



جمهوری ترکیه، وزارت خانواده و  
خدمات اجتماعی، اداره کل  
خانواده و خدمات اجتماعی

یونیسف  
برای همه کودکان

## واکنش کودکان پس از مواجه شدن بابالایا و شرایط اضطراری و پیشنهاداتی برای خانواده ها



با همکاری وزارت خانواده و خدمات اجتماعی و یونیسف (UNICEF) تهیه شده با بودجه اتحادیه اروپا.

کودک شما متناسب با گروه سنی خود می تواند واکنش های زیر را داشته باشد. این واکنش ها واکنش های بدن و ذهن معمولاً به یک وضعیت غیر عادی هستند. هر کودکی که فجایع یا شرایط اضطراری مشابهی را تجربه می کند ممکن است واکنش مشابهی نشان دهند.

## واکنشهای کودکان به اتفاقات سخت در زندگیمانند بلایا و پیشنهادهاتی برای مقابله

بین ۰ تا ۲ سال (دورانی شیرخوارگی)



- گریه، بی قراری، آرام ناپذیری و متشنج بودن،
- چسبیدن به مادر و پدر یا بستگان و رها نکردن،
- تمایل به آغوش، عدم تحمل تنهایی،
- عدم توانایی به خواب رفتن، بیدار شدن مکرر با تکان های ناگهانی یا خواب زیاد،
- امتناع از خوردن یا نیاز مداوم به خوردن، مکیدن ویا گاز گرفتن.

### برای سهولت در کنار آمدن با این واکنش ها؛

✓ سعی کنید اطمینان حاصل کنید که کودک احساس امنیت می کند و نیازهای اساسی او نادیده گرفته نمی شود. سعی کنید برنامه روزانه

✓ کودک مانند خواب و تغذیه معمولی را حفظ کنید. کارهایی را انجام دهید که می دانید به آرامش کودک کمک می کند. می توانید

✓ اسباب بازی یا اشیای مورد علاقه اش را بدهید، لالایی بخوانید و با انگشت بازی کنید. اگر قرار است کسی که از کودک مراقب می

✓ کند تغییر کند؛ مطمئن شوید که این فرد فردی است که کودک به او عادت دارد.



## بین سنین ۳ تا ۵ سال (دوران پیش دبستانی)

- ترس بیش از حد از بلاتلکیزی و مشکلات زندگی، احساس ناامیدی،
- پرسیدن سؤالات تکراری در مورد رویدادها، اجرای وقایع رخ داده در بازی ها،
- تصور اینکه وقایع رخ داده تقصیر آنها است،
- گریه، ناله، درونگرایی،



- عدم توانایی در تنها ماندن، چسبیدن به والدین و رها نکردن،

- بیش از حد فعال بودن، نشان دادن رفتاری که امنیت کودک را تهدید می کند (بازی با اشیاء نوک تیز، راه رفتن در بیرون به تنهایی، انجام بازی های خطرناک...)

- عدم تمایل به رفتن به رخت خواب و خوابیدن، دیدن کابوس، جیغ زدن، شب ادراری،

- نمایش رفتارهای کودکانه / پسرقت رشدی مانند مکیدن انگشت، خیس کردن خود، درخواست برای تغذیه با شیشه یا حمل شدن در آغوش،
- افزایش یا کاهش وزن به دلیل از دست دادن اشتها یا افزایش اشتها.

## برای سهولت در کنار آمدن با این واکنش ها؛



- ✓ اجازه دهید که فرزندان در مورد بلاها و تلفات سؤال کند و سعی کنید که به سؤالات او با آرامش پاسخ دهید.

- ✓ با استفاده از جملات واضح، روشن و مشابه پاسخ های مناسب با سن کودک بدهید.

- ✓ گاهی برای کودکان مبتلا به اضطراب شدید، هر بار دادن پاسخ های دقیق ممکن است علائم آنها را تشدید کند. فرزند خود را تشویق کنید تا به سؤالات خود پاسخ دهند و بگویند «بیا چیزهایی را که قبلا در مورد آنها صحبت کردیم به یاد بیاوریم».

- ✓ با ایجاد زمان و محیط مناسب با کودک خود فعالیت هایی انجام دهید. زمانی را برای فعالیت هایی مانند نقاشی، خواندن

- ✓ داستان، گشت و گذار، بازی با اسباب بازی، کار دستی، آواز خواندن و رقص اختصاص بدهید.

- ✓ با معلم آموزش ویژه کودکان با نیازهای ویژه در تماس باشید و مطمئن شوید که آنها در مدت زمان کوتاهی به تحصیل خود بازمی گردند. اگر آنها قادر به حضور در مدرسه نیستند، برنامه هفتگی را برای اجرای آن در خانه یاد بگیرید و به آنها کمک کنید تا به آن پایبند باشند.

## بین سنین ۶ تا ۱۲ سال (آموزش ابتدایی)

- ترسیدن بیش از حد از علائمی که آنها را به یاد حادثه می اندازد (لرزش تخت، سر و صدا در شب...)
- گریه کردن، ناله کردن،
- سریع عصبانی شدن، پرخاشگری، رفتارهای مضرری که قبلا هرگز انجام نداده اند،
- مشکلات فیزیکی یا جسمی ایدیوپاتیکی (مانند دردهای شکمی و دردهای مختلف در بدن)،
- ترس از تنها ماندن و مداوم در کنار اقوام ماندن، چسبیدن به والدین،
- عدم توانایی در تمرکز، فعال تر بودن و عدم توانایی در ثابت ماندن،
- کناره گیری و اجتناب از صحبت در مورد حادثه،
- عدم تمایل یا امتناع از رفتن به مدرسه،
- تغییر در الگوهای تغذیه و خواب (از دست دادن اشتها، عدم تمایل به خواب، عدم توانایی به خواب رفتن / خواب زیاد).

### برای سهولت در کنار آمدن با این واکنش ها؛



- ✓ سعی کنید برنامه روزانه کودک خویشت را مانند وعده های غذایی، بازی ها، درس ها و ساعات خواب را حفظ کنید.
- ✓ از فرزندان در برقراری ارتباط با معلم و دوستانش حمایت کنید. تنظیمات و جلساتی را برنامه ریزی کنید تا بتوانند با دوستانشان گرد هم آیند
- ✓ مکان های مناسب برای فعالیت های کودک را بیاموزید و از او بخواهید در آن شرکت نمایند. سعی کنید افکار و احساسات فرزندان را به خوبی درک کنید. برای انجام این کار ابتدا احساسات و افکار خود را با فرزندان در میان بگذارید: «می دانی من هم نگران هستم و هم می ترسم».
- ✓ در مکالمات خود با استفاده از کلماتی که به آنها کمک می کند تا خود را بیان کنند و از کودک خود حمایت کنیم مانند «گاهی اوقات من احساس می کنم قلبم می تپد، تنفس دشواری دارم، دست هایم می لرزد یا وقتی احساس اضطراب می کنم حالت تهوع دارم... آیا علائم مشابهی را تجربه می کنی؟»
- ✓ گاهی اوقات می توانید از آنها حمایت کنید تا خود را از طریق داستان بیان کنند و داستان ها و فیلم ها را مشخص کنید که با دقت به آنها گوش می دهند.
- ✓ وقتی سوالاتی می پرسند که شما نمی دانید و به آنها بگویید که در مورد آن نمی دانید. اما می توانید ذکر کنید که می توانید یاد بگیرید و بگویید و یا می توانید بگویید که هر دو با هم می توانیم با هم تحقیق کنیم و یاد بگیریم.

## بین ۱۳ تا ۱۸ سال (دوران نوجوانی)

- احساسات شدید مانند خشم، عصبان، غم و گناه،
- شروع به نشان دادن رفتارهای بالغ‌تر پس از فاجعه یا شرایط اضطراری،
- اقدام به روشی که منجر به خودآزایی شوند،
- داشتن شکایات جسمی ایدیوپاتیکی،
- تمایل به جرم و استفاده از مواد مضر و یا اعتیادآور،
- کناره‌گیری و ترس از اینکه اتفاق بدی در هر زمان رخ میدهد،
- از دست دادن انگیزه و انرژی و یا بی تفاوتی،
- اجتناب از موضوعات و شرایطی که آنها را به یاد حادثه می‌اندازد،
- تغییر در خواب و تغذیه (از دست دادن اشتها، عدم تمایل به خواب، عدم توانایی به خواب رفتن و خواب زیاد).

### برای سهولت در کنار آمدن با این واکنش‌ها؛

✓ وقتی می‌خواهند تنها باشند سعی کنید محیطی را ایجاد کنید که حتی برای مدت کوتاهی تنها بمانند.

✓ به آنها بفهمانید که برای افکار آنها به عنوان یک فرد ارزش قائل هستید. سعی کنید بدون توصیه و پیشنهاد گفتگو کنید. برای اینکه هر چه زودتر به مدرسه و زندگی اجتماعی بازگردند اقدام کنید.



✓ آنها را تشویق کنید تا تجربیات خود را با دوستان مورد اعتمادشان به اشتراک بگذارند.

✓ فرزندان خود را به پروژه‌های اجتماعی، فعالیت‌های خیریه و فعالیت‌های اجتماعی (ورزش، شطرنج، نمایش و غیره...) هدایت نماید تا اعتماد به نفس خود را بازیابند.

✓ در قبال استفاده فرزندان از مواد مضر و اعتیادآور و گرایش آنها به بزهکاری هوشیار باشید. به آنها اطمینان دهید که می‌توانند در مورد این مسائل با شما صحبت کنند. به فرزندان اجازه دهید در انجام کارهای روزانه که متناسب با سن او هستند مانند آشپزی، نظافت و تعمیر به شما کمک کنند

✓ بگذارید نظرات خود را در مورد موضوعاتی که نیاز به تصمیم‌گیری دارند بیان نمایند ولی مسئولیت‌های سنگینی مانند نقش مادر یا پدر را به آنها ندهید.

## ارائه حمایت به کودکان با نیازهای ویژه در هنگام بلایا؛

- قبل از هر چیز سعی کنید نیازهای منحصر به فرد کودک را درک کنید و از او حمایت کنید تا آنها را برآورده کند. به یاد داشته باشید که کودک معلول علاوه بر نیازهای منحصر به فرد خود می تواند نیازهای مشابه کودک کان دیگر نیز داشته باشد.



- از آنها حمایت کنید تا حادثه را درک کنند. با استفاده از روش های مختلف از جمله مواد شنیداری و دیداری یک بار دیگر حادثه را توضیح دهید.

- نیازهای اساسی آنها را برآورده کنید و ایمنی آنها را تضمین کنید.

- از روش های منحصر به فرد کودک که برای بیان استفاده می کند حمایت کنید (طراحی، نقاشی، صحبت کردن و غیره ...)

- به عنوان یک بزرگسال، احساسات و افکار خود را با کودک در میان بگذارید. از کودک در بیان احساسات و افکار خود نیز حمایت کنید.

## در هنگام حمایت از کودکان و نوجوانان در بلایا و شرایط اضطراری به نکات زیر توجه نمایند!

- در بلایا و شرایط اضطراری کودکان تحت تأثیر واکنش های شما قرار می گیرند. اگر شما خود را خیلی ضعیف، در معرض خطر و درمانده ببینید و مطمئن باشید که در مقابله با این حادثه، کودک نیز ممکن است همه چیز را به همین شکل ببیند و تحت تأثیر واکنش های شما قرار گیرد. احساسات خود را با فرزندان خود در میان بگذارید، اما مطمئن شوید که ترس ها و نگرانی های شدید شما بر آنها تأثیر نمی گذارد.
- بلایا و شرایط اضطراری می تواند منجر به از دست دادن محیط فیزیکی، اجتماعی و عاطفی شود که کودک به آن عادت کرده است. برای مثال؛ رویدادهایی مانند از دست دادن والدین، جابجایی، بیماری جسمی و ناتوانی در رفتن به مدرسه ممکن است باعث شود که کودک بیشتر تحت تأثیر قرار گیرد. در اسرع وقت برای عادت کردن نشان به شرایط موجود اقدام کنید.
- کودکان در سطوح مختلف تحت تأثیر بلایا و شرایط اضطراری قرار می گیرند. ویژگی های فردی کودکان سن و سطح رشد، جنسیت، حوادث آسیب زای قبلی و محیط اجتماعی بر واکنش آنها در برابر بلایا تأثیر می گذارد. واکنش کودکان و نوجوانان به رویدادهای مشابه ممکن است متفاوت باشد. اما خانواده ها باید نهایت تلاش خود را برای حمایت از فرزندان خود صرف نظر از اینکه چقدر سن دارند و چگونه واکنش نشان می دهند انجام دهند.
- تجربه قبلی کودکان از رویدادهای آسیب زا (رویدادهایی که زخم بر جای می گذارد، دردناک و بسیار فراتر از مشکلات زندگی روزمره) ممکن است مقابله با مشکلات را دشوار کند. اگر چنین است کودک خود را با دقت بیشتری مشاهده کنید و از متخصصان بهداشت روان کمک بگیرید.

## چگونه می‌توانید از فرزند خویش حمایت کنید؟

### ● به فرزندتان کمک کنید تا بفهمد چه اتفاقی افتاده است



ابتدا از فرزندتان در مورد حادثه و نحوه درک آن سؤال پرسید. سپس پاسخ‌های ساده، توضیحی و اطمینان‌بخش بدهید. پاسخ خود را در جملات مشابه با آرامش و پیوستگی تکرار کنید. برای دادن پاسخ‌هایی که نمی‌دانید یا احساس بدی در شما ایجاد می‌کند عجله نکنید. زمانی که سؤالات و موضوعات مشابهی را بارها و بارها می‌پرسند صبور باشید و وقتی چیزی نمی‌پرسند آنها را مجبور به صحبت نکنید. به خصوص کودکان خردسال ممکن است فکر کنند که بلایا به خاطر آنها اتفاق می‌افتد. ممکن است لازم باشد اغلب تکرار کنید که حادثه‌ای که آنها تجربه کرده‌اند و یا مرگ نتیجه اعمال آنها نیست.

### ● هنگام برقراری ارتباط با فرزندتان حتما در محیطی آرام و ساکت

باشید که مزاحمتی برای شما ایجاد نشود در محیطی که هر دوی شما می‌توانید به راحتی ارتباط چشمی برقرار کنید قرار بگیرید و ارتباط را به گونه‌ای آغاز کنید که توجه کامل به کودک‌کتان باشد. به برقراری ارتباط ادامه دهید و مطمئن شوید که صدای شما آرام، اطمینان‌بخش و دلسوز است. وقتی ارتباط برقرار می‌کنید و یا وقت می‌گذرانید یا بازی می‌کنید مطمئن شوید که عجله ندارید، خیلی خسته، گرسنه و بی‌خواب یا عصبانی نیستید. وقتی متوجه می‌شوید که خسته هستید یا به نقطه‌ای می‌رسید که در آن غرق شده‌اید می‌توانید مودبانه بگویید: «بباید کمی استراحت کنیم تا چیزی بخوریم، بازی کنیم یا کمی استراحت کنیم؛ سپس می‌توانیم دوباره ادامه بدهیم.»

### ● هنگام برقراری ارتباط با فرزندتان، از مهارت‌های متناسب با سن او استفاده کنید.

به عنوان مثال در مورد کودکانی که به پیش دبستانی می‌روند و می‌توانید فعالیت‌هایی مانند نقاشی، موسیقی، بازی با خمیر، برش یا چسباندن کاغذ و تماشای کارتون‌های آموزنده را با هم انجام



دهید. از پاسخ‌های کوتاه و واضح و ساده استفاده کنید. برای کودکان بزرگ‌تر، باید بیشتر از مهارت‌های ارتباطی خود استفاده کنید ابتدا به آنها گوش کنید. به آنها کمک کنید روابط اجتماعی خود را بازسازی کنند و علایق خود را همچنان تقویت کنند.

## از آنها در نامگذاری ترس هایشان حمایت کنید و کمک کنید تا نگرانی های خود را با بازی ها ، قصه ها و تصاویر بیان کنند .



بعد از اتفاقاتی که تجربه کردید با بیان اینکه چه حسی داشتید و چه چیزی تجربه کردید به او هم در معنا بخشی به احساسات و تجربیاتش کمک کنید . مثلاً ممکن است بگویید در هنگام زلزله قلبتان خیلی تند می زد و می ترسیدید و یک لحظه نمی توانستید به چیزی فکر کنید . تا آنها را متوجه تغییرات بدنشان کند . می توانید با گذاشتن دست روی قلب یا گذاشتن دست روی شکم شان ضربان قلب سریع را حس کنند

برای کمک به آنها در تنظیم ضربان قلب و تنفس خود می توانید مسابقات دمیدن توپ های پینگ پنگ ، ساختن حباب از کف ، یا تلاش برای دمیدن پرهایی که به یک نخ بسته شده اند را برگزار کنید . وقتی کودکان بیش از هر زمان دیگری حواسشان پرت و غیر فعال است و می توانید با بازی به آنها انرژی بدهید . به عنوان مثال زمانی که آنها بسیار پریشان هستند □ می توانید با استفاده از سوالاتی که حواس پنج گانه آنها را فعال می کند مسابقاتی برگزار کنید . می توانید یک سیب را به بینی آنها نزدیک کنید و بپرسید «به نظر شما این کدام میوه است ؟» سپس می توانید کاری کنید که آن را با دستان خود نگه دارند و از آنها بخواهید آن را تشخیص دهند . شما می توانید بازی های حدس زدن را انجام دهید که با چشمان بسته کدام میوه یا آجیل خشک را در دهان خود حس می کنند .



تکرار آنچه فرزندتان در زمانی که به نظر می رسد ناراحت است و استفاده از عباراتی مانند «می ترسی» و «هنوز دلت برای اسباب بازی گمشده ات تنگ می شود» ممکن است مفید باشد . اگر اسباب بازی مورد علاقه یا چیزی شبیه آن را از دست دادند و اگر برای آن عزادارند به آنها اجازه دهید در صورت امکان سعی کنید به جای آن جدیدش را بگیرید .





- بیشتر در آغوش بگیرید و زمان بیشتری را با هم بگذرانید. فرصتی برای آنها ایجاد کنید تا بفهمند شما با آنها هستید و آنها هم در امان هستند. برای تحویل گرفتن آنها از مدرسه یا بازگشت از محل کار دیر نکنید و از تغییرات ناگهانی بدون اطلاع قبلی خودداری کنید.

- برای آینده برنامه ریزی کنید، رویا پردازی نماید و در مورد مسائل امیدوارکننده ای صحبت کنید که شما را خوشحال می کند. به

عنوان مثال در مورد آنچه که می خواهند وقتی بزرگ شوند و تحقیق کنید. آنها را امیدوار کنید که بعد از بازگشایی مدارس می توانند دوستان جدیدی پیدا کنند. برای فعالیت‌هایی که می توانید انجام دهید یا شرکت کنید، برنامه ریزی کنید و کارهایی را که باید انجام دهید و مکان‌هایی را که می توانید برای آخر هفته یا تابستان بروید نیز برنامه ریزی کنید.

- مطمئن شوید که همه در مدت زمان کوتاهی به نقش‌ها و مسئولیت‌های معمولی خویش باز می گردند.

اگر بزرگترهای خانه شروع به رفتن به سر کار کنند و به طور مرتب وظایف خود را در خانه یا محل زندگی انجام دهند و به نظافت شخصی و روتین خود توجه کنند برای آنها الگو خواهند بود. از فرزندان حمایت کنید تا روابط خود را به طور مشابه سازماندهی کنند، مسئولیت‌های خود را انجام دهند و به سلامتی خود توجه کنند.



- وقتی فرزندان کابوس می بینند، او را در آغوش بگیرید و از او بخواهید بدون اینکه او را مجبور کنید آنچه را که دیده به شما بگوید. با آرامش تا آخر به آنها گوش دهید و به آنها کمک کنید دوباره بخوابند. متناسب با سن آنها، می توانید لالایی بخوانید، داستان کوتاه بخوانید و در مورد یک موضوع جالب صحبت کنید یا برای روز بعد برنامه شادی بچینید. خوب است که بدانند شما هم گهگاهی کابوس می بینید و این یک موقعیت آزردهنده است، این چیزی است که دیگران نیز آن را تجربه می کنند.



- فرصت هایی را برای کودکان بیش فعال فراهم کنید تا در محیط های امن بازی کنند که به خود و دیگران آسیب نرسانند. نزدیک ترین مناطق فعالیت کودکان خود را پیدا کنید، مطمئن شوید که این مناطق امن هستند و کمک کنید تا کودکان شرکت کنند. انرژی آنها را به سمت فعالیت های مثبت هدایت کنید و اعتماد به نفس آنها را تقویت کنید. به یاد داشته باشید که کودکان در این دوران ممکن است پرخاشگروتر و عصبانی تر باشند، به این رفتارها توجه کنید و نسبت به آنها واکنش بیش از حد نشان ندهید. با تلاش برای دیدن رفتارهای مثبت بیشتر و پاداش دادن / قدردانی از او، به او انگیزه دهید.

- هنگامی که چنین بلایایی رخ می دهد و بیشتر مستعد برخی اقدامات احتیاطی برای آماده شدن در مقابل بلایا می شوید.



آماده سازی مختلف ممکن است به غلبه بر مشکلاتی که بعداً ایجاد می شود کمک کند. به همین دلیل است که باید تمرین کنید که در هنگام وقوع بلایای احتمالی یا اضطراری با کودک خود چه کاری انجام دهید (مانند برنامه ریزی برای زلزله، به خاطر سپردن آدرس خانه، شماره تلفن برای تماس در صورت آتش سوزی و قوانین رفتار). برای این کار می توانید از عروسک ها استفاده کنید، ویدیوهای آموزنده تماشا کنید و روش هایی مانند پرسیدن سؤال با معما را امتحان کنید.

- در صورت امکان؛ قبل از خواب با او صحبت کنید. می توانید برای او قصه ها و داستان ها تعریف کنید تا راحت تر به خواب برود. نوشیدن شیر گرم و دوری از وسایل الکترونیکی می تواند کیفیت خواب را بهبود بخشد. علاوه بر این، نقاشی کردن و انجام بازی های آرام با یک یا دو اسباب بازی در ساعات قبل از خواب نیز به آنها کمک می کند.

## چه زمانی باید با یک متخصص بهداشت روان مشورت کرد؟

- اگر واکنش های مذکور بدون تغییر ادامه یابد و تا چند ماه پس از فاجعه افزایش یابد و یا در حدی باشد که رشد اجتماعی، ذهنی و جسمی کودک را تحت تأثیر قرار دهد.
- اگر کودک بسیاری از واکنش های معمول ذکر شده در بالا را با هم داشته و به شدت نشان می دهد،
- اگر تغییرات در رفتار کودک در موقعیت ها یا محیط های مختلف (مثلاً هم در خانه و هم با دوستان در مدرسه) مشاهده شود.
- اگر سعی کنند به خود آسیب برسانند یا ابراز کنند که این کار را خواهند انجام کرد، اگر سعی کنند به خود آسیب برسانند یا ابراز کنند که این کار را خواهند انجام کرد، با یک متخصص بهداشت روان باید فوراً مشورت شود.



## یاد آوری!

می توانید از کارکنان حمایت روانی اجتماعی که در مواقع بلا یا و شرایط اضطراری حاضر هستند کمک بگیرید و یا از طریق ادارات استانی وزارت خانواده و خدمات اجتماعی کمک بگیرید.



جمهوری ترکیه، وزارت خانواده و  
خدمات اجتماعی، اداره کل  
خانواده و خدمات اجتماعی

برای درخواست حمایت روانی اجتماعی در صورت  
نیاز و مشاوره :

..... ریاست خانواده و خدمات  
اجتماعی استان

نشانی: .....

.....

تلفن: .....