

بحران در کودکان:

کودکان هم همانند بزرگسالان تحت تأثیر ناگوار این حوادث قرار می گیرند ، بالاخص زمانی که منجر به از دست دادن والدین یا نزدیکان شود یا کودکان شاهد این حوادث تلخ و ناگوار باشند پاسخ کودکان به این حوادث و بلایا تابع بسیاری مسائل مثل میزان مواجهه، سطح رشد کودک، نوع واکنش اطرافیان، میزان حمایت خانوادگی و اجتماعی، میزان مهارت های سازگارانۀ کودک و سطح تاب آوری می باشد. اما هر چه سن این کودکان کمتر باشد دلیل عدم توانایی در بروز احساسات، عواطف و افکار خود علایم متفاوتی از بزرگسالان از خود بروز می دهند . علایمی چون اضطراب، کابوس های شبانه، گریه کردن، پرخاشگری، افت تحصیلی، گوشه گیری و ..

کمک به کودکان و نوجوانان در هنگام مواجهه با بلایا و حوادث آسیب زا خدمات و حمایت های روانی اجتماعی است این حمایت ها شامل موارد زیر می باشد:

کودکان امکان بیان احساسات و افکار را داشته باشند

همکاری، احساس مسئولیت و شراکت را در کودکان تشویق کنند

کودکان را در فعالیتهایی شرکت دهند که امکان شرکت در آن را داشته باشند

کارهایی که والدین باید در این زمینه انجام دهند:

کودکان باید بتوانند احساسات و مشکلات خود را بیان کنند مثلاً نقاشی کردن در خصوص آن حادثه یا اتفاق، گفتن شعر و قصه، بازی های دسته جمعی و ...

به تدریج به فعالیت های روزانه و عادی برگردند مثلاً اگر در سن مدرسه یا مهدکودک هستند این فعالیت را از سر بگیرند.



پژوهشکده تروما

واحد آموزشی

آدرس: گیلان- رشت- چهارراه

پورسینا- بعد از اورژانس

پورسینا

تلفن: ۰۱۳۳۳۳۳۲۶۵۴

ایمیل:

traumains@gmail.com



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات

بهداشتی درمانی گیلان

پژوهشکده تروما

واحد آموزشی

اقدامات والدین در هنگام

بحران

دانستن نکاتی در والدین:

شب ادراری، افت تحصیلی، ناخن جویدن و ... کودکان را بپذیرند و بدون سخت گیری به کودک آرامش داده شود

در خواب و تغذیه کودکان حد امکان هماهنگی ایجاد شود و نظم که قبل از حادثه بوده است به تدریج به خانه برگردد.

فعالیت های سازنده، نیکوکاری، انجام امور منزل و . در کودکان تشویق گردد

علایم و حالت روانی در کودک در صورت تداوم ، آن را به روانپزشک ارجاع دهند

حمایت عاطفی کودکان:

کمک های عاطفی می تواند به این دسته از کودکان کمک کند تا این مراحل را طی کنند و بتوانند با شرایط موجود سازگاری پیدا کنند و عوارض ماندگار کمتری در آنان به وجود آید .والدین و همراهان کودکان به موارد زیر باید توجه داشته باشند :

ابراز احساسات و افکار توسط فعالیت های بازی

آسایش در زمان خواب معمولی شروع مجدد فعالیت های اجتماعی و تفریحی و تحصیلی

ارتباط خوب و سازنده با کودک

اجتناب از پاسخ های مبهم و غیر واقعی