



بروشور آموزشی

## \* آنچه والدین در هنگام یک بحران باید بدانند

تهیه و تدوین: دکتر علی بهرام نژاد - مدیر گروه سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی کرمان

به درخواست دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

خرداد ۱۴۰۴

هر روز ممکن است شاهد اتفاقات و حوادثی باشیم که کودکان را تحت تأثیر خود قرار می دهند این اتفاقات شامل سیل، زلزله، جنگ، درگیری های خیابانی و ... می باشد. کودکان هم همانند بزرگسالان تحت تأثیر ناگوار این حوادث قرار می گیرند، بالاخص زمانی که منجر به از دست دادن والدین یا نزدیکان شود یا کودکان شاهد این حوادث تلخ و ناگوار باشند. پاسخ کودکان به این حوادث و بلایا تابع بسیاری مسائل مثل میزان مواجهه، سطح رشد کودک، نوع واکنش اطرافیان، میزان حمایت خانوادگی و اجتماعی، میزان مهارت های سازگارانۀ کودک و سطح تاب آوری می باشد. اما هر چه سن این کودکان کمتر باشد بدلیل عدم توانایی در بروز احساسات، عواطف و افکار خود علائم متفاوتی از بزرگسالان از خود بروز می دهند. علائمی چون اضطراب، کابوس های شبانه، گریه کردن، پرخاشگری، افت تحصیلی، گوشه گیری و ...

یکی از فعالیت های مهم در کمک به کودکان و نوجوانان در هنگام مواجهه با بلایا و حوادث آسیب زا خدمات و حمایت های روانی اجتماعی است این حمایت ها شامل موارد زیر می باشد:

۱- فعالیت هایی که به کودکان امکان بیان احساسات و افکار بدهد.

۲- فعالیت هایی که همکاری، احساس مسئولیت و شراکت را تشویق کند.

۳- فعالیت هایی که کودکان امکان شرکت در آن را داشته باشند.

والدین چه کاری در این زمینه بایستی انجام دهند:

- به کودکان اطمینان بدهند که واکنش های آنان طبیعی است.
- فرصتی ایجاد کنند تا کودکان بتوانند احساسات و مشکلات خود را بیان کنند مثلاً نقاشی کردن در خصوص آن حادثه یا اتفاق، گفتن شعر و قصه، بازی های دسته جمعی و ...
- به کودکان کمک کنند تا به تدریج به فعالیت های روزانه و عادی برگردند مثلاً اگر در سن مدرسه یا مهدکودک هستند این فعالیت را از سر بگیرند.
- فعالیت های مرتبط با بازی را مجدد طراحی و کودکان را تشویق کنند تا آن را انجام دهند مثلاً بازی هایی که دارای ویژگی های زیر می باشد:

الف) قصه گویی، نقاشی، مجسمه سازی درباره آن رویداد و حادثه

ب) خواندن قصه یا شعر مورد علاقه خود برای گروه با صدای بلند

ج) خواندن سرود مورد علاقه خود برای گروه با صدای بلند

د) انجام بازی هایی که منجر به حرکت عضلات بزرگ می شود مثل دویدن، توپ بازی، طناب بازی و ...

هـ) بازی هایی که باعث توازن جسمی کودک می شود مثل لی لی کردن

و) بازی هایی که باعث توازن ذهنی کودک می شود مثل ساز و بازها و بازی های جورچین

ز) استفاده از حرکت، موسیقی و بازی های نمایشی به منظور بازگویی داستان مشکل ساز

## کمک های عاطفی به کودکان

کودکان در چنین مواقعی نگرانی های شدیدی در خصوص از دست دادن افراد مورد علاقه و حتی چیزهای با ارزش خودشان دارند و از طرفی نگرانی در مورد بقاء و حفظ حیات، نگرانی در خصوص تنها شدن و از دست دادن امنیت خود پیدا می کنند. کمک های عاطفی می تواند به این دسته از کودکان کمک کند تا این مراحل را طی کنند و بتوانند با شرایط موجود سازگاری پیدا کنند و عوارض ماندگار کمتری در آنان به وجود آید. لذا به منظور ارائه این خدمات والدین و همراهان کودکان به موارد زیر توجه لازم باید داشته باشند:

- اطمینان بخشی و ایجاد آسایش جسمانی از طریق برآورد کردن نیازهای اساسی کودکان
- پرهیز از جدایی های غیر ضروری
- فراهم نمودن آسایش در زمان خواب معمولی
- تشویق به ابراز احساسات و افکار توسط فعالیت های بازی
- کنترل و نظارت بر تماشای برنامه های مرتبط با فاجعه یا حادثه
- توجه و نشان دادن علاقه و جهت به کودکان
- تعدیل انتظارات در خانه و مدرسه به صورت موقت
- گوش دادن به بازگویی مکرر کودک از وقوع حادثه
- اجتناب از پافشاری در صحبت درباره احساسات فرد با والدین
- تشویق به شروع مجدد فعالیت های اجتماعی و تفریحی و تحصیلی
- گوش دادن به صحبت های کودکان و نشان دادن همدلی با آنان
- درک احساسات آنان

### نکات مهمی که والدین باید بدانند:

- برای شناخت ترس کودکان بهتر است یک ارتباط خوب و سازنده با کودک برقرار کنند.

- به سؤالات کودک خود صادقانه پاسخ دهد. از پاسخ های مبهم و غیر واقعی جداً اجتناب کنند.
- در کار روزانه، خواب و تغذیه کودکان در حد امکان هماهنگی ایجاد شود و نظم که قبل از حادثه بوده است به تدریج به خانه برگردد.
- رفتارهایی مثل شب ادراری، افت تحصیلی، ناخن جویدن و ... کودکان را بپذیرند و بدون سخت گیری به کودک آرامش داده شود و او را تنبیه و شرمنده نسازند.
- آنان را تشویق کنند به فعالیت های سازنده، نیکوکاری، انجام امور منزل و ....
- در صورت تداوم علائم و حالات روانی در کودک، آن را به روانپزشک ارجاع دهند