

کانون امن در طوفان؛

راهنمای بقای روان فرزندان در بحران

نوا
پلتفرم مراقبت سلامت



کلینیک رویش جوانه
جریان روان زندگی



این راهنما با هدف حمایت علمی و روانی از خانواده‌ها
در شرایط بحران و تنش جنگی، در کلینیک رویش جوانه تهیه شده است.
با امید به اینکه این راهنما بتواند لحظه‌ای آرامش، و نوری از آگاهی در دل
خانه‌ها روشن کند...

با مهر،

دکتر سوگند قاسم‌زاده روان‌شناس کودک و نوجوان
و عضو هیأت علمی دانشگاه تهران

گروه نویسندگان:

دکتر سوگند قاسم‌زاده روان‌شناس عضو هیأت علمی دانشگاه تهران

دکتر پیوند قاسم‌زاده داروساز عضو هیأت علمی دانشکده داروسازی

کوثر حیدری روان‌شناس بالینی

پریسا جنابی روان‌شناس کودک

سمانه کارگر روان‌شناس



فیلتر کردن خطر: چگونه با کودک از جنگ حرف بزنیم؟

در زمان بحران مثل وقتی که صدای موشک میاد،
انفجار یا ناامنی هست کودک سوالات زیادی از شما خواهد پرسید؛ مثل:

- «چی شده؟»
- «صدای چیه؟»
- «کی تموم میشه؟»
- «ما می‌میریم؟»

برای این که بهتر برای پاسخ این سوال به فرزندتان آماده شوید؛
کتابچه راهنمای والدین در زمان جنگ نسخه اول را که قبلاً منتشر کردیم مطالعه کنید.



بخش اول

فیلتر کردن دنیا

چگونه با کودک از جنگ حرف بزنیم؟

جدا سازی واقعیت از کابوس؛
چه چیزی را باید گفت و چه چیزی را نه؟



اصل اول: تأیید و پذیرفتن احساس ترس کودک

کودک هم مثل شماست و ترسیده و از هیچ چیزی خبر نداره، نمیدونه که قراره چی بشه و برعکس شما برای این که متوجه بشه ترسی که تجربه میکنه قابل قبوله، نیاز به تأیید شما داره

- نگید نترس چیزی نیست
- به جاش بگید می‌فهمم که ترسیدی واقعا هم ترسنا که من هم ترسیدم

کودک وقتی می‌ترسد، بیشتر از هر چیز به این نیاز دارد که بداند احساسش دیده و فهمیده می‌شود. اگر ترس او را کوچک بشماریم یا بگوییم «چیزی نیست»، ممکن است احساس کند کسی او را درک نمی‌کند یا حتی از ترسیدن خودش خجالت بکشد. اما وقتی والد احساس او را تأیید می‌کند، کودک یاد می‌گیرد که ترسیدن طبیعی است و می‌شود در کنار دیگران با آن کنار آمد.

در این مرحله هدف این نیست که سریع ترس را از بین ببریم؛

هدف این است که کنار کودک بایستیم و احساسش را معتبر بدانیم. همین کار باعث می‌شود سیستم عصبی کودک آرام‌تر شود و احساس امنیت کند. اینطوری کودک متوجه میشه که احساسی که تجربه میکنه عادیه و حتی مامان و بابا هم اون را تجربه میکنن و تنها نیست.

کارهایی که والد می‌تواند انجام دهد:

- با صدای آرام صحبت کند.
- تماس بدنی آرام‌بخش مثل بغل کردن یا گرفتن دست کودک داشته باشد.
- به احساس کودک نام بدهد (ترس، نگرانی، دلشوره).
- نشان دهد که خودش هم این احساس را می‌فهمد.



جملاتی که والد می‌تواند به کودک بگوید:

- «می‌بینم که ترسیدی.»
- «می‌فهمم چرا ترسیدی، این اتفاق واقعا می‌تونه ترسناک باشه.»
- «طبیعیه که آدم توی این موقعیت بترسه.»
- «من هم وقتی این اتفاق افتاد یک لحظه ترسیدم.»
- «تو تنها نیستی، من کنارتم. مهم اینه ما کنار هم هستیم.»
- «هر احساسی داری می‌تونم بهم بگی.»
- «اگه دوست داری بیا کنار هم بشینیم تا آروم‌تر بشیم.»
- «ترسیدن اشکالی نداره، خیلی از آدم‌ها اینجا می‌ترسن.»
- «می‌فهمم که الان دلت می‌خواد نزدیک من باشی.»
- «من پیش‌ت هستم و مراقبت هستم.»

وقتی کودک این نوع پاسخ‌ها را می‌شنود، مغزش پیام امنیت دریافت می‌کند و راحت‌تر می‌تواند از حالت ترس شدید خارج شود. این مرحله پایه‌ای‌ترین قدم برای کمک به کودک در موقعیت‌های ترسناک است.

اصل دوم: دادن تصویر واقعی و قابل‌فهم از موقعیت به کودک

در موقعیت‌های بحرانی مثل جنگ یا حتی زمانی که صداهای بلند انفجارها شنیده میشه خیلی طبیعی‌ه که کودک بترسه و فکریایی بیاد توی ذهنش اما خیلی وقت‌ها در ذهن کودکان اتفاقات بزرگتر از آن چیزی که واقعا هست و حتی ترسناک‌تر برداشت میشن؛ بله در جنگ هستیم و این یک واقعیت غیرقابل انکار هست اما در این جنگ لزوماً قرار نیست کودک ما و یا حتی خودمان آسیب جانی ببینیم...

در موقعیت‌های بحرانی مثل جنگ، صدای انفجار یا هر اتفاق ناگهانی و بلند، ذهن کودک خیلی سریع شروع به خیال‌پردازی می‌کند. کودکان هنوز توانایی کامل برای تشخیص احتمال واقعی خطر را ندارند، به همین دلیل ممکن است در ذهنشان بدترین سناریوها شکل بگیرد؛ مثلاً فکر کنند هر صدایی یعنی خانه‌شان قرار است خراب شود یا یکی از اعضای خانواده آسیب ببیند.

در چنین شرایطی نقش والد این است که

واقعیت را به شکل ساده، قابل فهم و متناسب با سن کودک توضیح بدهد.

نه لازم است حقیقت را پنهان کنیم و نه لازم است اطلاعات ترسناک و زیاد بدهیم.

هدف این است که کودک بداند چه اتفاقی در حال رخ دادن است

و مهم‌تر از آن بداند که در حال حاضر در کنار والدینش امنیت دارد.

وقتی کودک اطلاعات واضح و آرام‌بخش می‌شنود، ذهنش کمتر به سمت تصورات ترسناک می‌رود.

والد در واقع به کودک کمک می‌کند تا اتفاقات را در اندازه واقعی خودشان ببیند؛

نه بزرگ‌تر و وحشتناک‌تر از آنچه هست.

در این موقعیت‌ها چند نکته مهم است:

- توضیح‌ها کوتاه، ساده و صادقانه باشند.
- روی امنیت فعلی کودک تأکید شود.
- لحن والد آرام و مطمئن باشد.
- توضیح‌ها متناسب با سن کودک داده شوند.
- اگر کودک سؤال پرسید، با حوصله و بدون ترساندن پاسخ داده شود.

جملاتی که والد می‌تواند به کودک بگوید:

- «این صداهایی که می‌شنوی از بیرون شهر میاد.»
- «می‌دونم صدای بلندی بود و ترسیدی.»
- «الان ما کنار هم هستیم و در جای امنی هستیم.»
- «من و بابا مراقب تو هستیم.»
- «قرار نیست برای ما اتفاقی بیفته.»
- «گاهی توی جنگ صداهای بلندی شنیده میشه، ولی این به این معنی نیست که به ما آسیبی می‌رسه.»
- «اگه سوالی داری می‌تونی از من بپرسی.»
- «هر وقت صداها رو شنیدی می‌تونی بیای کنار من.»
- «بیا با هم چند تا نفس عمیق بکشیم تا بدنمون آروم‌تر بشه.»
- «ما با هم از پس این موقعیت برمیایم.»



وقتی کودک از زبان والد می‌شنود که **کسی هست که شرایط را می‌فهمد، مراقب اوست و اطلاعات روشنی به او می‌دهد**، احساس کنترل و امنیت بیشتری پیدا می‌کند. این احساس امنیت کمک می‌کند تا کودک بتواند ترسش را بهتر مدیریت کند و کمتر درگیر خیال‌های ترسناک شود.

به عنوان والد شما حتما می‌دانید که متأسفانه تلفات کجا هستند اما در ذهن کودک این باور وجود ندارد پس بهتر است با توجه به سن کودک و درکی که دارد برایش توضیح بیشتر بدهیم با گفتن جملاتی مثل:

- قرار نیست تو، بابا، من یا خواهر و برادرت آسیب ببینیم...
- میدونم خیلی ترسیدی وقتی صداها شروع شدن ما درامانیم کنار هم هستیم و اینجا جای ما امنه...
- من کنارتم و ازت مواظبت می‌کنم...
- حق داری که ترسیدی؛ قرار نیست که ما چیزیمون بشه صدا از بیرونه و الان بیا باهم چند نفس عمیق بکشیم تا آرام‌تر بشیم

با گفتن جملاتی مثل ما در امانیم، اینجا امنه، من و بابا مراقب تو هستیم به کودک کمک می‌کنید تا مثل شما از این واقعیت مطلع بشه که باوجود وحشتناک بودن ماجرا کنار شما امنیت داره و وقایع را با همان تناسب واقعی‌ای که هست می‌بیند نه کوچکتر نه بزرگتر.



اصل سوم: محدود کردن مواجهه کودک با اخبار و تصاویر جنگ

در شرایط بحرانی مثل جنگ، طبیعی است که ما بزرگسالان مدام دنبال خبر باشیم. اخبار برای ما راهی است تا بفهمیم چه اتفاقی در حال رخ دادن است و چقدر در امان هستیم. اما برای کودک، تجربه‌ی شنیدن یا دیدن اخبار کاملاً متفاوت است.

مغز کودک هنوز توانایی تفکیک کامل «خبر» از «واقعیت در حال وقوع» را ندارد. وقتی کودک بارها تصاویر، صداها یا توضیح‌های مربوط به جنگ، انفجار یا تلفات را می‌شنود، مغزش آن‌ها را طوری پردازش می‌کند که انگار خودش در همان موقعیت قرار دارد. در نتیجه بدن او وارد حالت جنگ، گریز یا بقا می‌شود؛ همان حالتی که وقتی واقعاً خطری نزدیک است فعال می‌شود.

به همین دلیل ممکن است کودک:

- بیشتر از قبل بترسد
- مدام سؤال بپرسد
- به والدین بچسبد
- خوابش به هم بریزد
- تحریک‌پذیر یا بی‌قرار شود

این واکنش‌ها نشانه «لوس بودن» یا «بیش از حد حساس بودن» نیست؛

بلکه واکنش طبیعی مغز کودک به احساس خطر مداوم است. به همین خاطر یکی از مهم‌ترین کارهایی که والدین می‌توانند انجام دهند این است که میزان مواجهه کودک با اخبار جنگ را محدود کنند. این به معنی نادیده گرفتن واقعیت یا بی‌اطلاع ماندن نیست؛ بلکه یعنی والدین اخبار را دریافت کنند، اما اجازه ندهند کودک مستقیماً در معرض حجم زیاد اطلاعات تهدیدکننده قرار بگیرد.



چند کار ساده می‌تواند کمک‌کننده باشد:

- اخبار را زمانی ببینید که کودک حضور ندارد.
- تلویزیون یا گوشی که اخبار پخش می‌کند در فضای مشترک خانه روشن نباشد.
- درباره جزئیات خشونت‌آمیز جنگ در حضور کودک صحبت نکنید.
- اگر لازم است خبرها را پیگیری کنید، این کار را در اتاقی جدا انجام دهید.

در واقع والد در این شرایط مثل یک فیلتر روانی عمل می‌کند؛ یعنی اطلاعات لازم را دریافت می‌کند اما اجازه نمی‌دهد ذهن کودک با حجم زیاد خبرهای ترسناک درگیر شود.

البته وقتی کودک صداهای بیرون را می‌شنود یا متوجه نگرانی بزرگترها می‌شود، نمی‌توان همه چیز را از او پنهان کرد. **هدف پنهان کردن واقعیت نیست؛ هدف این است که اطلاعات را به اندازه‌ای بدهیم که کودک احساس امنیت کند، نه اینکه بیشتر بترسد.**

نمونه جملاتی که والد می‌تواند به کودک بگوید

- «بعضی از خبرهایی که بزرگترها می‌بینند ممکنه ترسناک باشه، برای همین ما نمی‌ذاریم بچه‌ها زیاد ببینند.»
- «اگر چیزی شنیدی یا سوال داشتی می‌تونم از من بپرسی.»
- «لازم نیست تو اخبار رو دنبال کنی، من حواسم هست و اگر چیزی مهم باشه بهت می‌گم.»
- «می‌دونم وقتی صداها رو می‌شنوی نگران میشی، ولی ما اینجا کنار هم هستیم.»
- «اگر خبرها باعث شد نگران بشی بیا درباره‌اش با هم حرف بزنیم.»



گاهی کودک ممکن است خودش درباره خبرها کنجکاو باشد. در این مواقع بهتر است به جای منع کامل، به شکل ساده و کنترل شده پاسخ بدهیم.

مثلاً اگر کودک بپرسد:

«مامان، توی خبر گفتن موشک زده، یعنی چی؟»

والد می‌تواند بگوید:

«گاهی بین کشورها درگیری پیش میاد و صداهایی مثل انفجار شنیده میشه. اما خیلی از جاها امن هستن و آدم‌های زیادی دارن تلاش می‌کنن که مردم در امان بمونن.»

در مورد نوجوانان موضوع کمی متفاوت است.

نوجوان‌ها معمولاً خودشان به گوشی، شبکه‌های اجتماعی و کانال‌های خبری دسترسی دارند و ممکن است حجم زیادی از اطلاعات، تصاویر و تحلیل‌ها را ببینند. در این سن محدود کردن کامل اخبار معمولاً عملی نیست. در عوض نقش والد بیشتر شبیه یک همراه و تنظیم‌کننده است.

چند کار می‌تواند کمک‌کننده باشد:

- درباره خبرهایی که می‌بینند با آن‌ها گفتگو کنید.
- کمک کنید منابع قابل اعتماد را از شایعه‌ها تشخیص دهند.
- پیشنهاد دهید زمان مشخصی برای دنبال کردن اخبار داشته باشند، نه به صورت مداوم.
- درباره تأثیر روانی دیدن تصاویر خشن با آن‌ها صحبت کنید.

نمونه گفت‌وگو با نوجوان

- «این روزها خبرها خیلی زیاد و سنگین شده. تو چقدر پیگیری می‌کنی؟»
- «بعضی از ویدیوهایی که در شبکه‌های اجتماعی پخش میشه واقعی نیست یا کامل نیست.»
- «اگر دیدن این خبرها حالت رو بد می‌کنه بد نیست کمی فاصله بگیری.»
- «اگر چیزی نگرانت کرده می‌تونیم درباره‌اش با هم حرف بزنیم.»

نوجوان وقتی احساس کند می‌تواند درباره نگرانی‌هایش
بدون قضاوت صحبت کند، کمتر تنها با اضطرابش می‌ماند.

در نهایت، چه برای کودک و چه برای نوجوان، مهم‌ترین پیام این است که:
آنها در این شرایط **تنها نیستند** و والدینشان حضور دارند تا هم از آنها محافظت کنند
و هم به آنها کمک کنند احساساتشان را بهتر مدیریت کنند.

بخش دوم

تثبیت امنیت

روتین‌ها، پل‌های امنیت

چرا حفظ عادات‌های روزانه،
قوی‌ترین سپر در برابر اضطراب کودک است؟



در شرایط بحرانی مثل جنگ، صدای انفجار، بی‌ثباتی و نگرانی‌های مداوم، یکی از چیزهایی که بیش از هر چیز برای کودک از بین می‌رود «احساس قابل پیش‌بینی بودن دنیا» است.

دنیایی که تا قبل از این برای او قابل فهم و قابل پیش‌بینی بود، ناگهان پر از صداهای عجیب، نگرانی بزرگ‌ترها و تغییرات غیرمنتظره می‌شود. برای مغز کودک، این بی‌ثباتی می‌تواند بسیار اضطراب‌آور باشد. در چنین شرایطی یکی از مهم‌ترین چیزهایی که می‌تواند به کودک کمک کند دوباره احساس امنیت پیدا کند، **حفظ روتین‌ها و عادات‌های روزانه است.**

روتین‌ها برای کودک فقط یک برنامه ساده نیستند؛
آن‌ها مثل **پل‌های امنیتی** عمل می‌کنند.

وقتی کودک بداند بعد از بیدار شدن چه اتفاقی می‌افتد،
چه زمانی غذا می‌خورند، چه زمانی بازی می‌کند
یا چه زمانی وقت خواب است، مغزش پیام مهمی دریافت می‌کند:
«زندگی هنوز ادامه دارد و همه چیز کاملاً از کنترل خارج نشده است.»

در واقع روتین‌ها به مغز کودک کمک می‌کنند تا در میان شرایط ناآرام بیرونی،
یک **چهارچوب امن و قابل پیش‌بینی** پیدا کند.
حتی اگر بیرون از خانه شرایط پر از تنش باشد،
وجود یک نظم نسبی در داخل خانه می‌تواند احساس ثبات ایجاد کند.
این ثبات به کودک کمک می‌کند اضطراب کمتری تجربه کند
و انرژی روانی‌اش صرف سازگاری با شرایط شود، نه صرف نگرانی دائمی.

نکته مهم این است که حفظ روتین به معنای ایجاد یک برنامه سخت‌گیرانه و بی‌انعطاف نیست. در شرایط بحرانی ممکن است خیلی از برنامه‌ها تغییر کنند، مدرسه‌ها تعطیل شوند یا زمان خواب کمی جابه‌جا شود. هدف این نیست که همه چیز دقیقاً مثل قبل باشد؛ هدف این است که تا جایی که ممکن است بخش‌هایی از زندگی روزمره حفظ شوند.

چند نمونه از روتین‌هایی که می‌توانند به کودک احساس امنیت بدهند:

خواب منظم

سعی کنید حتی در شرایط استرس‌زا، زمان خواب کودک تا حد ممکن ثابت بماند. خواب کافی کمک می‌کند سیستم عصبی کودک آرام‌تر باشد. داشتن یک روتین قبل از خواب مثل خواندن داستان، حرف زدن کوتاه درباره روز یا بغل کردن کودک می‌تواند بسیار آرام‌بخش باشد.

غذا خوردن در زمان‌های مشخص

حتی اگر شرایط خانه تغییر کرده باشد، تلاش کنید وعده‌های غذایی تا حد ممکن در زمان‌های مشخصی برگزار شوند. همین کار ساده به کودک حس نظم و ثبات می‌دهد.

زمان‌های مشخص برای بازی

بازی برای کودک فقط سرگرمی نیست؛ یکی از مهم‌ترین راه‌های تنظیم هیجان‌هاست. حتی در شرایط سخت هم بهتر است زمانی برای بازی آزاد یا بازی خانوادگی وجود داشته باشد.

فعالیت‌های آشنا

کارهای کوچکی که قبلاً انجام می‌دادید می‌توانند بسیار کمک‌کننده باشند؛ مثل کتاب خواندن، نقاشی کردن، درست کردن یک خوراکی ساده مثل ژله یا کیک با هم، یا حتی تماشای یک کارتون مورد علاقه.

حضور قابل پیش‌بینی والد

برای کودک بسیار مهم است بداند چه زمانی کنار والدینش خواهد بود. مثلاً اینکه بداند عصرها با هم چای می‌خورند، شب‌ها قبل از خواب چند دقیقه صحبت می‌کنند یا صبح‌ها با هم صبحانه می‌خورند.



در شرایط بحرانی گاهی والدین آنقدر درگیر نگرانی و پیگیری خبرها می‌شوند که ناخودآگاه فضای خانه کاملاً تحت تأثیر بحران قرار می‌گیرد.

اما وقتی بخشی از زندگی روزمره حفظ می‌شود، کودک پیام متفاوتی دریافت می‌کند:
«با وجود همه سختی‌ها، زندگی هنوز جریان دارد.»

این پیام برای سیستم عصبی کودک بسیار آرام‌کننده است. نکته مهم دیگر این است که روتین‌ها فقط برای کودکان مفید نیستند؛ برای والدین هم کمک‌کننده‌اند. وقتی خانواده یک ساختار روزانه هرچند ساده داشته باشد، احساس کنترل بیشتری بر زندگی پیدا می‌کند.

اگر شرایط به قدری سخت است که نمی‌توان همه روتین‌ها را حفظ کرد، حتی چند عادت کوچک ثابت هم می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. مثلاً: هر شب قبل از خواب پنج دقیقه صحبت با کودک خوردن یک وعده غذایی در کنار هم یا داشتن یک زمان کوتاه برای بازی مشترک

همین لحظه‌های کوچک اما تکرارشونده به کودک کمک می‌کنند تا در میان ناامنی بیرونی، یک جزیره امن در خانه تجربه کند.

در نهایت آنچه کودک را آرام می‌کند کامل بودن شرایط نیست؛ بلکه قابل پیش‌بینی بودن حضور والد و جریان داشتن زندگی روزمره است.

روتین‌ها در واقع به کودک یادآوری می‌کنند که حتی در زمان‌های سخت هم، هنوز چیزهایی در زندگی وجود دارد که ثابت، امن و قابل اعتماد هستند.

بخش سوم

زبان رفتار کودک

وقتی کودک به عقب برمی‌گردد

تفسیر شب‌ادراری، انگشت مکیدن و پر خاشگری؛
واکنش‌هایی که نباید نادیده گرفته شوند.



در شرایط بحرانی و استرس‌زا، کودکان همیشه نمی‌توانند احساساتشان را با کلمات بیان کنند.

بسیاری از آن‌ها هنوز واژگان کافی برای توضیح ترس، نگرانی یا آشفتگی درونی خود ندارند. به همین دلیل، احساساتشان بیشتر از طریق رفتار دیده می‌شود.

گاهی والدین در چنین موقعیت‌هایی متوجه می‌شوند که کودکشان رفتاری را نشان می‌دهد که قبلاً از آن عبور کرده بود؛ مثلاً دوباره شب‌اداری دارد، بیشتر انگشت می‌مکد، از والدین جدا نمی‌شود، زود عصبانی می‌شود یا رفتارهای پرخاشگرانه نشان می‌دهد. این وضعیت در روانشناسی کودک به نام **پس‌روی** یا **بازگشت رشدی شناخته می‌شود**.

پس‌روی در واقع یک واکنش طبیعی مغز کودک به فشار روانی است. وقتی کودک احساس ناامنی یا استرس شدید را تجربه می‌کند، ذهن او ممکن است به رفتارهایی برگردد که در سنین پایین‌تر برای آرام شدن استفاده می‌کرده است.

این رفتارها راهی هستند برای اینکه کودک دوباره احساس آرامش و امنیت پیدا کند. بنابراین مهم است بدانیم که این رفتارها معمولاً نشانه لجبازی، تنبلی یا بدرفتاری نیستند؛ بلکه **زبان اضطراب کودک هستند**.



شب‌اداری

یکی از شایع‌ترین واکنش‌ها در زمان استرس شدید، بازگشت شب‌اداری است. حتی کودکانی که مدت‌ها بدون مشکل خوابیده‌اند ممکن است دوباره این تجربه را داشته باشند. سیستم عصبی کودک در شرایط استرس در حالت آماده‌باش قرار می‌گیرد و این موضوع می‌تواند کنترل بدن در خواب را تحت تأثیر قرار دهد. در چنین شرایطی سرزنش کردن کودک یا نشان دادن ناراحتی شدید می‌تواند احساس شرم و اضطراب او را بیشتر کند.

بهترین واکنش والدین، آرامش و حمایت است.

جملاتی که می‌توان به کودک گفت:

«اشکالی نداره، گاهی وقتی آدم نگران یا خسته است این اتفاق می‌افته.»
«با هم درستش می‌کنیم، تو تقصیری نداری.»
«بدن آدم وقتی استرس داره گاهی اینجوری واکنش نشون میده.»

انگشت مکیدن یا رفتارهای آرام‌بخش کودکان

برخی کودکان ممکن است دوباره به رفتارهایی مثل انگشت مکیدن، چسبیدن به عروسک خاص یا وابستگی شدید به والد برگردند. این رفتارها در واقع روش‌های خودآرام‌سازی هستند؛ یعنی کودک با آن‌ها سعی می‌کند اضطرابش را کاهش دهد. در چنین شرایطی بهتر است والدین به جای سخت‌گیری زیاد، بیشتر روی ایجاد حس امنیت تمرکز کنند. معمولاً وقتی شرایط روانی کودک آرام‌تر شود، این رفتارها هم به تدریج کاهش پیدا می‌کنند.

جملاتی که می‌توان گفت:

«می‌بینم که دوست داری نزدیک من باشی.»
«اگه می‌خوای می‌تونم کنارم بشینی.»
«گاهی وقتی آدم می‌ترسه دلش می‌خواد چیزی داشته باشه که آرومش کنه.»

پرخاشگری و زودرنجی

بعضی کودکان به جای ترس یا وابستگی، با خشم واکنش نشان می‌دهند. ممکن است زود عصبانی شوند، خواهر یا برادرشان را هل بدهند، داد بزنند یا زودتر از قبل گریه کنند. این رفتارها اغلب نشانه این است که کودک هیجان‌های شدیدی را تجربه می‌کند که هنوز بلد نیست چگونه آن‌ها را مدیریت کند. در این مواقع بهتر است ابتدا احساس کودک دیده شود و بعد به او کمک کنیم رفتار مناسب‌تری پیدا کند.

مثلاً والد می‌تواند بگوید:

«می‌دونم خیلی عصبانی شدی.»
«به نظر میاد امروز خیلی سخت گذشته.»
«می‌فهمم که ناراحتی، اما زدن دیگران درست نیست.»
«بیا ببینیم چطور می‌تونیم آروم‌تر بشیم.»

گاهی کودکان در این شرایط بیشتر سؤال می‌پرسند، بیشتر به والدین می‌چسبند یا از تنها بودن می‌ترسند. همه این‌ها نشانه این است که کودک به اطمینان و امنیت بیشتری از سمت بزرگسالان نیاز دارد.

مهم‌ترین نکته برای والدین این است که رفتار کودک را فقط به عنوان یک مشکل نبینند، بلکه آن را پیامی از دنیای درونی کودک در نظر بگیرند. وقتی والد بتواند این پیام را بشنود و با آرامش و همدلی پاسخ دهد، کودک کم‌کم احساس امنیت بیشتری پیدا می‌کند و بسیاری از این رفتارها به مرور کاهش می‌یابد.

در واقع آنچه کودک در این شرایط بیشتر از هر چیز نیاز دارد، این پیام ساده اما عمیق است: «هر اتفاقی هم بیفتد، تو تنها نیستی و کسی هست که تو را می‌فهمد و کنارت می‌ماند.»



بخش ویژه: کودکان با نیازهای ویژه در شرایط بحران

کودکانی که نیازهای ویژه دارند، مثل کودکان دارای اوتیسم، سندرم داون، اختلالات رشدی، یا مشکلات شناختی، در شرایط بحرانی مانند جنگ، صدای انفجار یا تغییرات ناگهانی در زندگی روزمره ممکن است فشار روانی بیشتری را تجربه کنند. دلیل آن این است که بسیاری از این کودکان **حساسیت بیشتری به تغییر، صداهای ناگهانی، بی‌نظمی در برنامه روزانه و اضطراب اطرافیان دارند.**

برای بسیاری از این کودکان، ثبات و قابل پیش‌بینی بودن محیط یکی از مهمترین عوامل احساس امنیت است.

وقتی ناگهان صداهای بلند شنیده می‌شود، برنامه‌ها تغییر می‌کند یا والدین مضطرب به نظر می‌رسند، ممکن است کودک احساس سردرگمی یا تهدید شدیدتری را تجربه کند. به همین دلیل در چنین شرایطی، نقش والدین و مراقبان در **ایجاد یک فضای قابل پیش‌بینی و آرام** حتی مهم‌تر از قبل می‌شود.

یکی از اولین کارهایی که می‌تواند کمک‌کننده باشد، **حفظ روتین‌های آشنا تا حد امکان** است. کودکانی با نیازهای ویژه اغلب با برنامه‌های تکراری و مشخص احساس امنیت می‌کنند. حتی اگر شرایط بیرونی تغییر کرده است، تلاش کنید بخش‌هایی از برنامه روزانه مثل زمان خواب، زمان غذا، فعالیت‌های مورد علاقه یا زمان بازی ثابت بماند.



برای برخی از کودکان به‌ویژه کودکان طیف اوتیسم، توضیح دادن اتفاقات به شکل ساده و واضح می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. استفاده از جملات کوتاه، آرام و قابل فهم بهتر از توضیح‌های طولانی یا مبهم است.

نمونه جملاتی که می‌توان گفت:

«گاهی بیرون صداهای بلندی می‌اد، اما ما اینجا با هم امن هستیم.»
«اگر صدایی شنیدی می‌تونی بیای کنار من.»
«الان ما در خانه هستیم و من مراقب تو هستم.»

کودکان دارای اوتیسم ممکن است به صداهای بلند حساسیت حسی بیشتری داشته باشند. در این شرایط می‌توان از راهکارهای ساده‌ای کمک گرفت؛ مثلاً: استفاده از هدفون برای کاهش صدا رفتن به اتاقی که صدای کمتری دارد

ایجاد یک «گوشه امن» در خانه

با وسایل آشنا مثل عروسک، پتو یا اسباب‌بازی مورد علاقه کودک برای برخی کودکان با سندرم داون یا دیگر اختلالات رشدی نیز تماس عاطفی و حضور فیزیکی آرام والد می‌تواند بسیار آرام‌کننده باشد؛ مثل در آغوش گرفتن، گرفتن دست کودک یا صحبت کردن با صدای آرام.

نکته مهم دیگر این است که

این کودکان ممکن است اضطراب خود را از طریق رفتار نشان دهند.
مثلاً ممکن است بی‌قرارتر شوند، بیشتر گریه کنند،
رفتارهای تکراری‌شان بیشتر شود یا زودتر عصبانی شوند.

این واکنش‌ها معمولاً نشانه لجبازی یا بدرفتاری نیستند؛
بلکه راهی هستند که کودک از طریق آن‌ها تلاش می‌کند فشار درونی خود را تخلیه کند.

**در چنین مواقعی بهتر است به جای تنبیه یا سخت‌گیری،
تمرکز روی تنظیم هیجان کودک و ایجاد احساس امنیت باشد.**

برای نوجوانان با نیازهای ویژه نیز مهم است که
اطلاعات به شکلی متناسب با توانایی درک آن‌ها ارائه شود.
برخی از آن‌ها ممکن است سؤال‌های زیادی بپرسند یا نیاز داشته باشند
چند بار یک توضیح را بشنوند تا احساس آرامش کنند.

در نهایت،

مهم‌ترین چیزی که به این کودکان کمک می‌کند
همان چیزی است که همه کودکان به آن نیاز دارند،
اما برای آن‌ها حتی حیاتی‌تر است:

محیطی قابل پیش‌بینی، حضور آرام و حمایتگر والدین،
و این اطمینان که در میان همه تغییرات و صداها بیرون،
هنوز جایی امن برای آن‌ها وجود دارد.

بخش چهارم

بازی و تخلیه هیجان

درمان از طریق بازی

چگونه با خمیربازی و نقاشی،
ترس را از دل کودک بیرون بکشیم؟



برای بسیاری از کودکان، بازی زبان طبیعی بیان احساسات است. همان‌طور که بزرگسالان با حرف زدن، نوشتن یا فکر کردن احساسات خود را پردازش می‌کنند، کودکان اغلب از طریق بازی، نقاشی و ساختن چیزها، دنیای درونی خود را نشان می‌دهند.

به همین دلیل در شرایط بحران و استرس، بازی می‌تواند یکی از مؤثرترین راه‌ها برای تخلیه هیجانی و بازگرداندن آرامش به کودک باشد.

وقتی کودک بازی می‌کند، در واقع در حال پردازش تجربه‌هایش است. ممکن است در بازی‌هایش صداها یا بلند را تقلید کند، صحنه‌هایی از اتفاقات بیرون را بازسازی کند یا شخصیت‌هایی بسازد که می‌ترسند و بعد آرام می‌شوند.

این کار برای کودک نوعی تمرین ذهنی است که کمک می‌کند احساسات پیچیده و ترسناک را قابل فهم‌تر و قابل کنترل‌تر کند.

یکی از ساده‌ترین ابزارها برای این کار خمیربازی است.

خمیر به کودک اجازه می‌دهد احساساتش را به شکل فیزیکی بیرون بیاورد. او می‌تواند چیزی را فشار دهد، له کند، شکل بدهد یا دوباره بسازد. همین حرکات ساده دست‌ها می‌تواند تنش بدن را کاهش دهد و به آرام شدن سیستم عصبی کمک کند.

والد می‌تواند بدون هدایت مستقیم، فقط کنار کودک بنشیند و همراهی کند. مثلاً بگوید:

«دوست داری با خمیر چی بسازیم؟»

«می‌خواهی یه شهر امن بسازیم؟»

«می‌خواهی یه هیولا بسازیم و بعد کوچیکش کنیم؟»

گاهی کودک ممکن است با خمیر چیزی بسازد که نشان‌دهنده ترس اوست. در این مواقع بهتر است والد قضاوت نکند و فقط با کنجکاوی آرام همراه شود.



نقاشی هم یکی از راه‌های مهم تخلیه هیجانی برای کودکان است. بسیاری از کودکان چیزهایی را که نمی‌توانند بگویند، روی کاغذ می‌کشند. ممکن است نقاشی آن‌ها شامل صداها، بلند، هواپیماها، تاریکی یا حتی خانواده در کنار هم باشد. در اینجا هدف این نیست که نقاشی کودک را تحلیل کنیم یا اصلاح کنیم، بلکه مهم این است که کودک احساس کند می‌تواند هرچه در ذهنش هست بیان کند.

والد می‌تواند با سؤال‌های باز و آرام با کودک گفت‌وگو کند، مثل:

«می‌خواهی درباره نقاشیت برام بگی؟»
«اینجا چه اتفاقی داره می‌افته؟»
«این آدم‌ها چه احساسی دارن؟»
گاهی فقط همین که کودک نقاشی کند و بداند کسی با توجه به کارش نگاه می‌کند، می‌تواند احساس دیده شدن و آرامش ایجاد کند.
علاوه بر خمیربازی و نقاشی، بازی‌های ساده‌ای مثل ساختن خانه با بالش و پتو، بازی با عروسک‌ها یا تعریف داستان هم می‌توانند کمک‌کننده باشند.
کودک ممکن است در قالب داستان یا بازی عروسکی، ترس‌ها و نگرانی‌هایش را بیرون بیاورد.

در چنین لحظه‌هایی مهم است که والد بیشتر **همراه بازی باشد تا کنترل‌کننده آن**. اجازه دادن به کودک برای هدایت بازی، به او احساس قدرت و کنترل می‌دهد؛ چیزی که در شرایط بحران معمولاً کاهش پیدا می‌کند.

در نهایت باید به یاد داشت که بازی فقط سرگرمی نیست.

برای کودک، بازی یکی از طبیعی‌ترین و سالم‌ترین راه‌ها برای **پردازش ترس، تخلیه هیجان و بازسازی احساس امنیت** است. وقتی والد با صبوری و حضور آرام در این فرایند کنار کودک باشد، بازی می‌تواند به پلی تبدیل شود که کودک از طریق آن از ترس به سمت آرامش حرکت کند.

بخش پنجم

مادر آرام، کودک آرام

ماسک اکسیژن را اول به خودتان بزنید

مدیریت اضطراب والدین،
پیش شرط اصلی آرامش فرزند.



در شرایط بحرانی، طبیعی است که والدین نیز دچار نگرانی، ترس و فشار روانی شوند. هیچ پدر یا مادری در چنین موقعیتهایی کاملاً آرام و بی‌اضطراب نیست. اما نکته مهم این است که کودکان بیش از آنکه به کلمات ما توجه کنند، **حالت چهره، لحن صدا و وضعیت هیجانی ما را می‌خوانند.**

کودک ممکن است دقیقاً نفهمد چه اتفاقی در بیرون در حال رخ دادن است، اما خیلی سریع متوجه می‌شود که والدینش مضطرب، نگران یا آشفته هستند. سیستم عصبی کودک به شدت با سیستم عصبی والد تنظیم می‌شود. به همین دلیل وقتی والد بسیار مضطرب است، کودک نیز ناخواسته آن اضطراب را جذب می‌کند.

به همین دلیل در روانشناسی کودک یک اصل مهم وجود دارد:
برای آرام کردن کودک، ابتدا باید به آرامش نسبی خودمان توجه کنیم.

این موضوع شبیه همان توصیه‌ای است که در هواپیما گفته می‌شود: اگر ماسک اکسیژن پایین آمد، ابتدا آن را روی صورت خودتان بگذارید و بعد به کودک کمک کنید. چون اگر خودتان نتوانید نفس بکشید، کمک کردن به کودک هم دشوار می‌شود.

مدیریت اضطراب والدین به این معنا نیست که باید احساسات خود را انکار کنیم یا وانمود کنیم هیچ ترسی نداریم. بلکه به این معناست که راههایی پیدا کنیم تا بتوانیم اضطراب خود را تنظیم کنیم و آن را به شکل کنترل‌شده‌تری تجربه کنیم.



چند کار ساده می‌تواند به والدین کمک کند:

گاهی چند دقیقه دور شدن از اخبار

پیگیری بیش از حد اخبار و تصاویر نگران‌کننده می‌تواند اضطراب را چند برابر کند. بهتر است زمان مشخصی برای اطلاع گرفتن از اخبار داشته باشیم و در بقیه زمان‌ها ذهن خود را درگیر آن نکنیم.

تنفس آرام و آهسته

وقتی اضطراب بالا می‌رود، بدن وارد حالت آماده‌باش می‌شود. چند نفس عمیق و آهسته می‌تواند به آرام شدن سیستم عصبی کمک کند. حتی چند دقیقه تنفس آرام در کنار کودک می‌تواند برای هر دو آرامش‌بخش باشد.

گفت‌وگو با یک فرد قابل اعتماد

گاهی صحبت کردن با همسر، دوست یا یکی از اعضای خانواده می‌تواند بخشی از فشار روانی را کاهش دهد. والدینی که احساسات خود را جایی امن بیان می‌کنند، معمولاً آرام‌تر با کودک خود برخورد می‌کنند.

پذیرفتن اینکه کامل بودن ممکن نیست

در شرایط بحران هیچ پدر و مادری نمی‌تواند همه چیز را بی‌نقص مدیریت کند. ممکن است گاهی خسته شوید، نگران شوید یا حتی بی‌حوصله باشید. این طبیعی است. آنچه برای کودک مهم‌تر است حضور واقعی و تلاش شما برای مراقبت از او است، نه کامل بودن.

در نهایت باید به یاد داشت که مهم‌ترین منبع امنیت برای کودک، حضور یک بزرگسال نسبتاً آرام و قابل اتکا است. وقتی کودک ببیند که والدینش با وجود نگرانی هنوز می‌توانند کنار او بمانند، صحبت کنند، او را در آغوش بگیرند و مراقبش باشند، احساس امنیت بیشتری پیدا می‌کند. در واقع آرامش والدین مانند لنگری است که در میان طوفان، قایق کوچک کودک را ثابت نگه می‌دارد.

بخش ویژه

وقتی کودک مبتلا به ADHD داریم

هیجان بیشتر، اضطراب بیشتر

چگونه به کودک بیش فعال
در شرایط بحران کمک کنیم آرامتر بماند؟



کودکان دارای اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه (ADHD) معمولاً حساسیت بیشتری به هیجان‌های شدید، تغییرات ناگهانی و محیط‌های پرتنش دارند. در شرایط بحرانی مانند جنگ یا شنیدن صداهای بلند، ممکن است این کودکان سریع‌تر از دیگران دچار بی‌قراری، هیجان‌زدگی، اضطراب یا رفتارهای تکانشی شوند.

گاهی واکنش آن‌ها به شکل دو حالت متفاوت دیده می‌شود.

بعضی کودکان بسیار مضطرب و نگران می‌شوند و مرتب سؤال می‌پرسند یا نمی‌توانند آرام بمانند. بعضی دیگر ممکن است بیش از حد هیجان‌زده شوند، بدونند، حرف بزنند یا شوخی کنند. این رفتارها همیشه به معنای بی‌توجهی به خطر نیست؛ گاهی مغز کودک در تلاش است با هیجان زیاد، اضطراب درونی را مدیریت کند.

در چنین شرایطی مهم است که والدین بدانند این واکنش‌ها تا حد زیادی به ویژگی‌های عصبی این کودکان مربوط است و سرزنش یا سخت‌گیری شدید معمولاً وضعیت را بدتر می‌کند.

یکی از کمک‌کننده‌ترین کارها برای این کودکان **ایجاد ساختار و نظم واضح در محیط** است. کودکان ADHD وقتی بدانند قرار است چه اتفاقی بیفتد، آرام‌تر می‌شوند. حتی در شرایط بحران هم می‌توان یک برنامه ساده برای روز داشت؛ مثل زمان مشخص برای غذا، بازی، استراحت و خواب.

نکته مهم دیگر **تخلیه انرژی بدنی** است. این کودکان معمولاً انرژی حرکتی زیادی دارند و وقتی مجبور باشند مدت طولانی ساکت بنشینند، تنش در بدنشان بیشتر می‌شود. اگر شرایط اجازه می‌دهد، فعالیت‌های حرکتی ساده می‌تواند کمک‌کننده باشد؛ مثل پریدن، حرکت‌های کششی، بازی با توپ نرم یا حتی کمک در کارهای ساده خانه.

برای کاهش اضطراب نیز بهتر است اطلاعات را کوتاه، واضح و آرام بیان کنیم. توضیح‌های طولانی یا مبهم ممکن است ذهن کودک را بیشتر درگیر کند.

مثلاً می‌توان گفت:

«گاهی صداهاى بلندی بیرون شنیده می‌شود، اما ما اینجا با هم هستیم و مراقبیم.»
«اگر نگران شدى می‌توانی بیایی کنار من.»
«اگر بدنت خیلی پرانرژی شد می‌توانیم با هم چند حرکت انجام بدهیم.»

گاهی استفاده از فعالیت‌های حسی آرام‌کننده هم کمک می‌کند؛
مثل فشار دادن توپ استرس، خمیربازی، پیچیدن در پتو، یا گوش دادن به موسیقی آرام.

کودکان ADHD همچنین ممکن است در زمان اضطراب تکانشی‌تر شوند؛
مثلاً ناگهان بدون، وسط حرف بپرند یا بدون فکر کاری انجام دهند.
در این مواقع بهتر است والد با صدایی آرام و جملات کوتاه راهنمایی کند،
نه با فریاد یا دستورهای زیاد.
مثلاً:

«اول یک نفس بکشیم.»
«بیا کنار من بایست.»
«الان باید آرام‌تر حرکت کنیم.»

در نهایت مهم است به یاد داشته باشیم که این کودکان در شرایط استرس بیش از هر چیز به درک، ساختار و فرصت حرکت نیاز دارند. وقتی والد بتواند محیطی نسبتاً منظم، قابل پیش‌بینی و همراه با تخلیه انرژی فراهم کند، کودک نیز راحت‌تر می‌تواند هیجان‌های خود را تنظیم کند و احساس امنیت بیشتری داشته باشد.



پرسش

وقتی به دلیل شرایط بحرانی مجبور شده‌ایم خانه‌مان را ترک کنیم و به شهر یا خانه دیگری پناه ببریم، جایی که فضای کمتری دارد، افراد بیشتری در آن حضور دارند و امکانات محدودتر است، چطور می‌توانیم به کودکان کمک کنیم با این شرایط کنار بیایند و احساس امنیت بیشتری داشته باشند؟

راهنمای والدین:

ترک خانه برای بسیاری از کودکان تجربه‌ای بسیار دشوار است. خانه برای کودک فقط یک مکان فیزیکی نیست؛ بلکه جایی است که با احساس امنیت، وسایل آشنا، اتاق، اسباب‌بازی‌ها و خاطراتش گره خورده است. وقتی کودک ناگهان وارد محیطی جدید با افراد بیشتر و فضای کمتر می‌شود، ممکن است احساس سردرگمی، بی‌قراری یا حتی غم و خشم را تجربه کند.

اولین قدم برای کمک به کودک، پذیرفتن این احساسات است.

طبیعی است که کودک دلتنگ خانه‌اش شود یا بپرسد چه زمانی برمی‌گردیم. در این مواقع بهتر است احساس او را تأیید کنیم. مثلاً می‌توان گفت:

«می‌دانم دلت برای خانه‌مان تنگ شده.»

«برای من هم خانه‌مان خیلی مهم است.»

«الان فعلاً اینجا هستیم تا در جای امن‌تری بمانیم.»

دومین نکته مهم، ساختن یک گوشه آشنا برای کودک است.

حتی در یک فضای کوچک هم می‌توان بخشی کوچک را به کودک اختصاص داد. گذاشتن یک پتو، یک عروسک، یک کتاب یا وسیله آشنا می‌تواند به کودک کمک کند احساس کند هنوز چیزی از دنیای قبلی‌اش همراه اوست. گاهی همین چند وسیله کوچک می‌تواند برای کودک نقش «تکه‌ای از خانه» را داشته باشد.



نکته دیگر حفظ برخی عادات‌های روزمره است.

حتی اگر همه چیز مثل قبل نیست، داشتن چند کار ثابت در طول روز می‌تواند به کودک احساس ثبات بدهد؛ مثل یک زمان مشخص برای غذا خوردن، یک داستان کوتاه قبل از خواب، یا چند دقیقه بازی مشترک با والد.

در محیط‌هایی که افراد بیشتری حضور دارند، ممکن است کودک تحریک‌پذیرتر شود یا زودتر خسته شود. اگر امکان دارد، گاهی زمانی کوتاه برای **فضای آرام‌تر** فراهم کنید؛ مثلاً چند دقیقه نشستن کنار کودک، صحبت آرام یا در آغوش گرفتن او.

همچنین بهتر است با دیگر بزرگسالان حاضر در محیط درباره نیازهای کودک صحبت شود تا همه درک بهتری از وضعیت او داشته باشند و تا حد امکان فضای آرام‌تری برای کودکان ایجاد شود.

گاهی کودکان در چنین شرایطی بی‌قرارت‌تر، حساس‌تر یا وابسته‌تر از قبل می‌شوند. ممکن است بیشتر به والد بچسبند، زودتر گریه کنند یا خوابشان به هم بریزد. این واکنش‌ها اغلب نشانه تلاش کودک برای سازگار شدن با شرایط جدید است.

آنچه بیش از هر چیز به کودک کمک می‌کند، **حضور آرام و قابل اتکای والدین** است. حتی اگر مکان تغییر کرده باشد، وقتی کودک ببیند والدینش هنوز کنارش هستند، به حرف‌هایش گوش می‌دهند و تلاش می‌کنند او را آرام کنند، احساس امنیت کم‌کم دوباره شکل می‌گیرد.

برای کودک، مهم‌ترین پیام در این شرایط این است:

«شاید خانه‌مان عوض شده باشد، اما تو تنها نیستی و ما کنار هم هستیم.»

پرسش

وقتی به دلیل شرایط بحرانی مجبور شده‌ایم مدتی طولانی در خانه پدربزرگ و مادربزرگ یا اقوام بمانیم و تعداد بچه‌ها در خانه زیاد است، چه گفت‌وگویی می‌توانیم با پدربزرگ و مادربزرگ داشته باشیم تا شرایط برای همه به‌ویژه کودکان آرام‌تر و قابل‌تحمل‌تر باشد؟

راهنمای والدین:

وقتی چند خانواده یا چند کودک برای مدتی در یک خانه زندگی می‌کنند، طبیعی است که فضای خانه شلوغ‌تر، پرصداتر و گاهی پرتنش شود. در چنین شرایطی گفت‌وگوی محترمانه و همدلانه با پدربزرگ و مادربزرگ می‌تواند کمک کند فضای خانه برای همه، به‌ویژه کودکان، آرام‌تر باقی بماند.

اولین قدم این است که قدردانی خود را بیان کنیم.

پدربزرگ و مادربزرگ در چنین شرایطی اغلب با مهربانی خانه خود را در اختیار خانواده قرار می‌دهند و شنیدن قدردانی می‌تواند فضای گفت‌وگو را بسیار مثبت‌تر کند.

مثلاً می‌توان گفت:

«خیلی ممنونیم که در این شرایط ما را در خانه‌تان پذیرفتید.
می‌دانیم که حضور ما و بچه‌ها ممکن است برای شما هم سختی‌هایی داشته باشد.»

بعد از آن می‌توان نیازهای کودکان را به آرامی توضیح داد.
کودکان در شرایط بحران و جابه‌جایی معمولاً حساس‌تر، خسته‌تر یا تحریک‌پذیرتر می‌شوند و ممکن است به فضای آرام یا نظم بیشتری نیاز داشته باشند.

می‌توان گفت:

«بچه‌ها این روزها به خاطر تغییر محیط کمی حساس‌تر شده‌اند. اگر بتوانیم چند چیز کوچک را با هم هماهنگ کنیم، احتمالاً برای همه راحت‌تر می‌شود.»

یکی از موضوعاتی که می‌توان درباره آن صحبت کرد روتین و نظم نسبی خانه است. مثلاً زمان خواب بچه‌ها، زمان‌های آرام‌تر خانه، یا محدود کردن برخی محرک‌های زیاد مثل صدای بلند تلویزیون در ساعت‌های خاص.

همچنین می‌توان درباره انتظاراتی مشترک از بچه‌ها صحبت کرد.

وقتی چند بزرگسال در یک خانه حضور دارند، ممکن است هر کدام روش متفاوتی در برخورد با کودکان داشته باشند. بهتر است والدین با احترام توضیح دهند که در این شرایط خاص، کودکان بیشتر از همیشه به آرامش و درک نیاز دارند. مثلاً:

«اگر بچه‌ها کمی بی‌قرار یا حساس شدند، احتمالاً به خاطر استرس این روزهاست. ما تلاش می‌کنیم کم‌کمشان کنیم آرام شوند.»
در عین حال خوب است از پدربزرگ و مادربزرگ کمک بخواهیم. بسیاری از آن‌ها از داشتن نقش در آرام کردن یا سرگرم کردن نوه‌ها خوشحال می‌شوند؛ مثل قصه گفتن، بازی ساده یا حتی فقط چند دقیقه صحبت با کودک.

این کار هم به کودک احساس حمایت بیشتری می‌دهد و هم فشار روی والدین را کمتر می‌کند. در نهایت مهم است که همه به یاد داشته باشند این یک شرایط موقت و پرتنش برای همه افراد خانه است. کمی صبوری، انعطاف و گفت‌وگوی محترمانه می‌تواند کمک کند خانه اگر شلوغ‌تر از قبل هم شده باشد، هنوز برای کودکان مکانی امن و گرم باقی بماند.

در روزهایی که نگرانی‌ها و فشارهای روانی بیشتر از معمول می‌شود، طبیعی است که گاهی احساس کنیم به تنهایی از پس همه چیز بر نمی‌آییم.

اگر شما یا فرزندتان با اضطراب، نگرانی‌های مداوم، یا دشواری‌های خانوادگی روبه‌رو هستید و احساس می‌کنید به راهنمایی تخصصی نیاز دارید،

چه در زمینه مشاوره کودک و نوجوان، چه فردی، بزرگسال و یا خانواده و یا درمان‌های دارویی توسط روانپزشک، گفت و گو با یک متخصص می‌تواند کمک کند مسیر آرام‌تر و روشن‌تری برای عبور از این شرایط پیدا شود.

در صورت نیاز به دریافت خدمات تخصصی روان‌شناختی به صورت آنلاین یا تلفنی، می‌توانید به وبسایت کلینیک «رویش جوانه» مراجعه کنید:

www.rooyeshejavane.com

همچنین می‌توانید از طریق پیام‌رسان **بله** به شماره ۰۹۱۰۰۰۵۲۵۰۰ به ما پیام بدین.