



برنامه آموزش کارشناسان سلامت روان کشور

بسته آموزش فرزندپروری در بحران‌ها همراه با ظرفیت‌سازی و ارزیابی کارشناسان

به سفارش دفتر یونیسیف در ایران
بهار ۱۳۹۹

«راهنمای والدین» فرزندان ۹-۴ ساله

نویسندگان (به ترتیب الفبا):

دکتر زهرا شهریور
دکتر فریبا عربگل
دکتر جواد محمودی قرایی

دکتر مژگان خادمی
دکتر رزیتا داوری آشتیانی
دکتر کتایون رازجویان

صفحه آرایشی: طناز حسینیانی

صفحه	عنوان
۳ مقدمه
۴ فصل اول: بحران و سازگاری بحران در خانواده سازگاری با بحران رویکردها و شیوه‌های مختلف مواجهه با بحران تاب آوری و مداخله در بحران مداخلات موثر برای سازگاری کودکان با بحران
۱۲ فصل دوم: بحران و تأثیر آن بر کودکان واکنش‌های هیجانی و رفتاری، عملکرد شناختی، زمینه‌های تکاملی عوامل موثر بر پاسخ کودکان به بحران
۱۹ فصل سوم: بحران و تأثیر آن بر والدین واکنش‌های روانشناختی والدین به دنبال بروز بحران‌ها تأثیر بحران بر رابطه والد - کودک تأثیر بحران بر مهارت‌های فرزندپروری
۲۷ فصل چهارم: مهارت‌های بهبود رابطه والد - کودک در بحران ابعاد رابطه میان والد و کودک اقدامات اولیه راهکارهای اختصاصی روش‌های بهبود اعتماد به نفس کودک
۳۹ فصل پنجم: مدیریت استرس و اضطراب کودکان درگیر در بحران نشانه‌های اضطراب در کودکان کمک به کودکان مضطرب در موقعیت‌های بحرانی
۴۷ فصل ششم: تقویت سازگاری کودکان سوگوار و آسیب دیده از بحران نشانه‌های سوگ کودکان واقعیت‌های دردناک سوگ کودکان در بحران برای کودکان سوگوار چه می‌توان کرد؟
۵۲ فصل هفتم: تقویت رفتارهای سازگارانه و مدیریت رفتارهای ناسازگارانه کودکان در بحران تقویت رفتارهای سازگارانه کودکان عوامل موثر در شکل‌گیری رفتارهای ناسازگارانه کودکان در بحران مدیریت رفتارهای ناسازگارانه کودکان
۶۰ فصل هشتم: مدیریت مشکلات کودکان مبتلا به نیازهای ویژه و اختلالات سلامت روان مشکلات کودکان مبتلا به نیازهای ویژه یا اختلالات تکاملی و راهکارهای آنها مداخلاتی برای کودکان مبتلا به اختلالات روانپزشکی
۷۱ فصل نهم: مداخلات پسابحران برای بازگشت به روال عادی زندگی

همه ما دوست داریم فرزندانمان در شرایطی امن، شاد و بی دغدغه رشد کنند و بزرگ شوند، در محیطی که فرصت شکوفایی استعدادها و توانایی‌هایشان فراهم باشد. هیچ‌گاه راضی نیستیم حوادث و اتفاقات ناگوار، زندگی آرام آنها را پرتلاطم کند، یا زندگی معمول و روزمره آنها دستخوش تغییرات غیرقابل پیش‌بینی شود.

دلمان نمی‌خواهد کودکان یا نوجوانان ما استرس‌ها و اضطراب‌های ناتوان‌کننده را تحمل کنند، یا شاهد بیماری و مرگ دوستان، همکلاسی‌ها و عزیزانشان باشند و ... اما حقیقت این است که مسیر زندگی همیشه به آن صورتی که ما تصور و آرزویمان را داریم پیش نمی‌رود.

در شرایطی که همه گروه‌های مردم درگیر مدارا با بحران و عواقب مختلف آن و تلاش در جهت یافتن راه‌هایی برای تسلط بر آن هستند، خانواده نیز به عنوان نهادی که باید فشارها و بحران‌های اجتماعی را برای کودکان و نوجوانان قابل تحمل کند، از این مسئولیت مبرا نیست.

این مجموعه برای آشنایی شما والدین عزیز با مشکلات شایعی تهیه شده که ممکن است در زمان‌های غیرمعمول و موقعیت‌های دشوار زندگی به سراغتان بیاید. هدف این است که با کمک مشاورینی که در خط مقدم ارجاع خانواده‌ها هستند به پدرها و مادرها کمک کنیم پاسخ‌های مناسب و مفیدی برای پرسش‌ها و نگرانی‌هایی که در مورد مشکلات رفتاری و هیجانی فرزندانمان دارند پیدا کنند و به واسطه آنها بهتر بتوانند مشکلات مربوط به دوران‌های بحرانی را حل کنند. امیدواریم آنها بتوانند فشارهای روحی خود و فرزندانمان را کاهش دهند، به کمک هم با شرایط مدارا کنند، با غم و سوگ از دست دادن عزیزان کنار بیایند، با همفکری روش‌های مناسب‌تری برای حل مسائل پیدا کنند، ارتباط عاطفی مناسب میان افراد را تقویت کنند، و هم زمان قوانین و چارچوب‌های متعادلی برای حفظ اصول و خط مشی خانواده برقرار و دنبال کنند. به این صورت احتمال اینکه به هم‌ریختگی ناشی از بحران را اداره کنند و خانواده را به تعادل مطلوب برسانند افزایش می‌یابد.

«فصل اول»

بحران و سازگاری

شاید این روزها با شیوع بیماری ناشی از ویروس کرونا یعنی کووید-۱۹ کلمه بحران را زیاد شنیده باشید. منظور از بحران شرایط سخت و خطرناکی است که خیلی وقت‌ها بی‌خبر می‌رسد و همه را غافلگیر می‌کند و ممکن است در ابتدا مشکلات و دردهای آن چندان هم مشخص نباشد.

بحران نگران‌کننده است چون بسته به نوع و شدت آن، ممکن است برای افراد، خانواده‌ها، کشورها و کل دنیا عواقب غیرقابل جبرانی به همراه داشته باشد. بحران‌ها گاهی عاطفی هستند (مثل شکست عشقی یا درگیری خانواده‌ها به دلیل اختلاف زوجین)، گاهی شغلی (مانند اعتصاب کارکنان یک کارخانه برای رسیدن به مزایای بیشتر) یا آموزشی (مثل شرایطی که دانش‌آموزان کنکور یک دبیرستان ممکن است به دلیل تغییر کادر آموزشی و یا نظام آموزشی و ... پیدا کنند)، گاهی فرهنگی (مانند تغییرات سبک پوشش یا گویش و رفتار در نوجوانان و تضاد آن با معیارهای خانواده)، اقتصادی (مانند بحران اقتصادی جهانی در سال ۲۰۰۸)، اجتماعی (مثل اعتراض‌های جلیقه زردها به گرانی قیمت‌ها در فرانسه)، سیاسی (مانند درگیری‌های کشور سوریه و دخالت کشورهای مختلف در آن)، ... یا انواع دیگر.

بحران در خانواده

همانطور که هر انسانی ممکن است یک شرایط بحرانی را تجربه کند، یک خانواده هم ممکن است دچار چنین موقعیتی بشود. بحران وقتی پیش می‌آید که خانواده احساس می‌کند وارد یک موقعیت پراسترس شده و نمی‌تواند اوضاع را مدیریت کند، زمانی که انجام مسئولیت‌های اصلی برایش مشکل شده و نمی‌تواند نیازهای اعضا را برآورده کند، و به نظر می‌رسد که نمی‌تواند از کسی یا جایی حمایت لازم و مؤثری دریافت کند.

عوامل متعددی می‌توانند شرایط خانواده را بحرانی کنند. برخی از این عوامل مشکلات انسانی معمول، شناخته شده و گاه قابل انتظار هستند مثل طلاق، مرگ عزیزان، بیکاری، ورشکستگی، یا بیماری و جنگ. عواملی هم هستند که در دسته حوادث غیرمترقبه یا بلایای طبیعی قرار دارند از جمله سیل، زلزله، طوفان و بیماری‌های مسری و همه‌گیر. هر چه عوامل ایجادکننده بحران بزرگ‌تر و شدیدتر باشند احتمال اینکه گروه بیشتری از افراد را درگیر کنند بیشتر می‌شود بنابراین بحران ممکن است برای یک فرد، یک خانواده، یک فامیل، یک محله، یک شهر، کشور، منطقه، قاره یا جهان رخ بدهد.

وقتی خانواده با عواملی که شرایط زندگی را سخت می‌کنند روبرو می‌شود از بابت امنیت و آرامش و سلامت اعضای خود نگرانی پیدا می‌کند. در این شرایط خانواده از نظر روانشناختی تغییراتی پیدا می‌کند، کم‌کم خاطرات زمان‌های سخت و ناخوشایند گذشته بیدار می‌شود و افراد احساس گنجی و درماندگی پیدا می‌کنند. آنها حس می‌کنند نمی‌توانند مشکلات را حل کنند و به این صورت مشکلات یکی پس از دیگری در برابرشان قد علم می‌کنند. در این زمان‌ها درگیرکردن دوستان و آشنایان و کمک خواستن از آنها ممکن است اوضاع را سخت‌تر کند. معمولاً وقتی در این شرایط خانواده کمک و حمایت مناسب را دریافت می‌کند می‌تواند این شرایط دشوار را پشت سر بگذارد و دوباره احساس امنیت و آرامش و تسلط بر شرایط را به دست می‌آورد.

بحران به دنبال بیماری

یکی از عوامل ایجادکننده بحران در خانواده، ابتلای اعضا به بیماری است. بسیاری از خانواده‌ها به دنبال بیماری والدین یا فرزندان دچار شرایط غیرمعمولی می‌شوند که سازگاری با آنها برای هر خانواده‌ای بسیار دشوار است. هر چه بیماری جدی‌تر و درمان آن مشکل‌تر، و هرچه آمادگی خانواده برای مقابله با بیماری هنگام بروز آن کمتر باشد امکان بحرانی شدن موقعیت افزایش پیدا می‌کند.

به عنوان نمونه، پس از بروز بیماری کووید-۱۹ که به دنبال ورود ویروس کرونا به بدن ایجاد می‌شود، تغییرات زیادی در زندگی انسان‌های سراسر جهان پدید آمد. تأثیرات عظیم ناشی از این بیماری در حوزه‌های اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و فرهنگی، روابط انسانی و شرایط معمول زندگی را دستخوش تحولات عمده‌ای کرد. در کنار همه این تغییرات، آنچه بیش از همه منجر به نگرانی عمومی و برهم خوردن تعادل زندگی مردم شد، ناشناخته بودن بیماری و قدرت نابودکنندگی آن بود.

رویکردها و شیوه‌های مختلف مواجهه با بحران

افراد به روش‌های مختلفی با بحران و فشارهای آن مواجه می‌شوند. این روش‌ها عبارتند از:

بروز واکنش‌های هیجانی: فرد دچار واکنش‌های هیجانی می‌شود مانند غمگینی، خشم و ...

دنبال راه حل برای مشکلات گشتن: فرد در جستجوی پیدا کردن راه‌حلی برای مدیریت عوامل آسیب‌زننده و عبور از بحران برمی‌آید.

اجتناب کردن: فرد سعی می‌کند با مسائل و چالش‌های ناشی از بحران روبرو نشود.

پرداختن به بحران: فرد سعی دارد با مسائل بحرانی مواجه شود و برای مدیریت آنها اقدام کند.

در پاسخ به رخداد های بحرانی، به طور معمول ممکن است واکنش افراد به شرایط غیر معمول و دشوار پیش آمده در طول زمان تغییر کند. هر کدام از این نوع رویکردهای ذکر شده اگر شدید یا طولانی و آسیب‌زا باشند برخوردی ناسازگارانه محسوب می‌شوند. به عنوان مثال در بحران همه‌گیری کرونا یا همان بیماری کووید-۱۹، برخی افراد از قبول واقعیت و مواجه شدن با موضوع اجتناب داشتند و از خودشان در برابر ویروس محافظت نمی‌کردند که منجر به ابتلای آن‌ها به بیماری و در مواردی هم از دست دادن جانشان شد. برخی نیز به شدت دچار اضطراب شدید و یا حملات پانیک شدند و به رفتارهای مراقبتی افراطی رو آوردند. در مواردی نیز احساس غمگینی، در خود فرو رفتگی و تشدید تعارضات بین فردی دیده شد.

بسیاری از افراد نیز با اینکه اضطراب و نگرانی ناشی از شیوع بیماری را تجربه کردند، تلاششان بر این بود که به کمک پیش‌بینی شرایط، هم احساسات خود را به اندازه آشکار کنند، و هم با در نظر گرفتن امکانات اجتماعی و منابع در دسترس روش‌های مناسب مقابله با معضلات موجود را در پیش بگیرند. آنها ضمن مراقبت از خود، به افراد خانواده نیز اجازه دادند احساسات و نگرانی‌های خود را نشان دهند و به آنها کمک کردند تا بتوانند با مشکلات کنار بیایند.

سازگاری با بحران

با گذشت زمان و به تدریج، افراد به سمت کنار آمدن با شرایط و اتخاذ شیوه‌های مناسب‌تر برای بروز هیجانات خود و حل کردن مشکلات پیش می‌روند. این روند کنار آمدن یا سازگاری با بحران نام دارد.

در افراد مختلف، شیوه مواجهه، نوع عکس‌العمل و روش سازگاری با بحران متفاوت است. اکثر افراد روش‌های سازگارانه و غیرآسیب‌زا را به کار می‌برند ولی مواردی نیز دیده می‌شود که راهبردهای نامناسب و آسیب‌زا استفاده می‌کنند.

تاب آوری در بحران

تاب آوری در بحران به معنی سازگاری مناسب با شرایط بحرانی شامل مدیریت هیجانات و افکار و یافتن راه حل‌های مناسب برای مدیریت موقعیت است، به صورتی که منجر به تقویت مهارت‌ها و توانمندی‌های فرد برای مواجهه با بحران‌های بعدی می‌شود.

تاب آوری کودکان و سازگاری با بحران

کودکان نیز همانند بزرگسالان در مواجهه با فشارهای شدید و بحران‌ها به تناسب شرایط رشدی و تکاملی خود، واکنش‌های هیجانی و رفتاری نشان می‌دهند که نهایتاً منجر به کنار آمدن آنان با مشکل می‌شود. شیوه‌ای که کودکان برای سازگاری با بحران اتخاذ می‌کنند بستگی به منابع سازگاری آنها نظیر روش‌های حل مسئله، مهارت‌های اجتماعی، برخورداری از حمایت‌های اجتماعی، سطح سلامت، باورهای مثبت، نوع سرشت، سطح تکامل و روش‌های سازگاری خانواده دارد.

مداخله در بحران

شرایط بحرانی موقعیت نابسامانی است که امنیت جسمی و روانی فرد در آن تهدید می‌شود، و یا اینکه شدت واکنش‌های هیجانی فرد در حدی است که مدیریت آنها برای فرد فوق‌العاده دشوار است و منجر به بروز واکنش‌های ناسازگارانه آسیب‌زا می‌شود. معمولاً در این شرایط فرد احساس کنترل خود را روی وقایع و رویدادها از دست می‌دهد. مداخله در بحران مجموعه اقدامات فوری و کوتاه مدتی را در بر می‌گیرد که آسیب‌ها و خطرات ناشی از واقعه استرس‌زا را روی سلامت فرد کاهش می‌دهد و به مدیریت عوامل تنش‌زا و روند سازگاری کمک می‌کند.

مداخلات لازم برای کمک به سازگاری کودکان

در موقعیت‌های بحرانی برای اینکه به کودکان کمک کنیم تا کمترین میزان آسیب و آزرده‌گی را تجربه کنند مداخلات ارزشمندی وجود دارد:

مداخلات فوری

مداخلات فوری یا همان مداخله در بحران اقداماتی هستند که به تأمین امنیت فوری کودک کمک و فرایند آسیب‌های جانی و روانی را متوقف می‌کنند. به‌عنوان نمونه برای کودکی که مورد تهاجم متجاوزین قرار گرفته یا به علت غفلت دچار سوء تغذیه شدید شده، اولین اقدام لازم، کمک به امن کردن کودک از طریق انجام اقداماتی است که امکان تهاجم مجدد را از بین می‌برد یا به حداقل می‌رساند و یا با برقراری تغذیه مناسب خطر جانی را از کودک دور می‌کنند.

اقدامات پیشگیرانه اولیه

اقدامات پیشگیرانه اولیه اقداماتی هستند که با کاهش سطح فشار و تنش از بروز آسیب‌های بعدی پیشگیری می‌کنند. به این منظور با فراهم ساختن محیط هیجانی آرام، مدیریت نابسامانی‌های ایجاد شده، تأمین امنیت کودک، تهیه نیازهای اساسی مثل خوراک، پوشاک مناسب و محل سکونت و نیز نیازهای اولیه دیگر مثل وسایل بازی و ... سطح فشارها را کاهش دهید.

کودک ممکن است نگران باشد که حادثه مجدد تکرار شود. به او در مورد اینکه همواره مراقب او هستید اطمینان بدهید و خیالش را راحت کنید که در مواقع لزوم در مورد صدمات و آسیب‌های جسمی او به سرعت اقدام می‌کنید.

کمک به مدیریت هیجانات والد و کودک

واکنش‌های هیجانی در شرایط بحران فرایندی طبیعی است ولی نمی‌توان انتظار داشت که کودکان مشابه بزرگ‌ترها واکنش نشان دهند. شناسایی این واکنش‌ها در کودک و اتخاذ راهبردهای مناسب از سوی والد برای کمک به کودک در مدیریت هیجاناتش از آسیب‌های بعدی پیشگیری می‌کند.

در صورت بروز خشم، پرخاشگری و یا مشکلات رفتاری از سوی کودک، با او همدلی کنید اما به او اجازه ندهید که این رفتارهای آسیب‌زا را ادامه بدهد. مثلاً می‌توانید بگویید: «می‌روم که الان عصبانی و ناراحت هستی ولی اجازه نراری به اسباب بازی‌هایت صدمه بزنی». روش‌های مناسب‌تری را برای بروز ناراحتی و خشم به او آموزش دهید مثل اینکه راجع به احساساتش صحبت کند، بنویسد یا ...

گفتگو با کودک در مورد واقعه

گفتگو با کودکان خردسال در مورد بحران‌ها برای بسیاری از والدین دشوار ولی لازم است. ما اینجا روش‌هایی را برای گفتگو پیشنهاد می‌کنیم:

فراهم کردن موقعیت مناسب

گفتگو با کودک را در موقعیت مناسبی انجام دهید، موقعیتی که فرصت کافی برای گفتگو داشته باشید، هنگام گفتگو به فعالیت دیگری مشغول نباشید و عوامل مزاحم مثل تماس تلفنی و سایر موارد جریان گفتگوی شما را قطع نکنند. زمانی را برای گفتگو انتخاب کنید که کودک خوش خلق باشد و مشغول فعالیت یا بازی‌هایی که برایش مهم است نباشد تا بهتر بتواند به شما گوش دهد. خود شما نیز لازم است روحیه و شرایط مناسبی برای گفتگو داشته باشید به نحوی که بتوانید احساسات او را درک و از او حمایت کنید. کودک باید احساس کند که می‌تواند سؤال‌ها و نگرانی‌هایش را به راحتی مطرح کند و در عین حال برای صحبت کردن تحت فشار و اجبار قرار نداشته باشد. سپس موضوعی را که می‌خواهید راجع به آن حرف بزنید با کودک مطرح کنید، در عین حال به او کمک کنید برای بیان احساسات پیچیده و سخت کلمات مناسب پیدا کند.

گفتگو به زبان کودک

وقتی در مورد بحران و روش‌های مراقبتی حرف می‌زنید از کلمات یا عبارات قابل فهم استفاده کنید. مهم است که متناسب با سن و درک کودک برایش توضیح دهید. هرچه سن کودک کمتر باشد اطلاعات کلی‌تر و ساده‌تری مورد نیاز است. به عنوان مثال در همه‌گیری ویروس کرونا شاید برای یک کودک چهار ساله نتوانیم توضیح دهیم که ویروس چیست ولی می‌توانیم بگوییم: «برای اینکه مریض نشویم لازم است دست‌هایمان را بشوئیم».

دادن اطلاعات مبهم یا صحبت کردن در حضور کودک با فرد بزرگسال دیگر به نحوی که کودک متوجه معنی کلمات یا گفتار شما نشود، ممکن است نگرانی کودک را افزایش دهد.

جویا شدن از دانسته‌های کودک

لازم است اطلاعات کودک را در مورد بحران پیش آمده جویا شوید و موارد نادرست و نگران کننده را حذف کنید. برای این کار از او بپرسید در این مورد چه چیزهایی می‌داند. به گفته‌های کودک به دقت گوش دهید. گفته‌های کودک را به تمسخر نگیرید یا بی‌اهمیت جلوه ندهید.

دادن اطلاعات لازم به کودک

بزرگ‌ترها به طور معمول اخبار روزانه را با علاقه و توجه دنبال می‌کنند اما کودکان به‌خصوص خردسالان علاقه‌ای به دانستن جزئیات اتفاقات ندارند. در این موارد فقط اطلاعات ضروری را در اختیار آنها قرار دهید.

دادن پاسخ‌های درست به کودک

برخی کودکان بزرگ‌تر و نوجوانان همانند شما دنبال اطلاعات جدید می‌گردند و سؤالاتی دارند. به آنها اجازه دهید سؤالاتشان را بپرسند و به این پرسش‌ها پاسخ‌های درست و واقعی بدهید. کودکان در نهایت متوجه ساختگی یا غیرواقعی بودن برخی پاسخ‌ها می‌شوند و این موضوع اعتمادشان را به شما کاهش می‌دهد.

تکرار چند باره توضیح‌ها

شاید لازم باشد برخی اطلاعات را چندین مرتبه تکرار کنید. فهمیدن و پذیرش برخی موضوعات در ابتدا ممکن است برای کودک دشوار باشد و شما مجبور شوید چند بار توضیح دهید. برخی کودکان برای اطمینان از فهم موضوع ممکن است سؤالاتشان را تکرار کنند.

مطرح نکردن چند موضوع با هم

کودکان نمی‌توانند هم‌زمان به چند موضوع توجه کنند و یا حجم زیادی از اطلاعات را در ذهن نگه دارند لذا در هر جلسه فقط بر موضوعات محدودی متمرکز شوید که دانستن آنها اهمیت بیشتری دارد. در صورت لزوم جلسات دیگری را برای آینده برنامه‌ریزی کنید تا در هر جلسه ضمن گفت‌وگو با کودک اطلاعات مختصر و لازم را در اختیار او قرار دهید.

تأکید بر ایمنی کودک

به کودکان اطمینان دهید که شما مراقب آنها هستید ولی وعده‌های غیر واقعی ندهید. آنها بهتر است اطمینان حاصل کنند که در خانه یا مدرسه ایمن هستند.

به عنوان مثال در بحران همه‌گیری کرونا قول ندهید که هیچ موردی از بیماری در محله یا شهر شما وجود ندارد و هیچ عضوی از خانواده هیچ‌گاه بیمار نمی‌شود بلکه بگویید که برای مراقبت از آنها اقدامات لازم را انجام می‌دهید.

پذیرش هیجان‌های کودک

از تجربه دیگران و خودتان به عنوان مدلی برای سازگاری کودک مثال بزنید، اما به شکلی که کودک در مقایسه با شما احساس ناتوانی نکند و درد و رنجی که تحمل کرده‌اید باعث آزرده‌گی کودک نشود.

اگر خودتان هنوز کنترل هیجانی لازم را ندارید تا زمان تسلط بر هیجانات، صحبت کردن در مورد واقعه را به تعویق بیندازید.

حمایت از کودکان مستعد آسیب

کودکانی که در گذشته بیماری‌های شدیدی (اضطراب شدید، افسردگی، بدخیمی، و ...) را تجربه کرده‌اند و یا عزیزان خود را از دست داده‌اند، نسبت به گزارش‌های خبری به ویژه مواردی که حاوی تصاویر مربوط به بیماری یا مرگ هستند آسیب‌پذیرترند و ممکن است هنگام تماشای آنها واکنش‌های طولانی یا شدیدی نشان دهند. بر این اساس این کودکان را مورد حمایت و توجه بیشتری قرار دهید.

مشورت با افراد متخصص

کودکانی که نگرانی یا درگیری ذهنی بیش از حد با موضوع بحران دارند و یا در مورد بیماری یا مرگ افکار مزاحم و تکرارشونده پیدا کرده‌اند و ... ، باید توسط یک متخصص سلامت روان ویزیت شوند.

نکته‌های فصل

بحران موقعیتی دشوار و خطرناک است که خانواده‌ها باید برای مقابله و سازگاری با آن آموزش ببینند، به ویژه باید مهارت‌های خود را برای حمایت از فرزندان و اداره مشکلات رفتاری و هیجانی آنان تقویت کنند.

عوامل زیر بر پاسخ کودکان و نوجوانان در موقعیت‌های بحرانی مؤثرند:

- ❖ شرایط خانواده و واکنش اطرافیان
- ❖ تعامل والد - فرزند
- ❖ میزان آسیب تجربه شده
- ❖ سن و وضعیت شناختی
- ❖ تجربیات قبلی فرد
- ❖ یادآورهای واقعه
- ❖ میزان تاب آوری و سازگاری
- ❖ شرایط روانشناختی و خصوصیات سرشتی
- ❖ مشکلات سلامت اعضای خانواده
- ❖ شرایط اقتصادی اجتماعی خانواده و جامعه

سازگاری با بحران؛ یعنی با گذشت زمان و به تدریج، افراد به سمت کنار آمدن با شرایط و اتخاذ شیوه‌های مناسب‌تر برای بروز هیجانات خود و حل کردن مشکلات پیش بروند.

تاب آوری در بحران؛ یعنی سازگاری مناسب با شرایط بحرانی شامل مدیریت هیجانات و افکار و یافتن راه حل‌های مناسب برای مدیریت موقعیت، به صورتی که مهارت‌ها و توانمندی‌های افراد را برای مواجهه با بحران‌های بعدی افزایش دهد.

مداخله در بحران؛ یعنی مجموعه اقدامات فوری و کوتاه مدت برای کاهش آسیب‌ها و خطرات ناشی از واقعه استرس‌زا بر روی سلامت افراد و کمک به مدیریت عوامل تنش‌زا و روند سازگاری آنان.

«فصل دوم» تأثير بحران بر کودکان

بحران و تأثیر آن بر کودکان

کودکان در زندگی روزمره به میزان بالایی وابسته به شرایط پیرامون خود هستند، از برنامه های خواب و بیداری و وعده های غذا خوردن گرفته تا رفتار و خلق و خوی مراقبین خود. علت مهم این وابستگی ناتوانی شناختی کودکان در درک شرایط و نداشتن اختیار روی اوضاع است. کودکان هر چه خردسال تر و از نظر تکامل مغزی و ذهنی ناپخته تر باشند در تنظیم هیجانات و رفتارهای خود ناتوان ترند. وقتی رفتار والدین در مراقبت از فرزندشان و آموزش آنها مطابق با برنامه و همراه با نظم و انعطاف مناسب باشد، محیط و رفتارهای اطرافیان برای کودکان قابل پیش بینی تر و قابل درک تر می شود. اگر شرایط معمول و قابل انتظار برای کودک به هر شکلی به هم بخورد، او دچار آشفتگی می شود. این نابسامانی وقتی شدت می گیرد که رفتار والدین و باقی اعضای خانواده هم در شرایط جدید غیر معمولی و غیر قابل پیش بینی شده باشد و آنان نه تنها توانایی آرام کردن کودک را از دست داده باشند بلکه خود نیز به هم ریخته و مستأصل یا تحریک پذیر و ناآرام و پرخاشگر شده باشند.

در این شرایط کودکان دچار مشکلاتی می شوند که از نظر نوع و شدت و مدت بسیار متنوع است.

واکنش های هیجانی

الف) اضطراب و استرس

بسیاری از کودکان در شرایط بحرانی و به هم ریختگی اوضاع نمی دانند که چه اتفاقی افتاده و قرار است چه اتفاقات دیگری هم بیفتد. تغییرات ناخوشایند در شرایط بحران کودکان را می ترساند و مضطرب می کند و این اضطراب خود را به شکل های بسیار متنوعی نشان می دهد. این تنوع به نوع بحران و شرایطی که متعاقب آن ایجاد شده، سن و توان شناختی و هیجانی و کلامی کودک، و نوع رفتار و مراقبت اطرافیان دارد. برخی از انواع واکنش های اضطرابی کودکان عبارتند از:

- ترس از اینکه بلایی سر خود یا خانواده شان بیاید
- ترس از بیمار شدن
- ترس از دست دادن والدین
- ترس از رخداد مجدد اتفاق ترسناک
- گوش به زنگ شدن
- وابسته شدن به والدین
- پرسیدن پرسش های تکراری
- بدخلقی و عصبانیت
- کم تحمل شدن
- گریه و نا آرامی
- به هم خوردن خواب و اشتها
- بازی هایی با موضوع حادثه ترسناک

ب) سوگواری و غم

شرایط مصیبت بار و فجایی که به بحران می انجامند در موارد بسیاری با مرگ و میر یا ناپدید شدن اعضای خانواده و دوستان یا دوری از آنان توأم است. این موضوع به عزادار و غمگین شدن کودکان می انجامد. در شرایطی که مرگ به صورت ناگهانی و یا فجیع اتفاق می افتد برای بازماندگان به خصوص کودکان سازگاری با فقدان دشوارتر است.

کودکان داغدار، دلتنگ شخص از دست رفته می‌شوند و برایش گریه و بی‌قراری می‌کنند. در موردش سؤال می‌کنند که کجاست و چرا از پیششان رفته است. آنها اضطراب پیدا می‌کنند که سایر عزیزانشان را هم از دست بدهند و در نتیجه به آنها چسبندگی پیدا می‌کنند.

جمله‌های زیر از زبان کودک هشت ساله‌ای خطاب به مادرش بیان شده که در دوران همه‌گیری کرونا عزیزش را از دست داده است:

«پرا این همه مشکل برای مردم ایبار شده؟ پرا کرونا آمده و باعث شده ما این همه ناراحت باشیم؟ من که فیلی دعا می‌کنم که خدا ما را سالم نگه دارد و مشکلی پیش نیاید. پس پرا مامان بزرگ که فیلی دوستم فوت کرد؟ پس یعنی خدا من را دوست ندارد؟ خدا به حرف من گوش نمی‌کند؟ مگر نگفتید که خدا مهربان است؟ ... مگر نگفتید خدا چون بچه‌ها را دوست دارد به حرفشان گوش می‌کند؟»

واکنش‌های رفتاری

طبیعی است که هیچ کودکی نمی‌تواند همیشه مطیع دستورات والدین باشد و آنها را به خوبی و در حد انتظار بالغین انجام دهد. به ویژه بسیاری از ناراضی‌های والدین از رفتار فرزندشان مربوط به بدرفتاری‌های آنان و عدم تحمل شرایط متفاوت و متغیر است مانند دوران‌هایی که روال معمول زندگی خانواده به هم می‌خورد از جمله در بیماری‌ها، جا به جایی محل تحصیل یا زندگی، مرگ عزیزان، دور شدن یکی از والدین

برخی از واکنش‌های رفتاری کودکان در شرایط بحرانی عبارتند از:
الف) نافرمانی، مقابله جویی

ممکن است کودکان به قوانین و دستورات والدین خود بی‌توجهی کنند و آنها را زیر پا بگذارند، رفتارهای گستاخانه نشان دهند و به صورت آشکار با اطرافیان مخالفت کنند، جواب حرف‌های والدین را با لحن بی‌ادبانه بدهند یا آنها را تهدید کنند، روی خواسته‌هایشان اصرار داشته باشند، انجام وظایف قبلی خود را منوط به دریافت جایزه و پاداش کنند و در واقع باج بگیرند.

ب) قشقرق و پرخاشگری

وقتی کودکان به دلیل شرایط نامساعد و بحرانی کج خلق می‌شوند نمی‌توانند نارسایی‌ها و مشکلات را تحمل کنند، بنابراین زودتر از کوره در می‌روند و آشفتگی هیجانی خود را به صورت رفتار قشقرق بروز می‌دهند، گریه و جیغ و داد می‌کنند، اعتراض می‌کنند، خود را می‌زنند، پا یا سر خود را به زمین می‌کوبند، اشیا را پرت می‌کنند یا می‌شکنند، و یا دیگران را کتک می‌زنند.

ج) رقابت و درگیری میان همشیره‌ها

از مشکلات شایع در خانواده‌ها دعواها و رقابت‌های میان خواهر و برادرهاست. این درگیری‌ها ممکن است به دلیل کمبود منابع مادی و معنوی در دسترس برای خانواده شدت بگیرد به ویژه اینکه کودکان خود نیز به دلیل مشکلات هیجانی تحریک‌پذیر و حساس‌تر از سابق هستند و ممکن است به اندازه سابق قدرت سازگاری با سایر کودکان و کوتاه آمدن از خواسته‌های خود را نداشته باشند.

د) بیش‌فعالی و بی‌قراری یکی از مشکلاتی که خانواده‌ها با آن درگیرند بالا بودن سطح فعالیت کودکان و شلوغ کاری‌ها و شیطنت‌های آنان است. والدین حس می‌کنند باید این کودکان را یکسره مشغول کنند و گرنه حوصله‌شان سر می‌رود و بداخلاق می‌شوند. در شرایط بحران امکانات والدین برای مشغول کردن کودکان کمتر است.

ه) رفتارهای تکانشی و ناگهانی یکی از مشکلات رفتاری کودکان انجام رفتارهای آگاهانه ایست که فی‌البداهه و بی‌برنامه انجام می‌دهند بدون این که از قبل به نتیجه و پیامد آن رفتار فکر کرده باشند. متأسفانه تکانشی عمل کردن عامل مهمی در آسیب دیدن کودکان و آسیب زدن غیرعامدانه به دیگران است و مراقبت از خود و دیگران در برابر رفتارهای ناگهانی و بعضاً خطرناک کودکان برای بسیاری از والدین یک دغدغه همیشگی است.

و) رفتارهای منفعلانه گاهی در شرایط بحرانی تغییرات رفتار کودکان به صورت گوشه‌گیری و انزوا دیده می‌شود. این رفتارها معمولاً در کودکانی دیده می‌شود که پس از بحران به نگرانی آنها دامن زده شده یا دچار افسردگی شده‌اند.

ز) رفتارهای تکراری برخی رفتارها مثل ناخن جویدن یا شست مکیدن معمولاً منشأ اضطرابی ندارند و نشانه عادت یا پرفعالیتی و بی‌قراری حرکتی به حساب می‌آیند. در کودکانی که رخداد و شدت این عادت‌ها با اضطراب و استرس‌های محیطی از جمله بی‌نظمی برنامه‌های زندگی و بی‌ثباتی رفتار اطرافیان ارتباط دارد می‌توان انتظار داشت که در بحران‌ها هم شاهد افزایش این رفتارها باشیم.

ح) سایر رفتارهای نامطلوب و بی‌نظمی در برنامه‌های زندگی برخی رفتارهای نامطلوب کودکان ممکن است قابل طبقه‌بندی در اختلال خاصی نباشد و به صورت واکنشی به تغییرات و شرایط غیرمعمول زندگی شکل گرفته باشد. یکی از این تغییرات شایع به هم ریختن برنامه خواب و بیداری و عدم همکاری کودکان برای به رختخواب رفتن است، همچنین مشکلات خوردن شامل پرخوری یا کم‌خوری، مصرف بیش از حد غذاهای آماده یا تنقلات، و بهانه‌گیری و از سر غذا بلند شدن.

عملکردهای شناختی

تجربه آسیب زنده ممکن است عملکرد شناختی و یادگیری کودک را نیز در کوتاه‌مدت و درازمدت تحت تأثیر قرار دهد. سرزنش کردن خود، اشتغال ذهنی با افکار منفی، کاهش تمرکز و مشکلات یادگیری از جمله تأثیرات شناختی بحران هستند.

روند تکامل کودک

وقوع بحران ممکن است روی روند طبیعی تکامل کودک در برخی حوزه‌ها موثر باشد یا موجب پسرفت در آن حوزه شود مانند بروز بی‌اختیاری ادراری و دفعی، اختلال در شناخت، تنظیم و تعدیل هیجانات و مشکل گفتار به صورت ناروانی مقطعی در کلام برای مثال تکرار یا مکث روی حروف و یا ناتوانی در بیان کلمه یا جمله.

عوامل مؤثر بر پاسخ کودکان در موقعیت‌های بحرانی

واکنش انسان‌ها به یک موقعیت یکسان نیست و عوامل مختلفی بر پاسخ آنها در برابر حوادث و بحران‌ها مؤثر است. در میان عوامل تأثیرگذار در چگونگی پاسخ‌دهی کودکان و نوجوانان به بحران می‌توان به موارد اشاره کرد:

شرایط خانواده و واکنش والدین و اطرافیان

واکنش و رفتار والدین و سایر بزرگسالان مهم زندگی فرزندان ما روی پاسخی که آنها نسبت به تغییرات و فشارهای ناشی از بحران نشان می‌دهند تأثیر می‌گذارد. اگر فرزندان ما ببینند که اطرافیان با آرامش و اطمینان رفتار می‌کنند، خودشان هم ممکن است همین‌طور رفتار بکنند. حتی کودکان خردسال هم نگرانی والدین خود را بیشتر اوقات حس می‌کنند و از تغییرات آنها آگاه هستند و وقتی در موقعیت‌های استرس‌آور قرار می‌گیرند حساس‌تر هم می‌شوند. بنابراین اگر والدین پاسخ‌های هیجانی یا رفتاری شدید نشان بدهند (برای مثال جیغ و داد، شکوه و شکایت و یا با هم دعوا کنند، ...) کودک یا نوجوان نیز ممکن است همان کارها را بکند.

تعامل والد-فرزند

میزان و نحوه حمایت والدین از فرزندان خود در زمان استرس بر سازگاری آنان مؤثر است به خصوص در کودکان خردسال که به حمایت‌های محیطی بیشتر وابسته هستند.

میزان آسیب تجربه شده

واکنش کودکان به این نکته نیز بستگی دارد که طی بحران و بعد از آن به چه اندازه آسیب یا مرگ را تجربه کرده باشند. اگر یکی از اعضای خانواده یا دوستان نزدیک بیمار یا بستری شده و یا فوت کرده باشد، اگر پدر خانواده بیکار شده یا مادر به دلیل شغلش مدت طولانی از خانه دور مانده باشد احتمال بیشتری دارد که آنها علائم روانپزشکی پیدا کنند برای نمونه دچار بی‌خوابی، اضطراب، افسردگی، یا پرخاشگری شوند.

سن و وضعیت شناختی

سن و توانایی شناختی از عوامل تعیین‌کننده در چگونگی واکنش و پاسخ‌دهی افراد نسبت به مشکلات و بحران‌های پیش آمده است. یک کودک شش ساله ممکن است نگرانی خود را با چسبیدن به مادر، زودرنجی، گریه، یا بهانه‌گیری نشان دهد، در حالی که یک نوجوان چهارده ساله ممکن است وقتی بدخلق و نگران است به جای اینکه احساسش را مستقیماً با والدین مطرح کند، با آنها بحث و دعوا راه بیندازد، کارهای درسی را جدی نگیرد، افت تحصیلی داشته باشد و یا رفتارهای پرخطر از خود نشان دهد.

تجربیات قبلی فرد

اینکه معمولاً یک شخص در طی زندگی خود چه ناکامی‌ها، استرس‌ها و شکست‌هایی را تحمل کرده، چگونه با آنها کنار آمده و چه نتیجه‌ای حاصل شده بر نحوه پاسخ‌دهی او به تنش‌ها و فشارهای جدید مؤثر است. اگر گذشته یک کودک پر از شکست‌ها و حوادث تلخ و ناگوار باشد، نگرشی که به زندگی و بحران‌های تجربه شده دارد منفی و ناامیدکننده است. چنین دیدگاهی احتمال بروز واکنش‌های نامطلوب و ناموفق را در دل بحران و پس از آن بالا می‌برد.

یادآورهای واقعه

رفتار کودک به شدت تحت تأثیر محرک‌هایی قرار می‌گیرد که یادآور تجربه ناگوار و آسیب‌زا هستند. یادآورها ممکن است در مواردی قابل شناسایی نباشند و این، زمانی است که خارج از حوزه هوشیاری کودک قرار می‌گیرند یا زمانی که کودک قادر نیست از مهارت‌های زبانی برای صحبت راجع به آنها استفاده کند. ترس‌های بی‌دلیل یا پرهیز کودک از برخی موقعیت‌ها نشانه آن است که احتمالاً کودک با یادآورهای واقعه مواجه می‌شود. لازم است درمان‌گران واکنش‌های ترس بی‌دلیل یا قشقرق ناگهانی کودک را جويا شوند و ارتباط آن با عوامل محیطی یا سرنخ‌های احتمالی واقعه را بررسی کنند. والد نیز ممکن است با چنین موقعیت آسیب‌زایی روبه‌رو شده باشد و مشابه با کودک به یادآورها واکنش نشان دهد.

میزان تاب‌آوری، سازگاری، شرایط روانی و خصوصیات سرشتی

همه کودکان و نوجوانان معمولاً به یک روش به استرس پاسخ نمی‌دهند. این تنوع در واکنش‌ها به ویژگی‌های مزاجی و شخصیتی آنها مربوط است، ویژگی‌هایی که از بدو تولد با آنها بوده است. بعضی از آنها نسبت به محرک‌های محیطی واکنش‌های شدیدتر و طولانی‌تری نشان می‌دهند و برخی آرام و ملایم با بحران روبرو می‌شوند. برحسب ویژگی‌های سرشتی، کودکان ممکن است هیجانات خود را برون‌ریزی یا درون‌ریزی کنند و یا در موقعیت‌های مختلف واکنش‌های متفاوت نشان دهند. در حالی که گروهی دچار ترس و اضطراب شدید می‌شوند و نیاز به مداخلات تخصصی درمانی پیدا می‌کنند، گروهی هم هستند که سعی دارند به نحوی به دیگران کمک کنند و با انجام کارهای مفید و نوع دوستانه احساسات خود را تسکین می‌دهند. افراد گروه دوم معمولاً در طی دوران رشد و تکامل خود، توان سازگاری بالاتری نسبت به موقعیت‌های زندگی نشان می‌دهند و در برابر سختی‌ها به خوبی تاب می‌آورند، خوش بینانه با موقعیت‌ها روبرو می‌شوند، دنبال راه حل می‌گردند، ماهرتر و قوی‌تر می‌شوند و از بحران عبور می‌کنند.

مشکلات سلامت

مشکلات جسمی و روان‌شناختی قبلی یا ناشی از واقعه آسیب‌زا ممکن است سازگاری کودک را تحت تأثیر قرار دهند. معلولیت‌های جسمی، بیماری‌های مزمن یا تهدیدکننده حیات، اختلالات روانپزشکی (نظیر اختلال بیش‌فعالی، نقص تمرکز، مشکلات اضطرابی و فوبیاهای قبلی) از جمله مواردی هستند که ارزیابی آنها ضروری است. ارزیابی این مشکلات ممکن است در اتخاذ شیوه‌های حمایتی و مداخلاتی مؤثر کمک کننده باشد. افسردگی، اضطراب و سایر اختلالات روانپزشکی در والدین نیز بر نحوه مدیریت بحران و شرایط پر استرس توسط آنها تأثیر گذار است.

شرایط اقتصادی و اجتماعی خانواده و جامعه

شرایط موجود جامعه از نظر رفاه اقتصادی اجتماعی، دسترسی به منابع همگانی و کمک‌ها و حمایت‌های اجتماعی نه تنها بر توانمندی و توانایی انطباق بزرگسالان با دشواری‌های زندگی مؤثر است بلکه بر نگرش کودکان و نوجوانان نسبت به ماجراهای پیرامون و واکنش‌های احساسی و رفتاری آنان نیز تأثیر می‌گذارد. وقتی فکر می‌کنیم جامعه به ما کمک و از ما حمایت می‌کند شرایط بسیار متفاوت است تا وقتی که حس می‌کنیم تنها و بی‌پناه هستیم، و عقیده داریم در این آشفتنه بازار همه به فکر خودشان هستند، با متخلفان برخورد درست قانونی صورت نمی‌گیرد و جامعه رهایمان کرده است.

نکته‌های فصل

بحران بر حوزه های متعددی از سلامت روان کودکان تأثیر می‌گذارد:

رفتار

بی‌قراری، لجبازی، قشقرق، پرخاشگری،
عادت‌های تکراری

هیجان

اضطراب، سوگ، افسردگی، خشم

توانایی‌های تکاملی

کنترل دفع، ناروانی کلام

عملکرد شناختی

کاهش توجه، حافظه، یادگیری

«فصل سوم» بحران و تأثیر آن بر والدین

اگر اعضای خانواده به شیوه مناسبی با شرایط غیرمعمول و پرتنش برخورد نکنند ممکن است وضعیت بحرانی در خانه شکل بگیرد و آنها متوجه شوند که راهکارهای معمولی که برای زندگی و حل مشکلات داشتند دیگر راه‌گشا نیست و همه چیز به هم ریخته است.

این موضوع خانواده را وحشت‌زده می‌کند و به دنبال آن واکنش‌های روانشناختی متعددی در اعضای خانواده مشاهده می‌شود که لزوماً نشانه بیماری نیستند اما در صورت ادامه شرایط و فقدان مداخلات مؤثر برای سازگاری با موقعیت و یا غلبه بر شرایط بحرانی زمینه را برای پیچیده‌تر شدن اوضاع و بروز بیماری فراهم می‌کنند.

واکنش‌های روانشناختی به دنبال بروز بحران‌ها

واضح است که هر یک از این احساسات و رفتارها وقتی برای فردی رخ می‌دهد که متاهل و دارای فرزند است چه تأثیرات ناخوشایندی می‌تواند روی همسر یا فرزندانش داشته باشد.

الف) درست فکر نکردن

در شرایط بحرانی صحبت کردن با بعضی افراد ممکن است مشکل باشد چون از موضوعی به موضوع دیگر می‌روند. ممکن است نکته‌های مهم را نادیده بگیرند یا فراموش کنند و بین ایده‌ها و آرزوهایشان با آنچه در واقعیت رخ داده تفاوت قایل نشوند، به روش‌ها و فکرهای قبلی خود بچسبند و انطاف لازم برای دیدگاه‌های جدیدتر و راهکارهای مناسب‌تر نشان ندهند.

ب) چسبیدن به فعالیت‌های بیهوده

بسیاری از افراد در شرایط بهم ریخته برای اینکه کمتر اضطراب داشته باشند وقت خود را صرف کارهای بی‌فایده می‌کنند مثلاً یکسره فیلم می‌بینند یا می‌خوابند یا یک جا می‌نشینند و در واقع از ترس روبرو شدن با واقعیت تلخ به این نوع فعالیت‌ها پناه می‌برند.

ج) بی‌تفاوتی یا خصمانه رفتار کردن

برخی افراد حس می‌کنند که خیلی آسیب‌پذیرند و اوضاع از کنترلشان خارج شده و به همین دلیل به کسی که قصد کمک یا دخالت دارد حمله می‌کنند. بعضی‌ها هم در عوض افسرده و منزوی می‌شوند و به نظر می‌رسند اهمیتی به اوضاع پیش آمده نمی‌دهند.

د) رفتار تکانشی

گرچه در موقع بحرانی بعضی افراد خشکشان می‌زند، گروهی هم هستند که رفتار تهاجمی پیدا می‌کنند. رفتار تکانشی مثل حمله کردن یا داد زدن سر کودک یا همسر خود اوضاع را بدتر می‌کند و بحران دیگری می‌آفریند. در این شرایطی که پیچیده‌تر شده حل مشکلات شاید دیگر غیر ممکن به نظر برسد.

ه) وابستگی

در شرایط بحرانی ممکن است افراد به شخصی که مظهر قدرت و دانایی به نظر می‌رسد وابستگی پیدا کنند. این شخص در بسیاری اوقات یک فرد متخصص یا حرفه‌ایست که برای مداخله در بحران آموزش دیده است. اما با انجام کمک‌های مناسب خانواده کم کم قدرت پیدا می‌کند و استقلال قبلی خود را به دست می‌آورد.

(و احساس بی‌کفایتی

افراد ممکن است که احساس کنند ارزشمندی و توانمندی آنان مورد تهدید قرار گرفته و به همین دلیل سعی کنند خود را قوی و بی‌نیاز به کمک نشان دهند. این رفتار آنها نشان دهنده ترس شدیدی است که حس می‌کنند نه اینکه افراد مقاوم یا بی‌انگیزه‌ای باشند.

در این بخش برای آشنایی بیشتر با چگونگی تحولات درون خانواده و روابط بین فردی اعضای آن نمونه‌هایی از تغییراتی را مطرح می‌کنیم که در بحران پیش می‌آید و روند معمول زندگی و دسترسی والدین را به منابع مادی و روانشناختی لازم برای ارتباط با فرزندان و کنترل رفتارهای آنان به شدت محدود می‌کند. دلیل انتخاب این نمونه از دوران همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ آشنایی بسیار نزدیک و ملموس خانواده‌ها با شرایط آن در حال حاضر است. در این دوران تغییرات فراوان و مهمی از سوی خانواده‌ها گزارش می‌شد که در اینجا با برخی از این موضوع‌ها آشنا می‌شویم:

به هم خوردن برنامه‌های معمول زندگی

نگرانی ابتلا به ویروس کرونا و دریافت توصیه‌های علمی و پزشکی از مراکز معتبر مردم را واداشت تا در خانه بمانند و شرایط قرنطینه را رعایت کنند.

با این تصمیم‌گیری کلی، مهد کودک‌ها، درس و مدرسه، کلاس‌های فوق برنامه و باشگاه‌های ورزشی تعطیل شدند. گردش و مهمانی و خرید حذف شد. بسیاری از مشغولیت‌ها دیگر ممکن نبودند، مردم حس می‌کردند وقت اضافه می‌آورند و حوصله‌شان سر می‌رود، و نیاز داشتند سرگرمی بیشتری پیدا کنند. این تغییر روی برنامه‌های روزمره اثر زیادی داشت که یکی از مهم‌ترین آنها تغییر برنامه خواب و بیداری افراد منزل و ساعات صرف غذا بود. بسیاری از والدین حس می‌کردند از وقت و فضای خصوصی لازم برای استراحت یا انجام کارهای شخصی یا حرفه‌ای برخوردار نیستند و از این موضوع کلافه می‌شدند.

بروز نگرانی‌ها

با شیوع بیماری کووید-۱۹ و افزایش اخبار روزمره از ابتلای به آن و ویژگی‌های بیماری که بسیاری از آنها هنوز نیز ناشناخته و مبهم است موجی از نگرانی‌ها در خانواده‌ها ایجاد شد.

ترس از بیمار شدن خود و دیگر اعضای خانه، کمبود وسایل بهداشتی و حفاظت شخصی، عدم امکان رسیدگی به افراد سالخورده و بیمار خانواده، عدم دسترسی به پرستار برای مراقبت از کودکان یا سالمندان، عدم امکان پیگیری‌های درمانی افرادی که در این وضعیت نیاز به خدمات جراحی و یا توانبخشی برای سایر بیماری‌ها داشتند نگرانی‌های شایعی به شمار می‌آمدند. والدین شاغل که مجبور به حضور در محل کار بودند با احتمال اینکه ناقل بیماری باشند و افراد خانواده را مبتلا کنند احساس گناه و نگرانی داشتند و نمی‌دانستند با فرزندان خود تماس جسمی داشته باشند، آنها را در آغوش بگیرند و ببوسند، و یا از خود دور کنند. برخی از نگرانی‌ها هم جنبه آموزشی و شغلی داشتند مانند بیکاری، بی‌پولی، عقب افتادن قسط وام‌ها و بدهکاری‌ها، نیمه کاره ماندن فعالیت‌های جاری درسی و کاری، و به هم خوردن برنامه‌ریزی‌های قبلی.

خستگی و فرسودگی از فعالیت‌های خانه

بسیاری از مادران از خستگی ناشی از سنگین بودن وظایفی که بر عهده داشتند شاکی بودند مثل نظافت و آشپزی و رسیدگی به کارهای خانه، رسیدگی به فعالیت‌های درسی و مشکلات فرزندان، غیبت پرستار یا نیروی کمکی در امور خانه به خصوص وقتی پدر کمک نمی‌کرد یا مادر مجبور بود همزمان در خانه به فعالیت شغلی و دور کاری نیز بپردازد.

اختلافات میان والدین

یکی از مشکلات علنی شدن درگیری‌ها و دعوای والدین در خانه بود زیرا شرایط قرنطینه توانایی والدین را در جلوگیری از اختلاف‌ها و پنهان کردن آنها کم کرده بود. فاصله روانی و فیزیکی میان والدین کمتر شده بود و آنها حس می‌کردند که از شرایط خلوت برای آرامش و آسایش برخوردار نیستند. بروز بحث‌ها و نگرانی‌ها در مورد مشکلات بیماری و مسائل مالی و غیره باعث می‌شد کودکان بیش از پیش در معرض تعارض‌های میان والدین قرار بگیرند و در نتیجه مضطرب و نگران بشوند.

مشکلات مراقبت از خود

برخی والدین به ویژه آنهایی که کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی کم توجهی داشتند یا خود دچار نقایص توجهی بودند مانند بی‌دقتی، بی‌نظمی، فراموشکاری، ... در زمینه مراقبت از خود یا خانواده از نظر محافظت در برابر تماس با ویروس دچار مشکل می‌شدند. در مقابل این گروه، والدینی مضطرب و محتاط و وسواسی و بیش از حد معمول به اصول بهداشتی پایبند بودند. این افراد علاوه بر خسته کردن خود دیگران را هم عصبی می‌کردند و باعث می‌شدند که دیگران توصیه‌هایشان را احتمالاً رعایت نکنند یا موجب اعتراض و شکایت می‌شدند.

آیا ممکن است به دنبال بحران شرایط بهبود پیدا کند؟

بحران همیشه نابود کننده و مصیبت بار نیست. بسیاری از خانواده‌ها این توان را دارند که تهدیدها را به فرصت تبدیل و از آن به صورت مؤثر استفاده کنند. در موارد بحرانی متعددی وقتی که خانواده کمک‌های مناسب و به جا و به هنگام دریافت می‌کند اعضا فرصت مناسبی به دست می‌آورند تا توانایی‌های بالقوه خود را برای حل مشکلات و سازگاری با موقعیت‌ها را کشف و آنها را تقویت کنند.

سازگاری با شرایط بحرانی برای کدام گروه از والدین دشوارتر است؟

برخی عوامل هستند که باعث می‌شوند پذیرش تغییرات و دشواری‌های زندگی برای والدین دشوار باشد و در برابر بحران‌ها لطمات بیشتری را متحمل شوند. در میان این عوامل می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- بیماری‌های جسمی یا روانپزشکی
- مکانیسم‌های ناکارآمد برای سازگاری با شرایط
- مصرف مواد
- مهارت‌های ضعیف فرزندپروری
- مشکلات زناشویی
- مشکلات اقتصادی اجتماعی
- در معرض عوامل استرس‌زای متعدد و متنوع بودن
- سابقه قرار گرفتن در شرایط بحرانی و آسیب‌زا بدون برخورداری از حمایت‌های اجتماعی اقتصادی

تأثیر بحران بر رابطه والد - کودک

خردسالان، متناسب با سطح رشد خود، از والدشان انتظار دارند که بتوانند از آنها در تمام موقعیت‌ها حمایت کند. آنها ممکن است آسیبی را که تجربه کرده‌اند نشانه ناتوانی والدین در تأمین امنیت خودشان بدانند. وقتی کودک دچار آسیب می‌شود، بیشتر والدین رنج زیادی را تحمل می‌کنند. وقتی آسیب نتیجه یک تصادف باشد، احساس گناه و متهم دانستن خود ممکن است باعث کم‌تر پرداختن به نیازهای کودک شود. آسیب وارده به اعتماد کودکان نسبت به والدین ممکن است مدت‌ها طول بکشد و باعث پیامدهای جدی و غیرقابل برگشت شود. بنابراین در شرایط بحرانی یکی از موارد مهمی که ممکن است آسیب ببیند و تغییر کند رابطه میان والدین و فرزندان است. این تغییرات بسته به نوع بحران و ویژگی‌های سرشتی افراد و نوع واکنشی که در شرایط بحرانی دارند به شکل‌های مختلف خود را نشان می‌دهد:

توجه به یکدیگر

ممکن است میزان توجهی که والد نسبت به شرایط فرزند خود دارد کاهش یابد و از تغییرات احساسی و فکری یا نیازمندی‌هایی که پیدا کرده غافل شود. برای نمونه ممکن است پدری به این نکته بی‌توجه باشد که علت اینکه لباس زیر پسرش با ادرار خیس می‌شود این است که او از رفتن به دستشویی‌های عمومی کمپ پناهندگان خجالت می‌کشد. بنابراین یکسره به او سرکوفت می‌زند که چرا خودش را کثیف و مشکلات والدین را زیاد می‌کند. این رفتار پدر به دلخوری پسرش منجر می‌شود و ممکن است باعث نافرمانی او نسبت به دستورات پدر شود.

به همین ترتیب ممکن است برخی والدین توجه بیش از حدی روی رفتار کودک داشته باشند و به گفتار و کردار او حساسیت غیرمعمول نشان دهند. مانند مادری که مدت‌ها پس از زلزله هنوز به هیچ وجه اجازه یک لحظه دور شدن دخترش از خودش را نمی‌دهد، مانع از بازی او با کودکان دیگر می‌شود و از ترس زلزله مجبور می‌شود با تهدید و تنبیه او را کنار خود نگه دارد.

اوقات مفید و خوشایند با هم بودن

امکان زیادی دارد که در موقعیت‌های بحرانی، والدین و فرزندان نتوانند وقت خوشایند و با کیفیتی با هم داشته باشند، برای نمونه بازی کنند، خوش بگذرانند، یا کار مفید و مشترکی با هم انجام دهند. نداشتن این اوقات، خانواده‌ها را از نظر هیجانی و فکری از هم دور می‌کند.

فضای گفتگو

در دوران بحران، فرصت و شرایط مناسب برای گفتگو میان والدین و کودکان معمولاً کاهش پیدا می‌کند. در موارد متعددی والدین ترجیح می‌دهند در مورد مسایل و اخبار بحرانی و سایر مسایل با کودکان اصلاً صحبتی نداشته باشند و ممکن است این کار را برای محافظت آنها از تنش و فشار موقعیت پیش آمده انجام دهند. گرچه نباید کودکان را در معرض اخبار هولناک و غیر قابل درک قرار داد اما بی‌خبر گذاشتن آنها یا مبهم‌گویی خود به ایجاد اضطراب آنان منجر می‌شود.

ارتباط عاطفی و نوازش

عامل مهمی در برقراری ارتباط میان انسان‌ها به ویژه والد و فرزند نزدیک شدن فاصله‌های فیزیکی و کنار یکدیگر بودن است. در شرایط بحران متأسفانه ممکن است والدین امکان یا فرصت یا تمایل برای نوازش فرزند خود نداشته باشند حتی وقتی کودک وابسته‌تر

و نیازمندتر به بودن کنار مادر یا پدر و بهره‌مندی از حمایت آنهاست. کاهش ابراز عواطف چه کلامی و چه جسمی به ارتباط والد و کودک و سلامت روان آنان لطمه می‌زند و تاب‌آوری آنان را در شرایط دشوار و آسیب‌زا پایین می‌آورد.

دیدگاه فکری و اسنادی

یکی از مواردی که ممکن است در دوران بحران اهمیت داشته باشد این است که افراد موضوع‌های پیش آمده را چگونه درک و برای خود تفسیر می‌کنند، و رویدادها را به چه عللی اسناد می‌دهند. وقتی اتفاق ناخوشایندی می‌افتد قابل انتظار است که هر کس نظری نسبت به آن داشته باشد برای مثال کسی وقوع زلزله را به ناشکر بودن مردم ربط بدهد یا به فعال شدن کوه آتشفشان. گاهی در این اسنادها پای خود کودک نیز به میان کشیده می‌شود برای نمونه اگر او در طوفان بیش از بقیه آسیب دیده ممکن است والدین خودش را مقصر بدانند که بی‌اجازه در حیاط بازی می‌کرده است. احساس و رفتار مادری که کودک را برای شرایط موجود مقصر می‌داند تا مادری که خودش را سرزنش می‌کند که به اندازه کافی مراقب فرزندش نبوده، نسبت به فرزندش متفاوت است. نگرش والدین نسبت به علت رفتار کودک روی ارتباط میان آنان به شدت تأثیرگذار است. بحران‌ها ممکن است تغییرات اساسی و جدی در نگرش و دیدگاه‌های والدین ایجاد کند و رابطه‌ای را که با اطرافیان و از جمله همسر و فرزندان خود دارند دستخوش تحولات فراوان کند.

تأثیر بحران بر مهارت‌های فرزندپروری

وقتی هر یک از والدین تحت شرایط پر فشار و تنش قرار داشته باشند، امکان اینکه تسلط خود را در برآورده کردن نیازهای کودکان و برخورد با مشکلات آنها از دست بدهند افزایش می‌یابد. به همین دلیل در بحران‌ها انواع تغییرات زیر در الگوهای فرزندپروری گزارش می‌شود:

کاهش میزان توجه به فرزندان

ممکن است والدین نسبت به نیازهای جدید یا تغییرات خلقی و رفتاری کودکان بی‌توجهی نشان دهند، با اینکه این تغییرات ممکن است نشان دهنده مشکلی در پیرامون یا در خود آنها باشد. این کم‌توجهی باعث غفلت از تأمین نیازهای آنان و خطر بروز کودک‌آزاری می‌شود.

کم شدن فرصت برای گذراندن اوقات خوش و مفید

در شرایط بحرانی فرصت والدین برای انجام فعالیت‌هایی مانند مشغول و سرگرم کردن آنها با بازی و قصه و کاردستی ... کاهش پیدا می‌کند.

کاهش یا افزایش نظارت بر رفتار و اعمال کودکان

ممکن است میزان دقت و سرکشی والدین به کودکان کمتر یا بیشتر شود برای مثال تنها گذاشتن آنها برای مدت طولانی و یا برعکس یکسره به آنها چسبیدن، آزاد گذاشتن آنها برای انجام کارهایی که ممکن است خطرناک و ممنوع باشد و یا برعکس ممانعت از انجام فعالیت‌های ساده و مجاز.

آسان گرفتن یا سختگیرانه شدن قانون‌ها

گرچه وقتی شرایط تغییر می‌کنند والدین باید انعطاف داشته باشند و تغییرات مناسبی حتی به صورت کوتاه مدت در قوانین و انتظارات خود از فرزندشان ایجاد کنند گاهی تحت شرایط بحران ممکن است والدین قادر به اعمال سیستم انضباطی خود نباشند و همه چیز را رها کنند و یا برعکس به قدری قانون‌ها را سفت و سخت بگیرند که کودک توان اطاعت از آنها را نداشته باشد.

بی‌ثباتی در اعمال قوانین و دادن بازخوردها

ممکن است به دلیل متغیر بودن شرایط و نداشتن کنترل روی اوضاع بحران والدین نتوانند طبق قواعد و قراردادهای معمول و قابل انتظار برای فرزندشان عمل کنند، مثلاً حرفی که زده‌اند یا قولی که داده‌اند عملی نشود یا بسته به روحیه و وضعیت روانشناختی خود هر بار به نوعی به فرزندشان واکنش نشان دهند که با بار قبل متفاوت باشد. این وضعیت کودک را مستعد نافرمانی می‌کند و در معرض خشم و ناراضی‌اتی اطرافیان قرار می‌دهد.

عدم پیش‌بینی شرایط و غافلگیری والدین

یکی از عواملی که والدین را برای کسب مهارت در تربیت فرزندان قوی می‌کند داشتن شناخت از شرایط و پیش‌بینی موقعیت‌ها و برنامه‌ریزی برای آینده است. هرچه این ویژگی در والدی ضعیف‌تر و یا به دلیل شرایط متغیر و غیر قابل‌انتظاری که پیش آمده غیر قابل اجرا باشد آمادگی او برای شناخت مشکلات و فایق آمدن بر آنها کمتر خواهد بود.

ضعیف و بی‌اثر شدن سیستم پاداش

ممکن است در شرایط بحرانی امکانات و اختیارات والدین برای دادن پاداش به کودکان کاهش پیدا کرده باشد و یا فرزندان حساسیت خود را نسبت به پاداش‌های قبلی از دست داده باشند. گاهی نیز در این شرایط سیستم پاداش از شکل درست خود خارج می‌شود و به صورت رشوه دهی یا باج‌خواهی در می‌آید.

شدت گرفتن سیستم‌های تنبیهی

اوضاع بحرانی و تغییرات هیجانی اعضای خانواده ممکن است توانایی و تحمل والدین را نسبت به نافرمانی و بدرفتاری فرزندان کاهش دهد و باعث شود به جای استفاده از روش‌های تشویقی بیشتر از انواع تنبیه‌ها استفاده کنند. معمولاً هرچه تعداد تنبیه‌ها نسبت به تعداد تشویق‌ها بیشتر باشد کارآمدی آنها در مدیریت رفتارهای کودکان کمتر می‌شود و به فضای عاطفی و ارتباطی میان کودک و والد آسیب بیشتری وارد می‌کند.

پرخاشگری یا کناره‌گیری

ممکن است در شرایط بحرانی رفتارهای والدین نسبت به اطرافیان از جمله همسر یا فرزندشان تکانشی یا پرخاشگرانه باشد، یعنی از تنبیه‌های بدنی و تهدیدهای ترسناکی برای کنترل کودک استفاده کنند که به آسیب جدی، بی‌اعتمادی و ناامنی او می‌انجامد. گاهی نیز ممکن است والد بیشتر به خود یا اخبار و گرفتاری‌ها مشغول شود، کمتر برای خانواده وقت بگذارد و وظایف معمول خود را نیز انجام ندهد. بی‌تفاوتی یا بی‌انگیزگی والد، ظرفیت و اقتدار و احترام والد را نزد کودک خدشه‌دار می‌کند.

نکته‌های فصل

هنگام بحران برخی بزرگسالان:

- ❖ درست فکر نمی‌کنند
- ❖ به فعالیت‌های بیپه‌وده می‌چسبند
- ❖ بی‌تفاوت یا خصمانه رفتار می‌کنند
- ❖ رفتار تکانشی نشان می‌دهند
- ❖ به دیگران وابسته می‌شوند
- ❖ احساس بی‌کفایتی می‌کنند

در شرایط بحرانی برخی والدین:

- ❖ توجه کمتری به فرزندان خود می‌کنند
- ❖ وقت کمتری برای گذراندن اوقات خوش و مفید با فرزندانشان صرف می‌کنند
- ❖ نظارت خود را بر رفتار و اعمال کودکان کاهش یا افزایش می‌دهند
- ❖ در مورد قانون‌ها آسان می‌گیرند یا سختگیر می‌شوند
- ❖ در اعمال قوانین و دادن بازخوردها ثبات ندارند
- ❖ شرایط را پیش‌بینی نمی‌کنند و غافلگیر می‌شوند
- ❖ به سیستم پاداش رفتار ضعیف عمل می‌کنند
- ❖ سیستم‌های تنبیهی را شدیدتر از قبل اعمال می‌کنند
- ❖ پرخاشگر یا منزوی می‌شوند

«فصل چهارم»

آموزش مهارت‌های بهبود رابطه والد - کودک
در شرایط بحران

ابعاد رابطه میان والد و کودک

همانطور که پیش‌تر نیز گفته شد استرس‌های شدید و بحران‌ها رابطه میان والد و فرزند را تحت تأثیر قرار می‌دهند. این رابطه جنبه‌های مختلفی را در بر می‌گیرد از جمله:

- بعد عاطفی: درک و نشان دادن عواطف مختلف (منجر به تنظیم هیجانی کودک می‌شود)
- بعد شناختی: باورها و نگرش‌های والد نسبت به فرزند و برعکس
- بعد مراقبتی: مراقبت از کودک، همدلی و مسئولیت‌پذیری در قبال تأمین نیازهای کودک (می‌تواند به شکل‌گیری اعتماد کودک کمک کند)
- بعد حمایتی: برقرار کردن محیطی امن و ایجاد احساس امنیت در کودک
- بعد آموزشی: آموزش مهارت‌های لازم به کودک (با افزایش توانمندی‌های کودک می‌تواند او را بر شرایط بحرانی مسلط کند)

همه این جنبه‌ها بر اساس نوع بحران، مدت زمان درگیری افراد با بحران، میزان تاب‌آوری افراد و ... به درجاتی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. در چنین شرایطی والدین نیازمند آموزش مهارت‌هایی هستند تا بتوانند ضمن مدیریت هیجانات خود و مسلط شدن بر اوضاع در جهت بهبود رابطه خود با فرزندشان نیز اقدام کنند.

اقدامات اولیه برای بهبود رابطه والد کودک

مدیریت هیجانات منفی

توجه به هیجانات خود و دیگران و به‌کارگیری شیوه‌های بروز و تعدیل هیجان می‌تواند به کاهش استرس و بهبود خلق و خوی افراد کمک کند. با این حال انتظار نداریم که در شرایط بحران والدین بتوانند به خوبی و همیشه از عهده تمام این کارها برآیند. یکی از مهم‌ترین و آسیب‌زننده‌ترین این هیجانات منفی خشم و عصبانیت است.

الف) پیش‌بینی کردن موقعیت‌های دشوار و برنامه‌ریزی برای آن

یکی از اقدامات اولیه برای کنترل هیجانات شدید مانند خشم پیش‌بینی کردن موقعیت‌هایی است که احتمال بروز آن هیجان از سوی کودک یا والد بیشتر است.

کودکی که دچار حادثه شده ممکن است در مواجهه با موقعیت‌های یادآوری‌کننده آن حادثه ترسناک یا دردناک، شروع به بدخلقی و یا پرخاشگری کند. توجه والد نسبت به این تغییرات کمک می‌کند تا مراقب باشد با گفتار یا رفتار خود هیجانات کودک را تشدید نکند و برای مدیریت این شرایط از قبل برنامه‌ریزی کند تا بتواند یک یا چند راهکار ساده را برای کنترل این هیجانات به‌کارگیرد. موقعیت‌های مشابهی نیز ممکن است با بروز خشم والد همراه باشد. والد علاوه بر شناسایی این موقعیت‌ها، لازم است که به نشانه‌های خشم و شدت خود در این شرایط نیز توجه کند و قبل از آنکه کنترل خود را از دست دهد فنون ساده کنترل خشم را به‌کار گیرد.

ب) روش‌های کنترل هیجان و خشم

مسلماً در شرایط بحران، کنترل هیجانات منفی کار بسیار دشواری است و انتظار نداریم روحیه همه افراد مثل وقتی که شرایط عادی است خوب باشد اما مهم این است که یاد بگیرید هنگام هیجان و خشم شدید واکنش‌های آسیب‌زا بروز ندهید.

اکنون با چند راهکار ساده برای کنترل خشم آشنا می‌شویم:

- (۱) پرداختن به یک موضوع دیگر و پرت کردن حواس خود در زمان خشم حواستان را به موضوع دیگری معطوف کنید یا به کار دیگری مشغول شوید.
- (۲) خودگویی مثبت
در زمان عصبانیت سعی کنید با گفتن جملات آرامش بخش به خود هیجان‌اتان را تعدیل کنید و واکنش‌هایتان را به تعویق بیندازید. مثلاً به خودتان بگویید: «این شرایط گذرا است و می‌توانم از عهده آن ب‌آیم».
- (۳) ترک محیط
از محیطی که کودک در آن حضور دارد به طور موقت خارج شوید تا آرامش پیدا کنید و نسبت به او دست به خشونت نزنید. بعد از آرام شدن می‌توانید برای اتخاذ شیوه مناسب نزد کودک برگردید.
در این موارد مهم است که از خود انتظارات غیر واقعی نداشته باشید تا اگر در کنترل خشم یا هیجان ضعیف عمل کردید دچار سرخوردگی نشوید. ممکن است شما با وجود به‌کارگیری همه تلاش خود، بعضی اوقات نتوانید خودتان را کنترل کنید، در این موارد لازم نیست خود را سرزنش یا مقصر قلمداد کنید.
«مهم نیست که اشتباه کردید، سعی کنید قدم بعدی را درست بردارید».

برای کنترل هیجان و خشم خود

موقعیت‌های مشکل‌ساز را پیش‌بینی کنید و برای آنها آماده باشید.
به یک موضوع دیگر بپردازید و حواس خود را پرت کنید.
جمله‌های مثبت و سازنده به خود بگویید.
محیط را ترک کنید.

ج) مدیریت هیجان‌ات کودک

- اولین قدم برای کمک به مدیریت وضعیت هیجانی کودک، آرام ساختن او است. زمانی که کودک عصبی یا به شدت غمگین یا ناراحت است نباید او را نصیحت یا راهنمایی کنید یا چیزی به او یاد بدهید.
در چنین شرایطی برای دستور دادن، قانون گذاشتن یا آموزش دادن اقدام نکنید. مهم‌ترین اقدام در این شرایط این است که به کودک کمک کنید هیجان‌هایش را کنترل کند و آرام‌تر شود.
«وقتی که کسی در حال غرق شدن است به او شنا یاد ندهید!»
در واقع کودک باید این احساس را داشته باشد که او را درک می‌کنید و ناراحتی‌اش برای شما اهمیت دارد.
برای مدیریت هیجان کودک در زمانی که ناراحت، غمگین یا خشمگین است مراحل زیر را به ترتیب انجام دهید:
- (۱) احساسات کودک را در موقعیت فعلی شناسایی کنید.
به حالت هیجانی کودک در چهره، نگاه، حرکات و رفتارهایش توجه و سعی کنید برای خودتان مشخص شود که او در این لحظه بیشتر از همه چه احساسی را تجربه می‌کند برای نمونه غم، عصبانیت، خشم و یا....

۲) احساس کودک را به او به صورت کلامی و به شکل همدلانه انعکاس دهید. مثلاً بگوئید: «من متوجه شدم از اینکه اجازه ندادم به فاطمه کرون امروز به پارک بروی ناراحت و عصبانی شدی».

۳) برای احساسات کودک در این شرایط اهمیت و ارزش قائل شوید.

این احساس که کودک از موضوعی ناراحت شده را باید به رسمیت بشناسید هرچند برای شما موضوع پیش آمده بی‌اهمیت، پیش پا افتاده یا غیر قابل قبول باشد. به کودک اعلام کنید که برای ناراحتی او ارزش قائل هستید و احساس او را درک می‌کنید. مثلاً می‌توانید بگوئید: «من می‌فهمم که دوست داری مثل همیشه بروی خانه مامان بزرگ و بازی کنی! می‌دونم ناراحت شدی که من مخالفت کردم». به این صورت به کودک نشان داده‌اید که متوجه احساسش هستید و به آن احترام می‌گذارید. این کار به خودی خود می‌تواند تا حد زیادی هیجان کودک را تعدیل کند. شما می‌توانید این فرایند را چندین بار با کودک خود با جملات مختلف تکرار کنید تا به تدریج شدت ناراحتی‌اش کمتر شود.

۴) در مرحله بعد زمانی که احساس ناراحتی کودک کاهش یافت دلیل مخالفت خود و محدودیت مورد نظرتان را به شکل ساده و قابل فهم برایش بیان کنید.

مثلاً بگوئید: «فعلاً چون ممکن است بیمار بشوی نمی‌توانی بروی پارک، در عوض می‌توانی داخل خانه کارهایی را که دوست داری انجام دهی تا موصله ات سر نرود». با این روش والدین ضمن اعلام قانون و محدودیت خود، فعالیت جایگزینی را هم به کودک برای رسیدن به خواسته‌اش پیشنهاد و در عین حال او را به سمت سازگاری با محدودیت اعلام شده هدایت می‌کنند.

وقتی کودک ناراحت، غمگین یا خشمگین است:

احساسات او را در موقعیت فعلی شناسایی کنید.

احساساتش را به صورت کلامی و به شکل همدلانه به او انعکاس دهید.

برای احساساتش در این شرایط اهمیت و ارزش قائل شوید.

وقتی آرام شد دلیل مخالفت و محدودیت مورد نظر را ساده و قابل فهم بیان کنید.

مدیریت افکار خودآیند و منفی

از آنجایی که در واکنش به بحران، افکار ناکارآمد مختلفی ذهن افراد را درگیر می‌کنند و روابط بین افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهند توجه به این افکار و استفاده از فنون جایگزین ساختن آنها با افکار مثبت و کارآمدتر، می‌تواند احساس بهتری را در فرد ایجاد کند. اینکه در شرایط بحران افکار استرس‌زا و ناراحت‌کننده زیادی داشته باشید امری طبیعی است ولی خودگویی مثبت و جایگزین کردن افکار سازگاران به جای فکرهای منفی و استرس‌زا می‌تواند به کاهش استرس و مدیریت هیجانات شما کمک کند.

افکاری از جنس بزرگ‌نمایی یا تعمیم بیش از حد فطرات، خودسرزنش‌گری و یا مقصر دانستن بیش از حد یک فرد یا عامل بیرونی و ... جزو افکار خودآیند استرس‌زا و یا ناکارآمد محسوب می‌شوند.

برای کنترل افکار منفی ابتدا باید ببینید که چه افکاری ذهن شما را درگیر می‌کنند و یا اینکه برای شما استرس‌زا یا ناراحت‌کننده هستند. در مرحله بعد ببینید به چه شکل دیگری می‌توانید در مورد آن مسائل یا افراد فکر کنید یا چه توضیح دیگری برای اتفاقات ممکن است وجود داشته باشد. دنبال توضیحات و افکاری بگردید که واقعی‌تر به نظر می‌رسند و احساس بهتری به شما می‌دهند.

این توضیح یا فکر را با صدای بلند به خودتان بگویید به خصوص زمانهایی که افکار ناراحت کننده به ذهن شما هجوم می آورند.

هنگام مواجهه با یک موضوع به شکل های دیگری نیز به موضوع نگاه کنید؛ به موقعیت های مختلفی فکر کنید که در آنها فردی افکار تنش زای شدیدی دارد و ببینید آنها چه فکر یا توضیح دیگری برای آن موقعیت می توانند پیدا کنند. برای مثال در بحران همه گیری ویروس کرونا افکاری مثل اینکه «همه فوآهند مرد» یا «اگر من مبتلا بشوم قطعاً کارم به بیمارستان یا آی سی یو می کشد» و ... از فکریهایی هستند که در آن خطر ویروس بزرگنمایی شده در حالی که می توان به موضوع به صورت دیگری نگاه کرد و افکار فاجعه ساز را با فکری مثل اینکه «همه که نوع شدید بیماری را نمی گیرند» و یا «من مراقب هستم و با مراقبت می توئم احتمال ابتلا را کم کنم» و ... جایگزین کرد.

برای کودکان هم می توانید افکار جایگزین را روی یک کارت بنویسید و در اختیارشان قرار دهید تا در زمان هایی که دچار ترس و افکار منفی خود آیند می شوند آنها را بخوانند و جایگزین افکار موجود ناسازگارانه خود کنند.

اولویت بندی نیازها و مدیریت منابع

توجه به نیازهای های اساسی افراد خانواده، برنامه ریزی برای تأمین این نیازها و بهره گیری از کمک همه افراد خانواده و نیز منابع حمایتی موجود می تواند به ایجاد و تقویت احساس تسلط بر اوضاع کمک کند. بر اساس نوع بحران و گروه های سنی ممکن است نیازهای خاصی اولویت پیدا کند. مثلاً برای تأمین امنیت روانی کودکان خردسال، بودن در کنار والدین و حمایت از آنها در کنار سایر نیازها اولویت بیشتری دارد. به نیازهای خود، خانواده و افراد آسیب پذیر توجه و برای تأمین آنها برنامه ریزی کنید. نیازها را اولویت بندی کنید. مثلاً در بحران بیماری های واگیر، اگر کودک بیمارستان تحت درمان قرار گرفته، توجه به بهبودی کامل او در مقایسه با نیازهای تحصیلی و جلوگیری از عقب ماندگی تحصیلی اولویت بیشتری دارد.

داشتن انتظارات واقعی از خود و دیگران

در شرایط بحرانی طبیعی است که والدین نتوانند مشابه با شرایط عادی به نیازهای خود و خانواده برسند. از کودکان نیز نمی توان انتظار داشت که رفتارشان مشابه شرایط عادی باشد، بنابراین ضروری است که والدین انتظارات خود را با توانایی های کودک و امکانات خودشان هماهنگ کنند.

به عنوان مثال رعایت بهداشت فردی ممکن است برای یک کودک ۴ یا ۵ ساله در شرایط عادی راحت باشد ولی در شرایط زندگی در چادر و یا کانکس به دنبال بروز زلزله به تنهایی از عهده کارها بر نیاید و نیازمند کمک باشد.

لازم نیست که مسئولیت تمام کارها و همچنین مدیریت هیجانات و کاهش استرس و ناراحتی کودک را به تنهایی بر عهده گیرید. «قرار نیست شما همیشه با کودک موافق باشید، یا همیشه او را فوشال کنید، یا همه مسائلش را حل کنید، بلکه باید این پیام را به او برهید که من به حرف های تو گوش می دهم، من تو را درک می کنم و به تو اهمیت می دهم، من به تو کمک می کنم و از تو مراقبت و حمایت می کنم.»

به یاد داشته باشید:

متناسب با نیازهای کودک اقدام کنید و افراط و تفریط نداشته باشید. نه مسئولیت رفع همه مشکلات کودک را برعهده بگیرید و نه اینکه به نیازهای او کاملاً بی توجه باشید زیرا هر دو حالت آسیب‌زا است. سعی نکنید همه چیز را به یک‌باره تغییر دهید. اتفاقات خوب کم‌کم و تدریجی روی می‌دهند.

حفظ و تداوم ارتباط مثبت پدر و مادر

در شرایط بحرانی ممکن است اختلافات و تنش‌ها بین والدین بالا بگیرد و بسیاری از تعارضات قدیمی دوباره خود را نشان دهند، میزان اشتباهات و خطاها افزایش پیدا کند، و اتفاقات پیش بینی نشده زیادی رخ دهد که یکی از والدین انتظار داشته باشد دیگری مراقب این شرایط باشد. می‌توان پرداختن به موضوعات مهم‌تر و تعارضات اساسی را به زمان دیگری که بحران فروکش می‌کند موکول کرد. اجتناب از جدال در مقابل کودکان و استفاده از فرستادن پیام کتبی یا اینترنتی به جای بحث کلامی کمک می‌کند تا کودک کمتر شاهد درگیری میان والدین باشد.

مراقبت از خود

به یاد داشته باشید که:

پیزی را که ندارید نمی‌توانید به دیگران ببخشید.

ما پدر و مادرها اگر از فودمان مراقبت نکنیم، سلامت روانی و روحیه فوبی نداشته باشیم، نمی‌توانیم به کودکانمان سلامتی ببخشیم. کودک سالم در بستر خانواده سالم مفهوم پیدا می‌کند.

ضروری است برای مراقبت از خود در شرایط بحرانی اقدامات زیر را انجام دهید:

الف) فشارها و تنش‌ها را کاهش دهید

علاوه بر فشار و تنش ناشی از بحران، وقایع و تنش‌های ثانویه نیز می‌توانند به سلامت روانی افراد صدمه وارد کنند. نابسامانی و بی‌نظمی اجتماعی، کمبود منابع، وقایع پیش بینی نشده و حتی تنش‌های کوچک ولی مکرر روزمره همه به نوعی آسیب‌زا هستند. در شرایط پر فشار، دستورات زیر را انجام دهید:

- یاد بگیرید که فودتان را آرام کنید.
- به فودتان استراحت بدهید.
- سعی کنید برای حل مشکل راه‌های مؤثر داشته باشید.
- از حمایت و کمک اطرافیان استفاده کنید.
- تا هر امکان استراحت کافی و رژیم غذایی مناسب را رعایت کنید.
- شوخی طبیعی را حفظ کنید.

ب) نیازهای خود را به عنوان یک فرد بزرگسال در نظر بگیرید

بسیاری از والدین در شرایط بحرانی از پرداختن به نیازها و مراقبت از سلامت خود غافل می‌شوند و تصور می‌کنند با بی‌اعتنایی به نیازهای خود و در اولویت قرار دادن نیاز دیگران و تأمین آن والد خوبی خواهند بود. اگر نیازهای شما به عنوان یک شخص بالغ برآورده نشود، نمی‌توانید صبور بمانید، از فرزندان حمایت و مراقبت کنید و به خوبی سلامت و امنیت او را تأمین سازید.

به شما توصیه می‌کنیم:

برای فوت‌تان وقت بگذارید و از این اوقات برای پرداختن به فعالیت‌های مورد علاقه خود و یا تأمین نیازهای فردی‌تان استفاده کنید.

اگر احساس فشار، فستکی، عصبانیت، افسردگی، اضطراب زیاد و ... دارید حتماً برای کاهش آن از استراحت کافی گرفته تا انجام فعالیت‌های فوشایند و یا مراجعه به متخصصین اقدام کنید.

هیچ‌گاه فوت‌تان را در موقعیت‌های پرفشار یا آسیب‌زا قرار ندهید. به عنوان مثال اگر باید از حضور در موقعیت‌های شلوغ و پرجمعیت برای پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا اجتناب شود ضمن اینکه از خانواده محافظت می‌کنید و به آنها اجازه حضور در این شرایط نمی‌دهید فوت‌تان هم‌پی‌مابا وارد این موقعیت‌ها نشوید. تصور نکنید که فطر شما را تهدید نمی‌کند و یا اینکه مهم نیست که شما در معرض فطر قرار بگیرید.

ج) سطح تحمل خود را بالا ببرید

تنش‌های شدید و فشارهای زندگی تحمل افراد را نسبت به محرک‌ها و مشکلات زندگی کاهش می‌دهد. در چنین شرایطی بسیار دشوار است که راهبردهای مناسب را در مواجهه با بدرفتاری کودکان اتخاذ کنید. به شما توصیه می‌کنیم:

مهارت کنترل خشم و مدیریت هیجان را در خود تقویت کنید.

افتلالات روان‌پزشکی نظیر افسردگی، اضطراب، وسواس و ... آستانه تحمل افراد را پایین می‌آورند. در صورت وجود این مشکلات در هر یک از والدین و سایر افراد خانواده، ضروری است که برای درمان آنها اقدام کنید.

فهرستی از اقداماتی را که برای مراقبت از خودتان می‌توانید انجام دهید تهیه و برای انجام آنها برنامه‌ریزی کنید.

راهکارهای اختصاصی برای بهبود رابطه والد-کودک

به طور کلی روش‌های مختلفی برای بهبود رابطه میان والد و کودک وجود دارد که والدین می‌توانند در شرایط بحران از آنها استفاده کنند:

وقت گذاشتن برای کودکان

هرچند وقت گذاشتن برای کودکان در شرایط بحرانی دشوار به نظر می‌رسد ولی ضروری است. مهم کیفیت این زمان است و کمیت آن (طولانی مدت بودنش) چندان اهمیت ندارد. منظور گذراندن اوقاتی با کودک است که برای او خوشایند و لذت‌بخش باشد. بنابراین:

از هر فرصتی حتی زمان‌های یک یا دو دقیقه‌ای می‌توانید استفاده کنید که با کودک خود حرف بزنید، جواب سؤال او را بدهید، او را نوازش کنید، با او بازی و به او توجه کنید. این کار باید به طور مکرر (هر چند کوتاه) در طول روز انجام شود.

انجام دادن فعالیت مشترکی با فرزندان که مورد علاقه اوست

در شرایط بحرانی ممکن است والدین برای تسلط بیشتر بر شرایط سعی کنند خودشان همه کارها را انجام دهند و یا تصور کنند که در این شرایط داشتن فعالیت‌های سرگرم‌کننده یا بازی با کودکان اولویت ندارد و یا پیدا کردن فرصت و وسایل لازم و برنامه‌ریزی برای انجام فعالیت‌های مشترک با کودک برایشان دشوار باشد.

در حالی که انجام این فعالیت‌ها چه کمک به والدین در کارهای خانه و ... باشد و چه انجام یک فعالیت سرگرم کننده، به ایجاد احساس آرامش و بهبود خلق در افراد و به تبع آن، بهبود روابط و کاهش تنش کمک می‌کند. در بهران‌های مختلف با فلاقیت فردی می‌توان این فعالیت‌ها را برنامه‌ریزی کرد.

وقتی فرزندتان به سراغ شما می‌آید و می‌گوید:

مامان اجازه بده من هم در آشپزی کمک کنم.
بابا من هم می‌فواهم در تمیز کردن کاناکس بهت کمک کنم.
از این زمان‌های طلایی برای تحکیم روابط خود با
فرزندانتان استفاده کنید.

به علاوه شما می‌توانید فعالیت‌های مشترک دیگری را در خانه و فارج از خانه تدارک ببینید.
می‌توانید بازی‌هایی را تدارک ببینید که مورد علاقه آن‌هاست. در شرایط بهرانی به فصوص زلزله، سیل یا شرایط جنگی ممکن است وسایل بازی پندانی فراهم نباشد ولی بازی کردن با کودک نیاز به وسایل آن پنانی هم ندارد.
می‌توانیم با استفاده از فلاقیت خودمان بازی‌هایی که نیازمند اسباب و لوازم خاص نیستند انجام دهیم. مهم بازی کردن است.

ببینید او به چه فعالیت‌های علاقه دارد:

با هم به بازی کامپیوتری پردازید.
با هم کتاب داستان بفوانید و یا به موسیقی گوش دهید.
با اسباب بازی‌ها و عروسک‌هایش بازی کنید.
با هم گل یا پوچ بازی کنید.

گفتگو با کودک

گفتگو با کودک از اقدامات مهمی است که باعث بهتر شدن رابطه متقابل شما و او می‌شود. گفتگو با کودک باید متناسب با سطح درک او از مسایل و در مورد موضوعات مورد علاقه وی باشد. از هر فرصتی می‌توانید برای صحبت کردن با کودک استفاده کنید ولی شاید یکی از بهترین موقعیت‌ها قبل از خواب شبانه است که ضمن گفتن داستان در مورد اتفاقات خوشایند و موضوعات مورد علاقه کودک علاقه و محبت خود را هم به او نشان می‌دهید.

شما می‌توانید از هر فرصتی برای حرف زدن با کودک خود استفاده کنید،
برای نمونه وقتی که سراغ شما می‌آید و سوالی می‌پرسد، زمانی که با هم تنها در منزل هستید، یا با هم فعالیت‌هایی را انجام می‌دهید.
راجع به خودتان و موضوعات مورد علاقه‌اش با او صحبت کنید.
از طریق ابراز احساسات نشان دهید که او را دوست دارید.
او را نوازش کنید، در آغوش بگیرید، لمس کنید و ببوسید.
توجه داشته باشید ابراز احساسات متناسب با سن و شفصیت کودک و برون هیچ‌گونه قید و شرط باشد.

تشویق کودک و پاداش دادن به رفتارهای مثبت او

توجه به رفتارهای مثبت، تحسین و تشویق کودک ارتباط والد و کودک را تحکیم می‌کند. تلاش کودک را برای مدیریت خشم و هیجانات، و اطاعت و حرف شنوی کودک را که رفتارهای مقابله‌جویی پیدا کرده، باید بلافاصله، مکرر و به صورت قابل توجه تشویق کرد، همچنین تلاش کودک را برای سازگاری با شرایط، پیدا کردن راه حل برای مشکلات و کمک به دیگران. به علاوه رفتارهای مثبت دیگری که از کودک سر می‌زند نیز باید مطابق معمول و به شکلی متناسب مورد توجه و تشویق قرار گیرند.

همدلی با کودک و انعکاس احساسات او در زمان ناراحتی

اهمیت دادن به ناراحتی کودک و انعکاس احساس او از طریق بیان کلامی باعث می‌شود که کودک احساس کند پدر یا مادر او را درک می‌کنند و به او اهمیت می‌دهند. شناسایی، اهمیت دادن و انعکاس همدلانه احساسات ضمن اینکه به کنترل هیجان کمک می‌کند باعث بهبود رابطه والد-کودک نیز می‌شود. برای این کار ابتدا از طریق مشاهده حالت چهره و رفتار کودک دقت کنید تا متوجه شوید که او در آن لحظه چه احساسی را تجربه می‌کند. و سپس احساسش را به شکل همدلانه‌ای برایش بیان کنید.

به عنوان مثال:

الان از اینکه نلکه دپار بیماری بشی می‌ترسی و نگران دیگران هم هستی و به همین دلیل داری گریه می‌کنی. فوب فیلی از افراد دیگه هم مثل تو نگران این موضوع هستند. طبیعی است که نگران باشی. من می‌تونم به تو کمک کنم که ضمن مراقبت از خودت نگرانی‌هایت را هم کم کنی تا به خاطر اونها کمتر ازیت بشی.

اجتناب از سرزنش، تحقیر یا توهین به کودک

در شرایط بحرانی به دلیل آشفتگی‌ها و استرس هیجانی، ممکن است خطاهای کودک افزایش یابد. سعی کنید خطاهای بزرگی کودک را نادیده بگیرید. و کودک را به خاطر آنها سرزنش، توبیخ یا تحقیر نکنید. سرزنش، توهین یا تحقیر باعث ایجاد احساس فحش و نفرت در کودک و آسیب به اعتماد به نفس او می‌شود. این احساس ممکن است تا مدت‌ها ادامه پیدا کند و به رابطه والد و کودک آسیب جدی بزند. ممکن است به این باور برسید که نمی‌تواند آدم خوبی باشد و در نتیجه برای انجام رفتارهای مطلوب انگیزه‌ای نداشته باشد.

داشتن قوانین مشخص و با ثبات

وقتی که شرایط و بایدها و نبایدها برای کودک کاملاً مشخص و قابل پیش‌بینی باشد احساس امنیت کودک بیشتر و تبعیت وی از قوانین بالاتر است. در شرایط بحرانی رعایت قوانین قبلی دشوار می‌شود، بد رفتاری کودک افزایش پیدا می‌کند و تحمل والد هم کم می‌شود، در نتیجه احتمال نقض قانون با استفاده از بد رفتاری افزایش می‌یابد. قوانین را با توجه به شرایط بازنگری و به کودک اعلام کنید. در وضع قوانین محدودیت‌های ناشی از شرایط بحرانی را در نظر داشته باشید و به اندازه لازم انعطاف نشان دهید. این کار در نهایت منجر به رضایت هر دو طرف و تقویت رابطه بین شما و کودک می‌شود.

بودن در دسترس کودکان

در شرایط بحرانی نیاز کودکان به حضور در کنار والدین و بهره‌مندی از حمایت و کمک آنها افزایش می‌یابد به خصوص در دوران خردسالی این موضوع اهمیت بیشتری دارد. بنابراین مهم این است که زمانی که کودک نیازمند کمک است در دسترس او باشید. آمادگی شما برای این کار منجر به شکل‌گیری احساس همکاری مشترک و بهبود رابطه میان شما می‌شود.

افزایش مهارت‌ها و اعتماد به نفس کودک

افزایش مهارت‌ها و اعتماد به نفس در کودکان بهترین هدیه ای است که والدین می‌توانند به آنها بدهند. افزایش مهارت‌های کودک برای مقابله با بحران و سازگاری با آن منجر به شکل‌گیری اعتماد به نفس در کودک می‌شود. کودکی که مهارت بیشتری دارد نه تنها کمتر توسط اطرافیان سرزنش می‌شود بلکه بیشتر هم مورد تشویق قرار می‌گیرد و در نتیجه اعتماد به نفس بیشتری نیز خواهد داشت. از سوی دیگر وقتی والد متوجه می‌شود که فرزندش توانایی مواجهه با شرایط سخت را دارد احساس مثبت‌تری نسبت به او پیدا می‌کند و بار مسئولیت و فشار روانی والد نیز کاهش می‌یابد.

برای بهبود اعتماد به نفس و تقویت مهارت‌های کودک روش‌های زیر را به کار ببندید:

خطاها و نواقص جزئی کودک را نادیده بگیرید

نیمه پر لیوان را ببینید.

به جنبه‌های مثبت فعالیت‌ها، تلاش‌ها و پیشرفت‌های کودک توجه کنید و به او بازخوردهای مثبت بدهید. یعنی به جای اینکه نواقص او را آشکار کنید جنبه‌های مثبت کارش را برجسته و بیان کنید. در صورت مشاهده رفتار مثبت، کودک را مورد تشویق قرار دهید.

به کودک مسئولیت بدهید

تکالیف و وظایفی را برای کودک تعیین کنید و بعد از تکمیل آنها به او پاداش بدهید. خطاهای جزئی در انجام مسئولیت را برجسته نکنید. کاری را که کودک قادر به انجام آن است به خودش محول کنید و مسئولیت انجام همه کارهای کودک را برعهده نگیرید.

تکالیف و وظایفی معنی‌دار و چالش برانگیز به کودک محول کنید

کودک باید مقابله با مشکلات و چالش‌ها را یاد بگیرد و تمرین کند و بتواند ناکامی‌ها را تحمل کند. همچنین باید به تدریج مهارت تحمل فشارهای محیطی و مواجهه با چالش‌ها را نیز بیاموزد. او باید بتواند خود راه‌هایی برای حل مشکلاتش پیدا کند.

به کودک حق انتخاب بدهید

در مورد تکالیف یا مسئولیت‌هایی که باید برعهده گیرد، در حدی که کودک توانایی انتخاب دارد به او حق انتخاب بدهید. این موضوع را که کودک بین چه مواردی می‌تواند دست به انتخاب بزند، شما باید تعیین کنید. بعد از اینکه این موارد را مشخص کردید، نباید برای شما مهم باشد که کدام مورد انتخاب کند. وقتی انتخاب کرد انتخابش را تأیید کنید.

رویکرد همکاری گروهی و تیمی داشته باشید
با فرزندان در انجام کارها مشارکت و همکاری کنید. فعالیتهای گروهی و خانوادگی باعث بهبود رابطه بین افراد می شود.

سعی نکنید همه فعالیتها را خودتان برنامه ریزی و کنترل کنید
کودکان از طریق تجربه، آزمون و خطا و مشاهده پیامد انتخابها و اقدامات خود، مهارتها را می آموزند. به کودکان در محدوده ای که خطرناک یا آسیبزا نیست اجازه آزمون و خطا و تجربه کردن بدهید. با آزمون و خطا و تجربه کردن است که کودک مهارتها را می آموزد و از اشتباهات خود درس می گیرد.

کودک را به طور برجسته مورد تشویق قرار دهید
بعد از انجام هر فعالیت یا مسئولیت محول شده، کودک را به صورت عاطفی مورد تشویق قرار دهید.

برای تقویت اعتماد به نفس کودک

خطاها و نواقص جزئی او را نادیده بگیرید.

به او مسئولیت بدهید.

تکالیف و وظایفی معنی دار و چالش برانگیز به او محول کنید.

به او حق انتخاب بدهید.

رویکرد همکاری گروهی و تیمی داشته باشید.

سعی نکنید همه فعالیتها را خودتان برنامه ریزی و کنترل کنید.

او را به طور برجسته مورد تشویق قرار دهید.

نکته‌های فصل

والد توانمندتری هستید اگر:

- ❖ هیجانات منفی خود را مدیریت کنید
- ❖ افکار خودآیند و منفی خود را مدیریت کنید
- ❖ نیازهایتان را اولویت‌بندی و منابع موجود را مدیریت کنید
- ❖ از خودتان و دیگران انتظارات واقعی داشته باشید
- ❖ ارتباط مثبتی را که با همسرتان دارید حفظ کنید
- ❖ از خودتان مراقبت کنید

برای بهبود رابطه‌ای که با فرزندتان دارید راهکارهای اختصاصی زیر را به کار ببرید:

- ❖ برای کودکان وقت بگذارید
- ❖ با او فعالیت مشترکی که دوست دارد انجام دهید
- ❖ با او گفتگو کنید
- ❖ او را تشویق کنید و به رفتارهای مثبتش پاداش بدهید
- ❖ وقتی ناراحت است با او همدلی داشته باشید و احساساتش را به او منعکس کنید
- ❖ از سرزنش، تحقیر یا توهین به او اجتناب کنید
- ❖ قوانین مشخص و با ثبات داشته باشید
- ❖ در دسترس او باشید
- ❖ مهارت‌ها و اعتماد به نفس او را تقویت کنید

«فصل پنجم»

مدیریت استرس و اضطراب

کودکان درگیر در بحران

کودکان نیز مانند بزرگ‌ترها احساس‌های خوشایند و ناخوشایند مختلفی را تجربه می‌کنند، اما بسته به سن و توانایی‌های شناختی و کلامی خود میزان متفاوتی از این هیجان‌ها را بروز می‌دهند. برخی از کودکان از قدرت بالایی برای بیان احساس‌ها و فکرهای خود برخوردارند، بنابراین اطرافیان را از دنیای درونی خویش آگاه می‌کنند و در زمان نیاز از آنها کمک می‌گیرند. ولی کودکان بسیاری توانایی به کلام آوردن احساس‌هایشان را ندارند و تنها از طریق رفتار و برخورد آنها می‌توان دریافت که در دلشان چه می‌گذرد و به چه می‌اندیشند. بلایا و فجایی چون زلزله، طوفان، سیل، آتش‌سوزی و هم‌چنین حوادث ساخته دست بشر مانند تهدید، ارباب، اعمال خشونت‌بار، جنگ، ترور، تصادفات، سقوط هواپیما و ... همان طور که برای بزرگ‌ترها تهدید کننده و مشکل ساز است، کودکان را نیز متأثر می‌کند. کودکان ممکن است در مسیر زندگی خود با اتفاقات و حوادثی روبرو شوند که در آنها واکنش‌های مختلف هیجانی - رفتاری ایجاد می‌کند و نیاز به مداخلات درمانی را اجتناب‌ناپذیر می‌سازد.

نشانه‌های اضطراب در کودکان

با توجه به ضعف کودکان در بیان احساس‌ها و حالت‌های هیجانی خود، این وظیفه والدین و بزرگسالان است که از نحوه رفتار و برخورد کودک متوجه اضطراب و نگرانی او شوند. اضطراب در کودکان می‌تواند به شکل علائم جسمی تظاهر پیدا کند (برخی از این علائم در شرایط همه‌گیری ویروس کرونا برای کودک و خانواده‌ی مضطرب تداعی کننده ابتلا به بیماری بود مانند نفس کم آوردن، دل درد، حالت تهوع یا استفراغ، سردرد، تپش قلب و ...). هم‌چنین نگرانی کودکان می‌تواند خود را به صورت رفتاری نشان بدهد مانند چسبندگی به والدین و بزرگ‌ترها، گریه و بی‌قراری، لجبازی و پرخاشگری. بی‌خوابی و کابوس‌های بد نیز در کودکی که اضطراب دارد ممکن است دیده شود.

در برخی از کودکان اضطراب به شکل شدیدتری تجربه می‌شود. این شدت به عوامل زیر بستگی دارد:

- سرشت و ویژگی‌های ذاتی کودکان
- وضعیت سلامت روان و آسیب‌پذیری آنان
- تجربه‌های پیشین آنها از قرار گرفتن در رویدادهای دشوار و استرس‌زا
- محیط خانواده و الگوبرداری از رفتار والدین
- شرایط اجتماعی و میزان حمایتی که از منابع اجتماعی دریافت می‌کنند

استرس ناشی از حوادث و اتفاق‌های ناگوار در کودکان در مقایسه با بزرگسالان می‌تواند منجر به بروز آسیب‌های شدیدتری شود، زیرا کودکان آگاهی و درک پایین‌تری از موقعیت‌ها و مسائل مختلف دارند، تسلط کمتری روی اوضاع حس می‌کنند، تجربه‌های محدودتری دارند و از سازوکارهای تطابقی ضعیف‌تری برای کنار آمدن با شرایط سخت و پیامدهای آن برخوردارند. بر عهده ماست که کودکان را دریابیم.

به کودکانی که به دنبال بحران‌ها و بلایا دچار نگرانی و اضطراب شده‌اند چگونه کمک کنیم؟

- یکی از بهترین کارهایی که والدین و سایر بزرگ‌ترهایی که با کودکان نگران سر و کار دارند می‌توانند انجام دهند به دست آوردن اطلاعات است.

- باید اول بفهمید که درک کودکان از شرایط در چه حدی است، در باره موضوع چه می‌دانند، چه شنیده‌اند، چه فکر می‌کنند و اگر اطلاعاتی که به دست آورده‌اند غلط است آنها را اصلاح کرد.
- برای نمونه با یک کودک ۸ ساله می‌توانید درباره ویروس کرونا این‌طور صحبت کنید: «فوب عزیزم اول به من بگو در مورد کرونا چی شنیدی؟ به نظرت این بیماری چیه؟ ... آهان ... مقدر فوبه که تو دنبال این هستی که راجع به چیزهایی که شنیدی، بیشتر بفهمی ... یارته پارسال قبل از جشن تولدت سرما فورده بودی، چند روز مدرسه نرفتی و تو فونه موندی تا استراحت کنی، تب داشتی، سرفه می‌کردی و گلوت درد می‌کرد؟ درسته آخرین بار در واقع ویروس سرمافورگی باعث شده بود مریض بشی ... این ویروس هم شبیه ویروس سرمافورگی هست ... اما یک فرق‌هایی داره و ...»
- اگر کودکان نگرانند یا سؤال‌هایی در ذهن خود دارند، باید متناسب با سن و سطح شناخت و درک آنها حرف بزنید. صحبت کردن با کودکان راجع به واقعه‌ای که رخ داده می‌تواند ترس آنها را کاهش دهد و باعث شود که آنها بار احساس وحشت و ترس را به تنهایی بر دوش نکشند.
- «فکر کنم تو از این نگرانی که وقتی من سرکار می‌روم کرونا بگیرم، درسته؟ ... فوب من هم مثل تو مواظب کرونا هستم. برای همین هم سعی می‌کنم هم تو اداره و هم تو فونه مساجی بهداشت را رعایت کنم ... فودت هم می‌بینی که تا از سرکار بر می‌گردم با اینکه فیلی دلم برات تنگ شده و دوست دارم پیای تو بغلم و پوست کنم، اصلاً بهت نزدیک نمی‌شم و اول می‌دوم تو دستشویی...»
- باید به کودکان فرصت داد و تشویقشان کرد تا راجع به نگرانی‌ها و احساس‌هایشان حرف بزنند و سؤال‌هایشان را بپرسند، چه در مورد بحران و چه راجع به موارد غیر مرتبط با آن.
- «می‌فواهی کمی با هم حرف بزنیم؟ ... احساس می‌کنم کمی ترسیدی! ... برام بگو نگران چی هستی؟ نگرانی که داریم می‌ریم سفر، یک موقع هواپیما سقوط کنه؟...»
- به یاد داشته باشید که انسان‌ها و از جمله کودکان ممکن است هر نوع احساسی را با هر نوع شدتی تجربه کنند، بنابراین کودک را به خاطر داشتن یک احساس خاص و رفتار ناشی از آن نباید سرزنش کنید.
- نباید بگویید: «برو تو آینه نگاه کن! ببین وقتی گریه می‌کنی صورتت مقدر زشت می‌شه، مثل بچه کپولوها می‌ترسی! .. زشته!... تو دیگه مرد شدی، بزرگ شدی...».
- بلکه باید به این صورت موضوع را بیان کنید: «وای پسر کپولوی من... نگرانی مریض بشی؟ ولی من دیرم که دست‌ها تو فیلی فوب شستی... این یعنی ویروس‌ها را کشتی! ... هورا! ...»
- باید سعی کنید که در دسترس کودک باشید. زمانی که کودک به سراغتان می‌آید تا حرف بزند و احساسش را بگوید باید با صبر و حوصله گوش بدهید.
- می‌توانید بگویید: «بله ... بله ... الان میز را جمع می‌کنم می‌آیم دقت‌م پی می‌فواد برام تعریف کنه! ... در فرتمت قربان! ...»



- نباید به اجبار کودکان را وارد بحث و گفتگو کرد، بلکه زمانی که آنها به سمت بزرگ‌ترها می‌آیند، وقت مناسبی است که دنبال موضوع گرفته شود. این موقعیت‌ها فرصت خوبی برای آشکار شدن محتوای ذهنی کودکان، برداشت‌ها و احساس‌هایشان است.
«احساس می‌کنم کمی ترسیدی ... دیشب دیدم که فیلی دیر خوابیدی، انگار بعد از زلزله دیروز نگران این هستی که دوباره پیش بیاد.»
- کودکان معمولاً برای جلب کمک و اطمینان بخشی، یا کسب اطلاعات و آگاهی به طرف بزرگ‌ترها می‌روند. باید مواظب صحبت‌های اطرافیان باشید و اطلاعات نادرست آنها را تصحیح کنید.
«مامان! ... ریانه می‌گه هر کی این ویروس را بگیره می‌میره! ...»، «فکر کنم ریانه درست متوجه نشده ... فیلی‌ها این ویروس را می‌گیرند ولی با استراحت و خوردن دارو و غذاهای مقوی فوب می‌شند ... یک سری هم که هالشون بیشتر بد می‌شه باید تو بیمارستان بستری باشن تا دکترها اونها رو زود به زود ببینند و بهشون کمک کنند ...»
- بیشتر از آنچه کودک نیاز دارد و جستجو می‌کند، نباید به او اطلاعات داد. برای نمونه لازم نیست به او بگویید:
«کرونا تا حالا صد نفر را کشته! ... تو افبار گفت که تا حالا توی نور تا کشور گزارش شده و...» یا «آگه زلزله تو تهران پیاد سر هم خراب می‌شه همه تهران را آب می‌بره»
- در مطرح کردن اطلاعاتی که درست اما بسیار دردناک و ناراحت کننده است، باید محتاط باشید. لزومی ندارد حقایق تلخ و عریان را برای کودکان بازگو کنید.
به طور مثال گفتن اینکه «پنازه یه پپه سه روز زیر آوار مونه بوده، طفلک قبل از مرگش پی کشیده...» یا «پدر بزرگ فلانی در بیمارستان فوت شده، پون پنازه‌اش عفونی بوده اجازه ندادند مثل بقیه فاکش کنند. انگار دو، سه روز آفر هالش فیلی بد بوده ... بیچاره اصلاً نمی‌توانسته نفس بکشد ...» چه کمکی به کودک می‌کند؟ غیر از اینکه احساس رعب، وحشت و ناتوانی ویران کننده‌ای را در او به وجود آورد و فکر کند اوضاع به شدت خراب است و هیچ کس نمی‌تواند کاری بکند.
- از بازگو کردن تکراری اخبار منفی و ناراحت کننده در جمع‌های خانوادگی خودداری کنید.
«وای شنیدین؟ دختر همسایه مامان بزرگ اینا هم کرونا گرفته تو بفش مراقبت‌های ویژه بستری شده! بیچاره فیلی جوونه! خانواده‌اش چه حالی دارن!»
- باید کمک کنید تا کودکان در هر شرایط ناگواری، جنبه‌های خوب و مثبت آن‌را هم ببینند. مانند: جان‌فشانی تیم درمان، کمک کردن مردم به یکدیگر، اهدای کمک‌های نقدی، همکاری سازمان‌ها و نهادها و از تمرکز روی بخش‌های منفی شرایط پیش‌آمده و ذکر اخبار مربوطه مانند احتکار مواد غذایی، نایاب شدن مواد ضدعفونی کننده، بالا رفتن میزان دزدی و جرم و ... خودداری کنید.

«واقعاً مقدر این پرستارها و دکترها زحمت می‌کشند، شب و روز دارند کار می‌کنند، دستشون درد نکنه، فردا کمکشون کنه که به مریض‌ها می‌رسند»، «کلی تو اداره ما همکاری برای سیل زده‌ها پول جمع کردند، به سری هم لباس‌های گرم تهیه کردند. فیلی هس فوی بی بودا همه فوشال بودند دارند کمک می‌کنند».

○ باید شرایطی را فراهم کنید تا فشارهای جدید به کودک اضافه نشود به خصوص برای کودکی که زمینه اضطراب دارد. مثلاً ممکن است خانواده بنا به دلایل اقتصادی، شغلی و ... تحت فشار باشند و مسائل مالی، گرانی اجناس، افزایش قیمت دلار، اتفاق‌های بد و ناگوار ... را جلوی کودک مطرح کنند و باری بر دوش کودک مضطرب بگذارند. کودکان مضطرب فراتر از آنچه سشنان اقتضا می‌کند درگیر مسائل اطرافیان می‌شوند، بی آنکه از توانایی شناختی کافی برای مدیریت اضطراب برخوردار باشند. (مثلاً نگران تمام شدن پول والدین یا گیر نیاوردن ماده ضدعفونی کننده هستند).

برای نمونه به جای گفتن:

«همه چیز بهم ریخته ... از یک طرف کساری بازار کار ... امروز دو تا مشتری هم نداشتیم! ... مردم دیگه از ترس آرایشگاه هم نمیان، فوب می‌ترسند ... این ماه قسطم را چه بوری بدم؟ ... بدبخت شدیم رفعت ...»

بهتر است بگویید:

«آرایشگاه فیلی فلوت شده، مردم فیلی فوب رعایت می‌کنند، وقتی کار واجب ندارند از فونه بیرون نمیان، ما هم مشتری کمتر داریم و کمتر فسته می‌شیم، فوبه بدنمون در برابر ویروس قوی‌تر می‌شه، همه امیدوارند زودتر این بیماری جمع بشه و اوضاع رو بره بشه»

○ در مورد بحران اطلاعات ساده و صحیح به کودک بدهید. مثلاً در مورد احتمال آلودگی آب‌ها و لزوم جوشاندن آب قبل از مصرف در بحران سیل یا در مورد امکان ابتلا به ویروس، کودکان را آگاه کنید و راه‌های جلوگیری از ابتلا را به او توضیح دهید. برایش توضیح دهید که چه مشکلی پیش آمده و چگونه باید از خود مراقبت کنیم. روش درست شستشوی دست، شریک نشدن با دوستان و دیگران در نوشیدنی‌ها، بهداشت وسایل شخصی مانند لیوان، ظرف غذا، حوله و ... را به او بیاموزید یا یادآور شوید و در انجام این رفتارها کودک را همراهی و نظارت کنید.

«آهان فیلی فوبه ... حالا باید انگشت شستت را بشوری ... اینجوری ... درسته! آخرین! حالا با هم تا بیست می‌شمریم که تو دست‌هاتو بشوری! ...»

«فوب حالا دست‌هایت رو که فشگ کردی سطل زباله را بایر با پا باز کنی و دستمالت را بندازی دافلش ... آخرین عزیزم ... تموم شد!»

○ رفتارها و عادت‌های مربوط به سلامت را باید به کودک آموزش داد مثل داشتن زمان مناسب و مدت کافی برای خواب، محافظت از خود در هوای سرد، تغذیه مناسب. (در زمان بحران کرونا با تعطیل شدن مدرسه‌ها برنامه‌های معمول بسیاری از خانواده‌ها و کودکانشان بهم ریخت و به ویژه خواب آنها به دیر وقت افتاد).

«درسته که مدرسه تعطیل و لازم نیست صبح فیلی زود باشیم، اما آگه شب فیلی دیر بفوایم صبح کسل بیدار می‌شیم و به برنامه‌هامون نمی‌رسیم، بدنمون هم تنبل می‌شه. بایر فوب بفوایم تا قوی باشیم و ویروس‌ها رو شکست بدهیم.»

- انجام ورزش و فعالیت‌های فیزیکی به کاهش اضطراب کمک می‌کند. می‌توانید در منزل یا مکان‌های امن بیرون از خانه مثل فضاهای باز، فعالیت‌هایی مانند پیاده روی یا دوچرخه سواری ترتیب دهید.
- همچنین همه اعضای خانواده می‌توانند با استفاده از نرم افزارهای ورزشی، نرمش‌ها و تمرین‌های ورزشی را در خانه انجام دهند تا در عین حال که به سلامتی خودشان کمک کرده‌اند، الگوی مناسبی هم برای فرزند خود باشند.
- اگر کودک مضطرب است باید به او اطمینان دهید که هر کاری می‌توانید برای حفظ امنیت و سلامت خانواده انجام می‌دهید. مثلاً در بحران سیل می‌توانید بگویید:

«ما کیسه‌های شن را تهیه کردیم که جلوی آب را ببندیم ... و داروهای مورد نیاز را در یک جای امن گذاشتیم...» و یا در زمان بحران کرونا بگویند: «عزیزم من همه با را ضد عفونی کردم ... همه با تمیزه! ... بیرون رفتن مومن هم که فعلاً کنسله! ... در نتیجه ویروس نمی‌تونه وارد فون مومن بشه.»
- به کودک اطمینان دهید که پزشکان و کارشناسان سلامت آماده‌اند هر کمکی برای سلامت کودک و خانواده انجام دهند تا حال آنها بهتر شود.

«اگه مشکلی داشتیم میریم پیش خانم دکتر ... اون مارو معاینه می‌کنه و می‌گه پیکار کنیم، لازم باشه بهمون دارو می‌ده. فعلاً باید مراقب باشیم که بهداشت رو رعایت کنیم، باید عادت کنیم که دست به چشم و بینی و دهان فودمون نزنیم.»
- در زمان‌های سخت کودکان به توجه و محبت بیشتری نیاز دارند، سعی کنید آنها را بیشتر نوازش کنید و با آنها بیشتر وقت بگذرانید.
- ضروری است که از خودشان هم مراقبت کنید. از احساسات خود آگاه باشید و اگر دچار اضطراب، ترس‌های شدید، مشکل خواب، و ... هستید و در سازگاری با مسئله پیش آمده مشکل دارید کمک‌های حرفه‌ای دریافت کنید.
- والدین باید مثال و الگوی خوبی برای فرزندشان باشند. می‌توانید با انتخاب روش سالم زندگی مثل خوردن غذاهای سالم، ورزش کردن مرتب، خواب منظم، و دوری از الکل و مواد، نگرانی خود را مدیریت کنید. این نکته موضوعی مهم و حیاتی برای والدین و مراقبین است. وقتی شما استراحت کنید و آرام باشید، بهتر می‌توانید با کودک ارتباط برقرار کنید و آمادگی بیشتری دارید تا اوضاع را مدیریت کنید.
- حضور والدین در کنار کودک می‌تواند تنش و اضطراب او را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. اگر بنا به دلایلی مجبورید مدتی از کودک دور باشید حضور یک بزرگسال آشنا که از کودک مراقبت کند می‌تواند به او آرامش دهد.
- باید سعی شما بر این باشد که هرچه زودتر روال معمول خانه را برقرار کنید. مثلاً در شرایط سیل هرچه زودتر خانه را تمیز، مرتب و خشک و خرابی‌ها را تعمیر کنید.
- در زمان زلزله و زندگی در شرایط موقتی باید تا حد ممکن وسایل و امکانات اولیه رفاهی کودک فراهم کنید و حریم فیزیکی

خصوصی کودک و خانواده را به نحو مقتضی برقرار کنید. در شرایط قرنطینه مانند همه‌گیری کرونا توصیه این است که خانواده زمان‌های بیشتری را با هم سپری کنند. شما می‌توانید با کمک کودک کیک یا دسر درست کنید یا بازی‌های متناسب با سن که برایش سرگرم‌کننده‌اند انجام دهید (اسم فامیل، جدول حیوانات، نقطه چین، شطرنج، منچ، عمو پولدار، انجام پانتومیم). تماشای فیلم‌هایی با مضمون خانوادگی و طنز نیز می‌تواند در این مواقع به شما و کودکان کمک کند تا زمان را با نگرانی کمتر و در کنار هم بگذرانید، انجام این فعالیت‌ها همچنین فرصتی است تا کودکان مدت بیشتری از فضای مجازی دور باشند.

- در صورت تعطیلی مدارس و کلاس‌های آموزشی، سعی شما باید بر این باشد که زمان‌هایی را هم به آموزش کودک اختصاص دهید. توجه به این نکته لازم است که توجه و تمرکز کودک مضطرب ممکن است مختل باشد و یا علائم اضطراب مانند بی‌قراری مانع از کیفیت مناسب آموزش شود. در مورد این آموزش‌ها کودک را نباید زیاد تحت فشار قرار دهید.
- باید بدانید که می‌توانید در صورت لزوم از روان‌پزشک کودک و کارشناسان سلامت روان برای درمان اضطراب کودک کمک بگیرید. در زمان همه‌گیری بحران کرونا توصیه بر این است که با انجام مشاوره تلفنی از حضور در مراکز درمانی و بیمارستانی کاسته شود.

نکته‌های فصل

برای کاهش ترس و اضطراب کودک در شرایط بحرانی:

- ❖ ببینید کودک در مورد شرایط موجود چه اطلاعاتی دارد.
- ❖ اطلاعات غلط او را اصلاح کنید.
- ❖ متناسب با سن و سطح شناخت و درک او حرف بزنید.
- ❖ به او فرصت بدهید و تشویقش کنید تا راجع به احساسش حرف بزند و سؤال بپرسد.
- ❖ او را به خاطرداشتن یک احساس خاص سرزنش نکنید.
- ❖ سعی کنید در دسترس او باشید.
- ❖ زمانی که به سراغتان می‌آید تا در مورد احساسش حرف بزند با صبر و حوصله گوش بدهید.
- ❖ او را به اجبار وارد بحث و گفتگو نکنید.
- ❖ بیشتر از آنچه نیاز دارد و جستجو می‌کند، به او اطلاعات ندهید.
- ❖ در مطرح کردن اطلاعات درست اما دردناک و ناراحت کننده محتاط باشید.
- ❖ از بازگو کردن تکراری اخبار منفی و ناراحت کننده در جمع‌های خانوادگی خودداری کنید.
- ❖ کمک کنید تا کودک در هر شرایط ناگواری، جنبه‌های خوب و مثبت آن را هم ببیند.
- ❖ شرایطی فراهم کنید تا فشارهای جدید به کودک اضافه نشود.
- ❖ در مورد بحران اطلاعات ساده و صحیح به کودک بدهید.
- ❖ رفتارها و عادت‌های مربوط به سلامتی را به او آموزش بدهید.
- ❖ با انجام ورزش و فعالیت‌های فیزیکی به کاهش اضطراب او کمک کنید.
- ❖ به او اطمینان دهید که هر کاری می‌توانید برای حفظ امنیت و سلامت خانواده انجام می‌دهید.
- ❖ به او اطمینان دهید که پزشکان و کارشناسان سلامت آماده‌اند هر کمکی برای سلامت خانواده انجام دهند.
- ❖ آنها را بیشتر از معمول نوازش کنید و با آنها بیشتر وقت بگذرانید.
- ❖ از خودتان مراقبت کنید و اگر در سازگاری با بحران مشکل دارید کمک‌های حرفه‌ای دریافت کنید.
- ❖ الگوی خوبی برای فرزندتان باشید.
- ❖ کنار کودک باشید تا تنش و اضطراب او کاهش یابد.
- ❖ هرچه زودتر روال معمول خانه را برقرار کنید.
- ❖ زمان‌هایی را به آموزش درسی کودک اختصاص دهید.
- ❖ در صورت لزوم از روانپزشک کودک و کارشناسان سلامت روان کمک بگیرید.

«فصل ششم»

تقویت سازگاری کودکان سوگوار و

آسیب دیده از بحران

واکنش کودکان به دور شدن و از دست دادن عزیزان به تناسب سن و توانمندی‌های شناختی و کلامی و ویژگی‌های سرشتی آنان، همچنین ارتباطی که با اطرافیان خود دارند، می‌تواند متنوع و گاه غیر معمول باشد.

برخی در خود فرو می‌روند و گوشه‌گیر می‌شوند، برخی مشغول بازی و فعالیت‌های روزمره هستند و طوری رفتار می‌کنند گویی هیچ اتفاقی نیفتاده، بعضی دیگر بدرفتاری و پرخاشگری نشان می‌دهند، و بعضی اضطراب پیدا می‌کنند که سایر عزیزان خود را نیز از دست بدهند یا سر خودشان نیز بلایی بیابد.

سوگ در کودکان از مقوله‌هایی به شمار می‌آید که به دلیل درد و رنج همراه با آن، در بسیاری موارد با انکار و اجتناب اطرافیان همراه است. والدین و بزرگ‌ترها از توضیح دادن ماجرا و پاسخ‌گویی به پرسش‌های کودک ناتوان هستند و از آن فرار می‌کنند، و شاید به دلیل اندوهی که با دیدن یک کودک سوگوار در خود حس می‌کنند، ترجیح می‌دهند راجع به این سوگواران کوچک چیزی نشوند، با آنها روبرو نشوند و با منحرف کردن توجه آنان به موضوعی دیگر سئوال‌تشان را بدون پاسخ رها بگذارند. آنچه در بیشتر مواقع به سوگواری کودکان می‌انجامد، رخدادهایی غمگین و شایع است مانند مرگ مادر به دنبال حادثه یا بیماری، زندانی شدن پدر، طلاق و جدایی والدین، دوری از دوستان، همکلاسی‌ها و معلم‌ها، از دست رفتن خانه و کاشانه پس از زلزله و سیل.

نشانه‌های سوگ کودکان

کودکان سوگوار طیفی از علائم و واکنش‌های مختلف را در حوزه‌های مختلف حسی، فکری و رفتاری نشان می‌دهند که برخی از آنها شامل موارد زیر است:

- بدرفتاری، لج‌بازی و پرخاشگری، بدقلقی
- چسبندگی به والدین، ترس و اضطراب
- شکایات جسمی مثل دل درد، حالت تهوع، سردرد
- بازی نکردن با همسالان، عدم علاقه به انجام فعالیت‌ها و بازی‌هایی که قبلاً از آنها لذت می‌بردند
- مشکلات خواب و اشتها
- بی‌قراری و گریه کردن
- و ...

واقعیت‌های دردناک سوگ کودکان در بحران

کودکان بیش از پیش تنها می‌مانند

وقتی کودکان به دلیل از دست دادن موقعیت یا شخص عزیزی دچار سوگ می‌شوند، معمولاً اطرافیان نقش حامی به خود می‌گیرند و با بودن در کنار کودک به او کمک می‌کنند تا بتواند با این فقدان آسان‌تر کنار بیاید. در شرایطی که یکی از اعضای خانواده در اثر بحرانی چون سیل، زلزله و یا بیماری (مانند کرونا) از دست می‌رود یا در بیمارستان بستری می‌شود، در موارد متعددی سایر اعضای خانواده که قرار است نقش حمایتی به خود بگیرند در وضعیت جسمی یا روحی مناسبی نیستند.

موانع و محدودیت‌هایی در مراسم و مناسک تسکین دهنده

مراسم و آداب خاکسپاری و سوگواری از مواردی هستند که اگر درست انجام شوند به گذار راحت‌تر از مراحل سوگ کمک می‌کند. اما به علت حجم بالای خاکسپاری‌ها در زمان محدود و نیاز به مدیریت سریع‌تر خاکسپاری برای پیشگیری از آسیب رسیدن به بازماندگان

مانند شرایط جنگی و بمباران یا آلودگی‌های شیمیایی و میکروبی، مرگ بسیاری از عزیزان و اطرافیان و نبود افراد هدایت کننده و حمایت کننده، درگیر شدن اعضای خانواده در سایر مشکلات و مسائل پیش آمده و همه اینها باعث می‌شود سوگواری و مراسم آن از حالت معمول خارج شود.

فقدان‌های متعدد

در بحران‌ها معمولاً فقدان‌های متعددی تجربه می‌شود. کودک نه تنها با مرگ عزیزان، آشنایان، همسایه، معلم، همکلاسی، دوستان و ... روبرو شده، بلکه خانه و کاشانه و مدرسه اش را نیز ممکن است از دست داده باشد، ممکن است مجبور به کوچ به شهر دیگری شده باشد، لوازم و متعلقات مورد علاقه اش را از دست داده و بسیار فقدان‌های دیگر را تجربه کرده باشد. بنابراین او در لحظه سوگوار موضوع‌های متعددی است.

برای کودکان سوگوار چه می‌توان کرد؟

- کودکان درگیر در حادثه و بحران را نباید رها کنید و تنها بگذارید! نبود سیستم حمایتی و به هم ریختن زندگی کودکان به دنبال پیامدهای حادثه، می‌تواند به اندازه خود مرگ و فقدان به آنها آسیب بزند.
- باید شرایطی فراهم کنید تا ارتباط او با سایر بازماندگان، اقوام، دوستان، معلم و ... به روشی امن و کم خطر برقرار باشد. در مورد بحران کرونا این ارتباط می‌تواند به صورت تلفنی و تصویری باشد و حتی در شرایط امن بهداشتی و با حفظ فاصله فیزیکی به صورت حضوری صورت گیرد.
- به کودکان سنین بالاتر اجازه دهید تا در فضای مجازی با دوستان و همکلاسی‌ها گفت‌وگو و اندکی تسکین پیدا کنند. البته نظارت بر فضای مجازی بر عهده بزرگسال مسئول است.
- به کودک اجازه ابراز و بیان احساساتش را بدهید. خاموش یا سرکوب کردن احساسات کودک باعث ازمان و پیچیده شدن سوگی می‌شود.
به او نگویید: «هالا دیگه بابا داره می‌آد، اشک‌هاتو پاک کن تا اون هم بیشتر ناراحت نشه ...»
بهبتر است بگویید:
«عزیزم ... می‌دونم تو دلت پقرر غم داری و ناراحتی ... تو مامانت را خیلی دوست داشتی ...»
- مواظب گفته‌ها و توصیه‌های خود باشید. برخی جملات که از روی دلسوزی و به قصد کمک به کودک گفته می‌شود ممکن است ترس، ناراحتی و اضطراب او را بیشتر کند مانند:
«دیگه گریه نکن، اینپوری که تو بی‌قراری و گریه می‌کنی، بدنت ضعیف می‌شه و فودت هم مریض می‌شی ...» یا «مامان داره الان تو را از اون بالا تو آسمون‌ها نگاه می‌کنه وقتی تو اینقدر ناراحتی و گریه می‌کنی، اون هم ناراحت می‌شه و دوست نداره».
- با خواندن داستان‌هایی با مضمون سوگ و از دست دادن عزیزان به کودک کمک کنید تا در نظر خودش تنها انسانی نباشد که چنین رنجی را تحمل می‌کند و همچنین متوجه شود که تمام علائمی که تجربه می‌کند شرایط معمول یک سوگ طبیعی است، او هم مثل بقیه است و حالت‌ها و رفتارش غیرعادی نیست. همچنین این روش کمک می‌کند تا کودک با شخصیت داستان همانندسازی کند و احساساتش را بروز دهد.
- شرایطی فراهم کنید تا کودک از راه‌های غیرکلامی نیز بتواند احساساتش را نشان دهد مثل کشیدن نقاشی. می‌توانید جعبه یا قلکی را با کمک کودک تهیه کنید و به او بگویید که می‌تواند احساسات و افکارش را بنویسد (در مورد کودکان کوچک‌تر نقاشی کمک کننده است) و داخل جعبه بیندازد.

- از او بخواهید که اگر دوست دارد نوشته‌اش را برای شما بخواند و گرنه این جعبه خصوصی است و هیچ کس اجازه ندارد نوشته‌هایش را بخواند. کودک می‌تواند نامه‌ای برای عزیز از دست رفته بنویسد و داخل جعبه احساساتش بیندازد.
- می‌توانید انجام برخی روش‌های غیر رسمی را جایگزین مراسم و مناسک رسمی کنید تا کودک از طریق آنها احساساتش را با دیگران مشارکت مطرح کند مانند ساخت کلیپی از عکس‌های عزیز از دست رفته، کاشتن گل یا درختی در باغچه و ...
- هر کودکی منحصر به فرد است و به روش خاص خودش سوگواری می‌کند، تلاش برای یکنواخت و محدود کردن واکنش آنها به یک الگوی خاص بیهوده و مضر است.
- بپذیرید که کودک ممکن است هر نوع احساسی را اعم از خشم، اندوه، غم، نفرت، حسادت و ... تجربه کند. برای نمونه ممکن است آنان با دیدن کودکی که در آغوش پدر یا مادرش است احساس خشم و بی‌عدالتی، تنفر و یا حسادت داشته باشند.
- برخی از کودکان و بزرگسالان به دلیل شرایط بحران ممکن است نیاز به مشاوره و مداخلات درمانی داشته باشند که می‌تواند غیر حضوری و به صورت تماس تصویری یا تلفنی انجام شود.

هر گاه علائم زیر را مشاهده کردید از روان‌پزشکان، روان‌شناسان و مشاورین کودک کمک بگیرید:

اشاره یا صحبت در مورد خودکشی

آسیب رساندن به خود

پرخاشگری و بی‌قراری شدید

طولانی شدن علائم سوگ کودک

نکته‌های فصل

برای کمک به کودک سوگوار

- ❖ او را تنها نگذارید!
- ❖ شرایطی فراهم کنید تا ارتباط او با سایر بازماندگان به روشی امن و کم خطر برقرار باشد.
- ❖ در سنین بالاتر اجازه دهید با دوستان و همکلاسی‌ها ارتباط داشته باشد.
- ❖ اجازه دهید احساساتش را ابراز کند.
- ❖ مواظب گفته‌ها و توصیه‌های خود باشید.
- ❖ با خواندن داستان‌هایی با مضمون سوگ به او کمک کنید تا متوجه شود که سوگواربودن طبیعی است.
- ❖ شرایطی فراهم کنید تا از راه‌های غیرکلامی نیز بتواند احساساتش را نشان دهد مانند نقاشی.
- ❖ روش‌های غیر رسمی را جایگزین مراسم و مناسک رسمی کنید (مانند کاشتن درخت).
- ❖ به او اجازه دهید به روش خاص خودش سوگواری کند.
- ❖ بپذیرید که ممکن است همه نوع احساسی را اعم از خشم، نفرت، حسادت و .. تجربه کند.
- ❖ در صورت لزوم برای کمک به او از مشاوره و مداخلات درمانی کمک بگیرید.

«فصل هفتم»

تقویت رفتارهای سازگارانه و

مدیریت رفتارهای ناسازگارانه کودکان در بحران

تقویت رفتارهای سازگارانه

الگوی مناسبی برای رفتارهای مطلوب و سازگارانه فرزندان خود باشید

با رفتار و گفتار مناسب به کودک نشان دهید که چگونه استرس خود را مدیریت و از رفتارهای ناسازگارانه اجتناب می‌کنید. آنها باید شیوه‌های سازگارانه بروز هیجانات و روش‌های حل مسئله را از شما بیاموزند و به کار ببرند.

رفتارهای مطلوب او را تشویق کنید

به رفتارهای مثبت فرزند خود توجه و آنها را تشویق و تحسین کنید. در شرایط بحرانی این احتمال زیاد است که این کار برای شما دشوار باشد و یا آن را فراموش کنید. زمانی که کودک به شدت شما را کلافه کرده، خیلی سخت است که احساس خوب و مثبتی نسبت به او داشته باشید، ناخودآگاه به رفتارهای منفی او توجه بیشتری نشان می‌دهید و رفتارهای مثبت او کمتر جلوه می‌کنند. بنابراین به رفتارهای مثبت حتی موارد جزئی و کم اهمیت توجه نشان دهید و آنها را به طور مکرر و متناسب با رفتار و گفتارشان تشویق کنید. این بهترین کار برای تقویت این رفتارها و اصلاح رابطه بین والدین و فرزندشان است.

زمان‌هایی که کودک ناراحتی خود را بروز می‌دهد و یا مایل است در مورد نگرانی‌هایش صحبت کند به او توجه و او را به خاطر این کار تشویق کنید. همچنین او زمانی که از دستورات والدین اطاعت و یا خود را به فعالیت‌های سرگرم کننده مشغول می‌کند نیازمند توجه و تشویق است.

تشویق می‌تواند به صورت کلامی، عاطفی، رفتاری و مادی باشد ولی در شرایط بحران به دلیل آسیب‌پذیری کودکان و بالا بودن سطح تنش‌های مختلف، آنان نیاز بیشتری به حمایت‌های عاطفی دارند بنابراین توصیه این است که تشویق‌های کلامی و عاطفی کاربرد بیشتری داشته باشند. منظور از توجه به رفتار مشاهده، توصیف و یا تقلید رفتار کودک است. به عنوان مثال این که بگوییم: «علی مشغول کشیدن نقاشی است» رفتار کودک را توصیف کرده‌ایم. وقتی که علی کتاب قصه می‌خواند، اگر والد کنار او بنشیند و کتاب بخواند این کار توجه به رفتار او از طریق تقلید رفتارش است. تشویق‌های کلامی و عاطفی استفاده از کلمات و جملات تحسین‌آمیز و یا ابراز احساسات و عواطف را شامل می‌شود مانند آفرین گفتن یا بوسیدن و در آغوش کشیدن کودک.

تشویق فعالیتی انجام دادن فعالیت یا رفتاری مورد علاقه کودک است که به دنبال انجام رفتار مثبت او توسط والد اجازه آن صادر یا امکان آن فراهم می‌شود. برای نمونه بازی کردن با کودکی که به خواهرش برای مرتب کردن آشپزخانه کمک کرده است. برای اینکه کودک متوجه بشود که این فعالیت پاداش همکاری اوست می‌توان گفت:

«به به چه آشپزخانه تمیزی! مرسی که به سانا کمک کردی، جایزه‌ات اینه که یک دست منج با هم بازی کنیم!» یا برای مثال: «هالا که ساکت بودی و اجازه داری فواهرت بفواهر بیا با هم یک کار دستی درست کنیم». تشویق‌های مادی شامل دادن جایزه‌هایی مثل ژتون، برچسب، خوراکی، وسایل بازی و ... است. گرچه این پاداش‌ها به ویژه در شروع برنامه اصلاح رفتار بسیار مؤثر هستند، تأثیرپذیری آنها زمانی افزایش می‌یابد که در بستر یک رابطه عاطفی خوب به کار بروند و با تشویق‌های کلامی و عاطفی همراه باشند.

شیوه درست دستور دادن و درخواست کردن از کودک را به کار ببرید

چنانچه دستور دادن یا درخواست کردن از کودکان به شیوه درست انجام نشود خود ممکن است به بروز بدرفتاری آنان دامن بزند. در مواقعی که به دلیل بالا بودن میزان استرس و اضطراب، تحریک‌پذیری کودک زیاد است، احتمال بروز واکنش‌های ناگهانی یا مخالفت او در برابر خواسته شما افزایش می‌یابد. برای کاهش احتمال مخالفت و بدرفتاری کودکان در برابر خواسته‌ها و دستورات انجام اقدامات زیر کمک کننده است:

- زمان مناسبی را برای دستور یا درخواست انتخاب کنید، زمان‌هایی که کودک دچار اضطراب، استرس، خشم یا عصبانیت است، وقت مناسبی برای این کار نیست.
- خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید و در صورت مواجهه با واکنش کودک کنترل هیجان خود را از دست ندهید. با خونسردی و تسلط احساس کودک را به او منعکس و با او همدلی کنید تا او بتواند آرام شود. پس از اینکه کودک آرام شد، خواستتان را دوباره مطرح کنید.
- درخواست خود را به زبان ساده، قابل فهم و واضح بیان کنید.
- از گفتن کنایه، استفاده از لحن سرزنشگرانه و یا جملات مبهم، کلی و پیچیده اجتناب کنید.
- سعی کنید تا حد ممکن درخواست‌ها و امر و نهی‌های غیر ضروری را به کار نبرید.
- به ویژه وقتی سطح تحریک‌پذیری کودک بالا است از جملات امری کمتر استفاده کنید و درخواست‌های خود را در قالب جمله‌های مثبت و خبری مطرح سازید. کاری را که می‌خواهید انجام دهد، به او بگویید. مانند: «لطفاً لباس‌ها را داخل کمد بگذار» (به جای گفتن «اتاق را بهم نریز»).
- یک عامل مهم در موفقیت برای به نتیجه رسیدن دستورات و پذیرفته شدن دستورات، پی‌گیری کردن و مورد تشویق قرار دادن آنهاست. اگر دستوری به کودک بدهید و بروید و بعد از چند ساعت برگردید، احتمال اینکه کودک آن را فراموش کند و انجام ندهد خیلی زیاد است. در عوض باید کنار کودک بمانید تا زمانی که درخواست یا دستوراتان عملی شود، سپس به کودک پاداش بدهید.
- عدم پذیرش دستور توسط کودک را باید با کاربرد روش محروم سازی مدیریت کنید. قبل از محروم کردن کودک از چیزی که دوست دارد و میخواهد، باید به او زمان و فرصت کافی برای پیروی از دستورات را بدهید و این کار را با آرامش انجام دهید.
- شرایط خاص را مشخص و مشکلات احتمالی را پیش بینی و برای آن برنامه‌ریزی کنید.
- نحوه انتقال پیام به کودک نیز بسیار مهم است، فریاد زدن بر سر کودک فقط او را مضطرب‌تر و عصبانی‌تر می‌کند. برای این که کودک بهتر متوجه درخواست شما شود، آسایش را صدا بزنید و توجه او را به خود جلب کنید و سپس با صدا و لحن آرام با او صحبت کنید.
- **واقع بین باشید:** آیا کودک می‌تواند چیزی را که از او می‌خواهید، انجام دهد؟ برای کودک دشوار است که تمام روز را ساکت باشد اما ممکن است بتواند به مدت ۱۵ دقیقه وقتی پدر در حال تماس تلفنی است، سکوت کند.

قوانین را بازنگری و مقررات متناسب با موقعیت جدید وضع کنید

در شرایط بحران ممکن است قادر نباشیم به اندازه شرایط عادی قوانین باثباتی برقرار کنیم و هر لحظه متوجه این ضرورت بشویم که قوانین موجود را باید با توجه به تغییرات اوضاع، تعدیل و اصلاح کنیم. به اضافه معمولاً در موقعیت‌های بحرانی نمی‌توانیم به اندازه شرایط عادی از کودک یا والدین انتظار داشته باشیم قوانین را رعایت و به آنها پایبند باشند.

توجه به نیازهای فعلی کودک، سطح توانایی وی، پیش بینی شرایط و اینکه یک قانون تا چه اندازه قابلیت اجرا دارد در وضع قوانین جدید کمک کننده است. توجه به علائق و خواسته‌های کودک در وضع محدودیت‌ها و در صورت امکان توافق با کودک بر سر قانون تعیین شده می‌تواند منجر به پایبندی بهتر او به قوانین شود.

درخصوص لزوم بازنگری قوانین و وضع موارد جدید با توجه به بحران:

- برخی قوانین را که قابلیت اجرا ندارند و یا لازم است در آنها بازنگری کرد مشخص کنید.
- قوانین جدیدی را که لازم است وضع شوند نیز تعیین کنید.
- با توجه به سن و سطح درک و مشارکت کودک از شرایط و میزان انعطاف‌پذیری خودتان، برای بایدها و نبایدها برنامه‌ریزی کنید.
- پیامدهای احتمالی نقض قانون و نحوه مدیریت چالش‌های پیش رو را مشخص کنید.

مهارت‌های حل مسئله خود را تقویت کنید

تقویت مهارت‌های حل مسئله ضمن اینکه به کاهش استرس ناشی از بحران کمک می‌کند باعث بهبود اعتماد به نفس کودک هم می‌شود.

این مهارت در برگزیده فرایند شناسایی مشکل، فکر کردن به انواع راه حل‌ها و بررسی آنها، انتخاب راه حل‌های مناسب و به کارگیری بهترین آنها است.

رفتارهای ناسازگارانه کودک

در شرایط بحران بسیار طبیعی است که رفتارهای منفی و نامطلوب کودکان افزایش پیدا کند. در مواردی هم شاهد بروز رفتارهای ناسازگارانه‌ی هستیم که آسیب زنده و پرخطر هستند مانند پرخاشگری.

عوامل موثر بر شکل‌گیری رفتارهای ناسازگارانه در شرایط بحرانی:

استرس ناشی از بحران

تنش ایجاد شده منجر به تحریک‌پذیری و عدم مهار رفتار می‌شود.

تغییرات ایجاد شده در روال قبلی زندگی

بر هم خوردن شرایط معمول زندگی ساختار طبیعی مناسبات و برنامه‌های زندگی کودک را برهم می‌زند و او را در برابر موقعیت‌های متغیر و غیر قابل پیش‌بینی سردرگم می‌کند.

فقدان‌ها

سوگواری به دنبال از دست دادن اشخاص و موقعیت‌های عزیز منجر به بروز هیجانات منفی و به دنبال آن رفتار نامناسب می‌شود.

اجتناب از مواجهه با یادآورها و مشکلات و چالش‌های بحران

گاهی اوقات کودکان به صورت ناگهانی دچار حملات بدخلقی و قشقرق می‌شوند که ممکن است نشانه یادآوری خود به خود خاطرات وقایع ناگوار یا مواجهه با سرنخ‌های مربوط به آنها باشد که کودک نمی‌تواند برای دیگران بیان کند. از سوی دیگر ممکن است به دنبال حضور کودک در مکان‌ها یا شرایطی که نیازمند مواجه شدن او با نگرانی‌ها و تلخی‌های موقعیت بحرانی است بدرفتاری‌هایی از سوی او سر بزند.

دریافت توجه به میزان بیشتر از معمول

در شرایط بحرانی والدین به دلیل چالش‌های متعددی که درگیر آن هستند ممکن است توجه چندانی به رفتار مثبت کودک نشان ندهند و در عوض حساسیت آنها نسبت به بدرفتاری‌های او که ممکن است ثانویه به بحران باشد افزایش پیدا کند.

روشی جدید برای رسیدن به خواسته‌ها و معاف شدن از مسئولیت‌ها

وقتی در شرایط بحرانی بدخلقی و بدرفتاری کودک افزایش می‌یابد، گاه والدین به ناچار برای حمایت عاطفی او سعی می‌کنند به خواسته‌هایش بیشتر پاسخ دهند و او را از مسئولیت‌هایی معاف کنند. از آنجا که کودک با بدخلقی و بهانه‌گیری و ... به هدف‌هایش می‌رسد، به نوعی شرطی سازی و یادگیری اتفاق می‌افتد و او در آینده هم برای رسیدن به خواسته‌هایش از این شیوه بیشتر استفاده خواهد کرد.

الگوپذیری از دیگران

بحران‌های اجتماعی و بلایا تأثیراتی جدی و گاه غیر قابل تحمل بر افراد می‌گذارند و تعادل و ثبات هیجانی و رفتاری آنان را بر هم می‌زنند. وقتی ثانویه به این تغییرات، والدین که خود نقش الگو برای کودک دارند دست به رفتارهای ناسازگارانه می‌زنند کودک نیز از آنها پیروی می‌کند و رفتارهای نامطلوب بروز می‌دهد.

مدیریت رفتارهای نامطلوب کودکان در بحران

حفظ آرامش و تعدیل هیجانات

شیوه‌های مدیریت هیجان و خشم را تمرین کنید. وقتی احساس می‌کنید نیاز به فریاد زدن دارید، ده ثانیه مکث کنید و پنج مرتبه به آرامی نفس بکشید. پس از آرام شدن، سعی کنید با آرامش به کودک پاسخ دهد. فهرستی از بدرفتاری‌های کودک را تهیه و مشخص کنید معمولاً چه شرایطی زمینه بدرفتاری کودک را فراهم کرده است.

تغییر مسیر دادن و راهنمایی کردن

قبل از این که بدرفتاری آغاز شود سعی کنند آن را متوقف کنید! رفتار نامناسب اولیه را سریع تشخیص دهید و قبل از آنکه ادامه یابد یا تکرار شود، توجه کودک را از رفتار بد به رفتار خوب برگردانید. هنگامی که کودک شروع به بی‌قراری می‌کند، می‌توانید با وسیله‌های سرگرم کننده حواسش را پرت کنید و بگویید: «بیا اینجا با این ماشین‌ها بازی کنیم».

استفاده از گفتگوی مستقیم

شیوه‌ای است که به والدین کمک می‌کند بروز رفتار آسیب‌زا را متوقف و آن را با رفتار مطلوب جایگزین کنند. مثلاً وقتی کودکی به دلیل مواجهه با یک صحنه تصادف دچار خشم و پرخاشگری می‌شود می‌توانید به او نزدیک شوید و ضمن انعکاس دادن احساس و همدلی با او، اعلام کنید که این رفتارش آسیب‌زا است و لازم است به شیوه دیگر عصبانیت خود را ابراز کند.

نادیده گرفتن رفتار

نادیده گرفتن برای رفتارهایی به کار می‌رود که آسیب‌زا، خطرناک یا ناقض حقوق دیگران نیستند و معمولاً به قصد توجه طلبی، رسیدن به خواسته‌ها و یا معاف شدن از مسئولیت‌ها بروز می‌کنند. در این روش رفتار نامطلوب بطور کلی نادیده گرفته می‌شود و والد هیچ گونه توجهی به این رفتار ندارد. در موقعیت‌هایی که کودک بدخلق و عصبی شده و نیازمند حمایت عاطفی است، احساس او را به خودش منعکس و با او همدلی کنید. با این حال به محتوای گفتار و خواسته‌هایش بی‌توجه بمانید و صرفاً در مسیر رفع نیازهای هیجانی و اعمال حمایت عاطفی از او اقدام کنید.

مواجهه با پیامدهای رفتاری

استفاده از پیامدهای رفتاری به آموزش مسئولیت‌پذیری و ایجاد نظم و انضباط کمک می‌کند و در کنترل بدرفتاری‌ها مؤثر است. این پیامدها را در مورد رفتارهای آسیب‌زا، خطرناک یا نقض قوانین استفاده کنید و پیامدهایی را در نظر بگیرید که امکان‌پذیر و قابل پیگیری باشند. سپس به کودک فرصت دوباره برای انجام کارهای خوب را بدهید، و در صورت انجام او را تشویق کنید.

محروم سازی

محروم سازی یا استفاده از زمان سکوت یا اتاق خلوت روش‌هایی هستند که کمتر استفاده می‌شوند. به خصوص در زمان‌هایی که کودک از تنهایی یا وقوع دوباره حادثه می‌ترسد و یا نیاز به حضور والد در کنار خود دارد، استفاده از اتاق خلوت توصیه نمی‌شود. در مورد کودکان خردسالی که دچار قشقرق یا بدرفتاری می‌شوند و اقدام به رفتارهای آسیب‌زا مثل سرکوبیدن یا گاز گرفتن می‌کنند، والد می‌تواند آنها را به نحوی که نتوانند رفتارهای آسیب‌زا را ادامه دهد در آغوش خود مهار و بعد از آرام شدن رها کند.

مشکلات رفتاری خاص

مشکلات خواب

- اگر کودک نمی‌تواند بخوابد، یا نیمه شب از خواب می‌پرد و کابوس می‌بیند:
 - ساعت به خواب رفتن را منظم کنید.
 - برای به خواب رفتن با کودک درگیر نشوید و تحت فشار قرار ندهید زیرا این کار سطح برانگیختگی کودک را افزایش می‌دهد و خوابیدن او را سخت‌تر می‌کند.
 - یکی دو ساعت قبل از خواب از حرکات بدنی شدید و خوردن غذاهای سنگین پرهیز کنید.
 - وعده شام را در ساعت زودتری مقرر کنید و قبل از خواب به او غذای سبک بدهید.
 - شب‌ها کودک را در معرض اخبار ناراحت کننده و استرس‌زا قرار ندهید.
 - قبل از خواب برایش کتاب بخوانید یا موسیقی آرام پخش کنید.
 - اگر دوست دارد، نور ملایمی در اتاق خواب روشن بگذارید.
 - قبل از خواب، با او خاطرات خوشایند را مرور کنید یا بخواهید به خوابی که دوست دارد ببیند یا خاطرات خوشایند قبلی فکر کند.
 - اگر نمی‌تواند تنها بخوابد، برای مدت محدودی در ابتدای به خواب رفتن کنارش بمانید.

گوشه‌گیری، در خود فرو رفتن و بی‌حسی هیجانی

اگر کودک دچار بی‌حسی شده، مثلاً دیگر کسی یا چیزی را دوست ندارد، بازی‌های قبلی را انجام نمی‌دهد یا از آنها لذت نمی‌برد یا کم‌اشتها است:

- به او اطمینان دهید که این حالت طبیعی و گذرا است.
- یک یا چند فعالیت لذت‌بخش ساده را به همراه کودک برنامه‌ریزی کنید تا هر روز انجام دهد و به تدریج فعالیت‌های دیگری را به آن اضافه کنید. اگر او از هیچ چیز لذت نمی‌برد فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که اساساً لذت‌بخش و تاحدی رقابتی هستند و کودک را تشویق کنید که در انجام آن مشارکت کند. کودک را تحت فشار قرار ندهید، اصرار نکنید و هرگز به او نگویید که چرا تغییر کرده است.
- در صورت بی‌علاقه بودن او به غذاها، سعی کنید غذاهای مورد علاقه اش را تهیه و تشویق‌اش کنید که هر چقدر می‌خواهد از آنها بخورد.
- گاهی خاطرات لذت‌بخشی را که کودک در گذشته داشته، اگر خودش مایل به شنیدن آن است برایش تعریف کنید.

بدخلفی، تحریک‌پذیری و پرخاشگری

اگر کودک عصبی است، زود تحریک‌پذیر می‌شود یا پرخاشگری می‌کند:

- با آرامش با او برخورد کنید.
- تا حد امکان سر و صدای محیط و محرک‌های آزار دهنده را کم کنید.
- او را از هجوم خبرهای منفی دور نگه دارید.
- هر وقت می‌خواهید با او حرف بزنند اول آرام صدایش کنید.
- نشان دهید که متوجه ناراحتی او هستید و احساسش را درک می‌کنید.
- اعلام کنید که پرخاشگری مورد تأییدتان نیست.
- رفتار سازگارانه را تشویق کنید.
- روش‌های کنترل خشم و هیجان را مانند آرام‌سازی عضلانی به او آموزش دهید.

لجبازی و مقابله جویی

چنانچه کودک دچار لجبازی و مقابله جویی است اقدامات زیر را در نظر بگیرید:

- تا حد امکان با کودک وارد جنگ قدرت نشوید.
- موقعیت‌های منجر به لجبازی را پیش‌بینی و سعی کنید در موقعیت لجبازی با کودک قرار نگیرید، شرایط را تغییر دهید یا عاملی که ممکن است باعث لجبازی شود را حذف کنید، مثلاً اگر نباید چیز خاصی را در اختیار داشته باشد آن را از معرض دید کودک دور کنید.
- انعطاف‌پذیری داشته باشید و در برابر خواسته‌های کودک بلافاصله «نه» نگویید. اگر نه گفتن واقعاً مهم و ضروری است با او مخالفت کنید.
- در صورت مخالفت با خواسته کودک ثابت قدم باشید، در مواجهه با بدرفتاری کودک آرامش خود را حفظ کنید، احساس کودک را به او همدلانه انعکاس دهید و محدودیت موجود را اعلام کنید، تا حد امکان بدرفتاری را نادیده بگیرید و اجازه بروز رفتارهای آسیب‌زا را ندهید.
- اطاعت و حرف‌شنوی کودک را تشویق کنید.

نکته‌های فصل

برای تقویت رفتارهای سازگارانه کودک

- ❖ الگوی مناسبی برای رفتارهای مطلوب و سازگارانه او خود باشید
- ❖ رفتارهای مطلوب او را تشویق کنید
- ❖ شیوه درست دستور دادن و درخواست کردن از او را به کار ببرید
- ❖ قوانین را بازنگری و مقرراتی متناسب با موقعیت جدید وضع کنید
- ❖ مهارت‌های حل مسئله خود را تقویت کنید

برای مدیریت رفتارهای نامطلوب کودک در بحران

- ❖ آرامش خود را حفظ کنید و از شدت هیجانات ناخوشایند خود بکاهید
- ❖ مسیر توجه کودک را تغییر دهید و او را به سمت انجام یک رفتار مطلوب راهنمایی کنید
- ❖ با استفاده از گفتگوی مستقیم از او بخواهید رفتار مقرر را انجام دهد
- ❖ رفتارهای نامطلوب جزئی او را نادیده بگیرید
- ❖ او را با پیامدهای رفتار نامناسبش روبرو کنید
- ❖ او را از وسایل و فعالیت‌های مورد علاقه‌اش به مدت کوتاه محروم کنید

«فصل هشتم»

مدیریت مشکلات کودکان و نوجوانان مبتلا به نیازهای ویژه و
اختلالات سلامت روان

کودکان و نوجوانان بر اساس سن و مرحله رشد و تکاملی که قرار دارند به دنبال رویدادهای آسیب‌زا و حوادث غیر مترقبه ممکن است مشکلاتی در حوزه‌های مختلف شناختی، رفتاری و هیجانی پیدا کنند. در سنین متفاوت درک و برداشت کودکان از وقایع متفاوت است و به همین دلیل ممکن است قادر به انطباق با تغییرات ناگهانی در محیط اطراف خود نباشند، بنابراین آنها بیشتر از بزرگسالان مستعد ابتلا به اختلالات روانپزشکی و یا تشدید آنها هستند. اختلالاتی نظیر اختلال استرس پس از سانحه، اختلالات خلقی، اضطرابی و وسواسی از جمله مواردی هستند که در بحران‌ها ایجاد و یا تشدید می‌شوند. کودکان و نوجوانانی که سابقه ناتوانی‌های تکاملی و یا اختلالات روانپزشکی دارند احتمال بیشتری دارد که تحت تأثیر بلایا قرار بگیرند. به عنوان مثال کودک مبتلا به اختلال بیش‌فعالی کم توجهی و یا نوجوان مبتلا به اختلال دوقطبی ممکن است کمتر از دیگران به دستورالعمل‌های مراقبتی و بهداشتی لازم در همه‌گیری‌ها عمل کنند. لذا والدین باید از این تغییرات آگاهی داشته باشند و بتوانند واکنش مناسبی به این مشکلات نشان دهند.

مشکلات کودکان با نیازهای ویژه یا مبتلا به اختلالات تکاملی و راهکارهای آنها

در شرایط بحرانی، کودکانی که نیازمندی‌های ویژه دارند- به دلیل وجود ناتوانی‌های خاصی که از آنها رنج می‌برند، در مقایسه با سایر کودکان با مشکلات بیشتری مواجه می‌شوند و حمایت از آنها توسط والدین و سایر اطرافیان نیز پیچیدگی‌های بیشتری پیدا می‌کند. منظور از نیازهای ویژه در مورد کودکانیست که نقایصی در حوزه‌های زبان، هیجان، ادراک، تمرکز و ... دارند یعنی مبتلایان به بیش‌فعالی و یا عدم تمرکز، طیف اوتیسم، اختلالات یادگیری، مشکلات هوشی، مشکلات زبانی، پردازش حسی و این کودکان در شرایط عادی مشکلات ارتباطی و هیجانی بیشتری دارند و نیاز بیشتری حس می‌شود تا محیط و اطرافیان خود را با شرایط آنها وفق بدهند. همچنین نیاز آنها به دریافت خدمات سلامت و درمان، چه در منزل و چه بیرون از خانه بیشتر است. در شرایط بحرانی و بلایا، تغییرات ناگهانی زیادی در این زمینه‌ها رخ می‌دهد و مشکلات این کودکان و خانواده‌هایشان را چند برابر می‌کند. در نظر گرفتن نکات زیر می‌تواند قسمتی از این مشکلات و پیچیدگی‌ها را کم و سازگاری با آنها را آسان‌تر کند:

برنامه‌ریزی از پیش تعیین شده برای شرایط بحرانی احتمالی

- همیشه لیست داروها، وسایل و نیازهای خاص کودک روی کاغذی بنویسید و در داخل کیف او و همچنین در خانه در جایی که به آسانی در دسترس باشد قرار دهید.
- نام و شماره تلفن کسانی که در غیاب شما می‌توان از آنها برای مراقبت از کودکان کمک گرفت، همچنین نام و تلفن مراکز درمانی یا مراقبتی کودک را درون کیف او و جایی در دسترس در منزل قرار دهید.
- داروها و وسایل بسیار ضروری را به اندازه‌ای تهیه کنید که در صورت عدم دسترسی حداقل ذخیره چند روز تا یک هفته را داشته باشید.
- برای تهیه‌ی این لیست با مراقبین بهداشتی مشورت کنید و به فرزندان خود نیز در مورد این لیست تا حد امکان آموزش بدهید.
- از قبل در مورد بحران به کودکان اطلاعات و آموزش لازم را بدهید.

به همه کودکان باید با زبانی متناسب با سن آنان اطلاعات صحیح و کافی داده شود تا احساس امنیت و کنترل در آنان شکل بگیرد. در کودکانی که نیازهای ویژه دارند این مسأله ظرافت‌های بیشتری پیدا می‌کند. به طور مثال:

○ کودکان چه با بهره‌ر هوشی بالا و چه پایین، اگر به هر دلیلی از جمله اختلالات یادگیری، بیش‌فعالی و عدم تمرکز، طیف اوتیسم و ... در حفظ توجه و تمرکز مشکل داشته باشند بیش از هم سن و سال‌های خود نیاز به تکرار اطلاعات در مورد آنچه پیش آمده و انتظاری که از آنها می‌رود دارند. این کودکان ممکن است حتی با فواصل کوتاه، آموزش‌ها را فراموش کنند، سئوالات تکراری بپرسند و نیاز به یادآوری داشته باشند. خانواده‌ها باید با این مسأله با صبوری و آرامش برخورد کنند.

○ در مورد بعضی از این کودکان، تصویر بیش از کلام اثرگذار است. در این موارد یا در مواردی که مشکلات زبانی مانع درک و ارتباط کامل کلامی می‌شود، می‌توانید برای آموزش آنان از فیلم، عکس یا نقاشی استفاده کنید.

رعایت این نکات را به صورت داستان‌های مصور و فیلم‌های آموزشی کوتاهی که در سایت‌های معتبر اینترنتی وجود دارد هم می‌توان به این کودکان آموزش داد.

○ دقت کنید که این روش‌های غیر کلامی به زبانی ساده و متناسب با درک هر کودک بتوانند مفاهیم مورد نظر را منتقل کنند. برای این کار، به عنوان مثال باید توجه شود که کودکان مبتلا به نقایص خاص ممکن است کمتر از همسالان خود بتوانند تمرکزشان را روی یک فیلم حفظ کنند یا ممکن است مفهوم متفاوتی از آن برداشت کنند یا اصلاً به آن بی‌علاقه باشند. ضمن انتخاب مناسب فیلم، عکس، نقاشی یا داستان باید به نشانه‌های غیرکلامی که این کودکان در چهره و رفتار خود نشان می‌دهند حساس باشید، و بر اساس آن تصمیم بگیرید که از کدام روش استفاده کنید، چه توضیحاتی برایش بدهید یا چه تغییری در روش آموزش ایجاد کنید.

○ همواره باید به خاطر داشته باشند که رعایت اصول در شرایط بحران برای همه کودکان سخت است و برای کودکانی که شرایط جسمی یا روانی خاص دارند سخت‌تر!

خوب است که:

○ متناسب با توانایی‌ها و ناتوانی‌های کودک انتظارات واقع بینانه از او داشته باشید.
○ آموزش‌های مکرر را با شوخی و بازی و لحظات خوشایند و خلاقانه همراه کنید.
○ هر بار کودک این نکات را رعایت می‌کند حتماً او را تحسین کنید و گاهی به او جایزه بدهید.
○ به تفاوت میان نشانه‌های بروز اضطراب و ناراحتی در کودکان با نیازهای ویژه در مقایسه با سایر کودکان در شرایط بحرانی توجه داشته باشید.

مثلاً کودک مبتلا به بیش‌فعالی ممکن است در شرایط اضطراب‌زا بیش از پیش پر فعالیت شود، یا رفتارهای تکراری در کودک مبتلا به اوتیسم ممکن است در زمان‌های پر فشار افزایش یابد، یا مشکلات خوابی که از قبل وجود داشته بیشتر و به اشتباه تصور شود که بیماری زمینه‌ای او تشدید پیدا کرده است. در این موارد لازم است که با مشاورین تماس بگیرید.

توجه به حساسیت‌های حسی

بسیاری از کودکان با نیازهای ویژه - جدا از نوع تشخیص آنان، از نظر حسی مشکلاتی دارند. به طور مثال حس شنوایی، بویایی یا لامسه آنها حساس‌تر از دیگران است و به بیانی دیگر دچار پدیده پرحسی هستند و یا برعکس، نقایص حسی دارند. هر دو دسته ممکن است در بحران‌ها نسبت به سایر کودکان دچار مشکلات بیشتری شوند. افراد پرحس، ممکن است به دلیل ازدحام جمعیت یا سر و صدا یا سایر محرک‌های افزایش یافته در زمان وقوع حوادث، مضطرب و بی‌قرار شوند و این اضطراب را با گریه، پرخاش، لجبازی یا دوری‌گزینی از دیگران نشان دهند. در بحران‌هایی مانند کرونا یا سایر بیماری‌های واگیر، ممکن است پوشیدن ماسک و دستکش و استفاده از وسایل محافظتی و ضدعفونی برایشان مشکل باشد. افراد کم‌حس هم ممکن است نتوانند محرک‌های لازم را به خوبی ببینند، پیام‌ها را بشنوند یا درک کنند. این نقایص را در نظر بگیرید و ضمن همدلی با کودکان، از روش‌های جبرانی استفاده کنید. مثلاً فرزند خود را از محرک‌های آزاردهنده دور کنید یا در صورتی که این اقدام میسر نیست، کنارشان بمانید و با آرامش شرایط را برایشان توضیح دهید یا از حفاظ‌هایی مثل گوشی، لباس‌های راحت، عینک آفتابی و سایر وسایلی که محرک‌های حسی را کاهش می‌دهند استفاده کنید. کاردرمانگران در این زمینه راهنمایی‌هایی مناسب با شرایط هر فرد را به خانواده ارائه می‌دهند. در موارد کم‌حسی باید مراقبت بیشتری از فرزندان به عمل آورید تا به دلیل عدم درک محرک‌های شدید مانند گرمای زیاد، زمین خوردن مکرر، نشنیدن صداهای هشداردهنده یا سایر اتفاقاتی که در بحران‌ها امکان وقوع دارند، آسیب جسمی نبیند.

حفظ آرامش و برخورد با نشانه‌های آزار دهنده

- کارهایی را که در شرایط حاضر برای بهبود روحیه خود و فرزندان امکان‌پذیر است در برنامه روزانه بگنجانید. حتی اگر این کارها کوچک باشند و در زمان بسیار کوتاه انجام شوند به بهبود روحیه و رفتار کودکان و شما کمک می‌کند.
- هم برای خود و هم فرزندان برنامه و روال مشخص ولی قابل انعطاف داشته باشید.
- بیشتر از زمان‌های معمول جملات دستوری را به صورت مثبت و آرام مطرح کنید. بیان جملات نهی کننده و صدای بلند فقط متقابلاً خشم و لجبازی کودک را بیشتر می‌کند.
- واقع بین باشید و انتظارات خود را متناسب با شرایط تنظیم کنید! مثلاً برای هیچ کودکی مقدور نیست برای مدت طولانی چه در خانه و چه در شرایط آشفته محیط آرام باشد! همچنین در شرایط بحران افزایش بحث و جدل بین خواهرها و برادرها طبیعی است.
- پس چاره‌ای ندارید جز این که تحمل خود را در مقابل این رفتارها بالا ببرید و تا زمانی که احتمال رخ دادن رفتارهای آسیب رسان وجود ندارد، فرصت و اجازه تخلیه هیجانات را به کودکان خود بدهید.
- لازم است که بیشتر از زمان معمول از تشویق، تقسیم وظایف به قسمت‌های کوچک و دادن امتیاز بعد از انجام این وظایف و همچنین از بازی استفاده کنید.
- ارتباط مثبت با فرزندان را حفظ کنید و اصول فرزندپروری در بحران را که در سایر بخش‌های این مجموعه اشاره شده، برای این کودکان نیز به کار ببرید.
- هر زمان که احساس می‌کنید این روش‌ها دیگر نتیجه بخش نیست جهت بررسی نیاز به تغییرات درمان دارویی و غیردارویی با شماره‌های مراکز درمانی که در بحران‌ها اعلام می‌شود تماس بگیرید.

ادامه درمان‌های قبلی

در بحران‌ها ممکن است دسترسی به درمان‌های غیردارویی مشکل یا مراکز درمانی تعطیل باشد، قطع این برنامه‌ها به طور موقت، آسیب غیر قابل جبرانی به کودک وارد نمی‌کند. با کمک درمانگر کودکان، قسمتی از خدمات را که توسط شما قابلیت اجرا دارد و با شرایط ویژه خانواده در بحران قابل تطابق است بیاموزید و به کار ببرید.

توصیه اکید: درمان‌های دارویی را برای همه اختلالات به شکل قبل ادامه دهید و در صورتی که مشکلات قبلی تشدید شده‌اند، با شماره‌های مراکز مشاوره و درمانی که در بحران‌ها اعلام می‌شود تماس بگیرید.

تغییرات شرایط فیزیکی محیط

در تمام بحران‌ها، هرچه شرایط محیطی جدید به حالت قبل و ثبات معمول نزدیک‌تر باشد، تحمل شرایط تازه و دشوار ساده‌تر می‌شود. اما باید در نظر گرفت که بعضی از کودکان به تغییرات محیطی حتی بسیار کوچک بیش از اندازه حساس هستند و بعضی برعکس، اگر مدت طولانی در شرایط یکسان بمانند دچار خستگی و بی‌حوصلگی می‌شوند. برای مثال در مورد کودکان دارای خصوصیات طیف اوتیسم، والدین باید از قبل بدانند که کودکان به چه تغییراتی (هرچند کوچک) در محیط حساس است و هنگام بحران تا حد توان، شرایط و محیط جدید را به شکل قبل از بحران نزدیک کنند. مثلاً اگر در زلزله ناچارند در خانه‌ای دیگر یا چادر یا پناهگاه به سر ببرند، در صورتی که وسایلی آشنا و شبیه به محیط خانه وجود دارد، از آنها استفاده کنند.

بر عکس کودکانی که درجاتی از بیش‌فعالی دارند، اگرچه در شرایط پرتنش و اضطراب از ثبات فیزیکی محیط آرامش می‌گیرند، اما به دلیل این خصوصیت که دنبال تنوع و سرگرمی هستند، برای حفظ انگیزه ادامه دادن فعالیت‌هایشان لازم دارند که گاهی تغییراتی هرچند کوچک در محیط ایجاد شود.

رسیدگی ویژه به بهداشت خواب و تغذیه

در زمان بحران، کودکان با نیازهای ویژه بیش از دیگر کودکان مستعد به هم ریختن عادات خواب و تغذیه هستند و این به هم خوردگی می‌تواند به شدت گرفتن نشانه‌های اختلالات آنها بیانجامد. در بحران‌ها عادات خواب و تغذیه کل خانواده تغییر می‌کند و این نکته مهم است که خانواده‌ها بدانند هر چه بیشتر عادات خود را به سمت طبیعی و همیشگی سوق دهند، نشانه‌های کودک مبتلا نیز بیشتر کنترل می‌شود. می‌توانید از داروهای مورد تأیید متخصص نیز استفاده کنید.

حفظ روابط اجتماعی

در بحران‌ها خطر از دست دادن روابط اجتماعی و تنها شدن، این کودکان و خانواده‌هایشان را بیشتر از دیگران تهدید می‌کند. گروهی از این کودکان برای رشد زبان، یا مهارت‌های اجتماعی و هیجانی به روابط اجتماعی نیاز دارند. هر زمان که شرایط بحران اجازه حضور این کودکان در جمع همسالان را بدهد باید از این فرصت استفاده کرد.

مراقبت از نظر پیشگیری از سوء استفاده

در بحران‌ها و بلافاصله خطر سوء استفاده از کودکان چه به شکل فیزیکی، چه هیجانی و یا جنسی بیشتر است. کودکان با مشکلات سلامت روان بیشتر از دیگران در معرض چنین خطراتی قرار دارند. انواع سوء استفاده از کودکان می‌تواند هم توسط غریبه‌ها و هم

آشنایان صورت پذیرد. باید بدانید هر لحظه فرزندشان کجاست و چه می‌کند و با چه کسانی در تماس است. در بحران‌هایی که فرزندان مدت‌های طولانی ناچارند در خانه بمانند، نظارت از جهت پیشگیری از احتمال سوء استفاده توسط خانواده به شدت مورد نیاز است. گاهی مراقبین کودک به دلیل فشارهای متعددی که به آنها وارد می‌شود و مشکلات زیادی که نگهداری از این کودکان در زمان بحران ایجاد می‌کند، در خطر اعمال کودک آزاری هستند.

به خاطر آوردن ویژگی‌های خوشایند شخصیتی و رفتاری

در زمان بحران، مشکلات ناشی از ضعف‌ها و ناتوانی‌های این کودکان بیش از پیش جلوه می‌کند و والدین ناچارند لحظات بیشتری را صرف فکر کردن به این مسایل و حل و فصل آنها کنند. این مسأله ذهن والدین را خسته می‌کند و توانایی تصمیم‌گیری و نشان دادن واکنش‌های صحیح را کاهش می‌دهد.

در طول روز به دفعات زیاد، نکات مثبت شخصیتی و رفتاری فرزندشان را به ذهن بیاورید و حتی راجع به آنها با خود یا اطرافیان حرف بزنید. این تمرین به کنترل هیجانات منفی شما کمک می‌کند. سطح پذیرش و تحمل شما را بالا می‌برد و احتمال بروز عکس العمل‌های شدید و آسیب‌زننده به کودک را از جانب شما کم می‌کند.

مداخلاتی برای کودکان مبتلا به اختلالات روانپزشکی

در میان اختلالات متعددی که در روانپزشکی کودکان شناخته شده، در اینجا به چند مورد از مهم‌ترین و شایع‌ترین آنها که در موقعیت‌های بحرانی فرد را مستعد آسیب‌های جدی می‌کند می‌پردازیم شامل اختلالات خلقی، اضطرابی و وسواسی-جبری.

مدیریت مشکلات کودکان مبتلا به اختلالات خلقی

والدین باید در مورد وجود نشانه‌های بروز یا تشدید این اختلالات (افسردگی یا شیدایی) در کودکانی که سابقه ابتلا به اختلالات خلقی دارند، آگاهی داشته باشند و در صورت مشاهده این تغییرات از روان‌پزشکی که درمان فرزندشان را به عهده داشته کمک بگیرند. برخی از این نشانه‌ها عبارتند از:

- ترس و اضطراب زیاد در مورد رویداد آسیب‌زایی که اتفاق افتاده است
- تغییر در سطح انرژی و فعالیت‌ها
- (که می‌تواند خود را با افزایش انرژی به شکل راه رفتن یا دویدن‌های طولانی، ورزش کردن مفرط و ... و یا با کاهش انرژی به شکل عدم توانایی در انجام کارهای شخصی و روزمره و خستگی زودرس و ... نشان دهد)
- اشکال در به خواب رفتن و کابوس‌های شبانه
- کاهش یا افزایش اشتها
- احساس افسردگی و ناامیدی و افکار خودکشی
- تحریک‌پذیری و یا خلق بالا
- (شادی بیش از حد که با شرایط محیطی متناسب نیست)
- تشدید مشکلات طبی مزمن
- (که معمولاً در دوره افسردگی بیشتر دیده می‌شود، مانند بی‌ثباتی میزان قند خون در بیمار دیابتیک که ممکن است در اثر مصرف نادرست داروها و یا تحمل تنش و اضطراب اضافی ایجاد شود)

مداخلاتی که می‌تواند به تعدیل مشکلات پیش آمده در بحران برای مبتلایان به اختلالات خلقی کمک کند:

- کم‌خوابی می‌تواند یکی از اولین نشانه‌های شروع یک دوره خلق بالا (شیدایی یا مانیا) باشد. در این صورت از طریق حضوری، تلفنی یا مجازی به مراکز تخصصی روان‌پزشکی مراجعه داشته باشید تا در صورت لزوم برای کنترل خواب یا تعدیل خلق فرزندتان داروها تنظیم شود.

تلاش کنید که فرزندتان بهداشت خواب را به روش‌های زیر رعایت کند:

- هر شب در زمان مشخصی (در ساعات اولیه شب) به رختخواب بروید و صبح‌ها در زمان مشخصی بیدار شوید. معمولاً برای کودکان شش تا دوازده ساله مدت ۱۲-۱۰ ساعت و برای نوجوانان بالای دوازده سال ۱۰-۹ ساعت خواب در طول شبانه روز زمان مناسبی است. البته افرادی که داروهایی برای کنترل اختلال خلقی مصرف می‌کنند ممکن است نیاز به زمان بیشتری داشته باشند.
- برای رعایت اصول بهداشت خواب حداقل یک ساعت قبل از رفتن به بستر، از وسایل دیجیتال تصویری نظیر لپ‌تاپ، موبایل، تبلت یا تلویزیون نباید استفاده شود.
- در افراد مبتلا به اختلال دوقطبی، تجربه خلق افسرده شایع‌تر از خلق بالا است. شنیدن اخبار ناگوار در مورد هم‌کلاسی‌ها، خویشاوندان و هم‌شهری‌ها می‌تواند باعث شود که فرد افسرده بدترین سناریوها را در مورد خود و خانواده‌اش پیش‌بینی و با آنها مشغولیت ذهنی پیدا کند.
- بهتر است کودکان فقط توسط شما از اخبار اطلاع پیدا کنند. زیرا اطلاع پیدا کردن از جزئیات خبر برای آنها که هنوز قادر به تجزیه و تحلیل منطقی اطلاعات نیستند باعث افزایش نگرانی می‌شود.
- بررسی کنید که تا چه مدت برای فرزندشان در منزل دارو دارید و مراقب باشید وقفه‌ای در درمان دارویی ایجاد نشود.
- گاهی این سؤال برایتان مطرح می‌شود که اگر شرایط فرزندتان عادی است آیا می‌توانید در صورت اتمام داروها مدتی صبر کنید تا شرایط محیطی به حالت عادی برگردد و بعد برای ادامه تهیه و مصرف داروها مراجعه کنید. پاسخ این است که افراد مبتلا در صورت عدم مصرف دارو حتی برای مدتی کوتاه دچار عود بیماری می‌شوند و ممکن است نیاز به بستری پیدا کنند. بنابراین نظارت کنید تا وقفه‌ای در مصرف داروها رخ ندهد.

مدیریت مشکلات کودکان مبتلا به اختلال وسواسی-جبری

کودکانی که سابقه اختلال وسواسی-جبری دارند ممکن است به دنبال این وقایع به ویژه بحران‌هایی که به دنبال همه‌گیری‌های بیماری‌های واگیر ایجاد می‌شوند، تشدید علائم و یا عود اختلال را بعد از مدتی بهبودی تجربه کنند. البته بسیاری از مبتلایان به اختلال وسواس-اجبار هم هستند که تغییری در نشانه‌های وسواس پیدا نمی‌کنند.

در درمان اختلال وسواس معمولاً دو انتخاب دارو درمانی و درمان‌های شناختی رفتاری وجود دارد که بر اساس شدت اختلال و ترجیح بیمار یکی از آنها و یا هر دو با هم انجام می‌گیرد. در شرایط بحرانی و به دلیل عدم وجود امکانات و منابع معمول، درمان‌های شناختی رفتاری معمولاً توصیه نمی‌شود و انتخاب اول انجام یا تداوم دارو درمانی است که توسط روان‌پزشک تجویز می‌گردد.

برای کمک به این کودکان توصیه‌های زیر مفید است:

- بهتر است که آنها را کمتر در معرض شنیدن اخبار ناگوار قرار بدهید.
- خبر مبتلا شدن یکی از اقوام، دوستان یا همسایه‌ها به بیماری مسری و یا خراب شدن خانه‌های آشنایان در جریان زلزله، آتش سوزی و ... باعث افزایش نگرانی و افکار وسواسی کودکان می‌شود. تماشای تلویزیون و جستجو در شبکه‌های خبری به مدت زیاد نیز همین اثر را می‌تواند ایجاد کند. پدر یا مادری که خود با شنیدن اخبار دچار ترس و اضطراب می‌شوند و رفتارهای حمایتی بیش از حد به فرزندانشان نشان می‌دهند نمی‌توانند آرامش را به آنها انتقال کنند.
- مانع از بهم خوردن نظم خواب و بیداری کودکانی که وسواس دارند بشوید. سعی کنید تا جایی که امکان دارد همه افراد خانواده روال خواب و بیداری مناسبی را دنبال کنند، بهتر است در ساعات اولیه شب بخوابند و صبح‌ها زودتر بیدار شوند.
- می‌توانید از منحرف کردن افکار وسواسی این کودکان به کمک فعالیت‌ها و سرگرمی‌های مورد علاقه این گروه سنی برای کاهش شدت بیماری استفاده کنید. دیدن یک فیلم یا سریال در کنار هم، آشپزی و شیرینی پزی، گوش دادن به موسیقی، انجام بازی‌هایی مثل پانتومیم، اسم فامیل و هر کار غیرخطرناک و مناسبی که فرزندانتان از آنها لذت می‌برند در کاهش نگرانی‌های وسواسی برای مدتی کمک کننده است. حتی در شرایطی هم که خانواده‌ها به دلیل شرایط بحرانی در خانه خود مستقر نیستند، فراهم کردن فرصتی برای بازی به آرامش و کاهش استرس کودکان کمک می‌کند و مانع از تشدید افکار وسواسی و رفتارهای اجباری می‌شود.

گاهی نگرانی و مشغولیات ذهنی وسواس گونه بدون هیچ نوع سابقه قبلی و تنها به دنبال سانحه یا بحرانی که رخ داده ایجاد می‌شود و به وحشت و اضطراب زیادی در خاطر فرزندان می‌انجامد. در این موارد که تجربه وسواس از قبل وجود نداشته اقداماتی نظیر موارد زیر کمک کننده است:

- با آنها در مورد اینکه نگرانی‌هایشان را می‌فهمید صحبت کنید. توضیح دهید که این افکار و احساسات بعد از سوانح ناگوار طبیعی است و فقط او نیست که چنین احساسی دارد. در عین حال لازم نیست تسلیم نگرانی‌های او شوید و برای آرام کردنش تن به رفتارهای اجباری تکرار شونده او بدهید. به عنوان مثال نگرانی او را از اینکه مبادا خانه پدری‌اش که نزدیک جایی است که زلزله اتفاق افتاده درک می‌کنیم ولی درخواست او را برای تماس با پدری‌اش هر دو یا سه ساعت یک بار نادیده می‌گیریم تا این رفتار وسواسی او تقویت نشود.
- اگر هر کدام از شما والدین به اختلال وسواس-اجبار مبتلا هستید ضروری است به درمان آن بپردازید زیرا در غیر این صورت نمی‌توانید به فرزندتان کمک کنید و حتی به دلیل افکار وسواسی یا رفتارهای اجباری خودتان ممکن است باعث بدتر شدن علائم او نیز بشوید. به عنوان مثال یک مادر مبتلا به اختلال وسواس-اجبار در دوران همه‌گیری بیماری کرونا به دلیل ترس از ابتلا به بیماری، با اینکه هیچ کدام از منزل خارج نمی‌شدند روزی دو بار فرزندانش را به حمام می‌فرستاد و بدن آنها را ضدعفونی می‌کرد، این رفتارها باعث ترس و نگرانی زیاد، تحریک پذیری و وسواس شستشوی فرزندانش شده بود.

مدیریت مشکلات کودکان مبتلا به اختلالات اضطرابی

در بحران‌هایی که به دنبال حوادث طبیعی و یا بیماری‌های واگیر اتفاق می‌افتد اختلالات اضطرابی مختلفی از جمله اختلال استرس پس از سانحه، اختلال اضطراب جدایی و انواع فوبیها ممکن است ایجاد و یا تشدید شود.

البته در مواردی نیز ممکن است علائم کودکی که سابقه ترس از رفتن به مدرسه و امتحان دادن و یا جدایی از پدر و مادر دارد در شرایطی مانند قرنطینه کم شود زیرا عوامل اضطراب‌آور کمتری را تجربه می‌کند. نکته مهم آن است که شما آمادگی برخورد مناسب با نشانه‌های اضطرابی فرزند خود را داشته باشید و برای کنترل اضطراب فرزندان در شرایط بحرانی از توصیه‌های زیر استفاده کنید:

○ برقراری روال‌های معمول زندگی به ویژه ایجاد نظم در زمان خواب و بیداری به این معنی که زمان مشخصی برای خوابیدن (ترجیحاً اوایل شب) و بیدار شدن وجود داشته باشد، شبیه به برنامه‌ای که زمان مدرسه رفتن برقرار بوده است. البته می‌توانید بسته به شرایط یکی دو ساعت در زمان این برنامه انعطاف نشان دهید.

○ باید از مصرف کافئین توسط کودک به خصوص قبل از خواب خودداری کنید.

○ برای کودکان خردسال تر می‌توانید قبل از خواب داستانی تعریف و یا آنها را تشویق کنید که به موسیقی ملایمی گوش دهند. از صرف شام در ساعات دیر هنگام شب خودداری کنید چون باعث اختلال در کیفیت خواب می‌شود.

○ فعالیت‌های ورزشی به خصوص در صبحگاه می‌تواند به کاهش تنش‌های درونی افراد کمک کند. می‌توانید به منظور تشویق فرزندان با آنها همراهی کنید تا انگیزه بیشتری برایشان ایجاد شود.

○ در شرایط بحرانی معمولاً دسترسی به وسایل و باشگاه‌های ورزشی وجود ندارد، ولی تمرین‌های ورزشی مختلفی را می‌توان در خانه انجام داد که نمونه‌های آنها در سایت‌های معتبر اینترنتی با توجه به سن و جنس در دسترس وجود دارد. با کمک این منابع می‌توانید برنامه‌های منظم ورزشی را ادامه دهید.

○ برقراری یا ادامه ارتباطات اجتماعی با دوستان و بستگان با نظارت شما نیز می‌تواند کمک کننده باشد.

○ تلاش کنید که خود الگوی مناسبی برای فرزندان باشید، لذا برای کنترل اضطراب خودتان نیز باید در صورت لزوم مشورت بالینی بگیرید. برای نمونه والدی که اضطراب و نگرانی شدید بروز می‌دهد، مثلاً مکرراً اعضای خانواده را از نظر سلامت جسمی (اندازه‌گیری تب، سؤال از وضعیت تنفسی و ...) کنترل می‌کند، این پیام را به فرزندان خود می‌دهد که در وضعیت نگران کننده‌ای قرار داریم و بدیهی است که فرزندان نیز این نگرانی‌ها را با شدت بیشتری احساس می‌کنند. یکی از نکات مهم آن است که اخبار ناگوار را بیش از حد پیگیری نکنید. شنیدن و مواجهه با این اخبار تأثیر نامناسبی در روحیه فرزندان می‌گذارد.

○ با فرزندان خود همدلی کنید. در شرایط زلزله که شهر دچار ویرانی شده، یا به دلیل یک بیماری واگیر تعدادی از بستگان شرایط جسمی مناسبی ندارند یا فوت کرده‌اند، واکنش کودکان ممکن است بیشتر به شکل نافرمانی و تحریک‌پذیری باشد و یا اینکه مثلاً در شرایط قرنطینه که مدرسه نمی‌روند زمان زیادی را برای درس خواندن نگذارند. در این موارد سعی کنید خودتان را جای فرزندان بگذارید که علاوه بر ترس که تجربه می‌کند، شرایط تفریحی مناسبی نیز برایش وجود ندارد. بنابراین بهتر است خیلی سخت نگیرید، انتظارات خود را تعدیل کنید و با گفتن جملاتی نظیر اینکه «من متوجه هستم که تامل این شرایط برای تو سخته» همدلی و درک خود را به آنها نشان دهید.

○ گاهی واقعه آنقدر برای یک کودک دردناک است که نمی‌خواهد در مورد آن صحبت کند و اظهار کند که هیچ مشکلی وجود ندارد. در این موارد صحبت کردن شما در مورد احساسات خودتان گاهی کمک می‌کند که فرزندشان متوجه شود که این حال بد فقط مختص او نیست و بتواند کم کم در مورد آن صحبت کند و کمی تخلیه هیجانی اتفاق بیفتد.

گاهی ممکن است نخواهید به صحبت‌ها و نگرانی‌های فرزند خودتان گوش دهید زیرا:

- شنیدن این حرف‌ها برایتان دردناک است.
- می‌ترسید ناراحتی فرزندتان بیشتر شود.
- اصلاً نمی‌دانید بعد از شنیدن این نگرانی‌ها چه واکنشی باید نشان دهید.
- وقت شنیدن ندارید.
- باورتان این است که صحبت کردن در مورد نگرانی‌ها برای کودکان مضر است.

با این حال باید شنونده خوبی باشید. زمانی که کودک در مورد ترس از کرونا، وقوع مجدد زلزله و یا نگرانی‌هایی از این قبیل می‌خواهد صحبت کند تلاش کنید تا:

- با او همدلی داشته باشید؛ «*پقدر دیرن این صفتنه‌ها برایت سفت بوره و ازیت شری*»
- او را درک کنید.
- به او اطمینان دهید که مراقبش هستید: «*در هر شرایطی ما سعی می‌کنیم که از تو مراقبت کنیم*»
- نگرانی‌های او را به شوخی نگیرید یا بی‌اهمیت تلقی نکنید. مثلاً به جای مسخره کردن کودکی که از خرید به دلیل شیوع ویروس کرونا ترس دارد می‌توانید به او بگویید: «*ببین چون الان کرونا شایع شده نمی‌شه که ما از بیرون فریر نکنیم! اما مطمئن باش اگر بهداشت را رعایت کنیم هیچ اتفاقی نمی‌افته*»

○ بهبود ارتباط والدین با فرزندان نیز در آرامش آنها نقش به‌سزایی دارد که در بخش‌های قبلی به تفصیل در مورد آن توضیح داده شده است.

○ در مواردی که ترس و اضطراب شدت زیادی دارد و مانع از فعالیت‌های روزمره کودک یا نوجوان می‌شود و کاربرد توصیه‌های فوق‌تغییری در شدت علائم ایجاد نمی‌کند باید از مراکز تخصصی روان‌پزشکی کمک بگیرید. در شرایط بحران، کودکانی که از قبل تحت درمان دارویی برای کنترل اضطراب بوده‌اند، حتی با وجود کنترل بودن علائم داروها را باید ادامه دهند.

نکته‌های فصل

در موقعیت‌های بحرانی برای مدیریت مشکلات کودکانی که نیازهای ویژه دارند

- ❖ همیشه از پیش برای شرایط بحرانی احتمالی برنامه‌ریزی کنید
- ❖ به حساسیت‌های حسی آنان توجه داشته باشید
- ❖ آرامش خود را حفظ کنید
- ❖ راهکارهایی برای برخورد با رفتارهای آزار دهنده آنان در نظر داشته باشید
- ❖ درمان‌های قبلی را ادامه دهید
- ❖ شرایط فیزیکی محیط را به حالت معمول برگردانید
- ❖ به بهداشت خواب و تغذیه آنان به صورت ویژه رسیدگی کنید
- ❖ روابط اجتماعی آنها را با همسالان حفظ کنید
- ❖ از آنها جهت پیشگیری از سوء استفاده‌های مختلف مراقبت کنید
- ❖ ویژگی‌های خوشایند شخصیتی و رفتاری آنان را در خاطر داشته باشید

برای کمک به کودک مبتلا به اختلالات روانپزشکی

- ❖ بهداشت خواب و تغذیه مناسب را رعایت کنید
- ❖ برنامه ورزش و فعالیت‌های فیزیکی مناسب را برقرار کنید
- ❖ فرصت و امکان برقراری ارتباط اجتماعی مناسب را فراهم کنید
- ❖ موقعیت‌هایی برای سرگرمی، بازی و فعالیت‌های لذتبخش فراهم کنید
- ❖ تا حد امکان او را از تنش‌ها، اخبار ناگوار و تغییرات محیطی دور نگاه دارید
- ❖ احساساتش را درک و با او همدلی داشته باشید
- ❖ به او کمک کنید هیجان‌هایش را کنترل کند و با شرایط کنار بیاید
- ❖ درمان‌های قبلی به ویژه داروها را ادامه دهید
- ❖ به او یادآوری کنید راهکارهای درمانی آموخته از قبل را به کار ببرد
- ❖ مراقب نشانه‌های عود یا تشدید بیماری او باشید
- ❖ در صورت تشدید یا عود علائم با پزشک یا روانشناس مسئول تماس بگیرید

«فصل نهم»

مداخلات پسابحران برای بازگشت به
روال عادی زندگی

همان‌گونه که تطابق با شرایط بحران و بلایا به تدریج اتفاق می‌افتد، بازگشت به شرایط طبیعی پس از آن نیز تدریجی صورت می‌گیرد و ممکن است ماه‌ها و گاه سال‌ها - بسته به ماندگاری عوارض بلایا، طول بکشد.

بسیاری از کودکان مانند بالغین با عبور از مرحله حاد بلایا و ناامیدی پس از آن، به شرایط عادی زندگی باز می‌گردند، اما ممکن است برای برخی افراد رسیدن به این مرحله طولانی شود و یا وجود برخی عوامل محیطی یا اختلالات قبلی، روند بازگشت به زندگی معمول و سازماندهی مجدد اوضاع روان‌شناختی آنان را دچار اشکال کند. برای کم کردن تأثیرات منفی بحران و کمک کردن به روند عادی‌سازی شرایط توجه به نکات زیر مفید است:

داشتن برنامه مشخص و دادن اطلاعات در مورد تغییر برنامه‌های قبلی

نزدیک شدن به شرایط عادی یا ایجاد یک روال جدید از همان روزهای ابتدایی قرارگیری در شرایط بحران و بلایا آغاز می‌شود. در مرحله بعد از بحران، تغییرات جدیدی مانند جابه‌جایی محل زندگی رخ می‌دهد و حتی برگشت به سبک قبلی زندگی نیز خود یک تغییر مجدد محسوب می‌شود. لازم است که از قبل در مورد این تغییرات و ایجاد برنامه‌ها و روال جدید در شرایط کار و زندگی با کودک خود صحبت کنید.

حمایت عاطفی مناسب از فرزندان در زمان بازگشت به شرایط عادی

بعضی از والدین به دلیل اینکه به شدت نگرانند که وضعیت بحرانی ادامه پیدا کند یا تکرار شود، بیش از حد از فرزندان و خانواده خود مراقبت می‌کنند به طور مثال مدام از شرایط روحی فرزندشان می‌پرسند آنقدر که او را کلافه یا نگران می‌کنند، یا در مورد شرایط ایمن توضیحات مکرر می‌دهند بدون اینکه که فرزندشان از بابت موضوع ابراز نگرانی کرده باشد، بعضی نیز گمان می‌کنند اکنون که شرایط به حالت طبیعی برگشته نیازی به حمایت یا صحبت در مورد واقعه وجود ندارد. هر دو نوع این تفکرات و رفتارها می‌توانند آسیب‌زا باشند.

واقع بین باشید و ضمن رعایت اصول ایمنی و برآورده کردن نیازهای روزمره خانواده، توجه داشته باشید که تأثیر شرایط بحرانی به راحتی و به سرعت از بین نمی‌رود و نیاز به گذشت زمان و همچنین رعایت توصیه‌هایی برای تقویت سازگاری اعضای خانواده به ویژه کودکان و نوجوانان دارد.

بنابراین:

- به کودکان اطمینان بدهید که موقعیت بحرانی کنترل شده و امنیت برقرار است. کودکان ممکن است بارها در این مورد سؤال بپرسند و شما باید با آرامش و بدون تعجب یا خستگی از این تکرار به آنها پاسخگو باشید و نشان بدهید که با علاقه دارید به صحبتشان گوش می‌کنید.
- مراقب باشید که میان حمایت و توجهی که به شرایط کودک دارید و اینکه به او اجازه استقلال پیدا کردن بدهید تعادل برقرار کنید. اگر کودک را بیش از اندازه حمایت نکنید به او این فرصت و اختیار را می‌دهید تا بتواند کم کم به مراقبت از خود و انجام مسئولیت‌هایی که بر عهده دارد بپردازد بدون اینکه نیاز به کمک‌های اضافه داشته باشد.

بازگشت تدریجی اصول پیشین حاکم بر خانه در محیطی حمایتگرانه و گرم

- در شرایط جدید به تدریج اجازه بیشتری به کودک بدهید تا بر شرایط کنترل داشته باشد.
- برای نمونه برای چیدن وسایل اتاق و زمان بندی کارهای مربوط به خودش اختیار لازم را داشته باشد، در قسمتی از کارهای خانه یا بیرون از خانه نقش فعال به او داده شود، و در صورت امکان در تصمیم گیری ها از او کمک گرفته شود. این نوع ارتباط با کودک، بازگشت سریع تر و کارآمدتر اوضاع و برقراری شرایط طبیعی را برای کل خانواده تسهیل می کند.
- به تدریج مسئولیت های کودک را در خانه به او برگردانید و انتظارات خود را به وضوح برای او توضیح دهید.
- ضروری است که به صورت تدریجی به استانداردها و ساختار معمول فرزندپروری خود بازگردید. لازم نیست و نباید به ناگهان تمام قوانین قبلی خانه و زندگی را به صورت جدی اعمال کنید، در عوض بهتر است که ابتدا از چند قانون مهم تر شروع کنید و به مرور زمان قوانین را افزایش دهید یا در صورت لزوم آنها را سختگیرانه تر کنید. وقتی از چند قانون ساده شروع می کنید که قابلیت اجرای بیشتر و آسان تری دارد، در اوایل بازگشت به شرایط عادی با چالش های جریمه کردن کمتری روبه رو می شوید. این قوانین در هر خانه ای با خانه دیگر متفاوت است.
- برای اینکه نظارت بر فعالیت های کودک و نظم و ساختار دادن به رفتارهای او اثربخشی بیشتری داشته باشد، کاربرد تحسین و تشویق را زیاده تر کنید و نگران متوقع یا لوس شدن او نباشید.
- لحظات خوشایندی را ترتیب بدهید برای اینکه اعضای خانواده در خانه دور هم باشند.

توجه به برگشت یا عدم برگشت رفتارها و احساسات طبیعی در فرزندان

- گروهی از کودکان در دوران بحران یا مرحله بعد از آن، علائم و اختلالات روان پزشکی عمده ای پیدا می کنند که عملکرد آنان را مختل می کند و مانع از بازگشت آنان به سطح قبلی سلامت و عملکرد عادی دوران پیش از بلایا و اتفاق های آسیب زا می شود. اما گروه دیگر که معمولاً بخش عمده کودکان با رشد و تکامل طبیعی را شامل می شوند، به تدریج نشانه های ایجاد شده در دوران بحران را از دست می دهند. توجه داشته باشید:
- در مرحله بعد از بلایا کودکان ممکن است از اضطراب تکرار حوادث رنج ببرند و این اضطراب را با مقاومت در مقابل برگشت به شرایط قبلی نشان دهند. مثلاً برگشت از چادر یا پناهگاه به خانه یا رفتن به خانه جدید برایشان مشکل باشد، نتوانند در محل خواب همیشگی خود بخوابند، یا در بحران هایی مانند کرونا، نتوانند حتی در شرایط ایمن از خانه خارج شوند. مراقب باشید که این مقاومت های ناشی از اضطراب را با لجباز شدن فرزندان اشتباه نگیرید.
 - آگاه باشید که ممکن است چنین رفتارهایی نشانه چه نوع از علائم روان شناختی باشد و به همین دلیل آمادگی صحبت با فرزندان را داشته باشید، راجع به طبیعی بودن اضطراب با آنها صحبت کنید، و مواردی را که نشان می دهد شرایط امن و عادی شده به زبان متناسب با سن او در میان بگذارید. از طرفی لازم است او را به تدریج با شرایط جدید آشنا کنید و نگرانی های خود را در مورد شرایط ناخوشایند احتمالی در آینده در حضور کودک بیان نکنید.
 - نگرانی های خود را در مورد شرایط جدید در حضور کودک بیان نکنید. کودکان به هر تغییر چهره یا رفتار شما که ناشی از احساسات منفی باشد حساسند و ناراحتی شما ممکن است فرزندان را آشفته کند.

اگر متوجه می‌شوید که نگرانی‌ها و ناراحتی‌تان برای کودک آشکار شده است، صادقانه برای او توضیح بدهید که این حس‌ها برای همه‌ی آدم‌ها طبیعی است. به او اطمینان خاطر بدهید که سعی دارید این مسایل را حل کنید، و در عین حال او را همیشه دوست دارید و مراقبش هستید.

○ ممکن است در دوران بحران تغییرات ناراحت‌کننده و غیرقابل جبرانی رخ داده باشد که پذیرش آنها برای کودکان بسیار سخت و ناراحت‌کننده باشد. آنها ممکن است مدرسه و دوستان خود را برای همیشه دست داده باشند، یا افرادی از خانواده‌شان دچار آسیب و معلولیت جدی شده باشند.

در این گونه موارد دستورالعمل‌ها و نکات مرتبط با سوگ و عزاداری برای از دست رفتگان را رعایت کنید. باید توجه داشت که در سنین پایین‌تر، وقتی شرایط به حالت عادی برمی‌گردد، حتی نبودن وسایل کم‌اهمیتی مانند یک عروسک کهنه که کودک به آن دلبستگی داشته هم می‌تواند او را عزادار کند.

○ نسبت به واکنش‌های کودک پذیرش کافی داشته باشید. برای مثال به کودک نگوئید: «هالا که اوضاع بهتر شده ریگه پرا ناراحتی؟» یا «پرا به پیزهای بی‌اهمیت فکر می‌کنی؟». به فرزندان خود اجازه بدهید تطابق با شرایط جدید، حتی در صورتی که اوضاع بهتر از قبل شده نیز، به تدریج صورت گیرد.

○ اکثر کودکان از قدرت تطابق خوبی برای کنار آمدن با شرایط برخوردارند و در صورتی که والدین حمایتگر و آرامی داشته باشند به تدریج و به سلامت به شرایط قبل باز می‌گردند. اگر والدین متوجه می‌شوید که نشانه‌های اضطراب، چسبندگی، بدرفتاری در طول روز و سایر علائم هنوز در فرزندان شدید است و عملکرد معمولی کودک را مختل می‌کند، یا هنوز و با وجود عادی شدن نسبی شرایط خانواده و جامعه، از مشکلات جدی خواب و کابوس دیدن رنج می‌برد، زمان آن رسیده که با متخصصین سلامت روان مشورت کنید.

انتظار تدریجی بودن بازگشت عملکرد تحصیلی به سطح معمول

کودکان در مراحل حاد بحران‌ها و بلایا زمان‌هایی را برای تحصیل علم از دست داده‌اند و اکنون باید به جبران آن بپردازند. به تدریج مدارس باز می‌شوند و علاوه بر این که آموزش و پرورش برنامه‌هایی برای جبران عملکرد تحصیلی عقب افتاده در نظر می‌گیرد، والدین و فرزندان نیز باید برنامه‌هایی برای جبران داشته باشند و با مشکلاتی نیز در این زمینه روبه‌رو می‌شوند.

توصیه می‌شود:

○ با کارکنان مدرسه و معلم‌ها در ارتباط نزدیک باشید و اطلاعات مربوط به زمان و چگونگی باز شدن مدارس را از آنها یا از منابع معتبر آموزش و پرورش دریافت کنید و به شایعه‌های موجود توجه نداشته باشید.

○ به کودک کمک کنید تا به تدریج به سطح قبلی درسی خود برگردد و انتظار پیشرفت ناگهانی در میزان تمرکز و یادگیری و همچنین همکاری او در انجام تکلیف و مطالعه نداشته باشید.

○ در صورتی که کودک برای حضور در مدرسه اضطراب دارد، با کمک کارکنان مدرسه جنبه‌های خوشایند محیط از جمله دیدن دوستان و شرکت در فعالیت‌های خوشایند مانند بازی و سرگرمی را برای او بیشتر کنید.

○ او را به خاطر کم بودن احتمالی انگیزه بازگشت به شرایط قبل و جبران عقب افتادگی‌ها سرزنش نکنید.

نکته‌های فصل

برای بازگرداندن کودک به زندگی معمول پس از بحران

- ❖ برنامه مشخصی داشته باشید و در مورد تغییر دادن برنامه‌های قبلی به او اطلاعات بدهید
- ❖ در زمان بازگشت به شرایط عادی او را از نظر عاطفی به اندازه کافی مورد حمایت قرار دهید
- ❖ در محیطی حمایت‌گرانه و دوستانه به تدریج به اصول پیشین حاکم بر خانه بازگردید
- ❖ به بازگشت یا عدم بازگشت رفتارها و احساسات طبیعی در فرزند خود توجه داشته باشید
- ❖ به یاد داشته باشید که او به تدریج می‌تواند به سطح معمول عملکرد تحصیلی خود بازگردد

ضمیمه

والدین عزیز امیدواریم مطالب این راهنما به شما کمک کند تا راحت‌تر و بهتر با تنش‌ها و استرس‌های زندگی و موقعیت‌های بحرانی مدارا کنید و بتوانید از فرزندانتان مراقبت بهتری به عمل آورید. علاوه بر کاربرد توصیه‌های کتابچه حاضر می‌توانید از سایر منابع موجود در شبکه‌های اطلاع‌رسانی معتبر و علمی نیز استفاده کنید. به اضافه می‌توانید از مراکز خدمات سلامت روان، و کلینیک‌های مشاوره و روانپزشکی کشور کمک بگیرید.

بسیاری از متخصصین بهداشت روان در شرایط بحرانی خدمات خود را از طریق تلفن و خطوط شبکه‌های مجازی به مراجعین ارائه می‌کنند. «سلامت از دور» که به کمک فن‌آوری‌های جدید انجام می‌شود یکی از روش‌های علمی و تأیید شده در دنیاست که امکان دسترسی به خدمات پزشکی و روانپزشکی را برای مناطق دور افتاده یا محروم و هم‌چنین در موقعیت‌های بحرانی فراهم می‌کند. امکان دسترسی شما به خطوط مشاوره تلفنی در بحران که از سوی وزارت بهداشت (شماره ۴۰۳۰) و سازمان بهزیستی (شماره ۱۴۸۰) اعلام شده نیز وجود دارد. ممکن است در شرایطی که احساس می‌کنید به نوعی اورژانس اجتماعی و احتمال آسیب و کودک‌آزاری وجود دارید می‌توانید از کارشناسان خط ۱۲۳ راهنمایی و کمک بگیرید.

منابع در دسترس برای والدین و کودکان درگیر در بحران



سایت

www.iacap.ir



کانال تلگرامی

<http://t.me/IACAP>



صفحه اینستاگرام

<https://instagram.com/iacap2>



صفحه توییتر

[/https://twitter.com/iacap_ir](https://twitter.com/iacap_ir)



اپلیکیشن کلبه

<https://cafebazaar.ir/app/ir.alacolang.kolbeh>