

# بسته آموزش فرزندی پرووری در بحران‌ها همراه با ظرفیت‌سازی و ارزیابی کارشناسان

خرداد 1400

# تقویت سازگاری و مدیریت رفتار ناسازگارانه کودک در بحران

دکتر کتایون رازجویان  
روانپزشک کودک و نوجوان  
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

# رویکردها و شیوه های مختلف مواجهه با بحران

- بروز واکنشهای هیجانی: مانند غمگینی، خشم و ....
- اجتناب کردن از چالش های ناشی از بحران
- دنبال راه حل برای مشکلات گشتن
- پرداختن به بحران

## مواجهه با بحران

• بعضی از این نوع  
رویکردهای ذکر شده اگر  
شدید یا طولانی و آسیب زا  
باشند برخوردی ناسازگارانه  
محسوب می شوند

# سازگاری با بحران

- راهبردهایی که برای مدیریت عوامل تنش زای مرتبط با موقعیت ناخوشایند پیش آمده به کار می گیرند.
- در افراد مختلف شیوه مواجهه، نوع عکس العمل و روش سازگاری با بحران متفاوت است.
- منجر به تقویت مهارتها و توانمندیهای فرد برای مواجهه با بحران های بعدی می شود

# سازگاری با بحران

- شیوه ای که کودکان برای سازگاری با بحران اتخاذ می کنند بستگی به این موارد دارد:
- روش های حل مساله
- مهارت های اجتماعی
- برخورداری از حمایت های اجتماعی
- سطح سلامت
- باورهای مثبت
- نوع سرشت
- سطح تکامل
- روش های سازگاری خانواده

فراهم کردن شرایط برای کمک به  
سازگاری کودکان

# سازگاری با بحران

- تقویت سازگاری با بحران باعث می شود که شرایط را به فرصت تبدیل کنیم
- تسلط بهتری بر شرایط ایجاد می شود
- به دست آوردن مهارت های جدید



# تقویت رفتارهای سازگارانه کودکان

- به والدین بیاموزید تا الگوی مناسبی برای رفتارهای مطلوب و سازگارانه فرزندان خود باشند.



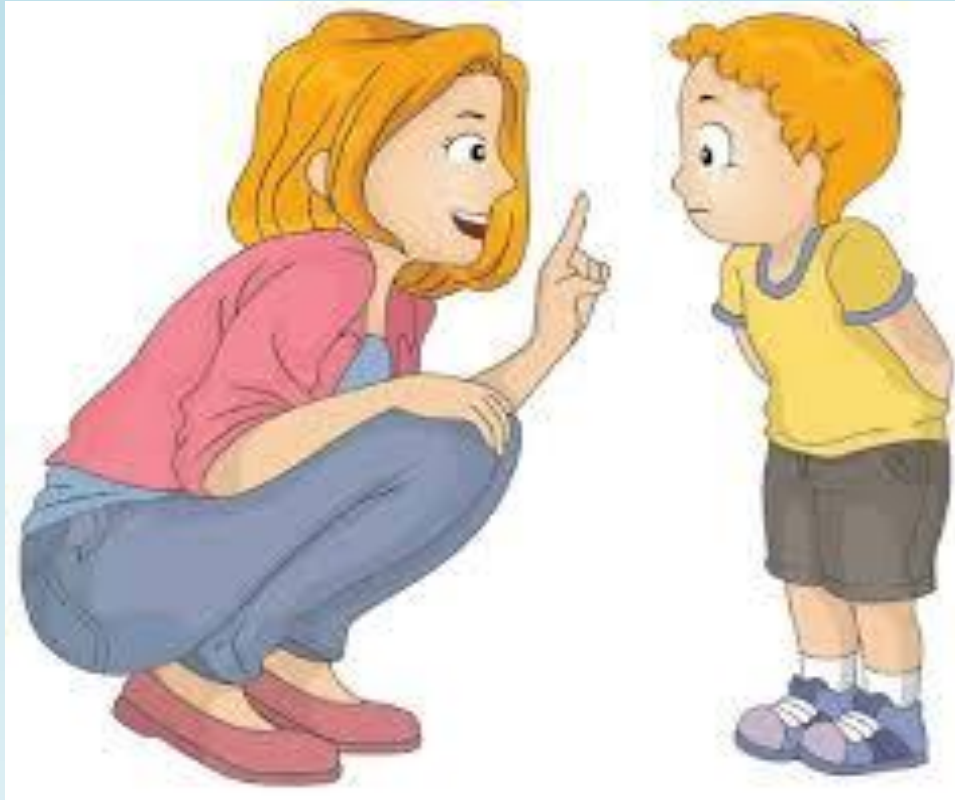
# تقویت رفتارهای سازگارانه کودکان



## تشویق رفتارهای مطلوب

- توجه به رفتارهای مثبت با تشویق و تحسین
- تشویق به صورت کلامی: آفرین ....
- عاطفی: در شرایط بحران نیاز به حمایت عاطفی بیشتر
- رفتاری: انجام دادن فعالیت مورد علاقه کودک
- مادی: ژتون، بر چسب، وسایل بازی

# تقویت رفتارهای سازگارانه کودکان



دستور دادن و درخواست کردن از کودک در شرایط بحرانی

- زمان مناسب برای درخواست
- حفظ آرامش و خونسردی در والدین
- درخواست از کودک به زبان ساده و واضح
- دوری از لحن مبهم و سرزنش کننده
- دوری از موارد غیر ضروری
- پیگیری از دستورات و تشویق برای انجام
- دستور دادن صحیح
- واقع بین بودن به شرایط سنی کودک

# بازنگری قوانین در شرایط بحرانی

- بازنگری و انعطاف در شرایط بحران
- وضع قوانین جدید بسته به شرایط بحران
- در صورت احتمال نقض قوانین در نظر گرفتن پیامدهای خفیف
- والدین باید الگوی مناسبی برای پیروی از قانون باشند

# تقویت مهارت های حل مساله

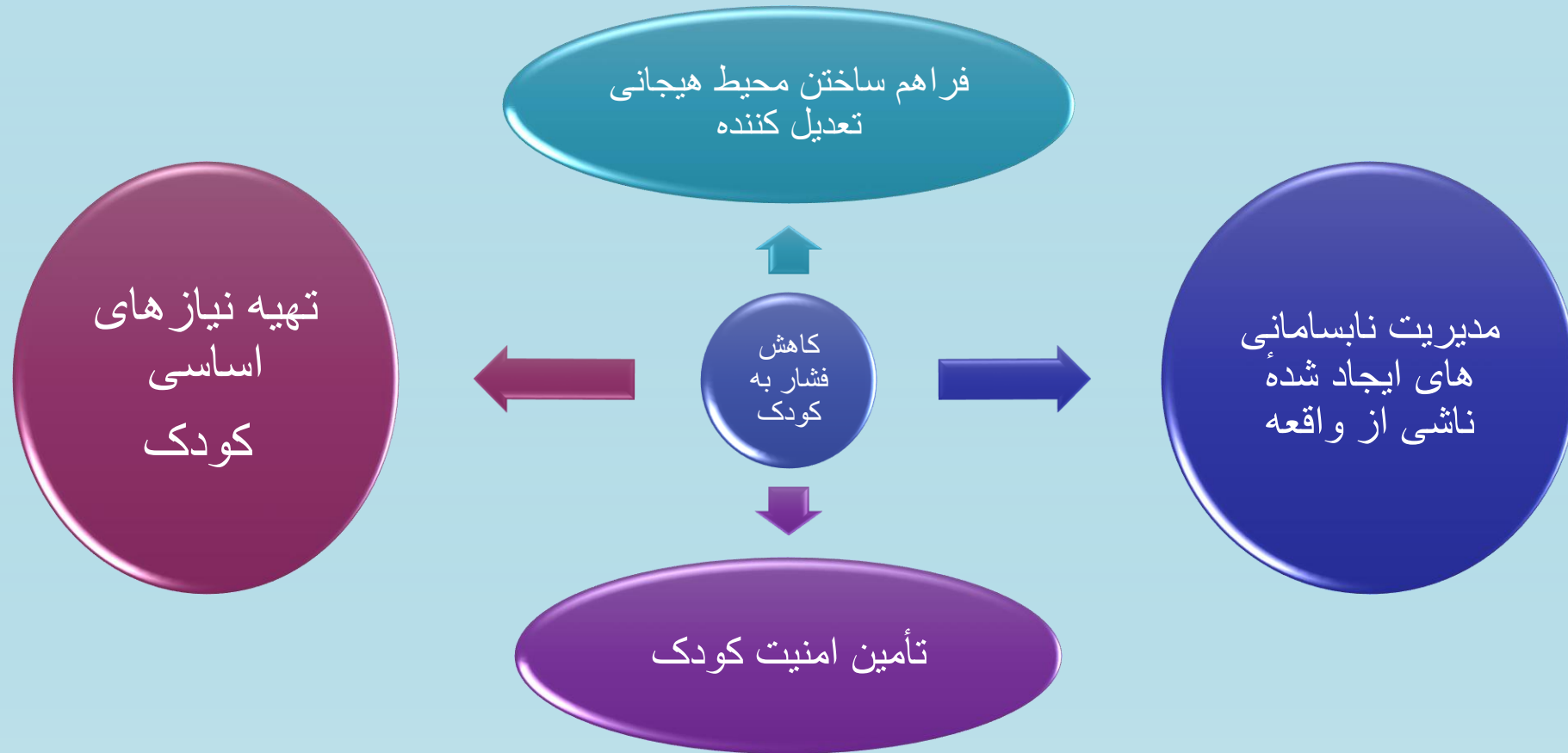


- فرایند شناسایی مشکل
- فکر کردن به انواع راه حل و بررسی
- انتخاب راه حل مناسب
- به کارگیری راه حل
- برای آموزش والدین: یک مشکل فرضی را مطرح کردن و توضیح فرایند

# آموزش روانشناختی به والدین در بحران

- مداخلات فوری اقداماتی هستند که به تأمین امنیت فوری کودک کمک می کنند
- این مداخلات آسیب های جانی و روانی را متوقف می کنند
- بر حسب نوع مشکل تنش زا و میزان خطری که کودک را تهدید می کند متفاوت هستند.
- ضروری است در شرایط بحران میزان خطر و احتمال آسیب های بعدی، منابع و توانمندی های خانواده و منابع حمایتی را ارزیابی کنید
- بر اساس این یافته ها به کمک خانواده برای اقدامات فوری برنامه ریزی کنید.

# اقدامات پیشگیرانه اولیه



# اقدامات پیشگیرانه اولیه

- کودک ممکن است نگران باشد که حادثه مجدد تکرار شود.
- به والدین بگویید چگونه به کودک در مورد اینکه همواره مراقب او هستند اطمینان بدهند و خیالش را راحت کنند که در مواقع لزوم درمورد صدمات و آسیب های جسمی او به سرعت اقدام می کنند.





# کمک به مدیریت هیجانات والد و کودک

- والدین باید بدانند واکنش کودکان از بزرگترها متفاوت است
- شناسایی این واکنش ها در کودک و اتخاذ راهبردهای مناسب از سوی والد مهم است
- به والدین باید آموزش داد که در صورت بروز خشم، پرخاشگری و یا مشکلات رفتاری از سوی کودک، ضمن داشتن برخورد همدلانه نباید به او اجازه دهند که این رفتارهای آسیب زا را ادامه بدهد.
- «میدونم که الان عصبانی و ناراحت هستی ولی اجازه نداری به اسباب بازی هایت صدمه بزنی»
- روش های مناسب تری را برای بروز ناراحتی و خشم به او آموزش دهند مثل اینکه راجع به احساساتش صحبت کند، بنویسد یا ...

# گفتگو با کودک در مورد واقعه



- به والدین در مورد اهمیت گفتگو با کودک در مورد بحران و بررسی اطلاعات او و اصلاح اطلاعات غلط و کاهش نگرانی های کودک صحبت کنید.
- فرایند گفتگو با کودک را با در نظر گرفتن موارد زیر به آنها آموزش دهید.

# گفت و گو با کودک

روحیه و شرایط خود والدین خوب باشد

کودک در شرایط مناسبی باشد

فراهم کردن موقعیت مناسب  
و با فرصت کافی

به او کمک کنند برای بیان احساسات پیچیده و  
سختش کلمات مناسب پیدا کند.

برای صحبت کردن تحت فشار و اجبار قرار  
نداشته باشد

# گفتگو با کودک

- استفاده از کلمات یا عبارات قابل فهم
- توضیح متناسب با سن و درک کودک
- هرچه سن کودک کمتر باشد اطلاعات کلی تر و ساده تری مورد نیاز است.

# دانسته های کودک را جویا شوید

- اطلاعات کودک را در مورد بحران پیش آمده جویا شوید
- موارد نادرست و نگران کننده را حذف کنید
- برای این کار از او بپرسید در این مورد چه چیزهایی می داند.
- به گفته های کودک با دقت گوش دهید
- گفته های کودک را به تمسخر نگیرید یا بی اهمیت جلوه ندهید.

# اطلاعات لازم را به کودک بدهید

- بزرگترها به طور معمول اخبار روزانه را با علاقه و توجه دنبال می کنند
- کودکان به خصوص خردسالان علاقه ای به دانستن جزئیات اتفاقات ندارند.
- در این موارد فقط اطلاعات ضروری را در اختیار آنها قرار دهند.

## به کودک پاسخ های درست بدهید

- برخی کودکان بزرگتر و نوجوانان همانند والدین دنبال اطلاعات جدید می گردند و سوالاتی دارند.
- به آنها اجازه دهند سوالاتشان را بپرسند و به این پرسش ها پاسخ های درست و واقعی بدهند.
- کودکان در نهایت متوجه ساختگی یا غیرواقعی بودن برخی پاسخ ها می شوند
- این موضوع اعتمادشان را به والدین کاهش می دهد.

## اگر لازم است چند بار توضیح دهید

- شاید لازم باشد برخی اطلاعات را چندین مرتبه تکرار کنید.
- فهمیدن و پذیرش برخی موضوعات در ابتدا ممکن است برای کودک دشوار باشد.
- برخی کودکان برای اطمینان از فهم موضوع ممکن است سوالات تکرار کنند.



## چند موضوع را با هم مطرح نکنید

- کودکان نمی توانند هم زمان به چند موضوع توجه کنند و یا حجم زیادی از اطلاعات را در ذهن نگه دارند
- در هر جلسه فقط بر موضوعات محدودی متمرکز شوید که دانستن آنها اهمیت بیشتری دارد.
- در صورت لزوم جلسات دیگری را برای آینده برنامه ریزی کنید



# بر ایمنی کودک تأکید کنید

- به کودکان اطمینان دهید که شما مراقب آنها هستید ولی وعده های غیر واقعی ندهید.
- به عنوان مثال در بحران همه گیری کرونا قول ندهید که هیچ موردی از بیماری در محله یا شهر شما وجود ندارد و هیچ عضوی از خانواده هیچ گاه بیمار نمیشود بلکه بگویید که برای مراقبت از آنها اقدامات لازم را انجام می دهید.



# هیجان های کودک را بپذیرید

- برخی از آنها واکنش های خفیف و برخی واکنش های شدیدتر دارند.
- مهم است که احساسات، نگرانی ها و واکنش های کودک را به رسمیت بشناسید و تصدیق کنید.
- به آنها بگویید که وجود این احساسات و نگرانی ها در این شرایط به جا و طبیعی هستند.
- از تجربه دیگران و خودتان به عنوان مدلی برای سازگاری کودک مثال بزنید.
- سایر روش های بیان احساس مثل نقاشی کشیدن یا نوشتن در مورد واقعه را به او معرفی کنید.
- اگر خودتان هنوز کنترل هیجانی لازم را ندارید تا زمان تسلط بر هیجانات، صحبت کردن در مورد واقعه را به تعویق بیندازید.

# از کودکان مستعد آسیب حمایت کنید

- کودکان با تجربه قبلی تروما امکان دارد واکنش های شدیدتری نشان دهند
- بر این اساس این کودکان به حمایت و توجه بیشتری از سوی اطرافیان نیاز دارند.



## با افراد متخصص مشورت کنید

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



# مدیریت رفتارهای ناسازگارانه کودکان در بحران

# رفتارهای ناسازگارانه کودکان در بحران

- استرس ناشی از بحران و تغییرات ایجاد شده در روال قبلی زندگی و فقدان ها
- اجتناب از مواجهه با یادآورها و مشکلات و چالش های بحران
- گرفتن توجه بیشتر
- روشی جدید برای رسیدن به خواسته ها و معاف شدن از مسئولیت ها
- الگوپذیری از دیگران



# حفظ آرامش و تعدیل هیجانات

- توجه به علت زمینه ای بروز این رفتارها مهم است
- در استرس های هیجانی کودکان، تداوم آرامش والدین مهم است
- شیوه مدیریت هیجان و خشم باید به والدین آموخته و تمرین شود
- در عصبانیت ده ثانیه مکث و ۵ مرتبه تنفس آرام



# تغییر مسیر دادن و راهنمایی کردن

- توقف بد رفتاری قبل شروع
- برگرداندن توجه کودک به رفتار بد
- « بیا بریم کیک درست کنیم یا بیا با هم نقاشی بکشیم»

# استفاده از گفت و گوی مستقیم

- جایگزینی رفتار آسیب زا با رفتار مطلوب
- « می فهمم خیلی ناراحت شده ای ولی نمی تونی به بقیه آسیب بزنی، بجای اینکار می تونی برای خالی شدن ناراحتی ات در بالشتت داد بزنی»

# نادیده گرفتن رفتار

- در مواقعی که خطرناک و آسیب زننده نیستند
- در مورد این رفتارها با والدین صحبت کنید



# مواجهه با پیامدهای رفتاری

- کمک به مسئولیت پذیری و ایجاد نظم و انضباط
- پیامدها باید امکان پذیر باشند و قابل پیگیری باشند
- پیامدها باید متناسب با رفتار، شرایط هیجانی و نیازهای عاطفی کودک برنامه ریزی شود.
- پیامد میتواند طبیعی، قراردادی یا جریمه رفتاری باشد.
- پیامد طبیعی پیامدی است که به طور طبیعی به دنبال رفتار کودک اتفاق می افتد.
- پیامد قراردادی محرومیتی است که از پیش و در قبال بدرفتاری که ممکن است دوباره پیش بیاید تعیین میشود.
- جریمه رفتاری محروم شدن از یک امتیاز به دلیل بدرفتاری است.

# محروم سازی



- زمان سکوت یا اتاق خلوت
- به والدین روشهای محروم سازی از طریق زمان سکوت و اتاق خلوت را آموزش دهید و از آنها بخواهید رفتارهایی را مشخص کنند که با استفاده از این روشها قابل مدیریت هستند.
- نحوه برنامه ریزی والد برای به کارگیری این روش را مشخص و با والد مرور و تمرین کنید.

# مشکلات خواب

- ساعت به خواب رفتن را منظم کنند.
- برای به خواب رفتن با کودک درگیر نشوند و تحت فشارش قرار ندهند
- یکی دو ساعت قبل از خواب از حرکات بدنی شدید و خوردن غذاهای سنگین پرهیز کنند.
- وعده شام را در ساعت زودتری مقرر کنند و قبل از خواب به او غذای سبک بدهند.
- شب ها کودک را در معرض اخبار ناراحت کننده و استرس زا قرار ندهند.
- قبل از خواب برایش کتاب بخوانند یا موسیقی آرام پخش کنند.
- اگر دوست دارد، نور ملایمی در اتاق خواب روشن بگذارند
- قبل از خواب، با او خاطرات خوشایند را مرور کنند
- اگر نمی تواند تنها بخوابد، برای مدت محدودی در ابتدای به خواب رفتن کنارش بمانند.

# گوشه گیری، در خود فرو رفتن و بیحسی هیجانی

- به والدین این گونه آموزش دهید:
- به او اطمینان دهند که این حالت طبیعی و گذرا است.
- یک یا چند فعالیت لذتبخش ساده را به همراه کودک برنامه ریزی کنند تا هر روز انجام دهد
- به تدریج فعالیتهای دیگری را به آن اضافه کنند.
- اگر او از هیچ چیز لذت نمی برد فعالیت هایی را انتخاب کنند که اساساً لذت بخش و تاحدی رقابتی هستند و کودک را تشویق کنند که در انجام آن مشارکت کند.
- کودک را تحت فشار قرار ندهند، اصرار نکنند و هرگز به او نگویند که چرا تغییر کرده است.
- در بی اشتهایی از غذاهایی که دوست دارد تهیه کنند
- گاهی خاطرات لذتبخشی را که در گذشته داشته، اگر خود مایل به شنیدن آن است برایش تعریف کنند

# بدخلفی، تحریک پذیری و پرخاشگری

- با آرامش با او برخورد کنند.
- نشان دهند که متوجه ناراحتی او هستند و احساسش را درک می کنند.
- تا حد امکان سر و صدای محیط و محرکهای آزار دهنده را کم کنند.
- اعلام کنند که پرخاشگری مورد تأییدشان نیست.
- رفتار سازگارانه را تشویق کنند.
- او را از هجوم خبرهای منفی دور نگه دارند.
- هر وقت می خواهند با او حرف بزنند اول آرام صدایش کنند.
- ریشه ای کنترل خشم و هیجان را مانند آرام سازی عضلانی به او آموزش دهند.



# لجبازی و مقابله جویی

- تا حد امکان با کودک وارد جنگ قدرت نشوند.
- موقعیتهای منجر به لجبازی را پیشبینی و سعی کنند در موقعیت لجبازی با کودک قرار نگیرند، شرایط را تغییر دهند یا عاملی که ممکن است باعث لجبازی شود را حذف کنند
- احساس کودک را به او همدلانه انعکاس دهند و محدودیت موجود را اعلام کنند
- انعطاف پذیری داشته باشند و در برابر خواسته های کودک بلافاصله «نه» نگویند.
- تا حد امکان بدرفتاری را نادیده بگیرند و اجازه بروز رفتارهای آسیب زا را ندهند.
- اگر نه گفتن واقعاً مهم و ضروری است با او مخالفت کنند.
- اطاعت و حرف شنوی کودک را تشویق کنند.



# تقویت سازگاری و مدیریت ناسازگاری در نوجوانان

# دوران نوجوانی

- تغییرات جسمی و فیزیکی
- تغییراتی در نحوه تفکر
- تغییر در حالات هیجانی و احساسی
- شناخت ویژگی های نوجوان و درک صحیح از این ویژگی ها به والدین و اطرافیان کمک می کند تا بتوانند به گونه صحیح تری با نوجوان خود برخورد کنند.
- آگاهی و پیش بینی اوضاع باعث میشود والدین با تسلط و اطمینان خاطر بیشتری برنامه ریزی و شرایط را بهتر کنترل و مدیریت کنند.

# تغییرات طبیعی دوران نوجوانی

- اجتماعی شدن
- تمایل به استقلال
- تفکر خود محور
- گرایش به جنس مخالف
- نگرش متفاوت نسبت به مرگ
- نحوه نگرش نوجوان نسبت به مرگ



# واکنش شایع نوجوانان به بحران

- تجربه احساسات عمیق و قوی مانند خشم، اضطراب، افسردگی و گناه
- واکنش های افراطی و غیر منتظره نسبت به مشکلات و ناراحتی های کوچک
- فکر کردن مکرر به بحران و صحبت در مورد موضوعات مرتبط با آن
- بهم خوردن چرخه خواب و بیداری
- کناره گیری از خانواده و دوستان
- گوشه گیری و عزلت نشینی
- حمایت بیش از حد از خانواده و دوستان
- بازگشت به رفتارهای سنین پایین تر مانند انجام ندادن مسیولیت ها یا لجبازی و قهر
- افزایش نیاز به استقلال داشتن

# واکنش شایع نوجوانان به بحران

- علایم بدنی مانند سردرد، معده درد و تهوع
- تنها به خود توجه داشتن و بی توجهی به دیگران
- از دست دادن علاقه به مدرسه و زندگی
- نگاه ناامیدانه و بدون اعتماد به زندگی
- افسردگی و سرخوردگی



# واکنش شایع نوجوانان به بحران

- مشکل در تمرکز، حافظه کوتاه مدت، تفکر انتقادی و حل مسأله
- پرخاشگری مانند کتک کاری و هل دادن دیگران
- شروع به مصرف سیگار و مواد یا افزایش مصرف آنها
- نشان دادن ناراحتی و نارضایتی خود به صورت لجبازی و رفتارهای ضداجتماعی
- تمایل زیاد به انتقام گیری به دلیل اهمیت دادن به مفهوم عدالت



# کاهش ارتباط با والدین



- آنها نیاز به زمان بیشتری برای هضم مسایل پیش آمده دارند.
- آنها دلشان می خواهد که باعث ناراحتی و غمگینی والدین نشوند.
- از نظر آنها خانواده درکشان نمی کنند..
- به نظر آنها خانواده دستور می دهند که نوجوان چه کار بکند یا نکند.
- ممکن است با نقطه نظرات والدین خود موافق نباشند.
- آنها در مورد احساسات و افکار خودشان گیج هستند.
- ممکن است که ندانند چگونه باید فکرها و نظرشان را بیان کنند.
- ارتباط آنان با والدین شان از قبل از بحران هم مثبت و سازنده نبوده است

# مشکلات احتمالی خانواده در بحران

- خانواده با یکدیگر در مورد بحران صحبتی نمی کنند.
- والدین رفتار نوجوان را سوتعبیر می کنند
- والدین سعی میکنند او را از دوستانش دور کنند یا آنها را مورد انتقاد قرار دهند.
- والدین از اینکه نوجوان با دوستانش راحت تر است و با آنها بیشتر حرف میزند ناراحت می شوند
- والدین به نقطه نظرات نوجوان اهمیت نمی دهند و فقط حرف خودشان را می زنند.
- خانواده سعی میکند که بیش از اندازه از نوجوان حمایت عاطفی دریافت کند.

# تقویت سازگاری و مدیریت رفتار ناسازگارانه نوجوانان در بحران

# فراهم کردن شرایط برای کمک به سازگاری نوجوانان

- تلاش والدین برای این که نوجوان را تشویق به صحبت کنند
- دادن فضا و زمان مناسب
- دوری از قضاوت، پیش داوری، تحقیر و مقایسه کردن نوجوان (باز هم عجلانہ تصمیم گیری کردی!)
- دادن فرصت به نوجوان برای سوال کردن
- دوری از نصیحت های بد موقع

## والدین باید توضیح دهند که :

- تجربه احساساتی مانند خشم و ناامیدی در این شرایط قابل درک است
- استفاده از روش حل مساله برای حل کردن مشکل
- دخیل کردن نوجوان در تصمیم گیری های خانوادگی



# مدیریت رفتار نوجوان در خانواده

- فرصتی برای کمک به سایرین بدهند
- دادن مسئولیت متناسب به نوجوانان باعث افزایش اعتماد به نفس آنها می شود
- الگوی مناسبی برای بیان احساسات و کنترل خشم باشند
- الگوی مناسبی برای حل مساله باشند
- روال های معمول خانواده زودتر برقرار شود مانند غذا خوردن با هم و برنامه خواب

# مدیریت رفتار نوجوان در خانواده

- برای هر مساله کوچکی با نوجوان نجنگند
- وضع قوانین جدید متناسب با سن نوجوان و شرایط بحران
- انعطاف بیشتری نسبت به گذشته در مورد بعضی قوانین داشته باشند
- اختصاص دادن زمانی برای انجام فعالیت های لذت بخش در کنار نوجوان
- والدین تعبيرات شخصی را از خود دور کنند

## مدیریت رفتار نوجوان در خانواده

- والدین نوجوان را برای انجام کارهای درستش تشویق کنند
- با نوجوان همدلی کنند
- به او برای شرکت منظم در کلاسها کمک کنند و نظارت درست داشته باشند



# نکته مهم

- مشاورین محترم علایم خطر را به والدین آموزش دهند
- اگر احساس کردند که علایم خطر جدی وجود دارد حتما به متخصصین روانپزشک کودک و نوجوان مراجعه کنند



روزهای خوب خواهند آمد.  
اندکی صبر...