیز ندارد. احساس می کنم، و مطمئن هستم که حکومت وقت کشورمان عامل اصلی تمام مشکلات فرزندم می باشد. اما از طرف دیگر، چگونه می توان به او کمک کرد؛ و مسئولین این امر چه کسانی می باشند؟ مادرم، که سرپرستی این بچه را عهده دار بود، زمانی که ما در اردوگاه به سر می بردیم فوت کرد و دیگر نمی تواند کمکی برای نگهداری از هیچیک از آنها باشد. او دیگر خیلی پیر شده بود. بچه ها هر روز برای او دلتنگی می کنند، و مخصوصاً این فرزند کوچکم او را خوب به یاد دارد. اغلب سعی می کنم که راجع به وقایع گذشته حرفی به میان نیاورم تا باعث غصه و ناراحتی بچه ها نشود. حتی بعضی از اوقات عکسهای گذشته مان را نیز پنهان می کنم. ولی هیچیک از اینها کمکی به حال ما نمی کند. اگر برادرم می توانست به فنلاند بیاید، از دست او کمک زیادی برمی آمد و می توانست پشتیبان خوبی برای ما باشد؛ ولی دولت فنلاند چنین اجازه ای به او نمی دهد و این موضوع موجب تأسف زیاد برای ما است. چرا این موضوع را زودتر به ما نگفتند؟ دوست دارم که فرزندم در اینجا آینده خوبی داشته باشد، ولی در حال حاضر کمتر قادر است که حواسش را برای انجام تکالیف مدرسه متمرکز نماید. می ترسم از اینکه او نتواند از فرصتهایی که در فنلاند در اختیار بچه ها گذاشته شده به نحو احسن استفاده کند.

یک مادر غمزده

پرسش کننده محترم،

با وجود اینکه در سؤال خود اشاره ای به سن فرزندتان نکرده اید، وی با توجه به اینکه نوشته اید که او شاگرد مدرسه است، باید دختر بچه یا پسر بچه ای بزرگتر از 7 سال باشد. به نظر می رسد که هم کوچکترین بچه شما و هم بچه های دیگرتان با مصاعبی روبرو شده اند که نیروی تحمل آنها را سخت مورد آزمایش قرار داده است. نوشته اید؛ که بلافاصله بعد از تولد آخرین فرزندتان وضعیت تغذیه خانواده وخیم شده، دیگر نیروئی نداشتید که از او مراقبت و نگهداری لازم را بکنید، او همراه با اعضای دیگر خانواده با حوادث ناگواری مواجه شده و سرانجام، با توجه به اینکه هنوز این موضوع را به یاد دارد، در سن چند سالگی مادر بزرگش را که از او سرپرستی می کرده نیز از دست داده است. در واقع، اصلاً باعث تعجب نیست که چنین بچه ای دچار افسردگی و غمزگی شود. خلاصه اینکه؛ زندگی گذشته این کودک سراسر مملو از ناآرامی، فقدان، کوچ و فرار از جایی به جای دیگر بوده است. تصور می کنم که کشته شدن همسران به ضرب گلوله و صحنه های مربوط به این حادثه نیز عمیقاً در روحیه فرزندتان اثر گذاشته است. افسردگی و

کابوسهای این بچه صدماتی است که حوادث وحشتناک گذشته در او باقی گذاشته است. همچنین فکر می‌کنم که در حال حاضر، فشار روحی و سنگینی (stress) نهفته در سعی و کوشش لازم، جهت یادگیری دروس مدرسه و سازواری با جامعه فنلاند، بهبودی‌ئی در وضعیت روحی او حاصل نمی‌کند. حتی بسیاری از رفتار و اعمال مردم در این جامعه جدید و بیگانه، ممکن است که در اوائل به نظر او عجیب و یا ترسناک رسیده باشند. باضافه، عدم توانائی برای برقراری ارتباط با دیگران نیز، ممکن است سبب انزوا و فشار عصبی بچه‌ها گردد.

حائز اهمیت فراوانی است که با فرزندتان راجع به آشنایان و دوستان عزیزتان صحبت کرده و از آنها یاد کنید. این موضوع حتی کمک می‌کند تا فقدان آن عزیزان را زودتر از معمول به دست فراموشی بسپارید. همچنین، به هیچ وجه نباید عکسهای آنها را پنهان کنید؛ بلکه برعکس، باید آنها در معرض دید، یا حداقل، در دسترس بچه‌ها قرار دهید. یاد کردن و صحبت از دوستان و خویشان با بچه‌ها، نه تنها صدمه‌ای به آنها نمی‌زند، بلکه موجب تقویت روحیه آنها می‌گردد. بنابراین، راجع به اتفاقاتی که در گذشته برایتان رخ داده، حتی بدترین آنها نیز با بچه‌هایتان صحبت کرده و آنها را به یاد بیاورید. اگر بچه‌ها شخص بزرگسالی را در نقش یک اتکاء روحی نداشته باشند که بتواند ماهیت واقعی حوادث گذشته را به برایشان تعریف و تشریح کند، آن وقت خودشان به سادگی شروع به خیال پردازیهای بچه‌گانه کرده و تصورات غلطی راجع به آن حوادث در ذهنشان شکل می‌گیرد. یک بچه حتی ممکن است در مورد حادثه بدی که برای خانواده اتفاق افتاده خودش را به غلط مقصر و گناه کار بداند؛ یا به شکل دیگری اشتباهاً آنرا برای خودش توجیه و توصیف نماید.

البته مهم است که خودتان نیز مراقب سلامت روحی خود باشید. بر اساس اسم مستعار که در پرسش خود به کار برده اید، می‌توان حدس زد که خودتان نیز دچار غم هستید و از بلاهائی که بخت بد به سرتان آورده است به شدت رنج می‌برید. اگر در هیچ موقعیت و مکانی افسردگی خودتان را نمی‌توانید فراموش کنید، و از نقطه نظر روحی خود را آزوده و رنجور می‌پندارید، بهتر است که این مطلب را در هنگام مراجعه به پزشک خود، با او در میان بگذارید؛ تا چنانچه لازم باشد، با نظر خودتان، او مداوای برایتان تجویز نماید. همچنین اگر از بابت انجام امور خانه و مراقبت از بچه‌ها خیلی خسته شده و از پا افتاده اید، بهتر است که این موضوع را با مددکار اجتماعی مطرح کنید. این یکی از وظایف مددکاران اجتماعی است، که در این موارد، مادرانی مانند شما را عملاً یاری کرده و روحاً تقویت نمایند. تا زمانی که قانون اجازه ندهد، برادران را هیچ مقامی نمی‌تواند به فنلاند بیاورد؛ ولی در عوض، می‌توانید از تمام مزایای قانونی خود در این کشور استفاده نمائید. با تقویت روحیه خودتان، بهترین کمک را به فرزندانتان خواهید کرد.

از بچه‌ها انتظار و توقع زیادی برای موفقیت در امور آموزشی و غیره نداشته باشید. با توجه به وضعیت آنها، انتظار بیش از حد، شرط انصاف نیست. فقط آنها را در انجام کارهای خوبی که از عهده آنها بر می‌آید تشویق و حمایت کنید. اگر خودتان قادر نیستید که در انجام تکالیف مدرسه فرزندانتان را کمک کنید، در این شهر کلویی به نام "کلوپ تکالیف مدرسه" دایر است، که می‌توان از آنجا به منظور رفع چنین مشکلاتی راهنمایی خواست. به یاد داشته باشید که انتظار و توقع زیادی از بچه‌ها، شوق و شور رفتن به مدرسه را در آنها کشته و مانعی برای یادگیری آنها خواهد شد. برای بسیاری از والدین مهاجرین، امید آینده تمام خانواده در موفقیت تحصیلات فرزندانشان خلاصه شده است. اما برای بچه‌ها این امید می‌تواند نوعی ظلم و شکنجه روحی باشد؛ چون در واقع، حق بچگی و خوشی زندگی را از آنها سلب کرده و آنها باید مدام در فکر رسیدن به اهداف مورد نظر والدین و کسب موفقیت باشند. برای گذران اوقات فراغت و تفریح بچه

ها هم بهتر است که تفریحاتی را که خودشان دوست دارند برایشان فراهم آوریم؛ نه چیزهایی که باعث بروز فشار عصبی و خستگی و ملال آنها گردد. علاوه بر راهنماییهای اینجانب، معتقدم که مشاورت و گفتگو با مسئولین مذکور در بالا، پزشک معالج خودتان و مددکار اجتماعی؛ شروع خوبی برای بهبود بخشیدن به مسائل و مشکلات کنونی زندگانتان باشد. در صورت لزوم، پزشک شما می تواند پذیرشی برای مرکز مشاورتی خانواده بنویسد، تا آنها وضعیت روحی فرزند کوچک شما را دقیقتر مورد بررسی و تحقیق قرار دهند.

سیرکو سویکانن (Sirku Suikkanen)

روانشناس