



۴- یادداشت ویژه

۱-۴- چگونه در شرایط پر استرس به کودکان کمک کنیم؟

دکتر کارینه طهماسیان روان‌شناس بالینی

شرایط کنونی می‌تواند برای کودکان بسیار پر استرس باشد و آنان را تحت تاثیر قرار داده و آسیب‌پذیرتر کند. در مطالب زیر سعی شده است نکاتی برای یاری به کودکان و سلامت روان آنان ارائه شود:

✓ مدیریت استرس والدین و اخبار:

در ابتدا نکته بسیار مهمی که باید بدان توجه داشت این است که کنترل این استرس‌ها و آسیب‌ها تا حد زیادی در دست والدین است. شیوه‌ی مدیریت سطح استرس و واکنش‌های هیجانی والدین می‌تواند به مراتب تاثیرگذارتر از خود شرایط بحرانی باشد. الگوی مناسب والدین برای بیان احساساتشان و کنار آمدن با اینگونه مسایل و شیوه برخوردشان با کودک بسیار حایز اهمیت است. والدین می‌بایست واکنش‌های مربوط به استرس، پریشانی، نگرانی و اضطراب خود را تا حد امکان نزد کودک مدیریت کنند و از رفتارها و گفتگوهایی که پیام نا امنی، اضطراب شدید و فاجعه سازی را منتقل می‌کنند، بپرهیزند و به کودک این پیام را منتقل نکنند که "من در کنار تو هستم و مراقبتم".

❖ همچنین یادمان باشد کودکان نباید در معرض اخبار و صحنه‌های دلخراش قرار گیرند. بدین منظور باید تلاش کرد در حضور کودک اینگونه اخبار یا گفتگو در مورد این اخبار تا حد امکان محدود شوند.

✓ توضیح و دادن اطلاعات مناسب به کودکان:

یکی از دلایل اصلی پریشانی کودکان، عدم دسترسی به اطلاعات دقیق و صحیح است، اطلاع‌رسانی به زبان ساده، صادقانه، کوتاه، اطمینان‌بخش و متناسب با سن کودک بسیار ضروری است.

گفت و گو، اطلاع‌رسانی و توضیح کوتاه و صحیح، درک و پذیرش شرایط را برای کودکان ساده‌تر می‌کند و به آنها کمک می‌کند تا از سردرگمی و ابهام نجات یابند. (در ابهام نگه داشتن کودکان و عدم پاسخگویی به سوالاتشان پریشانی بیشتری ایجاد می‌کند).

می‌توان بسیار ساده در مورد محل حوادث، شرکت‌کنندگان و دلایل این اتفاقات توضیح داد. بطور مثال:

عزیزم دو گروه از آدمای بزرگسال در مورد موضوعاتی با هم اختلاف دارند و هر کدام برای رسیدن به اهداف خودشان پافشاری می‌کنند و ممکنه برای حل اختلافشان روش‌هایی را بکار ببرند که شامل پرخاشگری و حتی خشونت باشه اما محلی که این اتفاق میفته دور از ما و



خارج از خانه و منزل ماست. پدر و مادرت همیشه مراقب و مواظب تو هستند. همینطور مادر بزرگ، و در کنارت هستند و از تو مراقبت خواهند کرد.

فقط ما نیستیم که این صداها را می‌شنویم همه شهر و همه خانواده‌ها این اخبار و صداها را می‌شنوند و همه کودکان همسن و سال تو این نگرانی‌ها را تجربه می‌کنند.

اشکالی ندارد که غمگین یا نگران باشی، هر احساسی که داری میتونی به پدر و مادرت بگویی.

پدر و مادرت همیشه به حرف‌های تو گوش می‌دهند و سعی می‌کنند به تو کمک کنند.

میدونی شاید ما طوفان و باران خیلی تند رو دوست نداشته باشیم. اما همون طور که میدونی، بالاخره یه روزهایی طوفان و باران تند میاد و دست ما هم نیست ما نمی‌تونیم اون رو کنترل کنیم. اما توی این شرایط باید صبر کنیم، تا رگبار تموم بشه و هوا دوباره آفتابی بشه. بعضی وقت‌ها هم آدم بزرگ‌ها خیلی عصبانی میشن و درست مثل یه رگبار تند شروع می‌کنند به نشون دادن عصبانیتشون. همون طور که ما نمی‌تونیم جلوی رگبار رو بگیریم نمی‌تونیم کاری کنیم که اون آدم بزرگا این قدر عصبانی نشن و حرف‌های بد نزنند. اما می‌تونیم از خودمون محافظت کنیم و درست مثل اون روزهای بارونی این جور وقت‌ها به کارهایی مشغول بشیم که دوست داریم تا این اوضاع تموم بشه.

✓ پاسخ دادن به پرسش‌ها و نگرانی‌های آنان:

والدین باید با استفاده از جملاتی همچون: «هر سوالی که در مورد شرایط الان برایت پیش‌آمد را می‌توانی از من بپرسی»، راه را برای پرسیدن سئوالات وی باز بگذارند.

سعی کنید شرایط را صادقانه ولی کوتاه و بدون جزئیات غیرضروری، بگوئید.

پاسخ‌ها ساده، روشن و واضح باشند.

متناسب با سن و رشد کودک باشد.

اگر پاسخ سوالی را نمی‌دانید بگوئید "نمی‌دانم" واز کودک فرصت بخواهید تا پاسخ مناسب را بیاید.

✓ آگاهی از واکنش‌های شایع کودکان، طبیعی‌سازی واکنش‌ها و پذیرش آن:

وقتی حادثه‌ای رخ می‌دهد و حتی مدت‌ها پس از آن همه از نظر هیجانی تحت تأثیر آن باقی می‌مانند. این واکنش‌ها طبیعی هستند. این واکنش‌ها، واکنش‌های عادی در برابر اتفاقات غیرعادی هستند.

باید واکنش‌های کودک را شناخت و تأکید کرد که داشتن این احساسات و واکنش‌ها طبیعی است.

- «عزیزم می‌فهمم که روزهای سختی را می‌گذرانی. هر بچه‌ی دیگری هم ممکن است خیلی غمگین/عصبانی/گیج یا ... شود»
- یا «تو حق داری به خاطر شرایط پیش‌آمده احساس غم/عصبانیت/نگرانی و ... بکنی»



• یا «می‌خواهم بدانی که هیچ عیبی ندارد اگر گاهی احساس غم/عصبانیت/نگرانی یا ... داری، همه‌ی ما چنین احساساتی داریم».

به کودکان اطمینان بدهید که آنها تنها نیستند و کودکان دیگر و حتی بزرگسالان نیز در این شرایط چنین واکنش‌هایی دارند و البته هر فرد یا کودکی به شیوه خاص خود واکنش نشان می‌دهد.

برخی از واکنش‌های شایع در کودکان عبارتند از:

رفتاری

بی‌خوابی، چسبندگی، بی‌اشتهایی، بی‌قراری، افت تحصیلی، سکوت شدید، گریه، انزوا، کابوس و مشکلات خواب، رفتارهای واپس‌گرایانه (از قبیل شب‌اداری)، یا پرخاشگری

شناختی

اجتناب از فکر کردن و بیاد آوردن واقعه، اشکال در تمرکز و توجه، اشکال در تصمیم‌گیری، مشکلات یادگیری، مشکلات حافظه، مشغولیت ذهنی با جنبه‌های واقعه، گیجی

عاطفی

خشم، گناه و مسئولیت، غمگینی و افسردگی، ناامیدی، ترس از مرگ خود یا والدین یا دوستان، ترس از تنهایی، ترس از شب، اضطراب، درماندگی، بدبینی

جسمی

برانگیختگی و گوش‌بزننگی، تهییج، سردرد، خستگی، ضربان قلب، خفگی، معده درد، شکایات بدنی دیگر

✓ همدلی با کودک و انعکاس احساسات او:

اگر می‌خواهید به کودک کمک کنید باید با او ارتباط موثر (کلامی و غیر کلامی) برقرار کنید به او با دقت گوش دهید، همدلی کنید، به احساساتش احترام بگذارید و آنها را مسخره، سرکوب، انکار یا کم‌اهمیت جلوه ندهید.

یکی از سالم‌ترین و ضروری‌ترین واکنش‌های والدین در مواجهه با احساسات فرزندشان دادن **فضا و آزادی لازم برای بیان احساسات** است. رفتار آنها باید با کودکشان به نوعی باشد که او به خود حق بدهد بدون ترس و نگرانی، احساساتش را ابراز نماید و سوالاتی که برایش پیش آمده است را بپرسد.

در اصل هرچه کودک احساسات آزاردهنده‌اش را بیشتر ابراز کند، آرام‌تر می‌شود کودکی که از ابراز و صحبت راجع به احساسات و مشکلاتش نمی‌ترسد، کمتر ممکن است دچار کناره‌گیری، افسردگی، پرخاشگری و غیره شود.

چگونه گوش دهیم و همدلی کنیم؟

رفتار، لحن و کلام ما آرامش و ایمنی را منتقل کند.

ساکت باشیم و با دقت گوش کنیم.



چهره آرام و علاقمند و مهربان داشته باشیم.

به او نگاه کنیم.

از تکان دادن سر و وضعیت بدنی مناسب استفاده کنیم.

توجه و تمرکز کامل به صحبت های او داشته باشیم.

احساسات او را انعکاس دهیم (می‌دونم الان نگران هستی، احساساتت را می‌فهمم، تو الان غمگین هستی).

سعی کنیم کاملاً افکار و احساساتش را درک کنیم و بپذیریم.

به احساسات کودک احترام بگذاریم.

این پیام (کلامی و غیرکلامی) را که من اینجا هستم، تو را می‌شنوم، می‌بینم، می‌فهمم، اهمیت می‌دهم و در کنار تو هستم، را منتقل کنیم.

در صورت تمایل کودک در کنار او نشستن یا او را در آغوش کشیدن

گاهی لازم نیست چیزی بگوئیم فقط کنار او بمانید یا دست روی شانه او بگذارید.

گفتن اینکه تجربه کردن این وقایع چقدر سخت بوده است و اینکه کمکش می‌کنیم آسان‌تر بتواند با این مسایل برخورد کند، بسیار موثر است.

✓ برقراری ساختار و فعالیتهای عادی و روزمره :

والدین باید سعی نمایند روال عادی زندگی و فعالیتهای روزمره کودک را برقرار نمایند. چند نمونه در زیر قید شده است:

- از سر گرفتن مسئولیت‌های متناسب با سن
- برگشت به درس
- اختصاص زمان مطالعه و تکالیف درسی
- ایجاد فرصت‌های بازی و فعالیتهای لذت‌بخش و تشویق به آن
- برنامه‌های روزمره خانوادگی از قبیل با هم غذا خوردن، فیلم دیدن
- اختصاص دادن زمان با کیفیت با کودک از قبیل انجام یک فعالیت خوشایند و دلچسب به همراه کودک

✓ روش‌های مدیریت احساسات ناخوشایند:

برای اینکه به کودکان کمک کنیم تا احساسات ناخوشایندی همچون اضطراب و غم را مدیریت کنند روش‌هایی در مطالب زیر پیشنهاد شده است:

کمک به بیان تجربیات و احساسات

بیان درونی‌ترین تجربیات و احساسات می‌تواند برای کودک التیام‌بخش باشد.



اگر کودک در مورد واقعه صحبت نمی‌کند به دلیل آن نیست که قادر به درک آن نیست. اگر آنان احساس کنند بزرگسالانی دارند که به حرف‌های آنها با علاقه گوش می‌دهند، مشتاق به حرف زدن می‌شوند. به کودکان اجازه دهید اگر مایل هستند در مورد تجربیاتشان، آنچه اتفاق افتاده و همچنین واکنش‌هایشان در زمان واقعه و بعد از آن آزادانه صحبت کنند.

احتیاط

به هیچ وجه نباید سعی کنیم از بروز این واکنش‌ها جلوگیری کنیم. بروز واکنش‌ها را تحمل کنید و کودک را حمایت کنید.

به هیچ وجه نباید کودکان را مجبور به صحبت کردن نمود.

تمام مدت در مورد این گونه تجربیات صحبت نکنید.

نوشتن دفتر خاطرات: کودکان می‌توانند خاطرات، احساسات و افکار هر روز خود در دفتر خاطراتشان یادداشت نمایند.

نوشتن کتاب: به کودک پیشنهاد بدهید داستانی (واقعی یا خیالی) از آنچه رخ داده است بنویسند و به صورت کتاب در آورد. در صورت تمایل از نقاشی یا تصاویر نیز استفاده نمایند.

نقاشی

نقاشی وسیله‌ای برای التیام دردهاست. راهی برای سخن گفتن با سکوت. راهی برای به حرف در آمدن.

بازی و نمایش

با در اختیار قرار دادن اسباب بازی‌های مناسب مثل خانه سازی، عروسک‌های مختلف، خاک و سنگ اجازه دهید تا کودکان هیجان‌ها و افکار خود را بیان کنند.

فعالیت‌های آرامش‌دهنده (تهیه فهرست یا تابلوی آنچه من را آرام و خوشحال می‌کند)

فعالیت‌هایی وجود دارند که می‌تواند کودک را به آرامش برساند. بنابراین باید کودک را ترغیب کرد توجه خود را به این فعالیت‌ها معطوف کند. هر کودکی فعالیت‌های مطلوب خاص خود را دارد. به کودک کمک کنید فهرست شخصی از این فعالیت‌ها تهیه نمایند تا در هنگام اضطراب و برانگیختگی از آنها استفاده نمایند:

فعالیت‌های آرامش‌دهنده از قبیل:

آواز خواندن، حمام کردن، قصه خواندن یا شنیدن، ماساژ، تنفس عمیق و آرام، مراقبه، غذا خوردن، خندیدن، بازی مورد علاقه، صحبت با یک دوست، دیدن فیلم یا کارتون، کتاب‌های صوتی و اینترنتی، کاردستی، پختن غذای جدید

خودگویی‌های مثبت

چیزی که ممکن است احساس کودک را بدتر کند افکار و حرف‌هایی است که به خود می‌گوید.

کودک باید یاد بگیرد به جای جملات ناراحت‌کننده جملات مثبتی به خود بگوید.

فهرستی از خودگویی‌های مثبت تهیه کنید:

از قبیل:



- من قوی هستم.
- اتفاقات بد می‌گذرند و روزهای خوب فرا می‌رسند.
- من خانواده‌ای دارم که از من مراقبت می‌کنند.
- افراد زیادی هستند که من را خوشحال می‌کنند.
- من در خانه خودم کنار مامان و بابا امن هستم.
- من می‌تونم هنوز به فعالیت‌هایی که دوست دارم مشغول باشم.

✓ ایجاد شبکه حمایت اجتماعی:

وجود شبکه حمایت اجتماعی فرایند سازگاری با شرایط و مقابله با آثار حادثه را تسهیل می‌کند. و خطر شدید شدن مشکلات روانی اجتماعی کودکان را کاهش می‌دهد.

والدین مهم‌ترین و اصلی‌ترین منبع حمایت اجتماعی کودکان هستند. آنان با فراهم نمودن محیط مناسبی برای کودکان می‌توانند توانائی کنار آمدن کودکانشان را با وقایع و استرس‌ها ارتقاء بخشند.

کمک کنید کودک فهرستی از اسامی منابع حمایتی خود را تهیه کند مثلاً از او بپرسیم:

- اگر احساس غمگینی یا ترس بکنی پیش چه کسی می‌روی؟
- وقتی نیاز داری کسی تو را به آغوش بکشد پیش چه کسی می‌روی؟
- وقتی نیاز داری با کسی حرف بزنی پیش چه کسی می‌روی؟
- وقتی نیاز داری با کسی بازی کنی پیش چه کسی می‌روی؟
- وقتی نیاز داری با کسی تکالیف مدرسه را انجام دهی پیش چه کسی می‌روی؟

✓ ایجاد امید برای آینده:

به کودک کمک کنیم درک کند که زندگی برای همه انسان‌ها پر از اتفاقات خوشایند و همچنین اتفاقات ناخوشایند است. در زمان ناملایمات ما باید مراقب خود باشیم تا اینکه اتفاقات ناخوشایند بگذرند و روزهای زیبا فرا برسند. تجربیات این چینی ما را قوی‌تر و پخته‌تر از قبل می‌کند تا بتوانیم در آینده هم به خودمان و هم به کودکانی که شرایط دشوار مثل ما دارند بهتر کمک کنیم.

به آنها کمک کنید تصویری از اتفاقات و برنامه‌های خوش آینده، شغل آینده خود، از شهر و خانه‌هایشان آن‌گونه که آرزو دارند نقاشی کنند.

فهرستی از چیزهایی که دوست دارند و می‌توانند در آینده در مدرسه، خانه یا زندگی‌شان ایجاد کنند، تهیه نمایند و برای انجام آن برنامه‌ریزی کنند.

یکی از اصلی‌ترین وظایف ما نسبت به کودکان این است که به آنان کمک نمائیم احساس کنترل و تصویر مثبتی از آینده خود به دست آورند.