



راهنمای والدین:

مراقبت از سلامت روانی کودکان در بحران

با ۱۰ گام ساده



مدیریت سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

تابستان ۱۴۰۴

چطور با فرزندم درباره
نگرانی‌ها و ترس‌هایش
تو این روزها حرف بزنم؟



توجه داشته باشیم:

سوالات کودکان در بحران، آغاز یک گفتگو است برای

ساختن مقاومتی آرام و انسانی

۱. اول آرام باش

اگه خیلی ناراحتی: وقتی حالت بهتر شد صحبت کن
قبل از حرف زدن: تکنیک تنفس آرام و آهسته رو انجام بده



- ✓ از بینی یک نفس عمیق بکش
- ✓ چند لحظه هوا رو در سینه نگه دار
- ✓ به آرامی از دهان خارج کن
- (چند بار همین کار رو تکرار کن)



۲. سر صحبت رو باهش باز کن

سعی کن بهش بگی که نگران بودن و ترسیدن آدمها در شرایط بحرانی، به موضوع طبیعی و بین چه چیزی نگرانش کرده

مجبورش نکن، فقط راه رو برای گفتگو باز کن

این روزا خیلیا ترسیدن و ناراحتن. احساس می کنم چند روزه که تو هم مثل قبل نیستی؛ می خواوی در موردش صحبت کنیم؟

نکنه بمب
بیاد!!!...



۳. اطلاعاتش رو چک کن

وسط حرفش نپر؛ حتی اگه حرفاش بچگانه ست

می فهمم این چیزا می تونه آدم
رو بترسونه. دوست داری
بیشتر توضیح بدی؟

اگه خونه مون
خراب بشه
چی می شه؟...



۴. کمکش کن حسش رو بشناسه و نام ببره (غم، ترس، نگرانی و ...)

فقط گوش بده، نصیحت نکن

بهش نگو نباید بترسی، ترس نداره، باید شجاع باشی و...

طبیعیه که وقتی این فکرها
تو سرت بیاد، نگران بشی یا
بترسی. منم یه وقتایی نگران

می شم

من خیلی
می ترسم!!!...



۵. فرصت حرف زدن بده

با آرامش و مهربانی به کودک نگاه کن و حرفش رو جدی بگیر

خونه ی اون بچه هه
توی تلویزیون
خراب شده بود

گاهی تو اخبار
خبرهای نگران کننده
می شنویم.
مطمئن باش که
بزرگترها حواسشون
به همه چی هست و
برای اونا خانه های
جدیدی می سازند.
این شرایط فقط برای
مدتی سخته...



۶. راست بگو، ولی موضوع رو بزرگش نکن

دروغ نگو، اما کل ماجرا رو هم نگو.

ممکنه

بمیریم؟؟؟...

این سوال رو خیلیا دارن، حتی بزرگترا... اما آدما فقط نمی میرن، توی روزای سخت خیلی از آدمها قوی می شن و قوی زندگی می کنن



۷. کنترل روی اوضاع رو به درستی نشون بده

در عین حال امنیت روانی بساز

خیلی از چیزها دست ما نیست. اما ما الان در امن ترین جایی هستیم که می‌تونیم باشیم. اگه اتفاقی بیفته میریم اون گوشه‌ی امن که از قبل باهم انتخاب کردیم. همه سعی می‌کنن که از ما محافظت کنن.



۸. سعی کن آرامش کنی

آموزش تنفس (دم و بازدم آرام و آهسته)

حالا به روش رو با
هم تمرین کنیم که
هر وقت نگران شدی
یا ترسیدی بتونی
ازش استفاده کنی:

فکر کن یک گل

خوشبو توی

دستاته... آرام بوش

کن (دم) ... حالا به

شمع روشنه آرام

فوتش کن (بازدم)...

چندبار همینو تکرار

کن



۹. با تاکید بر اینکه همیشه می تونه همه چیز رو با تو درمیان

بذاره صحبت رو تموم کن

بدونه که پرسیدن سوال، ابراز نگرانی یا غم اشکالی نداره

هر موقع چیزی نگران کرد،

من اینجام که بشنوم.

هیچوقت تنها نیستی



۱۰. سعی کن بعد از صحبت، برنامه‌ی روزانه‌تون رو طبق معمول

ادامه بدین.

مثلاً باهاش بازی کن، با هم شام درست کنین، یا براش قصه بگو. این

کار حس آرامش و امنیت بیشتری به کودک می‌ده.



خوب است یادمان باشد:

اگر پاسخ برخی از

سوالات کودک را

نمی دانید،

اشکالی ندارد که بگویید نمی دانم.

والد خوب همیشه جواب دقیق ندارد

اما همیشه:

حاضر است

امن است

و شنواست

نشانه‌های رفتاری کودکان در بحران

در شرایط بحران، کودکان ممکن است رفتارهای

متفاوت و غیر معمولی مانند:

- ناخن جویدن
- وحشت زدگی یا ترس
- شب‌اداری
- پریشانی و شوکه شدن
- بی‌حالی یا گریه
- اختلال خواب یا کابوس
- سردرد و دل‌درد
- تهوع، استفراغ یا کاهش اشتها

از خود نشان دهند. این واکنش‌ها (در شرایط خاص)

ممکن است به صورت موقتی رخ دهد و نشان‌دهنده

نیاز کودک به حمایت و آرامش است.

☀️ راه مواجهه با این شرایط را در صفحه ی بعد بخوانید.

نشانه‌های رفتاری کودکان در بحران

- **پذیرید** که این علائم بدلیل شرایط بحرانی

است که کودک در حال تجربه‌ی آن است.

- **به هیچ عنوان** کودک را به خاطر این رفتارها

مورد تنبیه، سرزنش یا تحقیر قرار ندهید.

- **گفتگو**، اطمینان بخشی به کودک و شنیدن

نگرانی‌های او (براساس گامهای ۱ تا ۱۰ این

کتابچه) باعث احساس آرامش بیشتر کودک

شده و به احتمال زیاد بروز این رفتارها کاهش

می‌یابد.

- اما اگر علائم ادامه داشت یا شدید شد، حتماً با

مشاور یا متخصص کودک مشورت کنید.

❖ خطوط تلفنی مشاوره بحران: ۴۰۳۰، ۱۴۸۰، ۱۲۳

❖ ارائه‌ی خدمات رایگان سلامت روان: مراکز خدمات جامع سلامت

❖ آموزش و اطلاعات بیشتر:

<https://v-health.mums.ac.ir/monasebat>

