



راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی



مدیریت رفتار مشکل ساز کودکان در بحران

در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان
مادران باردار، افراد ناتوان و سالمندان باشید

برای مشکل پرخاشگری و بدخلقی کودک راهکارهای زیر را امتحان کنید:

- وقتی می خواهید با او صحبت کنید، آرام صدایش کنید.
- سر و صدای اضافی محیط را کم کنید.
- او را از اخبار ناراحت کننده، دور نگه دارید.
- نشان دهید که متوجه ناراحتی او هستید و احساساتش را درک کنید.
- اعلام کنید که پرخاشگری مورد تایید نیست.
- رفتارهای مناسب او را تشویق کنید.

برای مشکل لجبازی کودک راهکارهای زیر را امتحان کنید:

- با کودک وارد جنگ قدرت نشوید.
- موقعیت هایی که باعث لجبازی کودک می شوند را پیش بینی و حذف کنید.
- بلافاصله نه نگویید ولی اگر نه گفتن مهم و ضروری است، مخالفت خود را با آرامش بیان کنید.
- در برابر بی احترامی یا بد رفتاری، قاطع باشید.
- حرف شنوی کودک را تحسین کنید.

چه زمانی باید به متخصص مراجعه کنید؟

- اگر نگرانی کودک بیش از اندازه و کلافه کننده است.
- اگر ارتباط و عملکرد کودک دچار اختلال شدید شده است.
- به یکی از مراکز جامع خدمات سلامت یا متخصصان روان شناسی و روان پزشکی مراجعه کنید.



lec.behdasht.gov.ir



چرا رفتار کودک در بحران تغییر می کند؟

در شرایط بحرانی، مثل بلایای طبیعی، جنگ، یا مشکلات خانوادگی، کودکان دچار اضطراب، ترس یا سردرگمی می شوند. این احساسات می توانند باعث مشکلات رفتاری شوند. درک این موضوع قدم اول کمک به کودک است.

نشانه های اضطراب در کودک

- جسمی: دل درد، تپش قلب، سردرد، تهوع، کابوس
- رفتاری: بی قراری، گریه، چسبیدن به والدین، پرخاشگری، بی خوابی

برای مشکل خواب کودک راهکارهای زیر را امتحان کنید:

- ساعت خواب کودک را منظم کنید.
- از درگیری با کودک سر خوابیدن پرهیز کنید.
- یکی، دو ساعت قبل از خواب، از دادن غذای سنگین به کودک پرهیز کنید.
- شب ها کودک را در معرض اخبار ناراحت کننده و استرس قرار ندهید.
- قبل از خواب کتاب بخوانید یا موسیقی ملایم بگذارید.
- در صورت تمایل کودک، نور ملایمی در اتاق خواب کودک روشن بگذارید.
- قبل از خواب، خاطرات خوب را با کودک مرور کنید.
- اگر نمی تواند تنها بخوابد، برای مدت محدودی در ابتدای خواب رفتن کنارش بمانید.



چگونه با کودک در مورد بحران صحبت کنیم؟

- اول ببینید چه چیزهایی شنیده و چه فکری می کند.
- ساده، صادقانه، متناسب با سن او توضیح بدهید.
- اطلاعات غلط او را اصلاح کنید ولی او را سرزنش نکنید.
- از کلمات کودکانه و قابل فهم استفاده کنید.
- فقط اطلاعات لازم را بدهید، نه بیشتر.
- اگر سوالی دارد، جواب بدهید. حتی اگر چندبار بپرسد.
- چند موضوع را همزمان مطرح نکنید.

حمایت روزمره از کودک

- در دسترس باشید، با حوصله به حرف هایش گوش دهید.
- فشارهای اضافی (مثل بحث های مالی یا ترسناک) را از او دور کنید.
- روال عادی زندگی اش را حفظ کنید (بازی، مدرسه، غذا، خواب).
- به او آموزش دهید چگونه از خود مراقبت کند.
- در خانه یا فضای باز با او ورزش و بازی کنید.
- حضور والدین آرامش زیادی به کودک می دهد.
- در بازی های روزمره، فعالیت هایی برای آموزش شیوه های صحیح پناه گیری و مواجهه با بحران به صورت بازی و سرگرمی طراحی کنید.

راه های افزایش نشاط در کودکان:

- با هم کارهای ساده و خوشحال کننده انجام دهید.
- خاطرات شیرین گذشته را برایش تعریف کنید.
- اگر اشتها ندارد، غذاهای مورد علاقه اش را با کمک مستقیم خودش درست کنید.
- بدون فشار، او را به بازی هایی که لذت بخشند دعوت کنید.

