گروه مردمی مجنا
کمیته آموزش و پژوهش

ارائه کمک‌های اولیه روانشناختی در شرایط بحرانی



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

مقدمه

افرادی که احتمالاً نیازمند توجه ویژه‌ای هستند :

کودکان از جمله نوجوانان

افراد با شرایط سلامتی خاص یا ناتوانی

افراد در معرض خطر تبعیض یا خشونت

به خاطر داشته باشید که همه افراد از جمله کسانی که آسیب پذیرند منابعی برای مقابله دارند به افراد آسیب پذیر برای استفاده از منابع مقابله با استرس خود و استراتژی شان کمک کنید





جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

کودکان از جمله نوجوانان

بسیاری از کودکان از جمله نوجوانان به ویژه در شرایط بحرانی آسیب پذیرند پیشامدهای بحرانی معمولاً جهان آشنای آنها از جمله مردم مکان‌ها و امور عادی که باعث امنیت افراد می‌شود را مختل می‌کند کودکانی که از بحرانی متاثر شده اند ممکن است در معرض خطر خشونت جنسی سو استفاده و استعمار که در هرج و مرج شرایط بحرانی بزرگ رایج است قرار گیرند کودکان خردسال اغلب آسیب پذیرند و مراقبان آنها ممکن است هول و وحشت زده شوند کودکان بزرگتر ممکن است قاچاق بهره‌برداری جنسی یا استخدام نیروهای مسلح شوند دختران و پسران اغلب با خطرات متفاوت مواجه‌اند معمولاً دختران با بیشترین خطرات خشونت جنسی و استعمار مواجه‌اند و کسانی که مورد آزار قرار گرفته شده‌اند ممکن است مایع لکه‌دار شدن و از خانواده جدا شوند چگونگی کنش بچه‌ها به دشواری‌های بحران برای مثال مشاهده تخریب‌ها آسیب یا مرگ مواجه شدن با شرایط محیط یا فقدان آب و غذا بستگی به سن و مرحله گسترش آنها دارد همچنین به روش‌های ارائه دهندگان مراقبت و تعامل با سایر بزرگترها دارد برای مثال ممکن است کودکان خردسال نتوانند آنچه در اطرافشان رخ می‌دهد را کاملاً درک کنند و آنها مخصوصاً به حمایت ارائه

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

دهندگان مراقبت از آنها نیاز دارند به طور کلی زمانی که کودکان بلوغی آرام و پایدار دارند با شیوه بهتری مقابله می‌کنند

کودکان و افراد جوان ممکن است واکنش های اضطرابی مانند واکنش بزرگسالان را تجربه کنند آنها همچنین ممکن است چند واکنش استرسی خاص از جمله موارد زیر داشته باشند

کودکان خردسال ممکن است به رفتار های قبلی شان بازگردند برای مثال شب ادراری یا مکیدن انگشت شصت آنها ممکن است به ارائه دهندگان مراقبت بچسبند و بازی شان را کاهش دهند یا بازی تکراری را که مربوط به پیشامد ناراحت کننده ای است انجام دهند

کودکان در سن مدرسه ممکن است این باور را داشته باشند که آنها موجب وقوع پیشامد های بدی هستند ترس های جدیدزیاد می شود ممکن است به دلیل کمبود محبت و احساس تنهایی خودشان را با حفاظت و نجات مردم بحران زده سرگرم و مشغول کنند

نوجوانان ممکن است احساس پوچی، متفاوت بودن یا جدا بودن از دوستانشان را پیدا نموده یا رفتار های پر خطر و منفی را از خود بروز دهند

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

کارهایی که ارائه دهندگان مراقبت می توانند در مراقبت از کودکان انجام دهند

کودکان خردسال

آنها را در جایی امن و گرم نگه دارید

آنها را به دور از سرو صدای بلند و هرج ومرج نگه دارید

آنها را نوازش کنید و به آغوش کشید

با صدای نرم و ملایمت صحبت کنید

نوجوانان کم سن تر

وقت و توجه بیشتری را معطوف آنها کنید

اغلب به آنها یاد آوری کنید که در جای امنی هستید

بر ایشان توضیح دهید که از پیشامد های ناگوار رخ داده شرمنده نباشند

کودکان خردسال را از ارائه دهندگان مراقبت، برادر و خواهر و عزیزانشان جدا نکنید

درباره آنچه رخ داده ساده و بدون جزییات ترسناک توضیح دهید

اگر وحشت زده اند و به شما چسبیده اند بگذارید نزدیکتان بمانند

با کودکان و نوجوانانی که رفتار های دوران نوزادی مثل مکیدن انگشت شصت یا خیس کردن رخت خواب را بروز می دهند صبور و با حوصله باشید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

نوجوانان بزرگتر

درباره حقایق آنچه رخ داده و آنچه در جریان است به آنها توضیح دهید

بگذارید تا ناراحت شوند از آنها انتظار استقامت نداشته باشید

به افکار و هراس شان بدون قضاوت گوش دهید

از آنها درباره خطراتی که با آنها مواجهند بپرسید آنها را حمایت کنید و درباره چگونگی جلوگیری از آسیب پذیریشان بحث کنید

در اختیار گذاردن فرصت هایی همراه تشویق برایشان مفید خواهد بود





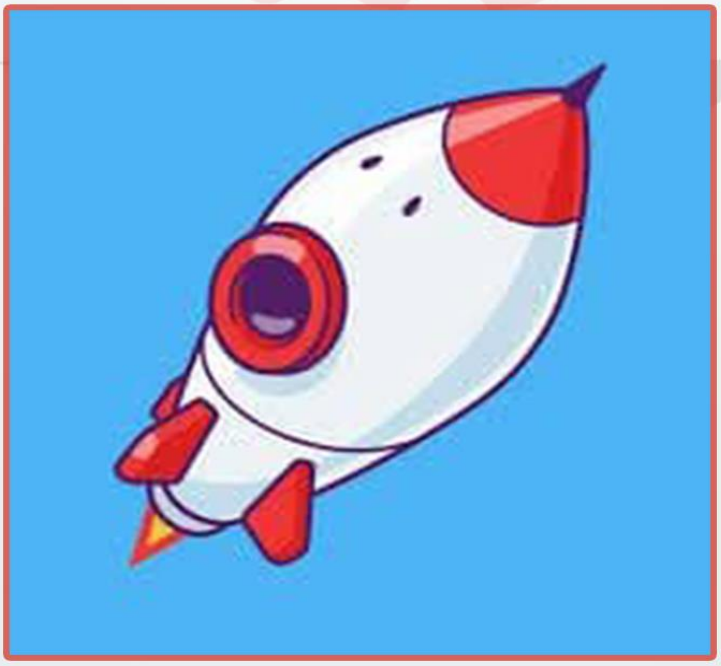
جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR

چند بازی و راهکار برای مدیریت استرس و اضطراب کودکان معرفی می‌کنیم

بازی خونه امن ما

یک بخش از خانه را با پتو، بالش و صندلی یا حتی زیر میز ناهارخوری تبدیل کنید به خونه کوچولوی امن‌تون و برای اون به دنبال اسم بگردین مثلا لونه آرامش، خونه امن ما، غار مهربون یا داخل این خونه بچه‌ها می‌توانند نقاشی بکشند، داستان بگویند و داستان بشنوند یا با عروسک‌هاشون بازی کنند اگر صدای ترسانکی هم شنیدین می‌توانید وارد خونه امن‌تون بشید و به کودک بگویید که آنجا صداهای کمتر میاد. هدف از این بازی ایجاد حس امنیت در کودکان است



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

عروسک گردانی

یک عروسک انتخاب کنید و به کودک بگویید ممکنه این عروسک امروز با شنیدن صداهای بلند ترسیده باشه حالا به نظرت چی کار کنه که آروم بشه و دیگه نترسه بچه ها از طریق عروسک‌هاشون راحت‌تر در مورد احساسات خود حرف می‌زنند و با اونها کنار میایند. هدف این بازی فاصله گرفتن از اضطراب است

بازی نفس‌های جادویی

با کودک نفس عمیق بکشید مثلا شمع‌های خیالی را فوت کنید یا بادکنک‌های خیالی را باد کنید حتی می‌توانید یک پَر یا پنبه را فوت کنید تا پرواز کند. هدف این بازی آرام‌سازی ذهن و جسم است

نقاشی احساسات

مدادرنگی، آبرنگ، ماژیک یا هر وسیله‌ای که بردارید و از کودک بپرسید امروز احساساتت چه رنگیه یا صداهای بلند رو چه شکلی و چه رنگی بکشیم می توانید باهم یک تصویر آرام‌بخش بکشید. یک خانه زیبا وسط دشت و گل‌ها، آسمون و ابرهای قشنگ و پرنده‌ها. هدف این بازی بیان احساسات سرکوب شده کودکان است

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

جعبه جادویی

داخل یک کارتن کفش یا جعبه‌ای که در خانه دارید، وسایلی بگذارید که به کودک حس دلگرمی می‌دهد این وسایل می‌تواند شامل عکس خانوادگی، اسباب‌بازی کوچک مورد علاقه، نقاشی‌ها و یادداشت‌هایی از مامان و بابا مثل تو خیلی شجاعی یا بابا مراقبته، مامان خیلی دوستت داره باشه. هر زمانی که کودک احساس ناامنی کرد می‌توانید باهم به جعبه جادویی سر بزنید و وسایل داخل جعبه را مرور کنید. هدف این کار یادآوری منبع شادی و امید به کودک است



مراقب خود و اطرافیان خود باشید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR