

شوک فاجعه

چگونه با استرس ناشی از فجایع بزرگ مقابله کنیم



Brian Gerrard, PhD., Emily Girault, Ph.D., Valerie Appleton, Ed.D.,
Suzanne Giraud, Ed.D., and Sue Linville Shaffer, Ed.D.

Translation: Parto Aram & Armin Touserkanian

ترجمه: پرتو آرام و آرمین توسرکانیان

تصحیح ترجمه: آرمین توسرکانیان Proofreading by Armin Touserkanian

اعضای تیم داوطلبان جهانی شوک فاجعه

تا این تاریخ، ۵ می ۲۰۲۰، یک تیم هفتاد نفره به طور داوطلبانه کتاب شوک فاجعه را به بیست زبان مختلف ترجمه نموده و به توزیع آن در جهان در زمان همه‌گیری بیماری کوید ۱۹ یاری رسانیده‌اند. تیم ما همچنان در حال رشد است و افراد دیگری برای گسترش این تلاش به آن اضافه می‌شوند. لطفاً کار ما را از طریق به اشتراک‌گذاری شوک فاجعه با دیگران دنبال کنید و از Disastershock.com وبسایت ما برای یافتن اینکه چگونه می‌توانید کمک کنید، بازدید نمایید

Olufunke Olufunsho Adegoke - Nigeria
Nyna Amin - South Africa
Parto Aram - USA
Huda Ayyash-Abdo - Lebanon/USA
Liat Ben-Uzi - Israel
Priti Bhattacharya - India
Sagar Bhattacharya - India
Sandra Sanabria Bohórquez - Colombia/USA
Antoine P. Broustra - USA
Julia Lam Lok Chu - Macau
Andrea Circella - Italy
Alexandre Coimbra - Brazil
Lina Cuartas - Columbia/USA
Sibnath Deb - India
Shuyu Deng - China
Karin Dremel - USA
T.R.A.Devakumar - India
Susanne Ebert-Khosla - USA/Germany
Xinyue Fan – China
Damian Gallegos-Lemos - Ecuador/Spain
Brian Gerrard - Canada
Suzanne Giraud - USA
Seth Hamlin - USA
Aan Hermawan - Indonesia
Van Van Hoang– Vietnam
Lenka Josifkova - Czechoslovakia
Motoko Katayama - USA
Joanna Wong Pui Kei - Macau
Sheena Kim - USA
Valerie Leong Pou Kio - Macau
Celina Korzeniowski – Argentina
Geliya Kudryavtseva - USA
Amy Lang - USA
Jia Rebecca Li - USA
Akiko Lipton - USA
Lucía Lemos - Ecuador

Marizela Maciel - USA
Elizabeth Moon - USA
Julie Norton - USA
Sawyer Norton - USA
Yasemin Özkan - Turkey
Kiran Pala - USA
Marie-Claude Parpaglione - Italy/France
Amy Paul - India
David Paul - India
Joseph Puthussery - USA
Barbara Piper-Roelofs - Netherlands
Eliana Ponce de Leon Reeves - USA
Jen Raynes - USA
Andrea Riedmayer - Germany
Karin Rohlf - Germany/USA
Nihal Sahan USA
Marie-claude Sannazzari – France
Erwin Schmitt - Germany
Heike Schmitz - Germany/USA
Meryem Danişmaz Sevin – Turkey
Sue Linville Shaffer - USA
Ratnesh Sharma - USA
Jacqueline Shinefield - USA
David Shoup - USA
Alena Skrbkova- USA/Czechoslovakia
Bridget Steed - USA
Zhenrong Su – China
Emilia Suviala - USA/Finland
Ning Tang – Macau
Armin Touserkanian - Iran
Raymond Vercruyssen - USA
Justin Wilson - Canada
Yuen Wu - China
Pınar Kütük Yılmaz - Turkey
Philip C. H. Yuen - Macau
Jiayuan Zhang – China

این کتابچه راهنما به یاد و خاطره دکتر الیزابت بیگلو، دکتر لری پالماتیر و دکتر والرئ اپلتون تقدیم می‌گردد. کسانی که با شهامت، عشق و تعهد خود نسبت به کمک به دیگران در لحظه‌های بحران الهام‌بخش ما بودند.

این کتاب شامل ایده‌ها، پیشنهادات و رویه‌های مربوط به مراقبت‌های بهداشتی است. آنها به عنوان جایگزینی برای مشاوره با پزشک یا ارائه دهندگان سلامت روان در نظر گرفته نشده‌اند. نویسندگان، درگیر ارائه توصیه و یا خدمات حرفه‌ای به خواننده فردی این کتاب نیستند و هیچ مسئولیتی در قبال ضرر و زیان ناشی از اطلاعات و یا توصیه‌های مطرح شده در این کتاب ندارند. در حالی که نویسندگان تمام تلاش خود را برای ارائه آدرس‌های اینترنتی دقیق و سایر اطلاعات تماس در زمان انتشار انجام داده‌اند، هیچ‌گونه مسئولیتی در قبال خطاها یا تغییراتی که بعد از انتشار رخ می‌دهد ندارند. نویسندگان هیچ‌گونه کنترل یا مسئولیتی در قبال محتوای مربوط به اشخاص ثالث ندارند. اجازه خلق آثار برگرفته از این کتاب و یا ترجمه آن به زبان‌های دیگر، منوط به کسب اجازه کتبی از نویسندگان می‌باشد.

آتش در جنگل از جین بیفورت
Adobe stock pictures: داستان در حلقه
آتشفشان از یوش گینزو
کووید ۱۹ از تدوارد کوپین
FEMA طوفان از بانک تصاویر
سیل از کریس گالاگر

فهرست مطالب

آنچه متخصصان سلامت روانی در مورد شوک فاجعه می‌گویند

پیش‌گفتار

معرفی

بخش اول

روش 1: تنفس عمیق

روش 2: تمدد اعصاب و آرامش بخشیدن مختصر به عضلات

روش 3: نظارت بر عامل تنش و میزان سطح استرس

روش 4: توقف تفکر

روش 5: برجسب زدن مجدد

روش 6: گفتگوی مثبت با خود

روش 7: تصویرسازی مثبت

روش 8: اعتقادات غیر منطقی چالش برانگیز

روش 9: بازیابی جنبه های مثبت/ کاهش جنبه های منفی. برجسب زدن مجدد

روش 10: توسعه یک مفهوم مهارت همه جانبه از طریق عمل

بخش دوم: چگونه به فرزند خود در مورد مقابله با شوک فاجعه کمک کنیم

چگونه تشخیص دهیم که فرزندان در چه زمانی دچار تنش است

چگونه به فرزندان قوت قلب بدهید

چگونه گوش دهیم تا فرزندان با شما صحبت کند

چگونه از هنر برای کمک به فرزندان در جهت مقابله با تنش استفاده کنیم

چگونه به فرزند خود جهت آرام شدن کمک کنیم: دوازده روش

روش 1: آرام کردن خودتان

روش 2: تنفس عمیق

روش 3: آرام بخشی کوتاه عضلات

روش 4: تصورکردن فعالیت محبوب خودتان

روش 5: توقف تفکر

روش 6: مربی خودتان باشید

روش 7: تکنیک بلی-اما

روش 8: داستان‌گویی دو جانبه

روش 9: شجاعت و آرامش لذت بخش

روش 10: کتابهای کودکان با موضوع مقابله با ترس

روش 11: مشغول شدن با فعالیت‌های مفرح

بخش سوم: دیگر کتاب‌ها، ویدیوها و منابع اینترنتی

آنچه متخصصان سلامت روانی در مورد شوک فاجعه می‌گویند شوک فاجعه: چگونه با تنش احساسی ناشی از فجایع بزرگ مقابله کنیم

ارزش این کتاب نسبتاً مختصر بر پایه همه جانبه بودن و عملی و واقع بینانه بودن آن است. همه جانبه بودن در پوشش طیف وسیعی از استراتژی‌ها برای مدیریت تنش هیجانی با تمرکز بر کمک به کودکان در سنین مختلف برای آرام شدن و مقابله با تنش‌های عاطفی در این کتاب لحاظ شده است. نمود عملی و واقع بینانه بودن این کتاب در این است که تمام فعالیت‌های پیشنهاد شده، علی‌الخصوص در زمانی که دچار شوک و فشار هستید، عملی و برای اجرا ساده هستند. کتابی برای نگهداری در کتابخانه شما برای هنگامی که اتفاق پیش بینی نشده‌ای به وقوع می‌پیوندد.

دکتر هانس اورتز

استاد بازنشسته

دانشکده آموزش

دانشگاه اوکلند

اوکلند، نیوزلند

این یکی از مفیدترین کتاب‌هایی است که در مدت 28 سال به عنوان استاد خانواده درمانی و 34 سال به عنوان روان‌درمانگر از آن استفاده کردم. این کتاب در مورد حالت‌های مختلف آسیب و تأثیر آن بر طیف گسترده‌ای از مراجعین بسیار آموزنده است. مهمتر از همه این کتاب حاوی بسیاری از تکنیک‌های موثر و مفید برای به حداقل رساندن پیشرفت سندرم استرس پس از حادثه (PTSD) در کودکان و افراد بالغ می‌باشد. این کتاب به دلیل مفید بودن ماندگار است و مبنای مهمی برای آموزش متخصصین در معالجه آسیب‌های متنوع خواهد بود.

دکتر مایکل جی. کارتر، روان‌درمانگر ازدواج و خانواده

دانشیار

گروه آموزش و مشاوره ویژه

Charter College of Education

دانشگاه ایالتی کالیفرنیا، لس‌آنجلس

لس‌آنجلس، کالیفرنیا

یک منبع ضروری برای آژانس های مدیریت حوادث، کارکنان و قربانیان فجایع طبیعی و انسانی است. یک دفترچه راهنمای فشرده که اطلاعات عملی برای بهبودی ذهنی و عاطفی جهت مقابله با پیامدهای حوادث و موقعیت های تهدیدکننده زندگی را فراهم می کند.

دکتر نینا امین

دانشیار: مطالعات برنامه درسی

استاد برجسته دانشگاه

دانشکده آموزش

دانشگاه KwaZulu-Natal

آفریقای جنوبی

این یک کتاب عالی و یک کتاب بسیار مورد نیاز است، زیرا یک راهنمای ساده و کاربردی برای مقابله با صدمه عاطفی ناشی از فاجعه را ارائه می دهد. کودکان در هنگام بروز فاجعه بی صدا هستند و تأثیرش بر آنها می تواند دراز مدت باشد. من به نویسندگان تبریک می گویم که با به اشتراک گذاشتن مهارت ها و تکنیک های خود در توانمند سازی کودکان و جوانان ، تفاوتی را ایجاد کرده اند.

پروفسور سسیلیا L.W. جان ، دکتری ، J.P ، R.S.W.

استاد دانشگاه سی یوان در بهداشت و امور اجتماعی

اداره کار و امور اجتماعی

دانشگاه هنگ کنگ، هنگ کنگ (SAR)

کتاب صدمه فاجعه از مداخلات عملی آگاهانه برای هر دو گروه بزرگسالان و کودکان و البته درمانگران استفاده می کند تا بهتر بتوانند آسیب دیدگان در میدان های مملو از استرس هدایت کنند. این کتاب ابزارهای مؤثر بسیاری را ارائه می دهد که می توانند در چارچوب ادراکی موجود هر درمانگر در هم آمیخته شوند.

دکتری هودا اویش-عبدو

دانشیار روانشناسی

گروه علوم اجتماعی

دانشگاه آمریکایی لبنان

پردیس بیروت ، لبنان

این کتاب (کتابچه راهنما) در وضوح و سادگی درخشان است و با پیروی از رویه های ساده و مبتنی بر شواهد، می تواند والدین را در کمک رسانی سریع به فرزند یا فرزندان خود در مواجهه با یک فاجعه بزرگ یاری کند. اگرچه مخاطب خاص کتاب والدین هستند، این منبع جامع همچنین برای متخصصان درگیر در امر مراقبت همدلانه و شفافبخش از کودکانی با تجربه تنش هیجانی به ویژه در پی یک فاجعه بسیار مفید است. من مطمئناً بیشتر در مورد آن صحبت خواهم کرد و این کتاب ارزشمند را به همکارانم در بخش سلامت روان، دوستان و خانواده توصیه می کنم.

Teresita A. خوزه ، دکتری ، R

با روشی ساده و حساس، نویسندگان این کتاب ابزارهایی برای کمک به خوانندگان برای مقابله با لحظات دشوار ارائه می کنند. آنها به خوانندگان این حس را می دهند که در این دنیا تنها نیستند. پیام آنها بسیار واضح است: بزرگسال، کودک و یا جزو والدین باشید در هر صورت نویسندگان به شما اعتقاد دارند و به قدرتتان برای غلبه بر هر فاجعه اعتماد دارند. بنابراین آنها به خوانندگان کمک می کنند تا واکنش مناسب به صدمه فاجعه را شناسایی کرده و تشویقشان می کنند تا در جهت کاهش تنش به آنها عمل نمایند. نویسندگان انواع روش های کاهش استرس را برایمان آشکار می کنند و به ما حس تسلط و کنترل بر زندگی خود، به خصوص در زمان بحران می بخشند. این کتاب پیامی خوشبینانه را منتقل می کند. اکثر بزرگسالان و کودکان می توانند با ترس و اضطراب ناشی از یک فاجعه مقابله کنند. راه حل در دست ماست. من این کتاب را به عنوان بخشی از مجموعه تدارک دیده شده ما در امر فاجعه توصیه می کنم.

دکتری نوریت کاپلان تورن

دانشیار

گروه یادگیری ، آموزش و آموزش معلمان

دانشکده آموزش

دانشگاه حيفا ، حيفا ، اسرائیل

پیش گفتار

ما این کتابچه راهنما را در هنگام فاجعه ای که مستقیماً آن را تجربه کردیم نوشتیم. زمین لرزه 1989 لما پریتا در منطقه خلیج سان فرانسیسکو. زمین لرزه ای به بزرگی 6.9 ریشتر در زمان مسابقات جهانی بیس بال سال 1989 اتفاق افتاد و باعث مرگ 63 نفر و زخمی شدن 3757 نفر گردید. سرنشین یک اتومبیل به دلیل سقوط بخشی از پل کشته شد. 42 نفر دیگر به دلیل تخریب بخش بالایی بزرگراه نیمیتز در اوکلند و سقوط آن به بخش پایینی در داخل اتومبیل هایشان کشته شدند. در سانتا کروز چهل ساختمان فرو ریخت و در نتیجه آن 6 نفر کشته شدند. در سانفرانسیسکو 74 ساختمان تخریب شد و آتش سوزی به مناطق مختلف شهر سرایت کرد و 13 میلیارد دلار خسارت به اموال عمومی وارد شد. موج تنشهای عاطفی ماهها به طول انجامید. برای هفته های متمادی تلویزیون محلی و ملی صحنه های تخریب را بطور مداوم نشان می دادند. برای هرکسی که در کالیفرنیا زندگی می کند دشوار بود که عمیقاً تحت تأثیر قرار نگیرد.

پنج نویسنده این دفترچه راهنما اساتید و کارورزان دکتری در مرکز توسعه کودک و خانواده در دانشگاه سانفرانسیسکو بودند. مرکز توسعه کودک و خانواده توسط برایان جرارد و امیلی جیرو به منظور ارائه خدمات مدرسه محور مشاوره خانوادگی در منطقه خلیج سان فرانسیسکو تاسیس شد. ما دریافتیم که بسیاری

از منابعی که برای مقابله روانی به بزرگسالان و کودکان توصیه می شود، دارای مضمون بسیار کلی هستند. خواب زیادی داشته باشید، به احساسات فرزندتان گوش دهید ، برای آرام شدن، تنفس عمیق را تمرین کنید. با این حال، این توصیه های عمومی به خواننده نمی گوید که چگونه به احساسات فرزندتان گوش فرا دهد یا چگونه به تمرین تنفس عمیق بپردازد. کتاب صدمه فاجعه به گونه ای متفاوت با منابع دیگر به شما دستورالعمل صریحی در مورد چگونگی کاهش استرس با استفاده از 20 روش عملی مختلف ارائه می دهد. اکثر این روشها، تکنیکهای شناختی-رفتاری و مبتنی بر شواهد هستند که برای کاهش استرس و کاهش اثرات آسیب شناخته شده اند.

دفترچه راهنما در 3 بخش نگاشته شده است.

بخش اول برای کاهش استرس 10 تکنیک برای بزرگسالان فراهم می کند.

بخش 2 برای والدین، معلمان و هرکسی که با کودکان کار می کند نوشته شده و شامل 14 روش برای کمک به کودکان برای کاهش استرس آنهاست.

بخش سوم شامل کتاب ها و دیگر فیلم ها و منابع اینترنتی است. ما صدمه فاجعه را در سال 2001 در پی فاجعه 11 سپتامبر در نیویورک، در سال 2017 به دنبال حملات تروریستی در بروکسل، پاریس، لاهور و سان برناردینو و در سال 2020 در طول فاجعه جهانی کورونا و ویروس مورد بازنگری قرار دادیم. از طریق همکاری بین مرکز توسعه کودک و خانواده و سمپوزیوم تیم بحران مشاوره خانواده مدرسه محور دانشگاه آکسفورد (DCRT) ، کتاب صدمه فاجعه بصورت رایگان در جوامع آسیب دیده از فاجعه در سراسر جهان توزیع شده است.

خود ما در هنگام فاجعه از این تکنیک ها استفاده کرده ایم و اکنون آنها را به شما ارائه می دهیم ، نه فقط به این دلیل که از تحقیقات مختلف دریافته ایم که آنها مفید هستند، بلکه به این دلیل که آنها به خود ما کمک کرده اند. این که این تکنیک ها برای ما مفید بودند بدان معنا نیست که لزوماً برای شما نیز مفید باشند، با این حال آنها به بسیاری از خانواده ها برای مقابله با استرس کمک کرده اند. ما طیف گسترده ای از مواردی را که ممکن است امتحان کنید ذکر کرده ایم تا ببینید چه چیزی برای شما و فرزندانتان بهتر است. اگر دریافتید که استفاده از رویکردهای پیشنهادی ما به کاهش استرس شما یا فرزندتان کمک نمی کند، لطفاً با یک متخصص واجد شرایط بهداشت روان مشورت کنید.

معرفی

همه فجایع اعم از بیماری همه گیر، حملات تروریستی، زلزله، سیل، طوفان، گردباد، آتش سوزی، انفجار، آتشفشان، امواج جزر و مد، سانحه هواپیما یا اتومبیل، خراب شدن قطار، قتل و غیره در یک امر مشترک هستند: صدمه فاجعه. صدمه فاجعه تنش‌های احساسی است که بزرگسالان و کودکان پس از یک فاجعه تجربه می‌کنند.

بدیهی است کسانی که در اثر فاجعه کشته یا زخمی شده‌اند و خانواده‌های آنها آشکارا قربانی یک فاجعه هستند. با این حال، رنج کسانی که به طور غیرمستقیم در معرض یک فاجعه هستند نیز می‌تواند بسیار زیاد باشد. صدمه فاجعه می‌تواند بر بزرگسالان و کودکان آسیب‌پذیر تا سالها پس از وقوع فاجعه ادامه یابد. این کتاب به شما و اعضای خانواده در کاهش تنش ناشی از فاجعه کمک می‌کند. این کتابچه راهنمای کمک‌های اولیه برای کاهش تنش فاجعه است.

بیشتر بلایای طبیعی با یک نیروی وحشیانه غیرمنتظره اتفاق می‌افتد و در مدت زمان کوتاهی به پایان می‌رسد و باعث ویرانی و از بین رفتن جان‌ها می‌گردد. با این حال، برخی از بلایا مانند همه‌گیری جهانی کرونا و پروس آهسته‌تر عمل می‌کنند، که در آن هر روز، هفته و ماه آمار جدیدی از آلودگی و مرگ وجود دارد. بلایا به ما یادآوری می‌کند که انسان‌ها چگونه می‌توانند به طور رقت‌انگیزی در مانده شوند. بلایا ممکن است در سطح جهانی (همه‌گیری کروناویروس 2020)، سطح ملی (به عنوان مثال، حمله تروریستی که قصد دارد یک ملت را تحت تأثیر قرار دهد)، در سطح ایالت یا شهر (به عنوان مثال هنگامی که سقوط هواپیما یا زلزله بر یک منطقه جغرافیایی خاص تأثیر بگذارد)، در سطح اجتماع (به عنوان مثال، هنگامی که یک همسایه به قتل می‌رسد) یا در سطح شخصی (هنگامی که یکی از اعضای خانواده یا یک دوست می‌میرد) رخ دهند. چه فاجعه ملی و چه شخصی باشد، افراد آسیب‌دیده دچار صدمه فاجعه می‌شوند. هرچه فاجعه بدتر باشد، مردم بیشتر تحت تأثیر صدمه فاجعه قرار می‌گیرند.

برخی از نشانه‌های متداول شوک فاجعه عبارتند از:
از جا جهیدن

احساس تنش
بیخوابی
داشتن کابوس
وحشت زدگی در اثر سروصدا یا لرزش های ناگهانی (مثلاً یک کامیون عبوری)
ترس از تنها بودن
نگرانی در مورد سایر اعضای خانواده
فراموشی
اتفاق افتادن تصادف های جزئی
به راحتی به گریه افتادن
احساس بی حسی
سریع تر از حالت عادی صحبت کردن
اجتناب از مناطقی مشابه محل وقوع فاجعه
احساس اضطراب
احساس عصبانیت یا تحریک پذیری
فکر کردن به اینکه چیزی وحشتناک اتفاق می افتد
احساس درماندگی
احساس گناه در مورد نجات یافتن
تجربه مجدد حوادث آسیب زای قلبی

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده شما در حال تجربه هر یک از علائم فوق هستید مهم است بدانید که همه آنها طبیعی است، مگر اینکه از شدت زیاد برخوردار باشند یا از چند هفته بیشتر طول بکشد.

این کتاب برای کمک به شما و خانواده تان در مقابله با فاجعه است.

قسمت اول ده روش مؤثر را که شما و سایر افراد بزرگسال می توانید برای کاهش استرس استفاده کنید، شرح می دهد.

قسمت دوم روشهای کاهش استرس را که می توانید برای فرزندان خود استفاده کنید بیان می کند. اگرچه قسمت دوم در درجه اول برای والدین نوشته شده است، اما برای معلمان و سایر بزرگسالانی که با کودکان کار می کنند نیز مفید می باشد.

بسیاری از رویکردهای توصیف شده در این کتاب، اطلاعات مبتنی بر شواهد است. یعنی آنها مبتنی بر تحقیقات گسترده ای هستند که اثربخشی آنها در کمک به کودکان و بزرگسالان را نشان می دهد.

اگر شما یا هر یک از اعضای خانواده تان از استرس شدید رنج می برید، توصیه می کنیم با یک متخصص بهداشت روان (مانند روانشناس، مشاور، خانواده درمانی، روانپزشک یا مددکار اجتماعی) تماس بگیرید. اگر روش های مقابله با استرس که در این کتاب توضیح داده شده استرس شما یا اعضای خانواده شما را کاهش نمی دهد باید برای مشاوره تخصصی تر با توجه به وضعیت خاصتان، با یک متخصص بهداشت روان مشورت کنید.

بخش 1: ده روش برای مقابله با شوک فاجعه

اگر از هر یک از علائم صدمه فاجعه که در بخش مقدمه شرح داده شد، رنج می برید، ممکن است مایل باشید چند مورد از ده روش کاهش استرس ذکر شده در این بخش را امتحان کنید. توصیه می کنیم دو یا سه روش را که بیشتر برای شما جذاب است انتخاب کنید و روزانه چندین بار آنها را تمرین کنید. برای اینکه بیشتر این روش ها مفید باشند باید هر بار که شروع به احساس استرس کردید ، آنها را تمرین کنید.

روش 1: تنفس عمیق

این روش کاهش تنش در بدن شما از طریق تمرین تنفس آهسته و عمیق است. این روشی است که می توانید در هر زمان که احساس تنش یا اضطراب کردید از آن استفاده کنید. بهتر است این تمرین را به صورت نشسته یا درازکشیده و در جایی که کسی مزاحمتان نشود انجام دهید. اگر در هر زمان احساس ناراحتی کردید ، تمرین را متوقف کنید.

امتحانش کنیم.

به مدت دو ثانیه از بینی نفس آرام و عمیق بکشید: 1 - 2.

اکنون نفس خود را به مدت دو ثانیه نگه دارید: 1-2 و اجازه دهید به آرامی از طریق بینی به مدت دو ثانیه خارج شود 1 - 2.

حالا تکرار کنید ، دو ثانیه نفس بکشید: 1-2 ، دو ثانیه نگه دارید: 1-2 ، به مدت دو ثانیه خارج کنید: 1-

2

اکنون به مدت سه ثانیه امتحان کنید: نفس بکشید: 1-2-3. نگه دارید: 1-2-3. خارج کنید: 1-2-3. اکنون تکرار کنید: نفس بکشید: 1 - 2 - 3. نگه دارید: 1-2-3. خارج کنید 1-2-3. حالا تا زمانی که احساس راحتی کنید با فاصله 3 ثانیه به تنفس عمیق ادامه دهید

وقتی احساس آمادگی کردید به 4 ثانیه بروید. نفس بکشید 1-2-3-4. 1 نگره دارید 2-3-4. خارج کنید 1-4-3-2. اکنون تکرار کنید: نفس بکشید 1-2-3-4. 4 نگره دارید 1-2-3-4. خارج کنید 1-2-3-4. عالی است. وقتی احساس آمادگی کردید به 5 ثانیه بروید

اکنون باید آرام و عمیق نفس بکشید. در صورت تمایل، ممکن است فواصل تنفس خود را به 6، 7، 8، 9 یا 10 ثانیه افزایش دهید. در هر زمان که احساس ناراحتی کردید، متوقف شوید. حداقل 5 دقیقه این تنفس عمیق را تمرین کنید. می توانید هر زمان که احساس تنش کردید - وقتی تنها یا در جمع هستید - از این روش استفاده کنید.

روش 2: آرامش عضلانی کوتاه

این روش کاهش استرس به این صورت است که می‌بایست تمام عضلات اصلی خود را برای مدت 10 ثانیه منقبض کنید و سپس به طور ناگهانی به حالت استراحت برگردید. این تمرین را زمانی که تنها هستید به صورت نشسته آغاز کنید. این تمرین را هنگام رانندگی انجام ندهید.

بیایید آن را امتحان کنیم. آیا راحت نشسته اید؟ خوب، شروع کنید:

دستان خود را مشت کنید و انگشتان خود را محکم به هم فشار دهید ... محکم ... محکم مشت های خود را در دو طرف بدن خود قرار داده و به سمت داخل فشار دهید به این شکل که زانوهای خود را به سمت یکدیگر فشار دهید. فشار دهید، فشار دهید، فشار دهید.

چشمان خود را محکم ببندید و لب های خود را به هم فشار دهید. شکم خود را منقبض کرده و آن را نگره دارید ، محکم ... محکم

حالا تا جایی که می توانید زانوها و پاها را به هم فشار دهید. برای 5 ثانیه دیگر تمام عضلات خود را محکم نگره دارید 1،2،3،4،5.

حالا استراحت کنید. بگذارید تمام عضلات شما کاملاً شل شود. به خودتان اجازه دهید مثل یک عروسک پارچه ای باشید. به تضاد در چگونگی احساس عضلات خود توجه کنید. به احساس گرما و آرامشی که در بدنتان پخش می شود توجه کنید.

حالا دوباره امتحان کنید. دستان خود را مشت کنید و انگشتان خود را محکم به هم فشار دهید ... محکم ... محکم

مشت های خود را در دو طرف بدن خود قرار داده و به سمت داخل فشار دهید به این شکل که زانوهای خود را به سمت یکدیگر فشار دهید. فشار دهید، فشار دهید، فشار دهید.

چشمان خود را محکم ببندید و لب های خود را به هم فشار دهید. شکم خود را منقبض کرده و آن را نگه دارید ، محکم ... محکم

حالا تا جایی که می توانید زانو ها و پاها را به هم فشار دهید. برای 5 ثانیه دیگر تمام عضلات خود را محکم نگه دارید 1،2،3،4،5.

حالا استراحت کنید. بگذارید تمام عضلات شما کاملاً شل شود. نفس آرام و عمیقی بکشید، آن را نگه دارید و بگذارید به آرامی خارج شود. روی کلمه آرامش تمرکز کنید. خود را به شکل یک عروسک پارچه ای تصور کنید. به تنفس آرام و عمیق ادامه دهید و به احساس گرما و آرامشی که در بدنتان منتشر می شود، توجه کنید..

ممکن است ترکیب این روش با روش 1: نفس عمیق مفید باشد. می توانید از این روش در هنگام تنها بودن یا در جمع برای آرام بخشی استفاده کنید. در هنگام رانندگی از این روش استفاده نکنید.

روش 3: نظارت بر عوامل استرس زا و سطح استرس شما

این روش شامل شناسایی دقیق مواردی است که باعث ایجاد استرس در شما می شوند (ما آنها را "استرس زا" می نامیم) و همچنین شناسایی میزانی که متحمل استرس می شوید. اگر متوجه بروز احساس استرس نشوید، نمی دانید که چه زمانی روشهای کاهش استرس خود را تمرین کنید. اگر دقیقاً نمی دانید چه چیزی باعث استرس شما گردیده است، نمی توانید که روشهای کاهش استرس را اجرا کنید.

ببایید با عوامل استرس زا شروع کنیم. برخی از عوامل استرس زای رایج ناشی از فجایع شامل موارد زیر است:

گزارش های روزانه در مورد تعداد افرادی که بیمار یا فوت شده اند
عدم احساس امنیت برای ترک منزل
تصاویر ساختمان های آسیب دیده
تصاویر بیمارستان و آمبولانس مربوط به افراد بیمار و مجروحین
خواندن در مورد چگونگی مرگ افراد
دیدن منازلی که دچار آتش سوزی شده و یا تخریب شده اند
فکر کردن به این که محل زندگیتان ایمن نیست
ندانستن اینکه دیگر اعضای خانواده در کجا هستند

اینها تنها چند عامل استرس زا هستند که ممکن است بر شما تأثیر بگذارد. عامل استرس زا ممکن است

چیزی باشد که شما می بینید یا چیزی است که فقط درباره آن فکر می کنید و هرچه باشد باعث تحریک استرس شما می گردد. اگر احساس تنش یا اضطراب دارید، سعی کنید عامل استرس زایی که تحریک‌تان کرده را شناسایی کنید.

آیا شما به تازگی اخبار را تماشا کرده اید و تصویری از ساختمان های آسیب دیده را مشاهده کرده اید؟ آیا به قربانیان فکر می کنید؟ هنگامی که منشاء استرس خود را دریافتید می توانید از روشهای مشخصی برای کاهش استرس خود استفاده کنید. سپس مشخص کنید چگونه تحت استرس هستید. اگر از هیچ احساسی آگاهی ندارید، به رفتار خود نگاه کنید. آیا دچار فراموشی شده اید، غیر منطقی عمل می کنید، مشکل خواب دارید، نمی توانید بی حرکت در جایی بنشینید؟

اینها جزو نشانه های استرس هستند. تلاش کنید تا آگاهی خود از احساسات را توسعه دهید. آیا احساس کمرختی، افسردگی، ناراحتی، ناتوانی، عصبانیت یا گناه می کنید؟ احساسات را شناسایی کنید و به آن برسب بزنید. ببینید آیا می توانید احساس خود را به یکی از عوامل استرس زا (به عنوان مثال تصویری از یک ساختمان تخریب شده) مربوط نمایید؟ شناسایی عامل استرس زا به شما کمک می کند تا احساس خود را در هنگام مواجهه با آن عامل، درک نمایید.

به سطح تنش خود در مقیاس یک تا ده امتیاز دهید. رتبه 10 را برای بیشترین تنشی که احساس کرده اید و امتیاز 1 را برای بیشترین میزان آرامشی که تجربه کرده اید در نظر بگیرید. در حال حاضر امتیاز تنش شما چقدر است؟ میزان سطح استرس خود را چندین بار در روز اندازه بگیرید. توجه کنید که در چه زمان هایی سطح استرستان بالا می رود و در آن زمان از روش های کاهش استرس برای پایین آوردنش استفاده کنید.

روش 4: توقف تفکر

این روش برای پایان دادن به تفکرات و تصاویر ذهنی نامطلوب است. شما می توانید از این روش در هنگامی استفاده کنید که تفکرات و تصاویر نامطلوبی به طور پی در پی از ذهنتان می گذرد. برای مثال اگر به طور مرتب به محلی که شخصی در آن فوت کرده فکر می کنید و نمی توانید آن را از ذهن خود خارج کنید، ممکن است این روش برایتان سودمند باشد. بگذارید امتحانش کنیم:

در هنگامی که در حال فکر کردن به تفکرات و یا تصاویر نامطلوب هستید، به آرامی دست خود را نیشگون گرفته و به کلمه توقف فکر کنید.

نفس عمیقی بکشید و بگذارید نفستان به آرامی خارج شود، به کلمه آرامش فکر کنید و خود را در آرام ترین محلی که می توانید تصور کنید (به عنوان مثال، دراز کشیده در ساحل، در حال استراحت در کوه یا دریاچه و یا در حیاط پشتی منزلتان)

برای حداقل 20 ثانیه خود را در آن موقعیت آرامبخش تصور کنید و سعی کنید تا حد امکان در مورد جزئیات آن محل نیز تصویرسازی نمایید.

بر روی حضور خود در این صحنه زیبا تمرکز کنید. در هنگامی که به آرامی و به طور عمیق تنفس می کنید به بدن خود اجازه دهید تا حسی آرامبخش را در خود منتشر کند. (به روش 2: تنفس عمیق رجوع کنید) برای اینکه این روش مفید باشد باید آن را در هر زمان که شروع به تجربه افکار یا تصاویر ناخوایسته کردید، استفاده کنید و تکرار کنید. این روش به وسیله از بین بردن افکار ناخوایند و جایگزینی آنها با تصاویر مثبت عمل می کند.

هر زمان که خود را در حال استفاده از برجسبی منفی یافتید، برای برجسبی مثبت جستجو کنید. قاعده کلی این است که هر ابر دارای پوششی نقره ایست. آن را بجوید تا بیابیدش.

روش 5: برجسب گذاری مجدد

برجسب گذاری مجدد روش استفاده از کلمات یا برجسبهای مثبت برای تشریح چیزی است که قبلاً آن را به روش منفی برجسب گذاری کرده اید.

بجای نیمه خالی، نیمه پر لیوان را در نظر بگیرید. به دنبال جنبه های مثبت یک وضعیت باشید و بر آن ها تاکید کنید. این امر به کاهش استرس شما کمک خواهد کرد. برای مثال: اگر تصویر ساختمان تخریب شده ای را دیدید بجای استفاده از برجسبهای منفی مانند:

این وحشتناک است

بسیاری در آنجا از بین رفته اند

ترسناک است

برجسبهای مثبتی را جستجو کنید:

در آنجا بسیاری از داوطلبان شجاع حضور داشتند

در مقایسه با برآورد اولیه افراد کمتری از بین رفتند

به تعداد افرادی فکر کنید که نجات یافتند

نجات قهرمانانه تعداد زیادی از اشخاص

به طور مشابه در مورد کلیت فاجعه از برجسبهای مثبت استفاده نمایید:

در مقایسه تعداد تلفات از آنچه انتظار داشتیم کمتر است

بیشتر ساختمان ها آسیب ندیده اند.

ما می توانیم از این فاجعه برای..... درس بگیریم

روش 6: گفتگوی مثبت با خود

این، روش تفکر مثبت برای مقابله در زمان قبل، در طول مدت زمان و پس از برخورد با عامل استرس

زا می باشد.

این روش به این شکل عمل می کند: فرض کنید که می دانید که قرار است با چیزی مواجه شوید که واقعا شما را دچار استرس می کند. برای مثال می بایست برای رسیدن به محل کار رانندگی کنید و هر بار که از روی پل رد می شوید، تصور خراب شدن آن شما را دچار استرس می کند. برای استفاده از گفتگوی مثبت با خود، لیستی از موارد مثبت که می توانید قبل از عبور از پل، در هنگام عبور و پس از عبور از پل، به آن فکر کنید، تهیه نمایید. برای مثال زمانی که به پل نزدیک می شوید می توانید به موارد زیر فکر کنید: پل وجود دارد، اما من می توانم انجامش دهم. همه چیز درست خواهد شد.

می توانم با تنفس آرام و عمیق استرس خود را کنترل کنم. من پیش از این، این موقعیت را با موفقیت پشت سر گذاشته ام.

در هنگامی که روی پل هستید می توانید به مسائل زیر فکر کنید: می توانم انجامش دهم.

در عرض چند ثانیه تمام می شود.

آرام باش و تنفس عمیق انجام بده.

می توانم آرام باشم.

همه چیز درست خواهد شد.

پس از اینکه از پل رد شدید می توانید به موارد زیر فکر کنید: تبریک!

یک کار عالی انجام دادم.

استرسم را مدیریت کردم.

تنفسم را خوب انجام دادم.

این دستورالعمل در صورتی مفید خواهد بود که افکار مثبت خود را از قبل آماده کرده و بر آنها تمرکز کنید. در سه مرحله مواجهه با عامل استرس زا تمرکز کنید، پیش، در هنگام و پس از آن. این روش به وسیله قطع کردن جریان تصاویر و افکار منفی که ممکن است در هنگام مواجهه با عامل استرس زا به آن دچار شوید، عمل می کند. شما می توانید از روش گفتگوی مثبت با خود در مواجهه با هر عامل استرس زایی که در معرض آن قرار می گیرید، استفاده کنید. (به عنوان مثال: عبور از جایی که کسی در آن فوت شده و یا ورود به فروشگاه غذایی در زمان همه گیری بیماری در حالی که افراد دیگری نیز آنجا حضور دارند.)

روش 7: تصویرسازی مثبت

تصویرسازی مثبت به تصور کردن انجام کاری بسیار دلپذیر اطلاق می شود. این کار، تصاویر منفی را که باعث استرس شما می شوند از بین می برد. اگر به طور کلی احساس تنش می کنید، ممکن است خود

را در یک تعطیلات کوتاه تصور کنید. (در هنگام رانندگی امتحان نکنید.)

امتحان کنیم. تصور کنید در حال گذراندن تعطیلات در محل دلخواه خود هستید. اگر در ساحلید، گرمای خورشید را روی پوستتان احساس کنید، گرمای ماسه در میان حوله خود را احساس کنید، نسیمی که به آرامی بر روی بدنتان می وزد را احساس کنید، به صدای امواج گوش کنید، سعی کنید با تمامی حس های خود، بودن در آن مکان را تجربه کنید. این کار را برای پنج دقیقه ادامه دهید.

اگر مجبورید به طور مستقیم با عامل استرس زا روبرو شوید (مانند عبور از روی پل یا ساختمان آسیب دیده) سعی کنید خود را در حال انجام کاری دلپذیر که شامل حرکت است تصور کنید. تصور کنید در حال دویدن آهسته و پیدا کردن مسیر برای گل زدن در یک بازی فوتبال یا اسکی کردن در یک منطقه برفی هستید. در مثال آخر به برفهایی که در هنگام چرخش به اطراف پراکنده می شود توجه کنید.

این روش با تمرکز بر روی تخیل شما در تجربه مجدد جزئیات برخی از فعالیتهای دلپذیر عمل می کند.

روش 8: به چالش کشیدن اعتقادات غیر منطقی

این روش شامل یادداشت کردن اعتقاداتی در مورد فاجعه است که تصور می کنید غیر منطقی هستند، (ولی هنوز به آن اعتقاد دارید) و سپس به چالش کشیدن این اعتقادات غیر منطقی به وسیله یافتن اعتقادات منطقی که در تناقض با آنهاست می باشد.

برخی از اعتقادات غیر منطقی که ممکن است داشته باشید شامل:
عضو خانواده من دچار بیماری خواهد شد و از بین می رود.
پل بزرگراه بر روی من خراب خواهد شد.
فردا فاجعه دیگری اتفاق خواهد افتاد.
خانه من در حال فروپاشیست.
من کشته می شوم.
من با چیزی جز وحشت احاطه نشده ام.

تمام اینها مثالی از اعتقادات غیر منطقی هستند، زیرا به فاجعه سازی و تاکید بیش از حد بر دیدگاه منفی و نادیده گرفتن اطلاعات مثبت دلالت دارند.

امتحان کنید:

هر اعتقادی را که ممکن است در مورد فاجعه داشته باشید و تصور می کنید غیر منطقی و یا شدیداً منفیست، شناسایی کنید.

آنها را بر روی کاغذ با تیترا اعتقادات غیر منطقی یادداشت کنید.

در سمت راست کاغذ تیترا باورهای منطقی را بنویسید.
در زیر تیترا باورهای منطقی سعی کنید چند مورد از باورهای منطقی و مثبت را در مورد وضعیت یادداشت کنید.

برای مثال:

به جای "عضو خانواده من بیمار شده و از بین خواهد رفت"
بنویسید: "اگر عضو خانواده من بیمار شود، ممکن است بهبود یافته و معالجه شود"
به جای "پل بر روی من فرو خواهد ریخت"
بنویسید: "شانس تخریب پل بر روی من یا هرکس دیگر بسیار کم است، زیرا تنها یک پل به دلیل فاجعه فرو ریخته"

به جای: "سیل بزرگی (آتش سوزی، زلزله و غیره) فردا به وقوع می پیوندد"
بنویسید: "به نظر نمی آید که فردا سیل بزرگی (آتش سوزی، زلزله و غیره) به وقوع بپیوندد. آخرین باری که چنین فاجعه ای اتفاق افتاد، 20 سال پیش بود.

به جای: "من با وحشت احاطه شده ام"
بنویسید: "درست است که بسیاری از بین رفته اند و ساختمان های زیادی تخریب شده اند، اما همچنین من زنده ام و چیزهای زیادی از زندگی برای قدردانی وجود دارد. این یک جامعه خاص است و من می توانم به این افتخار کنم که چگونه شهروندان با شجاعت و عشق به یکدیگر یاری می رسانند"

شالوده این روش نه بر پایه چشم بستن بر چیزهای منفی، بلکه در دیدن حقایقی که حتی در شرایط بسیار غم انگیز، در واقعیت، مثبت هستند، بنا شده.

روش 9: بازیابی مثبت/ کاهش منفی

هنگامی که گرفتار یک بحران می شویم، معمولاً ادامه دادن فعالیتهای لذت بخشی را که باعث کم شدن استرسمان می شد فراموش می کنیم. برای ما این فعالیتهای شامل: غذا خوردن، پیاده روی، تنیس، نشستن بر روی صندلی حیاط پشتی در زیر نور خورشید، تماشای برنامه تلویزیونی محبوب، بازی کردن با سگ و گربه هایمان، گوش دادن به موسیقی، تماشای فوتبال و بیسبال و لذت بردن از حضور خانواده و دوستان خوب است.

ممکن است برایتان سودمند باشد تا فعالیتهای آرام بخشی را که قبل از بروز فاجعه انجام می دادید مشخص کنید و خود را یک بار دیگر مجبور به شروع دوباره آنها کنید. با درگیر شدن مجدد در این فعالیتهای لذت بخش جریان افکار و تصورات منفی که بر اثر فاجعه به وجود آمده را قطع خواهید کرد و به خودتان یادآور می شوید که این فاجعه صرفاً بخش بسیار کوچکی از زندگیست.

به علاوه برای بازیابی مثبت در زندگی، ممکن است دریابید که کاهش تفکرات منفی ممکن است سودمند باشد. اگر با تماشای تصاویر آسیب دیدگی های ایجاد شده بر اثر فاجعه احساس استرس می کنید، در حال

حاضر به آن‌ها نگاه نکنید. آن قسمتی از اخبار را که مربوط به نشان دادن ویرانی های فاجعه است را نبینید. به تصاویر نامطلوب در اینترنت نگاه نکنید. برای مدتی به جای اخبار به موسیقی گوش کنید. بیش از آن مقداری که در تحملتان است، تصاویر و اطلاعات منفی دریافت نکنید. اگر افراد ناخوشایندی در زندگیتان وجود دارند که در حال حاضر می‌توانید از آنها دوری گزینید، این کار را انجام دهید. افراد و چیزهای منفی که باعث ناراحتیتان می‌شود را شناسایی کرده و برای مدتی ارتباط خود را با آنها کاهش دهید.

روش 10: ایجاد حس تسلط از طریق عمل

یک منبع مهم استرس ناشی از فاجعه احساس درماندگی است که در بسیاری از ما ایجاد می‌شود. فاجعه بدون اخطار به ما حمله ور می‌شود و ما کنترلی بر روی آن نداریم. البته مواردی وجود دارد که می‌توانید برای کاهش استرس ناشی از احساس درماندگی انجام دهید. این فعالیتها برای ایجاد مهارت کنترل بر خود و محیط پیرامونی برای مقابله با بلایا انجام می‌شود.

در ابتدا، می‌توانید یک مجموعه آماده سازی در برابر فاجعه برای خود و خانواده خود تهیه کنید. (در صورتیکه فاجعه باعث قطع برق و سایر خدمات اولیه شده است). این مجموعه شامل مواردی از قبیل آب، غذا، رادیو، باتری، چراغ قوه، جعبه کمکهای اولیه، پتو و یک برنامه نوشته شده است که در آن چگونگی ارتباط بین اعضای خانواده، در صورتی که از هم جدا شدید، برنامه ریزی گردیده است. ممکن است بخواهید یکی از این مجموعه ها را در منزل و دیگری را در اتومبیل خود نگهداری نمایید. برای بیماری های همه گیری مانند کرونا و ویروس 2020 داشتن محلول ضد عفونی و ماسک جراحی که می‌تواند برای محافظت از افراد خانواده استفاده شود بسیار مهم است. داشتن آمادگی برای زمان فاجعه باعث کاهش حس درماندگی خواهد شد. شما می‌دانید که در صورت بروز یک فاجعه، موارد اولیه برای بقا و محافظت از خانواده را در اختیار دارید.

دوم، شما می‌توانید برای کمک به کسانی که آسیب دیده اند، داوطلب شوید. اگر اتاق اضافی دارید، می‌توانید آن را به عنوان اقامتگاه موقت در اختیار خانواده های بی سرپناه قرار دهید. می‌توانید از طریق صلیب سرخ خون اهدا کنید. می‌توانید به سازمانهایی که به بازماندگان کمک رسانی می‌کنند، غذا، لباس یا پول اهدا کنید. هر کدام از این اقدامات داوطلبانه با ایجاد یک احساس که شما در حال کاهش اثرات منفی ناشی از فاجعه بر دیگران هستید، برایتان حس تسلط بر حادثه به ارمغان خواهد آورد. در یک زمینه شخصی تر، می‌توانید با دوستان و اعضای دورتر خانواده از طریق نامه، ایمیل، تلفن و یا ویدئو کنفرانس تماس بگیرید و به آنها خاطر نشان کنید که حمایتشان خواهید کرد.

سوم، با مطالعه تمام مطالبی که در مورد فاجعه و نجات از آن در دسترس شماست، می‌توانید به یک متخصص فاجعه و نجات از آن تبدیل شوید. به عنوان مثال، برای افرادی که در زمینه زلزله فعالیت می‌کنند کتابی به نام "آرامش ذهن در کشور زلزله" وجود دارد. اگر در یک کشور زلزله خیز زندگی می‌کنید

کنید، آگاهی از مکانیزم زلزله می تواند باعث کاهش حس درماندگی شما شود. برای مثال، در طول زلزله آیا می بایست در منزل بمانید و یا سعی کنید به سمت خارج از ساختمان فرار کنید؟ امن ترین مکان در زمان وقوع طوفان کجاست؟ یافتن پاسخ برای چنین سوالاتی به شما در ایجاد حس تسلط کمک می کند.

در پایان، به شما توصیه می کنیم که به یک متخصص در امر کاهش استرس تبدیل شوید و این تخصص به شما حسی از تسلط بر احساسات و تنش ایجاد شده خواهد داد. در زمینه کاهش استرس کتابهای مفیدی مانند موارد ذیل موجود است:

qualified mental health professional.

Blonna, Richard (2011). *Coping with Stress in a Changing World*. New York, NY: McGraw-Hill Education.

Burns, David (2008). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York, NY: Harper.

Chen, David (2016). *Stress Management and Prevention: Applications to Daily Life 3rd Edition*. New York, NY: Routledge.

Davis, Martha; Eshelman, Elizabeth and McKay, Matthew (2008). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Frakes, Mary (1999). *Mindwalks: 100 easy ways to relieve stress, stay motivated and nourish your soul*. Cambridge, Mass: Life Lessons.

Ricks, Jeanne (2014). *Be More ~ Stress-less! - The Workbook: Realize your best life by retooling your stress*. Nu Day Perspectives.

توصیه می کنیم چند مورد از ده روش کاهش استرس را استفاده نمایید و هر کدام را بیش از یک بار انجام دهید. اگر این روش ها باعث کاهش استرس شما نشد و سطح بالایی از استرس را تحمل می کنید، قویا توصیه می کنیم که از خدمات مشاوره متخصصان حرفه ای سلامت روان بهره گیری کنید.

بخش دوم: چگونه به کودکان برای مقابله با شوک فاجعه کمک کنید

استرس چیست؟ استرس یا تنش واکنش ذهن و بدن به یک تجربه ناخوشایند خاص است. بسیاری از احساسات و واکنشهای ایجاد شده توسط استرس در افراد و سنین مختلف مشترک است. واکنشهای استرس کودکان در صورت بروز فاجعه ممکن است آشکار یا مخفی باشد. برای شناسایی و رفع نیازهای کودکان توجه ویژه‌ای لازم است.

رایج ترین واکنش کودکان در برابر فاجعه، ترس و اضطراب است. کودک از تکرار دوباره این فاجعه هراس دارد. یکی دیگر از ترس های رایج این است که کودک یا یکی از اعضای خانواده ممکن است در اثر وقوع مجدد فاجعه دچار آسیب گردد. نگرانی دیگر این است که کودک ممکن است از اینکه از خانواده جدا شود و تنها بماند دچار وحشت شود. در چنین زمانی مهم است که خانواده در کنار یکدیگر بمانند. در صورتی که فرزند شما به دلیل این که اعضای خانواده در مکان های مختلفی هستند (که این امر در زندگی روزانه طبیعیست) دچار استرس شدید شود، اگر اطلاع داشته باشد که در کجا هستید دچار اطمینان خاطر بیشتری خواهد شد. برای ارتباط با اعضای خانواده خود که خارج از منطقه زندگی شما هستند استفاده از خدمات اینترنتی مانند فیس تایم را در نظر داشته باشید. قدم دیگر برای کاهش اضطراب فرزندان، تمرین مجدد کارهایی است که اعضای خانواده در صورت بروز یک فاجعه دیگر ممکن است انجام دهند. برخی اقدامات احتیاطی که خانواده در خانه انجام می دهد چیست؟ تعیین کنید در صورت وقوع حادثه مجدد در زمانی که فرزندان در مدرسه است، چه کسی مسئول برگرداندن او به خانه است.

در هنگام فاجعه، والدین نیز دچار استرس هستند. ترس و اضطراب والدین به فرزندان منتقل می شود. در بزرگسالان تجربه بیشتری در کنار آمدن با چنین تنش هایی وجود دارد در حالی که کودکان اغلب چنین توانایی ندارند. بنابراین شناخت والدین از نیازهای عاطفی کودک از اهمیت بسیاری برخوردار است. ممکن است فرزند شما دچار اضطراب شود. این اضطراب اغلب به خودی خود از بین نمی رود. باید به کودک خود بگویید که این ترس و اضطراب بسیار واقعی است. باید درک کنید که ترس های خاص او چیست. تنها راه برای فهمیدن این مسئله صحبت با فرزندان است.

به نگرانی های خاص فرزندان گوش دهید. در مورد احساسات خود با فرزندان صحبت کنید. دریابید که تلقی فرزندان از حادثه چیست. فرزند شما ممکن است با گزارش های تلویزیونی و رادیویی که ممکن است بحران را به مقدار بیش از حد پوشش داده باشند اشباع شده باشد. شما باید در مورد واقعیت های فاجعه صحبت کنید. به فرزندان گوش کنید زیرا او ترس های مستقیم یا غیرمستقیم ناشی از اضطراب فاجعه را بیان می کند. مهمترین کار شما گوش دادن، تشویق کودک به برقراری ارتباط و اطمینان خاطر مستمر کودک به صورت کلامی و همچنین در آغوش گرفتن و توجه بیشتر است.

واکنش های خاص تری در مورد یک فاجعه شناسایی شده است که کودکان در هر سنی ممکن است آن ها را تجربه کنند. به عنوان مثال اختلال خواب و ترس شبانه بلافاصله پس از وقوع فاجعه در آنها رایج است.

بعضی از کودکان ممکن است دچار از دست دادن علاقه به مدرسه شوند. دامنه این واکنش ممکن است از ترس از جدایی از والدین، اضطراب از عدم امنیت در مدرسه، بی علاقه‌گی به فعالیتهای آموزشی و عدم تعامل با همکلاسی ها گسترده شود. وقتی آموزش به صورت آنلاین برگزار شود، ارتباط با معلمان فقط از طریق ویدیو صورت می گیرد و یا اصلاً این ارتباط وجود ندارد و این امر چالش برانگیزتر است. یک واکنش متداول دیگر که در کودکان در هر سنی مشاهده می شود، رفتار پسرقت کننده است. ممکن است کودک به رفتارهای پیشین خود که در مرحله رشد اولیه نشان داده شده است برگردد زیرا ممکن است ایمن تر و محافظت شده تر به نظر برسد. وضعیت کنونی نگران کننده است، بنابراین فرار به یک وضعیت امن قبلی آرام بخش است. این واکنش ها شایع هستند اما چنین رفتارهایی نباید به مدت طولانی پس از فاجعه ادامه یابد..

کودکان در گروه های سنی مختلف واکنش های استرسی خاصی نسبت به یک فاجعه دارند. یک کودک پنج ساله از آسیب پذیری متفاوتی نسبت به یک نوجوان چهارده ساله برخوردار است. در این کتاب، گروه های سنی به دوره های نو نهالی (1 تا 5 سالگی). اوایل کودکی (5 تا 11 ساله)؛ پیش از بلوغ (سنین 11 تا 14 سالگی) و نوجوانی (14 تا 18 سالگی) تقسیم شده است. جدول 1 به طور خلاصه بیشترین واکنش های استرسی رایج در گروه های سنی مختلف را نشان می دهد.

کودکان در گروه سنی پیش دبستانی (سنین 1 تا 5 سالگی) به طور خاص در معرض آسیب اختلال در محیط امن خود هستند. رشد آنها به سطحی از مفهوم سازی نرسیده است که به آنها امکان درک یک فاجعه را بدهد. نونهالان فاقد مهارت های کلامی برای برقراری ارتباط و اظهار ترس و اضطراب خود هستند. در نتیجه، استرس یک کودک نو نهال با رفتارهای او بهتر شناخته می شود. این رفتارها ممکن است غیرمستقیم باشد. بنابراین توجه ویژه به نیازهای کودک اهمیت دارد. پاسخ های پسرقت کننده مانند مکیدن انگشت شست و ادرار در خواب طبیعی تلقی می شوند. ممکن است یک کودک 5 ساله که از 3 سالگی مکیدن انگشت شست خود را متوقف کرده، دوباره این رفتار را شروع کند. این طبیعی است اما نباید به طور نامحدود ادامه یابد. ترس از تاریکی و کابوس شبانه نیز جزو واکنش های معمول هستند. این امر خصوصاً بلافاصله پس از فاجعه افزایش می یابد. همچنین ترس از تنها بودن به وجود می آید و این ترس در شبها افزایش می یابد. کودک نو نهال ممکن است یک واکنش رفتاری مانند افزایش چسبیدن فیزیکی به والدین را از خود نشان دهد.

جدول 1. واکنش های مشترک استرس فاجعه در کودکان

واکنش های مشترک استرس فاجعه در کودکان (همه سنین)

ترس از وقوع مجدد فاجعه
ترس از آسیب دیدگی
ترس از جدایی
ترس از تنها بودن
اختلالات خواب
ترس شبانه
از دست دادن علاقه به مدرسه
از دست دادن علاقه به همسالان
رفتار پرخاشگرانه
علائم جسمی (سردرد ، معده درد)
انزوا
افسردگی

واکنش های استرسی نونهالان (1 تا 5 سال)

لرزیدن
شب ادراری
ترس از تاریکی
ترس شبانه
چسبیدن فیزیکی به والدین
مشکلات بیان زبانی
از دست دادن اشتها
از دست دادن کنترل مثانه و روده

واکنش های استرسی دوره کودکی (5 تا 11 سال)

نالاه کردن
چسبیدن فیزیکی به والدین
اضطراب از جدایی
ترس از تاریکی
کابوس ها
اجتناب از مدرسه
تمرکز ضعیف
افزایش پرخاشگری
دوری از همسالان

واکنش های استرسی دوره پیش از بلوغ (11 تا 14 سال)

مشکلات اشتها

سردرد

دل درد

شکایات روانی

مشکلات خواب

کابوس ها

از دست دادن علاقه به مدرسه

از دست دادن علاقه به گروه همسالان

افزایش سرکشی در خانه

رفتار خشونت آمیز

واکنش های استرسی نوجوانان (14 تا 18 سال)

سردرد

دل درد

شکایات روانی

به هم خوردن اشتها

اختلال خواب

کاهش سطح انرژی

رفتار غیر مسئولانه

وابستگی بیشتر به والدین

انصراف از گروه همسالان

مشکلات مدرسه

در واکنش های استرسی نونهالان (سن 1 تا 5) فاجعه، اضطراب از جدایی را افزایش می دهد. یکی دیگر از علائم استرس، مشکلات گفتاری است. زبان یک نقطه رشد نسبتاً جدید در این سنین است و کودکان ممکن است از مشکلاتی مانند لکنت زبان و دشواری در بیان کاملاً منسجم رنج ببرند. از بین رفتن اشتها در نونهالان یکی دیگر از علائم استرس است. از دست دادن کنترل مثانه یا روده، به ویژه در دوره نونهالی اغلب نشانگر استرس است. اضطراب عمده در نونهالان ترس از جدایی و ترس از تنها بودن است.

واکنش های استرسی گروه اوایل دوران کودکی (5 تا 11 سالگی) عموماً با رفتارهای پرخاشگرانه نشان داده می شود. رفتارهایی مانند ناله زیاد و چسبیدن به والدین متداول است. این گروه ممکن است افزایش اضطراب جدایی از والدین را تجربه کنند. این رفتار در نونهالان معمول است. 5 تا 11 ساله ها ممکن است ترس از تاریکی و کابوس را تجربه کنند. کابوس ها ممکن است به حوادث پیش از فاجعه و همچنین ترس از وقایع آینده مرتبط باشد. بسیاری از رفتارهای وابسته به استرس در مدرسه به نمایش گذاشته می شوند. کودک ممکن است بخواهد از مدرسه دوری کند و حتی اگر به حضور در مدرسه ترغیب شود ممکن

است علاقه خود را از دست داده و تمرکز نسبتاً ضعیفی در مدرسه داشته باشد. این علائم همچنین باید مورد توجه معلم قرار بگیرد تا والدین و معلم در کنار هم بتوانند به طور موثر استرس کودک را برطرف کنند. این امر همچنین در مورد آموزش آنلاین در هنگام فاجعه صدق می‌کند. علائم رفتاری دیگر شامل افزایش پرخاشگری تا دوری از دوستان و خانواده است. برای تعیین این علائم استرس، والدین باید سعی کنند به یاد بیاورند که الگوهای رفتاری طبیعی کودک قبل از فاجعه چه بوده است. از این طریق می‌توان انحراف از هنجار را ارزیابی کرد زیرا رفتار به اصطلاح "عادی" کودک برای هر کودکی متفاوت است. آنچه ممکن است به عنوان یک نشانه استرس برای یک کودک مشاهده شود، لزوماً برای کودک دیگر صادق نیست.

واکنش‌های استرس در دوران قبل از بلوغ (سنین 11 تا 14 سالگی) شامل تفاوت‌های رفتاری و همچنین واکنش‌های جسمی است. علائم جسمی که نشان دهنده استرس است شامل شکایت از سردرد، معده درد، درد مبهم و شکایات روانی می‌باشد. کودک ممکن است در خوابیدن مشکل داشته باشد و با کابوس بیدار شود. یکی دیگر از علائم جسمی ممکن است کاهش اشتها باشد. در کودکی که در سنین قبل از بلوغ قرار دارد ممکن است علائم جسمی با مشکلات مدرسه همراه باشد. کودک ممکن است صبح از سردرد شکایت کند و به مدرسه نرود. این همچنین می‌تواند نشانه از دست رفتن علاقه به مدرسه و ترک تحصیل باشد که این نیز یک واکنش استرس معمول است. سایر کودکان نشانه‌های استرس را با روشی پرخاشگرانه ابراز می‌کنند. این رفتارها شامل افزایش سرکشی در خانه و خودداری از مشارکت در فعالیت‌های خانوادگی است. واکنش نسبت به همسالان به ویژه در دوران قبل از بلوغ شاخص است و دامنه آن از دوری‌گزینی تا رفتار پرخاشگرانه با دوستان متغیر می‌باشد. مهم این است که برای کمک به فرزندمان باید به او بگوییم که این واکنش‌های جسمی و رفتاری طبیعی است و علی‌الخصوص در دوستان او نیز وجود دارد.

واکنش‌های استرسی در نوجوانان (14 تا 18 سال) نیز شامل علائم جسمی و رفتاری است اما استرس این گروه سنی بیشتر است زیرا در میانه گرفتار می‌شوند (بین در نظر گرفتن به عنوان کودکانی نیاز به توجه دارند و بزرگسالانی که می‌توانند خودشان با این واکنش‌ها مقابله کنند) نوجوان یک بزرگسال نیست بلکه یک کودک بزرگتر است و مانند سایر گروه‌های سنی، نیازهای ویژه‌ای دارد.

پاسخ‌های جسمی شامل سردرد، معده درد و شکایات روانشناختی احتمالی مانند بثورات پوستی است. اشتها و اختلالات خواب نیز شایع است.

یکی دیگر از علائم ممکن است کاهش سطح انرژی باشد که در آن نوجوان پر انرژی و پرشور در فعالیتهای که قبلاً برایش رضایت بخش بوده است تبدیل به فردی بی تاب و بی علاقه می شود.

واکنش‌های استرسی رفتاری غالباً در تعامل نوجوان با همسالان نشان داده می شود زیرا همسالان در این مرحله از رشد دارای نقشی اساسی هستند. اگر مدرسه کودک به دلیل آسیب های فاجعه به طور موقت یا حتی دائمی تعطیل باشد، این می تواند یک تأثیر استرسی عمیق داشته باشد که باید شناسایی و مستقیماً مورد توجه قرار گیرد. سایر واکنش‌های استرس رفتاری ممکن است شامل رفتار غیر مسئولانه باشد. نگرش "هیچ چیز نمی تواند بر من تأثیر بگذارد" یا در سوی دیگر رفتار وابسته که نوجوان کمتر مستقل می شود و تمایل به چسبیدن بیشتر به خانواده دارد. برای حل این مشکل مهم‌ترین کار، گوش دادن و صحبت کردن با نوجوان و سعی در اتصال مجدد کودک با گروه همسالان خود است.

مهم‌ترین روش برای تعیین واکنش های استرس کودک در هر گروه سنی گوش دادن به ترس ها و اضطراب های او است. اگرچه این ترس ها ممکن است کودکانه یا ناچیز به نظر برسند اما برای کودک بسیار واقعی هستند. اگر فرزند شما کسی است که در برقراری ارتباط خجالتی است، ممکن است مجبور شوید خودتان بحث را آغاز کنید. عشق والدین، آغوش و توجه بیشتر راه های مهمی برای کمک به کودکان برای کنار آمدن با وضعیت استرس زا هستند. دوران فاجعه شرایطی نیست که بتوانیم بگوییم به طور دائم تمام شده است. ما باید با احتمال یک فاجعه دیگر زندگی کنیم و در عین حال با ادامه فاجعه اصلی به زندگی ادامه دهیم. اثرات فاجعه هر چه باشد، خواه تعطیلی یک مدرسه، بازسازی خانه یا اختلال در الگوهای ترافیکی، بلافاصله از بین نمی روند.

توجه به این نکته حائز اهمیت است که اکثریت کودکان با ترس و اضطراب ناشی از یک فاجعه مقابله و بر آن غلبه می کنند، اما برخی از کودکان همچنان رنج می برند. اگر علائم استرس جسمی یا رفتاری بعد از چند هفته کاهش پیدا نکرده یا علائم وخیم تر شود، وقت آن است که به دنبال کمک های حرفه ای باشید. یک متخصص بهداشت روان می تواند به شما و کودک شما در مقابله با واکنش های استرسی کمک کند.

چگونه به فرزند خود اطمینان خاطر بدهید

وقتی کودکان آسیب جدی یا خسران بزرگی را تجربه می کنند، طیف وسیعی از احساسات و رفتارها را از خود بروز می دهند که طبیعی است. همچنین روش های خاصی وجود دارد که والدین می توانند به کمک آن ها از فرزندان خود حمایت کنند.

هرچند فاجعه مانند بیماری همه گیر، آتش سوزی، گردباد، زلزله یا سیل جزو بلاهای طبیعی باشد و یا جزو آسیب های شخصی مانند مرگ اعضای خانواده، کودکان غالباً احساساتی مشابه با بزرگسالان مانند ترس یا اضطراب از خود نشان می دهند و آن ها به حمایت بیشتری از طرف نزدیکان نیاز دارند.

هنگامی که خانواده یا یک جامعه با آسیب های مخربی روبرو هستند، نگرانی بسیاری از والدین نسبت به فرزندان خود بیشتر از نگرانی درباره خودشان است. در دوره انتقال و تطبیق مجدد، ممکن است سؤالاتی از قبیل مطرح شود: آیا فرزندان من مانند خودم احساس استرس می کنند؟ برای کودکانی که از یک تجربه مانند فاجعه اخیر عبور کرده اند، رفتار عادی به چه معناست؟ برای کمک به فرزندانم با مثبت ترین شیوه چه می توانم بگویم یا انجام دهم؟

چند دستورالعمل وجود دارد، که ممکن است برای والدینی که می خواهند فرزندان خود را ترغیب کنند تا احساسات خود را ابراز کنند و در مورد نگرانی های خود صحبت کنند، مفید باشد.

اول از همه، یادآوری این نکته ضروری است که کودکان از وقوع خسارات و اتفاقات ناراحت می شوند و به روش های مختلف نسبت به بزرگسالان به استرس واکنش نشان می دهند. آنها فقط بزرگسالانی مینیاتوری نیستند. بسته به سن رشد، شخصیت آنها، چگونگی درک تهدید از آنچه اتفاق افتاده است و تعدادی از عوامل دیگر چیزهای مختلفی را می بینند و می اندیشند و احساس می کنند. به عنوان مثال، کودکی که فاجعه ای را تجربه کرده و بلافاصله توسط پدر و مادرمورد محافظت قرار گرفته و آسایش یافته است، نسبت به کودکی که وحشت زده است و باید به شخصه این تجربه را از سر بگذراند، واکنشی به مراتب متفاوت دارد. حمایت از این دو کودک نیاز به انجام انواع و مقدار مختلفی از اطمینان بخشی دارد زیرا برداشت این کودکان بسیار متفاوت از هم خواهد بود.

با استفاده از یک مثال دیگر، یک کودک یا نونهال در مورد فاجعه فکر نمی کند و حتی نمی تواند این مفهوم را تصور کند. اما این کودک می تواند احساسات افراد نزدیک خود را حس کند، پریشانی را در چهره آنها ببیند و احساس از دست دادن کند. آنچه کودک بیش از همه احتیاج دارد، در آغوش گرفتن، لمس کردن و اطمینان خاطر با روش های اولیه مانند تکان دادن، آواز خواندن و نزدیکی بیشتر است. از طرف دیگر، کودک بین 5 تا 7 سال قدری بیشتر درک می کند، اما هنوز قادر به درک کل آنچه اتفاق افتاده نیست. این کودک ممکن است احساسات خود را مستقیماً از طریق گریه، عصبانیت یا ترس از یک فاجعه دیگر ابراز کند و یا به طور غیرمستقیم به شکل کابوس دیدن، بد اخلاقی، ترس از تاریکی، عدم تمایل به مدرسه رفتن یا به طریقی دیگر ابراز نماید.

بسیار سودمند است که والدین بتوانند چنین تظاهراتی را بپذیرند و به کودک اطمینان دهند که چنین احساساتی عادی است و برخورد با تغییر و احساسات استرس زا برای همه متفاوت است. اطمینان بخشیدن به کودکی که درکش می کنید، اولین قدم برای کمک به او در بازسازی استقلال و عزت نفس خود است.

شروع صحبت درباره احساسات مرتبط با فاجعه می تواند از چند طریق انجام شود. به اشتراک گذاشتن افکار و احساسات خود می تواند یکی از راه های شروع باشد. به عنوان مثال: "امروز من صحبت های بعضی از افراد را شنیدم. آنها بسیار نگران بودند که دچار یک فاجعه دیگر شویم. من هم گاهی اوقات نگران هستم. تو چه احساسی داری؟ آیا نگران هستی؟ یکی از بزرگترین نگرانی هایت چیست؟ استفاده از سوالاتی که با عبارات چطور، چه، چرا، چه موقع و کجا آغاز می شود، اغلب بیشتر از سوالاتی که توسط بله یا خیر پاسخ داده می شود، کودک را تشویق می کند تا احساسات خود را کشف کند. به عنوان مثال: "وقتی فاجعه رخ داد چه حسی داشتی؟ به نظرت چه اتفاقی افتاده؟ به نظرت چرا این اتفاق افتاد؟ چه موقع بیشتر نگران شدی؟"

بعضی از کودکان مشتاق صحبت کردن هستند و برخی دیگر ممکن است راحت تر بتوانند از طریق نقاشی و یا نقش بازی کردن احساسات خود را بیان کنند. بعضی اوقات تمرین کردن کاری که خانواده شما انجام می دهد به کودکان کمک می کند تا با احساساتی که در غیر این صورت آنها را انکار می کنند ارتباط برقرار کنند. نقش بازی کردن در مورد نحوه یافتن مکانهای امن برای خانواده و مراقبت از یکدیگر اطمینان بخش است و به کودک کمک می کند تا احساس کنترل بیشتری بر اوضاع احساس کند. دعوت از کودک برای کمک به جمع آوری مجموعه کمکهای اولیه در صورت وقوع سیل، گردباد یا زلزله و تصمیم گیری در مورد قرار دادن چراغ قوه، باتری و رادیو برای آنها شفافیت است. اگر فاجعه به شکل یک بیماری همه گیر باشد، والدین می توانند خلاق باشند و با فعالیتهای حمایتی واکنش نشان دهند. در هر صورت، والدین، فرزندان خود را به بهترین وجه می شناسند و می توانند با فعالیتهای حمایتی مانند آواز خواندن، بازی کردن، یا به اشتراک گذاشتن داستانها، خلاق باشند و واکنش نشان دهند.

برخی از کودکان علیرغم تشویق شما، ممکن است تصمیم بگیرند که صحبت نکنند یا احساسات خود را ابراز ننمایند. این هم اشکالی ندارد. هیچ قانونی وجود ندارد که بگوید شما باید صحبت کنید. عدم صحبت کردن به معنای عدم احساس نیست. بلکه ممکن است نشان دهنده نیاز به گذشت زمان بیشتر باشد.

همه ما کارها را با زمان بندی مربوط به خودمان انجام می دهیم. فقط مهم است که مسیر ابراز را برایش باز بگذارید. به فرزندتان اطمینان دهید که بسیار خوب رشد می کند و تبدیل به یک فرزند عالی خواهد شد. در پایان، بعضی از بچه ها گریه می کنند و بعضی کمتر و یا اشک نمی ریزند. اگر آنها را مجبور به صحبت کنید، ممکن است احساس سردرگمی و سوءتفاهم نمایند. باور داشته باشید کودکان دقیقاً آن کاری را که خودش نیاز دارد انجام می دهد. شک نکنید که فرزندتان بهترین عمل را انجام می دهد تا بتواند احساسات خود را کشف نماید.

کودکان، به دنبال آسیب یا از دست دادن کسی، اغلب سوالات زیادی می پرسند. ممکن است سوالاتی پیرامون موارد عملی وجود داشته باشد مانند: "آیا ما در همین جا خواهیم ماند؟ بعضی اوقات سوالاتی در مورد زندگی و مرگ وجود خواهد داشت. بیشتر اوقات، در این سوالات دو یا سه سؤال اساسی وجود دارد: "آیا من امنیت دارم؟ آیا زنده می مانم؟ آیا همه چیز خوب خواهد شد؟ بهترین کار این است که به این

سوالات تا حد امکان به شکل صادقانه و مستقیم پاسخ دهیم. به عنوان مثال: بلی. ما همینجا می مانیم و اگر از هم جدا شویم کسی هست که به تو کمک کند. تا جایی که بتوانم به زودی در آنجا خواهم بود. همچنین مهم است که به کودک خود تا جایی که مقدور است اطمینان ببخشیم که همه چیز درست خواهد شد. لحن شما بیشتر از کلمات مهم است. فرزند شما از روی لحن شما تشخیص می دهد که آیا دلیلی برای ترس وجود دارد یا خیر.

روشی متداول که کودکان در پی یک ضربه با استرس مقابله می کنند، بازگشت به رفتارها یا احساسات گذشته است. وقتی کودکان دچار پسرفت می شوند، غالباً به طور موقت دستاوردهای رشد اخیر خود را از دست می دهند. به عنوان مثال، اگر اخیراً آموزش دیده بودند که به تنهایی از دستشویی استفاده کنند، ممکن است به طور ناگهانی دچار مشکل شوند. اگر آنها به تازگی عادت کرده اند که در تاریکی بخوابند، ممکن است بترسند و بخواهند که در هنگام خوابیدن چراغ ها روشن باشد. مهم است که به آرامی رفتار کودک را بپذیرید و به کودک اطمینان دهید که درست است که این کار را دوباره انجام دهید. همه به طرق مختلف نگران می شوند و به زودی می توانی دوباره در تاریکی خوابی. پیام مهمی که می توانید به فرزند خود بدهید این است که به او اطمینان دهید که افراد دیگر برای مقابله با این فاجعه تلاش می کنند و او نیازی به رفع تمام مشکلات ندارد: تو لازم نیست نگران رفع این مشکلات باشی. بسیاری از افراد سخت کوش و باهوش تلاش می کنند تا امور را بهتر کنند. همه چیز درست می شود.

در نهایت، یک واقعه آسیب زا مانند یک فاجعه بزرگ اهمیت والدین را در ارائه پشتیبانی بیشتر از فرزندانشان افزایش می دهد. در یک محیط امن، دوست داشتنی و قابل قبول، کودکان تمایل دارند که خود را تطابق دهند و احساسی خوب نسبت به توانایی خود در سازگاری با یک محیط متغیر داشته باشند. این بدان معنا نیست که کودکان ترس یا اضطراب مربوط به این رویداد را تجربه نمی کنند. با این حال، کودکان در محیطی که به آنها به عنوان یک فرد بی نظیر، ارزشمند و قادر به کنار آمدن احترام می گزارد، کمتر احساس تهدید می کنند.

اگر شما به عنوان والدین از این که فرزند شما در حال تطبیق دادن مثبت با شرایط جدید نیست، احساس نگرانی می کنید، حتماً درخواست کمک کنید. صحبت با والدین دیگری که به آنها اعتماد دارید یا با معلمان فرزندان و یا شاید با یک مشاور که در زمینه رشد کودکان تخصص دارد، می تواند به شما کمک کند که تصمیم بگیرید که آیا مشکلی وجود دارد که نیاز به کمک خارجی دارد یا خیر. بسیاری از افراد دوست داشتنی وجود دارند که به خوبی آموزش دیده و در دسترس و مشتاق کمک هستند. شما فرزندان خود را بهتر از هر کس دیگری می شناسید. به غرایز خود در مورد آنچه شما و خانواده خود نیاز دارید اعتماد کنید.

چگونه گوش دهید تا فرزندان با شما صحبت کند

مهم ترین مهارت والدین، مخصوصاً در دوران آسیب دیدگی، توانایی آنها در گوش دادن به فرزند خود به نحویست که به کودک کمک کند تا در مورد تجربه و احساسات و نگرانی های خود با شما صحبت کند.

تمام رویکردهای ذکر شده در این بخش توسط اکثر والدین در هنگامی که همه چیز به طور طبیعی پیش می‌رود، شناخته شده و عملی می‌شوند. در مواقع دشوار، بحران یا آسیب دیدگی - مانند فاجعه اخیر - هنگامی که خود ما تحت استرس فوق العاده ای هستیم، گاهی این روش‌ها را فراموش می‌کنیم. در این بخش بررسی مختصری از مهمترین کارهایی که می‌توانید انجام دهید تا فرزندتان با شما گفتگو کند ارائه می‌شود. شاید در این بخش مورد یا روش واقعاً جدیدی برای گوش دادن به کودکان ارائه نشده باشد، هرچند پیشنهاد می‌کنیم از موارد زیر به عنوان نوعی چک لیست بررسی استفاده کنید تا برخی از این روش‌های مهم کمک به فرزند خود را در این دوره دشوار به خود یادآوری کنید.

پایه اصلی تمایل فرزندتان برای در میان گذاشتن افکار ترسناک و احساس استرس خود با شما، اعتماد به عشق شما و پذیرش اوست. دانستن اهمیت اینکه فعالانه به او بگویید که دوستش دارید و او را می‌پذیرید، بسیار ضروریست. این امر شامل جملات "من تو را دوست دارم" یا "من واقعاً دوست دارم با تو باشم" و هر عبارت دیگری است که به فرزند شما این درک را می‌دهد که از احترام و دوست داشته شدن برخوردار است.

لمس کردن نیز یک روش ساده و قدرتمند در ایجاد این احساسات مهم است. بغل کردن و نوازش کردن از راه‌های بسیار ارزشمندی برای این است که کودک شما بداند که چقدر برای شما خاص است.

گوش دادن دقیق باید با علاقه واقعی شما به هرچه کودک شما در حال تجربه و احساس کردن است، شروع شود. با این احساس علاقه صمیمانه می‌توانیم به فرزندتان خود اطلاع دهیم که می‌خواهیم آنها را بشنویم. ما می‌توانیم شناخت عمیقمان از تجربه و افکار و احساساتشان را به آنها انتقال دهیم.

همه ما می‌توانیم بگوییم چگونه متوجه می‌شویم کسی واقعاً به ما گوش فرا می‌دهد. ما این کار را از آنچه انجام می‌دهند و همچنین چیزی که می‌گویند و چگونگی بیانشان درمی‌یابیم. ما می‌توانیم از این آگاهی‌ها برای ساختن یک چک لیست برای خودمان در جهت درک راهکاری که فرزندمان را ترغیب کنیم تا مسائل خود را با ما در میان بگذارند، استفاده کنیم. لیست اولیه شامل چهار یادآوری است. شما قادر خواهید بود تا موارد دیگری را نیز که مناسب‌تان است به آن اضافه کنید. چهار نکته برای شروع شامل:

یکم:

با توجه و علاقه به فرزندتان نگاه کنید. ارتباط چشمی را با او حفظ کنید.

دوم:

مدت زمانی در طول هر روز همه کارهایی را که انجام می‌دهید متوقف کنید و فقط به فرزندتان گوش دهید.

سوم:

از عبارات دلگرم کننده استفاده کنید تا فرزندتان درک کند که شما واقعاً حرفهای او را دنبال می کنید.

چهارم:

به فرزندتان اجازه دهید تا داستان خود را به روش و با کلمات خودش و با حس زمان بندی خودش تعریف کند.

سه نکته خاص دیگر که ممکن است یادآوری های مفیدی برای شما در بر داشته باشد عبارتند از: استفاده از زمان انتظار، استفاده از پیام های "من" و جلوگیری از سوالات محرک حالت دفاعی. بیابید اینها را بطور خلاصه مرور کنیم.

وقتی از کودکان سوال می کنید، چه مدت منتظر جواب هستید قبل از اینکه سوال خود را تکرار کنید، یک سوال دیگر از او پرسید، یا یک سری پیشنهاد ارائه دهید؟ زمان انتظار همانطور که از نام آن پیداست مدت زمانی است که بعد از پرسیدن سوال از فرزندتان منتظر پاسخ هستید. بسیاری از والدین زمان بسیار کمی را مثلاً فقط یک ثانیه برای این که فرزندشان پاسخ دهد در نظر می گیرند و حتی بعد از آنکه کودک پاسخ داد زمان کمتری صرف می کنند تا آنچه را که کودک گفته است تکرار یا سوال دیگری را مطرح کنند. اگر فکر می کنید شما نیز این چنین عمل می کنید، ممکن است تصمیم بگیرید که زمان انتظار را افزایش دهید. وقتی سوالی می پرسید، سعی کنید بیشتر از آنچه که معمولاً انجام می دهید منتظر جواب باشید. برخی اوقات انتظار پنج تا هفت ثانیه ممکن است تغییراتی عمیق را در جواب کودک ایجاد کند. حتی ممکن است بخواهید ثانیه های زمان انتظار خود را با شمردن "یک-1000، دو-1000، سه-1000، چهار-1000" و غیره شمارش کنید تا حس واضح تری از مدت زمانی که صرف می کنید تا فرزندتان پاسخ دهد به دست آورید.

همانطور که کودک شما می آموزد که شما در پاسخ سوال یا اظهار نظرانش عجله نمی کنید، متوجه می شوید که او شروع به اضافه کردن پاسخ خود می کند، کمی بیشتر صحبت می کند و حتی بیشتر به کشف افکار و احساسات خود می پردازد.

به اشتراک گذاشتن خود با فرزندتان با استفاده از پیام های "من" می تواند یکی از مفیدترین راهها برای غنی سازی ارتباطات خانوادگی باشد. به یاد بیاورید که این روش از "من" به عنوان نقطه شروع استفاده می کند و شامل یک بیان و گزارش واقعی از احساسات خود و تجربه شخصی شما در آن لحظه است. به عنوان مثال، وقتی فرزند شما می گوید، "بابا من واقعاً دوست دارم با تو باشم." به جای جواب دادن با "این خوب است، پسر." سعی کنید چیزی مانند این را بگویید: "وقتی من می شنوم که این را می گویی، من هم در کنار بودن با تو همین احساس را دارم."

یادآوری نهایی ما این است که سعی کنید از روبرو شدن با وضعیتی که کودک شما را در حالت دفاعی قرار دهد جلوگیری کنید. خطای عمده این است که فقط سؤالات "چرا" از جمله "چرا این کار را کردی؟" یا "چرا به آنجا رفتی؟" را مطرح کنید. سؤالات "چرا" معمولاً باعث می شود بیشتر سعی کنیم به دلایل یا ارائه توضیح بیاندهشیم و این امر به راحتی می تواند ما را در حالت دفاعی قرار دهد و باعث شود که ارتباط خود را قطع کنیم. همین وضعیت در مورد فرزندان ما نیز صادق است. یکی از راههای کمک به کودک شما در گفتگو آزادتر این است که سؤالات را با روشی نرم تر و اکتشافی ترمیم کنید. به جای "چرا این کار را کردی؟" ممکن است چیزی مانند "درباره آنچه هنگام انجام چنین کاری فکر می کردی بیشتر بگو" به جای "چرا هنوز وحشت زده ای؟" احتمالاً می توانید با پرسیدن "چه چیزهایی در مورد آتش سوزی (سیل و غیره) برایت ترسناک تر به نظر می رسد ، چیزهای بیشتری را بشنوید"

یادآوری به کارگیری این روشهای دلگرم کننده گوش دادن می تواند پاداشی غنی را برای شما و فرزندتان به ارمغان آورد. گوش دادن دقیق یکی از مهمترین راهها برای ایجاد یک رابطه قوی و مثبت با فرزندتان در پی یک فاجعه است.

این نوع گوش دادن همچنین به فرزند شما این امکان را می دهد که از راه های سازنده و کمتر استرس زا به خودش گوش فرا دهد. روش گوش دادن به او می تواند به فرزندتان در مسیر گوش دادن به صداهای درونی با روشهایی دوست داشتنی تر و با پذیرش خود کمک کند که این امر باعث کاهش چشمگیر در میزان شوک فاجعه فرزندتان خواهد شد

چگونه می توان از هنر برای کمک به فرزند خود در برابر استرس استفاده کرد

هنر روشی عالی برای کمک به فرزند شما در مقابله با استرس ناشی از فاجعه است. در این بخش چند فعالیت هنری ساده را که می توانید در خانه انجام دهید توضیح می دهیم. ایده این است که با استفاده از توانایی طبیعی فرزندتان در خلاقیت و خودجوش بودن، به فرزندتان فرصت دهید که تسلط خود را نسبت به اوضاع باز یابد. شما به مواد ساده ای نیاز دارید. برای اولین پروژه ، "جعبه من" (شکل 1 را ببینید) به چند مجله، مقداری چسب، قیچی و یک جعبه با هر اندازه ای که برای کودک شما جذاب باشد، نیاز دارید. .

جعبه می تواند کوچک یا بزرگ باشد. جعبه های مدور جو دوسر برای این پروژه بسیار جالب هستند و ممکن است یکی از آنها در اطراف باشد. از کودک بخواهید عکس های مجلات را برای تصاویری که

نمایانگر درونش هستند و عکسهایی که نمایانگر احساسات و تجربیات در بعد بیرونیش است، مرتب کند. به عنوان مثال، آرزوها یا رازها و افکار خصوصی یا رویاها ممکن است در داخل جعبه قرار داده شوند. موارد بیرون جعبه شامل مکان‌هایی برای مسافرت رفتن، تصاویری از کارهایی که باید انجام شود یا چیزهایی که بسیار سرگرم کننده هستند می باشد..



شکل 1. "جعبه من"

وجه دیگر "جعبه من" رفتن به شکار گنج برای یافتن چیزهایی در داخل و بیرون منزل است تا به جعبه افزوده شود. عکس ها، تکه های پارچه یا چیزهای مخصوصی که برای کودک از اهمیت ویژه ای برخوردار است، ممکن است در داخل جعبه قرار داده شود. چیزهایی که در خارج از خانه در پارک یا خیابان می بینید و ممکن است منعکس کننده تغییر و تحولات در دنیای کودک باشد ممکن است به خارج از جعبه اضافه شود. به این ترتیب فرزند شما آنچه را که ما "جعبه من" می نامیم ایجاد می کند که در آن دنیای خودش را به طور کامل طراحی می کند.

ایده "جعبه من" تعمیم یافته، شامل قرار دادن تصاویر داخل و تصاویر بیرونی در یک پوشه است که می توانید از یک فروشگاه محلی خریداری کنید. چسباندن تصاویر روی جعبه یا پوشه کاغذی برای کودکان تقریباً در هر سنی بسیار جالب است. می توانیم از کاغذهای رنگی، پر، روبان و سایر وسایل تزئینی موجود برای تزئین آن استفاده کنیم و آن را تبدیل به مجموعه ای خاص و پر معنا نماییم.

اگر در خانه وسایل نقاشی یا رنگ آمیزی وجود دارد یا می توانید به راحتی آنها را تهیه کنید، ممکن است پروژه بعدی را با عنوان "روزی روزگاری در نقاشی داستان پری" امتحان کنید (شکل 2 را ببینید). در کنار فرزندتان مکان خاصی مانند میز را برای کار انتخاب کنید و وسایلی را که بیشتر دوست دارد گردآوری کنید. به فرزند خود بگویید که این پروژه هنری در مورد یک قلمرو پادشاهی است و این عبارات را پیشنهاد کنید: "روزی روزگاری کشوری بود که در آن طوفان (سیل، زلزله، و غیره) اتفاق افتاد" و سپس به کودک خود اجازه دهید این داستان را با کشیدن یا نقاشی از آنچه فکر می کند در این پادشاهی اتفاق افتاده است، تکمیل کند. کودک خود را تشویق کنید حیوانات و شخصیت‌های تخیلی یا حقیقی را در نقاشی خود قرار دهد.



شکل 2. نقاشی روزی روزگاری از داستان پری

این تصویر نمایانگر تجربه واقعی کودک از فاجعه نیست و از طریق فانتزی، راهی امن برای کودک شما فراهم می کند تا در مورد نگرانی های خود صحبت کند. با ایجاد این پادشاهی فانتزی، شما می توانید شخصیت هایی را که فکر می کنید مفید باشند پیشنهاد کنید، مانند پزشکان یا پرستاران، پلیس یا والدین یا حتی شخصیت های خیالی که می توانند در وضعیت فاجعه پادشاهی فانتزی بسیار مفید باشند (شکل 3 را ببینید).

روش سودمند دیگر پاره کردن قطعات کاغذ رنگی یا مجلات برای ساختن تصاویر با چسباندن آنها بر روی یک کاغذ است (شکل 4 را ببینید). از اشکال ساده مانند دایره یا مثلث استفاده کنید. همچنین می توانید بوسیله کاغذ یک مجسمه سه بعدی از روح نگهبان یا شخصیت محافظ بسازید (شکل 5 را ببینید).



شکل 3. شخصیت های مفید در پادشاهی فانتزی



شکل 4. ساخت تصویر با چسباندن تکه های کاغذ

می توانید یک مجسمه کاغذی با استفاده از بادکنک برای شکل بدن آن بسازید. بادکنک را باد کنید ، آن را گره بزنید و به سادگی نوارهای روزنامه خود را که چسب زده اید روی بالون قرار داده و از این طریق بدنه اصلی را تشکیل دهید. بعداً وقتی چسب کاغذ خشک شد، می توانید بادکنک را با سنجاق سوراخ کنید تا بادش خالی شود. می توانید شکل و لباس شخصیت ها (مانند بال و شئل و سایر جزئیات) و صورت، دست ها و پنجه ها را با اضافه کردن تکه های کوچک پارچه یا روزنامه چسب زده ایجاد کنید. انجام این کار باعث می شود که همه جا کثیف و آغشته به چسب شود. روی میز را با روزنامه بپوشانید و در صورت نیاز به کودکتان روپوش بپوشانید. یک شب برای خشک شدن چسب صبر کنید. پس از خشک شدن، اجازه دهید فرزندان آن را رنگ آمیزی کند. ممکن است متوجه شوید که فرزند شما به جای یک چهره نگرهبان محافظ، مجسمه را به یک هیولا یا یک چهره ترسناک تبدیل کرده است. روند تبدیل ترس از طریق هنر یا بازی کردن مکانیسم مقابله طبیعی کودکان با استرس است. شما ممکن است از این فرصت استفاده کنید تا کودک خود را تشویق کنید تا مفردی برای کشف احساسات خود بیابد و در عین حال با کشف ایده های ترسناک در کنار یکدیگر و جایگزین کردن آنان با شخصیت های دلپذیر احساس امنیت کند. با ساختن شخصیت آرامش بخش به شکل یک مجسمه 3 بعدی می توان آن را در اتاق کودک گذاشت تا هیولا های ترسناک یا کابوس ها را دور کند. این مجسمه می تواند برای کودک به یک دوست تبدیل شود. کودکان به طور طبیعی در مورد دنیای خود کنجکاو هستند و شما می توانید با کودک خود تمرین کنید تا یک مجله هنری مربوط به زلزله (سیل و ...) ایجاد کند که شامل تجربه ویژه کودک در مورد فاجعه باشد (شکل 6 را ببینید). مجله هنری را می توان در یک دفتر نقاشی با چسباندن حاشیه تهیه کرد و این حاشیه

ها می تواند شامل بریده روزنامه ها و نقاشی ها یا شعرها و ایده های نوشته شده در مورد فاجعه باشد.

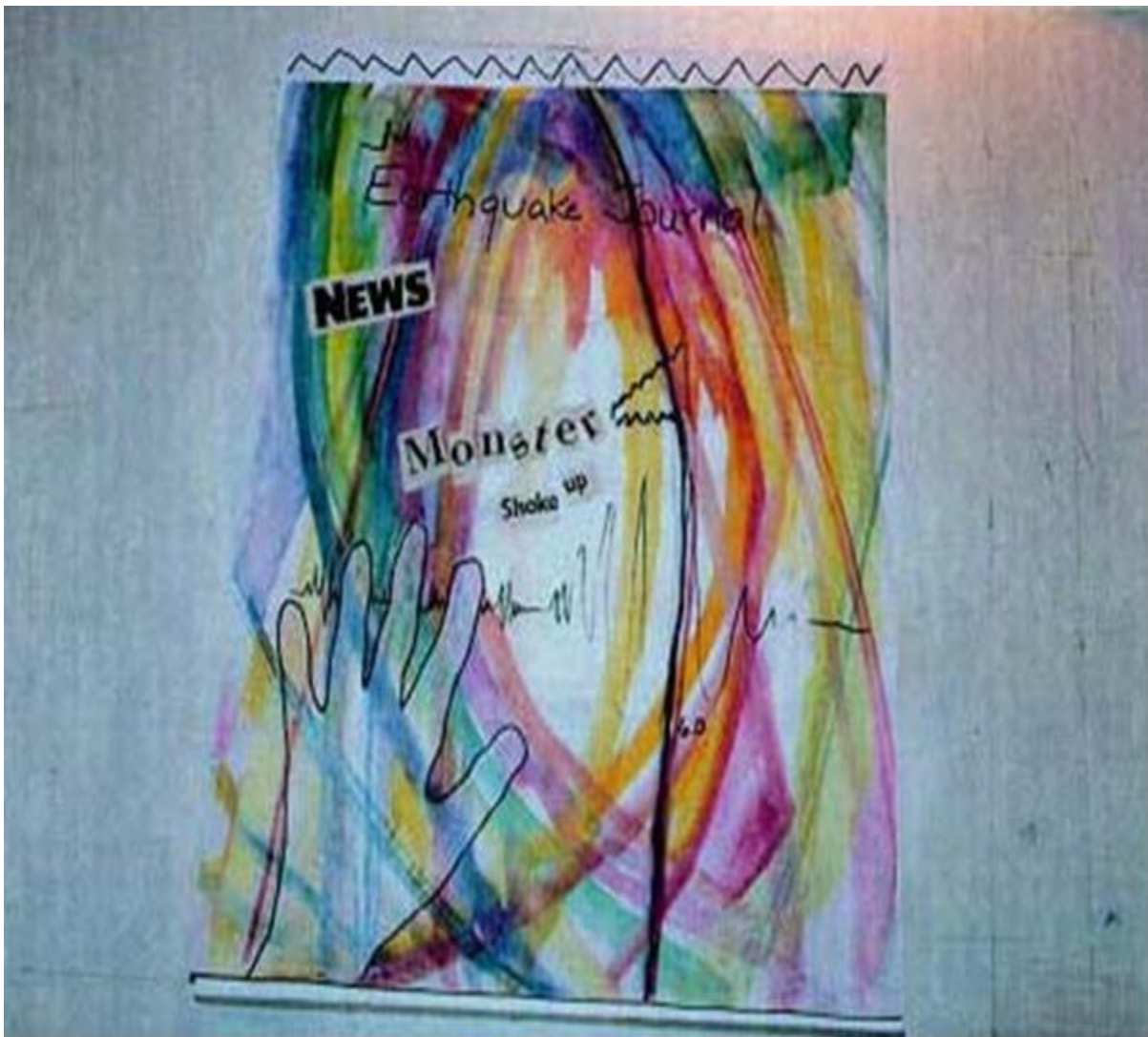


شکل 5. مجسمه سه بعدی روح نگهبان یا محافظ

بخش دیگر می تواند راه هایی را نشان دهد که به وسیله آن، جهان به مسیر مثبت گذشته بازگردانده می شود. به عنوان مثال، چگونه افراد به یکدیگر کمک می کنند و فرزند شما چه ایده هایی برای راه هایی برای کمک به خانواده یا دیگران دارد. بخش دیگری از مجله هنری را می توان "آرزوها" نامید که می تواند شامل نقشه ها یا لیست خواسته هایی باشد که کودک برای خودش، خانواده، یا افراد دیگری که در مورد آنها شنیده یا می داند، آرزو می کند. بخش دیگر می تواند نقشه ها یا مسیرهای امن خانه، راههای ایمن ماندن و برنامه هایی باشد که می توان برای حفظ امنیت در موقعیت هایی مانند یک فاجعه استفاده کرد

تشویق کودک به تزئین روی جلد این مجله هنری مهم است. نقاشی هایی که تلقی کودک از فاجعه را بروز می دهند و اینکه پس از فاجعه اوضاع درست خواهد شد، مهم هستند. کودکان باید بدانند که آنها در زندگی پس از یک فاجعه که همه ما را تحت تأثیر قرار داده، موفق و زنده مانده اند. آنها باید بتوانند احساس خود را از این بخش تاریخ بررسی کنند. مجله هنری راهی است که به آنها اجازه می دهد ضمن شرکت در یک پروژه هنری سازنده که نیاز به مهارت دارد، احساسات خود را در مورد فاجعه ابراز کنند. همکاری نزدیک در این پروژه با فرزندان می تواند آرامش بخش باشد. در حقیقت، تمام خانواده می توانند در آن به عنوان یک پروژه خانوادگی شرکت کنند..

امیدواریم که این پیشنهادات را مفید بدانید و مطمئن باشید که فرزندانمان به روشهای منحصر به فرد و بسیار خلاقانه ایده های خود را ارائه می دهند. هنر روشی مفید نه تنها برای ابراز احساسات، بلکه برای تبدیل آنها از طریق استفاده از رسانه در کاهش استرس می باشد.



شکل 6. یک مجله هنری فاجعه

مشارکت فعال در هنر کمک می کند تا یک چشم انداز زمانی در تجربه شخصی ایجاد شود. به عنوان مثال، نقاشی در مورد یک فاجعه چیزی است درباره رویدادی که در گذشته اتفاق افتاده است و به ما این فرصت را می دهد تا به روشی بصری ببینیم که در حقیقت، واقعه استرس زا تمام شده است. این کار اجازه می دهد تا کودکان به این فکر کنند که زندگی در حال حاضر و آینده چگونه خواهد بود. انجام کارهای طبیعی دوران کودکی با ایجاد رسانه های هنری، ساختن و از بین بردن، ایجاد و کاوش و درک از طریق دستها و چشمشان به آنها اجازه می دهد تا دنیای جسمی و عاطفی خود را بیان کنند. هنر ایده خوبی برای هر کسی است و انجام آن در خانه آسان است. و ما اطمینان می دهیم که بسیار سرگرم کننده باشد.

نحوه کمک به کودک خود برای آرام شدن: ده روش

در این بخش 10 روش مؤثر توضیح داده شده است که می توانید از آن ها برای کمک به فرزند خود در حفظ آرامش و کنار آمدن با تنش، اضطراب یا ترس ناشی از حوادث استفاده کنید.

روش 1: خودتان را آرام کنید

این مهمترین روش برای کمک به فرزند شما است. اگر احساس استرس دارید، ممکن است کودک شما نیز این احساس را داشته باشد و احساس استرس کند. اگر احساس اضطراب و تنش دارید، چگونه می توانید انتظار داشته باشید که فرزند شما احساس آرامش کند؟ شما با حفظ آرامش خود یک الگوی آرامش برای فرزند خود خواهید بود. احتمالاً فرزند شما می تواند آرامش شما را در خود تکرار کند. می توانید با امتحان کردن 10 روش مقابله با استرس که برای بزرگسالان در قسمت اول این کتاب شرح داده شده است، حفظ آرامش را فرا بگیرید.

روش 2: تنفس عمیق

این روش آرامش بخش تنفس آرام و عمیق است. به فرزند خود نشان دهید که چگونه با تنفس آرام و عمیق این کار را انجام دهد. به مدت 2 ثانیه به آرامی از بینی خود نفس بکشید، نفس خود را به مدت 2 ثانیه نگه دارید، سپس به مدت 2 ثانیه به آرامی نفس را خارج کنید. این کار را چندین بار تکرار کنید تا فرزند شما این عمل را فرا بگیرد، سپس به همراه فرزندتان انجام دهید. از کودکان بخواهید که در سکوت تعداد نفس های خود را بشمارد. به همراه کودک خود این تمرین را به میزان بیست بار انجام داده سپس در مورد اینکه چقدر احساس آرامش می کنید با او صحبت کنید. برای کمک به تمرکز کودک، از فرزند خود بخواهید که روی شمارش هر نفس تمرکز کند. راه دیگر برای کمک به فرزند شما در تمرکز بر تنفس عمیق این است که از کودک بخواهید هنگام تمرین چشم خود را ببندد. انجام این تمرین توسط فرزند شما در هنگام حمام کردن ممکن است کودک شما را در رسیدن به آرامش کمک کند. اگر فرزند شما 10 ساله یا کوچکتر است، این عمل را به شکل یک بازی با او انجام دهید. از او بخواهید خود را به شکل یک استاد کونگ فو

یا غواص و یا فضانورد تصور کند که در حال نگاه داشتن نفس خود است. اگر کودک شما در انجام تنفس عمیق دچار احساس ناراحتی گردید، روش دیگری را امتحان کنید. اگر فرزند شما توانایی تنفس عمیق را دارد، از او بخواهید که هر زمان احساس تنش کرد، این عمل را انجام دهد.

روش 3: آرامش عضلات

این روش آرامش بخش کودک شما برای شل کردن عضلات است. اگر عضلات شما احساس آرامش کنند، احساس تنش شما از بین خواهد رفت..

دو روش برای آموزش آرامش عضلات به کودکان وجود دارد. در روش اول از کودک خود بخواهید که در حال حمام کردن به کلمه "آرامش" فکر کند. پس از حمام از فرزند خود بخواهید که دوباره به کلمه "آرامش" فکر کند و تصور کند که در حمامی گرم دراز کشیده است.

در روش دوم شما می توانید به کودک خود نشان دهید که چگونه با کمک منقبض کردن ماهیچه های خود به مدت پنج ثانیه و سپس آزاد کردن ناگهانی آنها در حالی که مشغول فکر کردن به کلمه آرامش است آن ها را آرام نماید. در حالتی که پاها و زانوهایتان در کنار یکدیگر است روی صندلی بنشینید، این کار را به کودک خود نشان دهید. سپس دستان خود را روی طرفین ران خود قرار دهید و به زانوها به سمت داخل فشار دهید. زانوها را به هم فشار دهید. این عمل را تا زمان احساس فشار در عضلات خود انجام دهید. به مدت 5 ثانیه به فشار ادامه دهید و سپس بگذارید ماهیچه های بدن شما شل شود. به عبارت آرام شدن فکر کنید. تصور کنید مثل یک عروسک آرام هستید. به تفاوت بین در تنش بودن و آرام بودن عضلات خود فکر کنید. در هر زمان که احساس درد کردید، تمرین را متوقف کنید.

حالا این کار را با کودک خود انجام دهید. به فرزند خود بگویید که عضلات شما بعد از آزاد شدن چقدر احساس آرامش می کنند. این یک روش آرامش بخش است که کودک شما هر زمان که احساس تنش کند و یا در خانه تنها باشد، می تواند انجام دهد.

روش 4: فعالیت مورد علاقه خود را تصور کنید

این روشی آرامش بخش است که در آن هر وقت کودک شما احساس تنش کرد، فعالیت های مورد علاقه خود را تصور کند. چگونگی این تمرین را به فرزندتان آموزش دهید. بگویید: "من می خواهم با تصور یک فعالیت مورد علاقه، راه خوبی برای آرام کردن به تو نشان دهم. فعالیت مورد علاقه من این است..." (و در اینجا باید به فرزندتان بگویید فعالیت مورد علاقه شما چیست. برای شما ممکن است دراز کشیدن در ساحل، بودن با گربه یا سگ مورد علاقه، تماشای یک ورزش مورد علاقه یا هر چیز دیگر باشد). سپس چشمان خود را ببندید و فعالیت مورد علاقه خود را حدود 30 ثانیه تصور کنید. هنگامی که چشمان خود را باز کردید به کودک خود بگویید که چه چیزی را تصور کرده اید و این کار چقدر باعث آرامش شما شده است. سپس از فرزند خود بپرسید که فعالیت مورد علاقه او که دوست دارد تصورش کند چیست. از او بخواهید که چشمانش را ببندد و 30 ثانیه آن فعالیت را تصور کند. وقتی 30 ثانیه تمام شد از او

بپرسید که چه چیزی را تصور کرده و آیا احساس آرامش بیشتری می‌کند؟ تشویقش کنید که این کار را به خوبی انجام داده است. در مرحله بعد، هر دو شما باید به همراه هم فعالیت مورد علاقه خود را تصور کنید. بعد از 30 ثانیه، در مورد چگونگی آرام شدنتان با تصور فعالیت های مورد علاقه با هم صحبت کنید. به فرزند خود بگویید که هر وقت احساس تنش کرد، می‌تواند با تصور فعالیت مورد علاقه خود، آرامش یابد.

روش 5: توقف تفکر

این یک روش آرامش بخش است که کودک شما می‌تواند پس از یادگیری روش های 2، 3 و 4 انجام دهد. متوقف کردن تفکر ترکیبی از تنفس عمیق، آرامش عضلات و تخیل فعالیت مورد علاقه شماست. هرگاه کودک شما دچار فکر ناخوشایندی در مورد فاجعه یا هر چیز دیگری شود، می‌تواند با استفاده از این روش، آن تفکرات ناخوشایند را متوقف نماید.

به فرزند خود بگویید: در لحظه ای که یک فکر ناخوشایند شروع می‌شود تصور کن کسی در حال فریاد کلمه توقف است. سپس یک نفس آرام و عمیق بکش و به کلمه آرامش فکر کن. بگذار عضلاتت مانند یک عروسک آرام شوند و در حالی که به تنفس آرام و عمیق ادامه می‌دهی به فعالیت های مورد علاقه ات فکر کن. مراحل این تمرین را با انجام دادن هر مرحله و توصیف آن برای کودک انجام دهید. بگویید: من قصد دارم به تو نشان دهم که چگونه توقف تفکر را انجام دهی. به عنوان مثال به این ترتیب: اول، من شروع به فکر کردن در مورد یک چیز ناخوشایند فاجعه می‌کنم. این بسیار ناخوشایند است بنابراین می‌خواهم آن را با روش توقف تفکر از بین ببرم. دوم، من تصور می‌کنم کسی فریاد می‌زند توقف کن. سوم، یک نفس عمیق آهسته می‌کشم (نفس بکشید و سپس آرام و با صدا بیرون دهید). چهارم، من به کلمه "آرامش" فکر می‌کنم و اجازه می‌دهم ماهیچه هایم شل شوند. پنجم، در حالی که ده بار آهسته و عمیق نفس می‌کشم، به فعالیت مورد علاقه خودم فکر می‌کنم. پس از اتمام تمرین، به فرزند خود بگویید که چقدر این روش باعث آرامش شما می‌شود. در مرحله بعد، از فرزندتان بخواهید که 5 مرحله توقف فکر را برایتان شرح دهد. اشتباهاتش را تصحیح کنید. وقتی کودک شما توانست 5 مرحله را توصیف کند از او بخواهید که هر یک از آنها را در حین تمرین خودش برایتان توصیف کند. یک بار دیگر هرگونه اشتباهی را که انجام داده تصحیح کنید. در هر مرحله ای که درست انجام می‌دهد تشویقش کنید. در مرحله بعد از او بخواهید که 5 مرحله را در سکوت تمرین کند. بگذارید سه یا چهار بار این تمرین را در کنار شما انجام دهد. (هر بار در حدود یک دقیقه). از او سوال کنید که با انجام این روش چقدر احساس آرامش نموده است. به او بگویید روش توقف تفکر، روشی است که او می‌تواند در هر زمان که افکار نامطلوب باعث ایجاد استرسش می‌گردد، از آن استفاده کند..

روش 6: مربی بودن خودتان باشید

این روش آرامش بخشیدن با تفکر به فکرهای مشوقانه است. شما باید خودتان عبارتی مشوقانه بگویید. این روشی است که یک مربی خوب ممکن است برای تقویت روحیه تیم قبل از یک بازی بزرگ انجام دهد..

با فرزند خود اینگونه صحبت کنید:

"هر بار که احساس تنش یا ترس کردی، وانمود کن که مربی تیم موردعلاقه ات هستی و به خودت یک جمله تشویق آمیز بگو.

"می تونی انجامش بدی".

"آرام باش ، همه چیز درست میشه".

"آرام باش".

"می تونم از پیشش بر پیام".

"به آرامی تنفس کنید و سخت نگیر".

"من قبلاً موفق شده ام".

"والدین من به من افتخار خواهند کرد".

به کودک خود نشان دهید که چگونه این کار را انجام دهد. به او بگویید: "تماشا کن که این را امتحان کنم. خوب، من احساس تنش می کنم بنابراین می دانم این نشانه این است که باید مربی خودم باشم و با خودم صحبت کنم. آرام باش ... من می توانم این کار را انجام دهم آرام آرام نفس بکش و سخت نگیر ... آرام باش ... پیش از این موفق شدم خانواده ام به من افتخار می کنند ... ". به فرزند خود بگویید که چگونه مربی خود بودن باعث می شود احساس آرامش بیشتری داشته باشید. در مرحله بعد، از فرزند خود بخواهید که هر مرحله مربی خود بودن را با صدای بلند در کنار شما انجام دهد. هرگونه اشتباهی را تصحیح کنید و برای بخش هایی که به خوبی انجام داده است تشویقش کنید. سپس از فرزندتان بخواهید که به مدت 2 دقیقه در سکوت مربی خودش باشد. در مورد چگونگی این کار صحبت کنید و از او بپرسید که چه حرفهایی را برای خودش بیان کرده است. به او تریک بگویید که چه مربی خوبی است. به او بگویید هر وقت احساس تنش کرد این کار را امتحان کند. ممکن است بخواهید برخی از عبارات مربیگری مثبتی را که فرزند شما دوست دارد از آن استفاده کند، برایش روی یک کارت کوچک بنویسید. به او بگویید که او می تواند این کارت ها را در جیب خود حمل کند و هرگاه نیاز داشت آن ها را بخواند.

روش 7: تکنیک "بله ... اما"

این روش آرامش بخش برای اشاره به مورد مثبتی به فرزند شما در مورد وضعیتی است که فکر می کند منفی است. اگر فرزند شما می گوید: "من می ترسم که بیماری کرونا بگیری و بمیری"، می توانید بگویید: "بعید است که من دچار بیماری شوم زیرا فاصله گذاری اجتماعی را رعایت می کنم و از ضد عفونی کننده دست استفاده می کنم. اکثر افرادی که به بیماری کرونا دچار شوند بهبود می یابند. بنابراین اگر مریض شوم می توانم بهبود یابم و خوب شوم. اگر فرزند شما می گوید: "زمین لرزه (آتش سوزی و غیره) باعث کشته شدن مردم شد"، می توانید بگویید: "بله، درست است، اما بسیاری از آنها کشته نشدند و بیشتر مردم به هیچ وجه آسیب ندیدند." اگر فرزند شما می گوید: "تروریست ها می خواهند شهر ما را نابود کنند"، می توانید بگویید: "تروریست ها به یک شهر حمله کردند اما هیچ حمله دیگری صورت نگرفته است و ما در اینجا ایمن هستیم." اگر فرزند شما می گوید: "من می ترسم سیل دیگری (گردباد، و غیره) رخ دهد و من نمی دانم کجا شما را پیدا کنم"، بگویید: "بله، احتمالاً ممکن است یک فاجعه دیگر رخ دهد، اما حتی اگر برای مدتی از هم جدا شدیم، تو را پیدا می کنیم و در کنار هم خواهیم بود" (و سپس ممکن است در مورد برنامه خانواده صحبت کنید که اگر موقتاً از هم جدا شدید، چگونه دوباره در کنار هم جمع شوید)

برای استفاده از رویکرد "بله ... اما"، باید تصدیق کنید که واقعه ترسناکی که کودک شما توصیف کرده است تا حدودی درست است، پس به نکته مثبتی اشاره کنید که در نظر نگرفته است. این راهی است که به فرزندان امید بدهید و تنش او را کاهش دهید

روش 8: داستان پردازی دوجانبه

این رویکردی است که مخصوصاً در مورد کودکان خردسال زیر 10 سال مفید است. از فرزند خود بخواهید که داستانی در مورد این فاجعه به شما بگوید. اگر داستان او پایان ترسناکی دارد، می توانید داستان را مجدداً بازگو کنید، اما به آن پایانی خوش دهید. قهرمان مورد علاقه فرزند خود را در داستان قرار دهید و توضیح دهید که چگونه قهرمان به فرزند شما کمک می کند تا با موفقیت با موقعیت کنونی کنار بیاید. برای پسران ممکن است بگویید: "... و اسپایدرمن به همراه تو بچه های دیگر را رهبری کرده و به جای امنی می برید و با او به خانواده بچه ها تلفن می کنی. اسپایدرمن به تو می گه: "تو خیلی شجاعی. خیلی خوش شانسیم که در کنار تو هستیم." برای دختران ممکن است بگویید: "همراه با زن شگفت انگیز مدرسه را ترک می کنی و به خانه می روی. زن شگفت انگیز به تو تبریک می گه که چقدر شجاع هستی. به خانه بر میگردی و همه ما در کنار زن شگفت انگیز در کنارت می نشینیم." اینها فقط مثال های کوچکی هستند تا این ایده را به شما ارائه دهند. شما می توانید داستان های طولانی تری تهیه کنید که در آنها قهرمان

فرزند شما به او کمک می کند و به کودکان برای شجاعتی که از خود نشان داده، تبریک می گوید.

روش 9: پاداش شجاعت و آرامش

این روش توجه به آن لحظاتی است که فرزند شما با شجاعت یا آرام عمل می کند و سپس ستایش این عمل فرزند خود است. اگر فرزند شما بسیار مضطرب بوده، در زمانی که بی سر و صدا در حال تماشای تلویزیون است (یا با آرامش فعالیت دیگری انجام می دهد) به او بگویید: من به این که انقدر آرام هستی بسیار افتخار می کنم. "اگر او از رفتن به مدرسه می ترسد و فقط یک یا دو بار به مدرسه رفته به او بگویید: "من از این که امروز به مدرسه رفتی بسیار افتخار می کنم. تو خیلی شجاع بودی. "از این واقعیت که فرزند شما دچار رفتارهای تنش آلود، مضطرب یا ترسناک شده است، عصبانی نشوید. این احساسات طبیعی است. به دنبال رفتارهای کوچکی باشید که نشان دهنده آرامش باشد و آنها را تحسین کنید: "از اینکه امروز وقتی که به مدرسه رساندم گریه نکردی خیلی افتخار می کنم. تو خیلی دختر شجاعی هستی. فرزند شما به ستایش شما اهمیت می دهد و پس از آن می خواهد حتی شجاع تر و آرام تر عمل کند.

روش 10: کتاب هایی برای کودکان در برخورد با ترس

می توانید با دادن کتابی به فرزندان در مورد داستان کودکانی که به طور مؤثر با ترس و شرایط ترسناک کنار می آیند، به آرام بخشی او کمک کنید. برخی از کتابهایی که به طور کلی با مساله ترس در کودکان سروکار دارند عبارتند از:

Crist, James J. (2004). *What to Do When You're Scared and Worried: A Guide for Kids*. Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing.

Guanci, Anne Marie (2007). *David and the Worry Beast: Helping Children Cope with Anxiety*. Far Hills, NJ: Horizon Press.

Membling, Carl & Johnson, John E. (1971). *What's in the Dark?* New York, NY: Parents' Magazine Press.

Meredith, Dawn (2014). *12 Annoying Monsters: Self-talk for Kids with Anxiety*. Hazelbrook, NSW: MoshPit Publishing.

Moses, Melissa & MacEachern, Alison (2015). *Alex and the Scary Things: A Story to Help Children Who Have Experienced Something Scary*. London, UK: Jessica Kingsley Publishers

Viorst, Judith (1987). *My Mama Says They're Aren't Any Zombies, Ghosts, Vampires, Creatures, Demons, Monsters, Fiends, Goblins, or Things.* New York, NY: Simon & Shuster

و دو کتاب درموضوع ترس کودکان از مرگ عبارتند از:

Buscaglia, Leo (1982). *The Fall of Freddie the Leaf: A Story of Life for All Ages.* Incorporated. Thorofare, NJ: Slack

Rowland, Joanna & Baker, Thea (2017). *The memory box: A book about grief.* MN: Sparkhouse Family Publishing.

Thomas, Pat & Harker, Leslie (2001). *I Miss You: A First Look at Death.* Hauppauge, Educational Series. NY: Barron's

کتاب فروشی های آنلاین و یا کتابفروشی محلی یا کتابخانه شما کتاب های بسیاری دارد که می تواند به کودک شما کمک کند با ترس خود کنار بیاید. شما می توانید از کتابدار یا مدیر کتابفروشی بخواهید تا این کتاب ها را به شما پیشنهاد دهند. سپس خودتان کتاب ها را بخوانید تا ببینید آیا آنها مناسب فرزند شما هستند یا خیر.

ممکن است بخواهید چندین روش از این روشها را امتحان کنید تا به کودک خود کمک کنید تا به آرامش برسد. مواردی را انتخاب کنید که به آنها اطمینان بیشتری دارید و ابتدا آنها را امتحان کنید. اما مهمترین مورد را به خاطر بسپارید: اول باید خود را آرام کنید.

روش 11: شرکت در فعالیتهای سرگرم کننده

غالباً در هنگام فاجعه مهم است برای حفظ ایمنی همه در خانه بمانند. این به خصوص در طی یک بیماری همه گیر مانند کرونا اتفاق می افتد. والدین اغلب در مورد چگونگی کمک به فرزندان خود در مورد بی حوصلگی و در خانه ماندن مشکل دارند. کارن وود پیتون کتاب مفیدی تحت عنوان خانواده هایی که در جبهه خانه هستند: فعالیت هایی برای ترغیب رشد و پیشرفت فرزند شما در طی همه گیری منتشر کرده است. این کتاب در آمازون بصورت رایگان در دسترس است. این کتاب شامل بیش از 100 فعالیت است که می توانید با فرزندان خود انجام دهید. این کتاب به 9 بخش تقسیم شده است:

فعالیت های اجتماعی در خانه (مثلاً یک شب بازی خانوادگی داشته باشید، یک مهمانی خانوادگی برگزار کنید).

فعالیت های بدنی شدید در خانه (به عنوان مثال تمیز کردن خانه، ورزش خانوادگی)

فعالیت های بدنی ملایم در خانه (به عنوان مثال بازی های رومیزی، لگو)

فعالیت های مفرح غذایی (به عنوان مثال تست غذا با چشم بسته، یک مهمانی شام بین المللی در خانه برگزار کنید).

زمان یادگیری (به عنوان مثال یک نمایش برگزار کنید و بگویید به "موزه" برویم)

نور، دوربین، حرکت! (به عنوان مثال نمایش استعدادیابی، تماشای فیلمهای خانگی قدیمی)

فعالیهایی را طراحی و اجرا کنید (به عنوان مثال یک قلعه بسازید، یک کتاب درست کنید و در آن تصویر سازی کنید)

فعالیت های در فضای باز (به عنوان مثال برگ ها را جمع آوری کنید، بازی در هوای آزاد)

فعالیت های مراقبت از خود (به عنوان مثال تغذیه، بهداشت، خواب)

مزیت شرکت در این فعالیت ها این است که بسیاری از آنها کل خانواده را در انجام کاری سرگرم کننده و آموزشی و از بین برنده استرس درگیر می کنند.

روش 12: جلسه خانوادگی

وقتی در یک خانواده تنش وجود دارد، کودکان تحت تأثیر قرار می گیرند. برگزاری یک جلسه خانوادگی می تواند راهی موثر برای مدیریت تنش ها و اختلافات خانوادگی باشد، به عنوان مثال اعضای خانواده در مورد برنامه تلویزیونی که می خواهند تماشا کنند، مشاجره می کنند و در مورد وعده های غذایی یا زمان خواب اختلاف نظر دارند، و یا در هر موضوع دیگری ممکن است یکی از اعضای خانواده با اعضای دیگر خانواده مخالف باشد. یک نشست خانوادگی، جلسه ای است که همه اعضای خانواده دور هم می نشینند. جلسه خانواده معمولاً یک بار در هفته (یا اگر اختلافات مکرر باشد، مثلاً دو بار در هفته) و برای مدت زمانی محدود (1 ساعت برای یک خانواده بزرگ، 30 دقیقه برای یک خانواده کوچک) برگزار می شود.

والدین با شرح قوانین اساسی جلسه خانواده شروع می کنند:

الف) هر کس برای صحبت اجازه می گیرد.

ب) نامگذاری افراد، فحش دادن یا فریاد زدن مجاز نیست.

ج) هر یک از اعضای خانواده به نوبت و به مدت 2-3 دقیقه در مورد نگرانی های خود صحبت می کنند.

د) تأکید جلسه بر تلاش برای فهم نگرانی های هر یک از اعضای خانواده و یافتن راه حل برای مشکلات است.

ه) مجوز صحبت، مانند عروسک یا یک توپ، به گوینده داده می شود تا به همه افراد یادآور شود که فقط شخص دارای آن مجاز به صحبت است.

پس از آنکه یکی از اعضای خانواده با کسب اجازه در مدت حداکثر 3 دقیقه نگرانی های خود را به اشتراک گذاشت (یکی از اعضای خانواده باید زمان را بسنجد)، مجوز صحبت به شخصی در سمت راست منتقل می شود که در صورت تمایل می تواند تا 3 دقیقه صحبت کند، یا مجوز صحبت را به شخص بعدی در سمت راست منتقل نماید. این نوبت صحبت کردن تا زمان تمام شدن زمان برگزاری جلسه خانواده ادامه می یابد. مثال زیر یک نشست خانوادگی برای خانواده ای است که مادر و پدر درخواست کرده اند که این جلسه خانوادگی برای بحث و گفتگو در مورد اختلاف بین پسر (10 ساله) و دختر (8 ساله) برگزار شود.

مادر: می خواهم جلسه خانوادگی مان را شروع کنم. لطفا قوانین را به خاطر بسپارید. همه ما باید با احترام صحبت کنیم، بدون فریاد زدن، نام بردن یا فحش دادن. هدف ما شنیدن نگرانی ها و دیدگاه هر یک از

اعضای خانواده و تلاش و ارائه راه حل برای هرگونه مشکل است.

پدر: ما یک خانواده هستیم و آنچه که یکی از ما را تحت تأثیر قرار دهد همه ما را تحت تأثیر قرار داده است. به یاد داشته باشید فقط شخصی که مجوز صحبت را در اختیار دارد - ما از این توپ استفاده خواهیم کرد - مجاز به صحبت است و می تواند تا 3 دقیقه صحبت کند.

مادر: (دادن توپ به دختر). خوب، چرا تو شروع نمی کنی. در مورد نگرانی هایت به ما بگو.

دختر: (نگه داشتن توپ) هر وقت تلویزیون را تماشا می کنم، او (با اشاره به برادر) وارد می شود و کانال را تغییر می دهد.

پسر: نه، من نمی کنم!

مادر: پسر، تو باید منتظر نوبت خودت باشی. فقط شخص دارای توپ می تواند صحبت کند. دخترم، لطفا ادامه بده.

دختر: سریال مورد علاقه من چهارشنبه ساعت 5 بعد از ظهر پخش می شود و دیروز در حالی که من آن را تماشا می کردم او کنترل را برداشت و کانال را تغییر داد تا سریال پلیس را تماشا کند. من از او خواستم تا آن را تغییر دهد و او فقط به من فریاد زد که از آنجا بروم.

مادر: از اینکه احساسات خود را به اشتراک گذاشتی متشکرم. این باید برایت ناراحت کننده باشد. حالا توپ را به برادر خود بده. پسر، حالا نوبت صحبت شماست.

پسر: این عادلانه نیست! او فقط کارتون ها را تماشا می کند. سریال من در مورد ورزش است و در همان زمان شروع می شود و از اهمیت بیشتری برخوردار است و من بزرگتر هستم!

مادر: از اینکه احساسات خود را به اشتراک گذاشتی متشکرم. لطفا توپ را به پدر منتقل کن. پدر نوبت شماست.

پدر: من فکر می کنم ما به راه حلی نیاز داریم که برای هر دوی شما کار کند. توصیه می کنم هر هفته هر دو برنامه را ضبط کنیم و سپس هر یک از شما بتوانید در یک زمان متفاوت دوباره آن را تماشا کنید. (توپ را به مادر منتقل می کند).

مادر: مشکلی وجود دارد. اگر هر دو بخواهند همزمان برنامه را ببینند، چه می شود؟ (توپ را به دختر منتقل می کند)

دختر: می توانیم نوبت بگیریم. من می توانم یک روز سریالم را تماشا کنم و او می تواند در روز دیگری تماشای سریال خود را انجام دهد (توپ را به برادر منتقل می کند).

پسر: من می توانم روزها را بر روی یک کاغذ بنویسم و نامهای خود را در کنار روزهای مختلف قرار دهم تا بدانیم نوبت کیست. (توپ را به مادر منتقل می کند).

مادر: وقت ما برای جلسه خانواده تقریباً تمام شده است. به نظر می رسد این یک راه حل خوب است. همه قبول دارند که امتحانش کنیم؟ (همه موافق هستند) در جلسه خانوادگی بعدی، می توانیم در مورد نحوه انجام آن صحبت کنیم.

مزیت برگزاری یک جلسه خانوادگی این است که به شما امکان می دهد موضوعات خانوادگی را به شکلی ساختارمند به اشتراک بگذارید که مانع از انحصار هر یک از اعضای خانواده می شود. راه های دیگری نیز برای برگزاری یک جلسه خانوادگی وجود دارد. یک کتاب مفید در مورد برگزاری جلسات خانوادگی کتاب: جلسات خانوادگی، اینجا برای یکدیگر، شنیدن یکدیگر می باشد.

قسمت 3: کتابهای اضافی، ویدئوها و منابع اینترنتی

دو کتاب برای والدین / سرپرستان درباره مقابله با ترس کودکان عبارتند از:

Chansky, Tamar E. (2004). Freeing Your Child from Anxiety: Powerful, Practical Solutions to Overcome Your Child's Fears, Worries, and Phobias. New York, NY: Broadway Books.

Mellonie, Bryan & Ingpen, Robert (1983). Lifetimes: The Beautiful Way to Explain Death to Children. Melbourne, VI: Michelle Anderson Publishing.

کتابهایی برای افراد بزرگسال:

Lattanzi-Licht, Marcia E. & Doka, Kenneth J. (2003). Coping With Public Tragedy With Grief (Living). New York, NY: Hospice Foundation of America.

Saari, Salli (2005). *A Bolt From the Blue: Coping with Disasters and Acute Traumas*. UK: Jessica Kingsley Publishers. London,

منابع اینترنتی دیگر: وب سایت ها و فیلم ها

لیست زیر شامل برخی از سایتهایی است که روشهایی برای کمک به کودکان در مقابله با استرس ارائه می کنند.

Helping children through crisis: Tips for parents and caregivers (from MercyCorps)
<https://www.mercycorps.org/helping-children-through-crisis-tips-parents-and-caregivers>

Helping Children Cope with Crisis: Just for Parents (from Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development)
https://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/cope_with_crisis_book/Pages/sub11.aspx

Helping kids during crisis (from American School Counselor Association)
<https://www.schoolcounselor.org/school-counselors-members/professional-development/2016-webinar-series/learn-more/helping-kids-during-crisis>

Responding to a crisis (from the School Mental Health Project at the University of California, Los Angeles)
<http://smhp.psych.ucla.edu>

Age-related reactions to a traumatic event (from The National Child Traumatic Stress Network)
http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/age_related_reactions_to_a_traumatevent.pdf

School safety and crisis (from National Association of School Psychologists)
<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources/school-safety-and-crisis>

The child survivor of traumatic stress

<http://users.umassmed.edu/Kenneth.Fletcher/kidsurv.html>

Coping with emotions after a disaster

<http://www.apa.org/helpcenter/recoveringdisasters.aspx>

ويديوها:

Helping children cope with crisis situations (School psychologist Ted Feinberg discusses how to help children cope with crisis situations).

<http://monkeysee.com/helping-children-cope-with-crisis-situations/>

Helping your child cope with media coverage of disasters (from Disaster and Community Crisis Center, University of Missouri)

<https://www.youtube.com/watch?v=BqYZMYqsLqQ>

Helping children cope with a natural disaster (Dr. Ryan Denney, a licensed psychologist, gives tips on how parents can help children cope with natural disasters).

<https://www.youtube.com/watch?v=i93fhVdYVFw>

Talking to your Kids about Disasters, Death, Dying and Tragic News (Important information about helping kids cope with grief and troubling news from Dr. Bob Hilt, director of psychiatric emergency services at Seattle Children's Hospital).

<https://www.youtube.com/watch?v=d3v4Zyirhls>

نتیجه گیری

ممکن است بخواهید چندین روش از این روش‌ها را برای کمک به آرام بخشیدن به کودکان امتحان کنید. مواردی را انتخاب کنید که به آنها اطمینان بیشتری دارید و ابتدا آنها را امتحان کنید. اما مهمترین مورد را به خاطر بسپارید: این که ابتدا باید خود را آرام کنید. اگر بعد از خواندن این کتاب و اجرای چندین روش آن، متوجه شدید که شما یا فرزندتان هنوز هم استرس زیادی دارید، توصیه می‌کنیم حتماً با یک متخصص واجد شرایط سلامت روان مشورت کنید.

درباره نویسندگان

دکتر والری اپلتون

دکتر اپلتون مدرک دکترای روانشناسی آموزشی را از دانشگاه سانفرانسیسکو اخذ کرده است. وی یکی از اولین دانشجویان مقطع دکتری بود که در مرکز مشاوره جامعه کودک و خانواده در دانشگاه سانفرانسیسکو فعالیت می‌نمود. پیش از این دکتر اپلتون استاد و رییس دانشگاه واشنگتن شرقی در چنی بود و در آنجا هنر درمانی را تدریس می‌کرد. او همچنین مربی بسیاری از هنر درمانگران دیگر بود که سبک تدریس منحصر به فرد او را می‌ستودند. تالیفات وی شامل: "راه‌های امید: هنر درمانی و برطرف کردن آسیب" ، "یک پروتکل هنر درمانی برای موقعیت پزشکی آسیب دیدگی" ، "ایجاد تیم در محیط‌های آموزشی" ، "مداخله در بحران مدرسه: ساخت تیم‌های مدیریت بحران مؤثر" ، و "استفاده از هنر در مشاوره گروهی با جوانان بومی آمریکا" می‌باشد. ما از مرگ زودهنگام او در سال 2005 متأسف هستیم. ما از دکتر

اپلتون بخاطر سهم بی نظیر هنر درمانی وی در کتاب شوک فاجعه: چگونه می توان با استرس ناشی از یک فاجعه بزرگ کنار آمد، قدرانی می کنیم

دکتر برایان جرارد

دکتر جرارد دارای دکترای جامعه شناسی از دانشگاه نیو ساوت ولز، سیدنی، استرالیا و دکترای روانشناسی مشاوره، از دانشگاه تورنتو است. دکتر جرارد عضو هیئت علمی دانشگاه سان سانفرانسیسکو است. وی در آنجا برنامه MFT را تدوین کرده و به مدت 14 سال به عنوان هماهنگ کننده آن فعالیت کرده است. جهت گیری وی بر ادغام سیستم های خانواده و رویکردهای حل مسئله تأکید دارد. او یک مدیر باتجربه است و سه بار رئیس گروه روانشناسی مشاوره USF بوده است. هم اکنون وی عضو هیئت مدیره مرکز رشد کودک و خانواده دانشگاه سانفرانسیسکو است. این مرکز که توسط دکتر جرارد تأسیس شده است، سالهاست که بزرگترین برنامه مشاوره خانواده در مدارس را در ایالات متحده اداره می کند. برنامه ماموریت ممکن آن به بیش از 20,000 کودک و خانواده در بیش از 70 مدرسه منطقه خلیج خدمت رسانی کرده است. دکتر جرارد همچنین رئیس مؤسسه مشاوره خانواده در مدرسه و مدیر سمپوزیوم آکسفورد در مشاوره خانواده در مدارس است. در حال حاضر، دکتر جرارد مدیر ارشد اداری و عضو هیئت علمی در انستیتوی غربی تحقیقات اجتماعی در برکلی کالیفرنیا است. وی سردبیر ارشد کتاب مشاوره خانوادگی مبتنی بر مدرسه: راهنمایی پزشک بین رشته ای است. برایان به همراه همسرش الیو و تعداد زیادی گربه در فلوریدا زندگی می کند.

دکتر سوزان جیروود

سوزان جیروود مدیر کلینیک مرکز رشد کودک کالمانوویتز، بخش کودکان در مرکز پزشکی کالیفرنیا اقیانوس آرام است. دکتر جیروود روانپزشک است و با کودکان، نوجوانان، بزرگسالان و خانواده ها همکاری می کند و بیش از 25 سال است که در برنامه های بهداشت جامعه مرکز پزشکی فعالیت می کند. علاوه بر این، وی به مدت 12 سال در کمیسیون کودکان و خانواده ها در سانفرانسیسکو مشغول به خدمت بود و هم اکنون عضو کمیسیون بهداشت سانفرانسیسکو و متولی آکادمی دماریلک، در هیئت مشاوره حرفه ای بهداشت دانشگاه سانفرانسیسکو است. دکتر جیروود در بسیاری از موسسه های غیرانتفاعی از جمله مرکز خانواده همیلتون، دور از خانه از بی خانمانی و خیریه های کاتولیک و مدافعان کلمن خدمت کرده است. وی در زمینه آموزش، بهداشت، رشد کودک و سلامت روانی و رفتاری در تحقیقات بسیاری شرکت کرده است. دکتر جیروود بخاطر مشارکت هایش، جوایز قهرمانان محلی بانک آمریکا، جایزه ریاست

جمهوری مرکز پزشکی اقیانوس آرام و دوازدهمین دوره جایزه سالانه حوزه زنان مجلس نمایندگان را کسب کرده است. سوزان زاده سان فرانسیسکو است و به همراه همسرش در این شهر زندگی می کند.

دکتر امیلی اس ژيرو:

دکتر ژيرو دارای دکترای آموزش و پرورش از دانشگاه استنفورد است. او عضو هیئت علمی دانشکده امیتا در بخش روانشناسی مشاوره در دانشگاه سانفرانسیسکو می باشد. او مدرس دوره های مشاوره گروهی، خانواده درمانی، شخصیت و کار در زمینه زناشویی و خانواده درمانی است. دکتر جیرو در تهیه اولین برنامه روانشناسی مشاوره در خانواده خارج از دانشگاه در پالو آلتو، کالیفرنیا، که به عنوان الگوی 4 برنامه دیگر دانشگاهی قرار گرفت، نقش مؤثری داشت. وی همچنین از بنیانگذاران مرکز رشد کودک و خانواده دانشگاه سانفرانسیسکو می باشد. این مرکز سالهاست که بزرگترین برنامه مشاوره خانواده در مدارس را به نام ماموریت ممکن در ایالات متحده اداره می کند.

این برنامه به بیش از 20,000 کودک و خانواده در بیش از 70 مدرسه منطقه خلیج خدمت کرده است. دکتر جیرو عضو موسس موسسه مشاوره خانواده در مدارس است و نقش مهمی در توسعه سمپوزیوم آکسفورد در مشاوره خانواده مبتنی بر مدرسه داشت. مقاله او با عنوان "کارگاه های کارکنان منابع انسانی: یک رویکرد تیمی برای تغییر آموزشی" در مجله آموزش اجتماعی منتشر شد. علایق پژوهشی دکتر ژيرو مربوط به مشاوره خانوادگی در مدرسه، آموزش تأمل برانگیز و نوع روانشناختی (شاخص نوع مایرز-بریگز) است.

دکتر سو لینیویل شافر:

دکتر سو لینیویل شافر دارای مدرک دکتری در روانشناسی مشاوره از دانشگاه سانفرانسیسکو است. وی به عنوان عضو هیئت علمی دانشکده غیر انتفاعی دانشگاه سانفرانسیسکو در برنامه تحصیلات تکمیلی روانشناسی مشاوره از سال 1989 تا 2018 تدریس می کرد. سو از سال 1990 تا 2005 به عنوان مشاور و متخصص غم و اندوه خانواده در موسسه Mid-Peninsula Pathways Hospice به عنوان ارائه دهنده آموزش های ضمن خدمت در مورد بیمارستان ها و کارمندان پرستاری در منطقه خلیج مشغول به کار بود. از سال 2006، سو به عنوان مشاور و کارمند بالینی در کارا، یک سازمان غیر انتفاعی مشاوره غم و اندوه و حمایت از خانواده و کودکان در پالو آلتو، کالیفرنیا، فعالیت می کند. او از سال 2006 تا 2020 به عنوان مدیر خدمات بالینی در این سازمان فعالیت می کرد. سو بین سال های 2011 تا 2016 در گروه تخصصی مدیریت استرس حوادث بحرانی منطقه خلیج (CISM) مشارکت داشت و در زمینه های تسهیل کاربریها و مداخلات بحران در محیط های متنوعی از جمله مدارس، سازمان ها و مکانهای کاری در منطقه خلیج فعالیت می کرد. سو به مدت 30 سال یک مرکز تمرین خصوصی بالینی را در منلو پارک، کالیفرنیا برقرار کرده است. وی در حال حاضر با افراد، جوانان و خانواده های مختلف و همچنین گروه های خدمات دهنده برای بیوه های جوان، دخترانی که مادرشان را از دست داده اند و سایر گروه های مرتبط با امر بهبودی به دنبال آسیب و خسارت های پیچیده همکاری می کند.

لطفا بازخورد خود در مورد شوک فاجعه: چگونه با استرس ناشی از حوادث بزرگ مقابله کنیم. را با ارسال ایمیل به دکتر برایان جرارد به آدرس gerrardb@usfca.edu با ما در میان بگذارید. شما می توانید با ذکر اینکه چه رویکردهایی در این کتاب بیشتر به شما یا فرزندان شما کمک کرده و همچنین پیشنهادهایی در مورد راه‌های بهبود این کتاب، یاریمان کنید.

