

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

در زمان وقوع بحران ها، ارائه حمایت های روانی اجتماعی به کودکان را در اولویت قرار دهیم

تدوین:

اداره کل بهزیستی استان مرکزی

معاونت سلامت اجتماعی

دفتر مشاوره و امور روانشناختی

فهرست مطالب

- ۱.....مقدمه
- ۲.....تعریف بحران
- ۳.....برخی از مهمترین مشکلات کودکان پس از بلایا
- ۵.....واکنش ها و علایم شایع به دنبال فاجعه
- ۹.....مراحل مختلف واکنش های روانی کودکان پس از بلایا
- ۱۱.....حمایت های اولیه روانی و اجتماعی برای کودکان آسیب دیده در بلایا
- ۱۳.....سوگ در کودکان
- ۱۴.....تسهیل سوگواری در کودکان
- ۲۰.....منابع:

هر کجای جهان که باشیم از حوادث طبیعی در امان نیستیم؛ سیل، توفان، زلزله و رانش زمین هر از گاه جایی از کره زمین را زخمی می‌کند، بحران می‌آفریند و انسانها را درگیر می‌کند. این حوادث می‌توانند تنش روانی قابل توجهی برای بازماندگان ایجاد کنند و عوارض روانی جدی و دیرپایی را باقی گذارند. این حوادث در مدت زمان کوتاهی ظاهر می‌شوند ولی تاثیری که بر روی زندگی افراد می‌گذارند طولانی مدت خواهد بود. از این رو رسیدگی سریع و به هنگام به واکنش های روانی افراد آسیب دیده و حمایت های روانی و اجتماعی مورد نیاز جهت جلوگیری از بروز عوارض دیرپا که منجر به افت کیفیت

DISASTER

زندگی و کاهش کارایی افراد می‌گردد، از مهمترین اهداف مداخله ای در بلایا و فجایع می‌باشد. میزان تاثیرپذیری افراد درگیر در فاجعه بسته به عوامل متعددی از جمله ظرفیت روانشناختی و میزان توانائی مراقبت از خود متفاوت است. کودکان ازجمله گروههای درگیر در بلایا هستند که نیاز به توجه ویژه دارند. واکنش ها و احساسات کودکان در شرایط بحرانی، در کودکان و نوجوانان ممکن است یکسان باشد، اما علایم بروز آن ها بسته به سن و مهارت های کلامی و ادراکی آن ها متفاوت است. این احساسات ممکن است در کودکان و نوجوانانی

که تحت تأثیر فاجعه قرار نگرفته اند و فقط اخبار را شنیده اند هم بروز پیدا کند. کودکان، نوجوانان و حتی گاه بزرگسالان، مهارت های کلامی لازم برای بیان حس های خود را ندارند و در بسیاری موارد حتی نمی توانند احساسات را شناسایی و از هم تفکیک کنند. به همین دلیل است که نقش بزرگسالان برای کشف احساسات کودکان از لابه لای رفتارها و حرف ها و بازی هایشان اهمیت می یابد؛ این که به آن ها کمک کنیم نام حس های مختلفشان را یاد بگیرند، احساسشان را بیان کنند و راه های بیان مؤثر احساسات را بشناسند. از سویی نیز برخورد مناسب با احساسات بچه ها با توجه به سن، میزان تأثیر فاجعه بر زندگی شخصی آن ها، از دست دادن عزیزان و مکان های امن باید متفاوت باشد.

تعریف بحران

به موقعیت هایی گفته می شود که فرد با وضعیت اضطراری و پر استرس مواجه شده و خودش را از شدت آن تحت فشار احساس



می‌کند و نمی‌داند چگونه با این شرایط کنار بیاید. در واقع، حوادث، سوانح و بلایا می‌توانند برای افراد ایجاد بحران کنند، برای مثال بحران اقتصادی در اثر جنگ.

برخی از مهمترین مشکلات کودکان پس از بلایا

سنین پیش از دبستان (۱ تا ۵ سال): ترس از جدایی و چسبیدن بیش از حد به والدین، ترس از بیگانه‌ها و بی‌اعتمادی به دیگران، ترس از تاریکی، خودداری از تنها خوابیدن، ترس از اشیای خیالی و حیوانات، دیدن رؤیاهای ترسناک، برگشت به رفتارهای مراحل اولیه رشدی مثل شب‌ادراری و مکیدن انگشت، مشکل در خوابیدن، فعالیت بیش از حد و پرخاشگری، اختلال در صحبت کردن، سکوت یا لکنت زبان

کودکان دبستانی (۶ تا ۱۱ سال): احساس غمگینی، انجام بازی‌های تکراری (فاجعه‌ای را که برایشان رخ داده در بازی دوباره اجرا می‌کنند)، مشکلات خواب (بی‌خوابی، پرخوابی یا رؤیاهای ترسناک)، اضطراب



و نگرانی در مورد سرنوشت اعضای خانواده (ترس از تکرار شدن اتفاقی که منجر به از دست دادن نزدیکانشان شود)، مشکلات تحصیلی، بی‌اشتهایی، شب‌ادراری، پرخاشگری، شکایت‌های بدنی مثل درد شکم و سردرد.

مهمترین مشکلات کودکان دارای کم توانی در بلایا

- ✓ از دست دادن والدین، مراقبان اصلی یا پرستاران و منزوی شدن
- ✓ از دست دادن مراقبت های بهداشتی و ابتلا به بیماری های عفونی
- ✓ از دست دادن دارو و برنامه های درمانی از جمله فیزیوتراپی، گفتاردرمانی و...
- ✓ از دست دادن ابزار کمکی از جمله ویلچر، عصا، سمعک و
- ✓ از دست دادن و تخریب مکان های نگهداری
- ✓ عدم امکان رعایت رژیم های غذایی و ابتلا به سوء تغذیه



واکنش ها و علایم شایع به دنبال فاجعه

به دنبال بروز استرس شدید روانی ناشی از فاجعه، دسته‌ای از علایم و اختلالات به وجود می‌آید که می‌تواند تأثیر معکوسی روی عملکرد کودکان داشته باشد. در برخی کودکان تنها با يك تك علامت مواجه هستیم و در برخی دیگر ترکیبی از علایم، که در صورت عدم رسیدگی می‌توانند به اختلالات روانی مزمن منجر گردند. میزان تأثیر کودکان از وقایع اطراف، تا حد زیادی تابعی از میزان آسیب پذیری قبلی، وسعت فاجعه و میزان تخریب و فقدان، و همچنین وضعیت حمایت‌ها و رسیدگی به هنگام به مسائل روانی - اجتماعی آنها می‌باشد. علائمی که به طور شایع در کودکان بازمانده از فجایع دیده می‌شوند عبارتند از:



افکار مزاحم: از جمله ناخوشایندترین

پدیده‌هایی که کودکان بعد از حوادث مصیبت بار تجربه می‌کنند خاطرات، افکار و احساسات مزاحم می‌باشند. این خاطرات ممکن است ناخوانده و ناخواسته در هر زمانی از روز به علت افسردگی یا در پاسخ به یادآوری کننده‌های محیطی به ذهن بیایند. ممکن است شب هنگام به شکل کابوسها یا خوابهای وحشتناک ظاهر شوند. از آنجا که این خاطرات خیلی روشن و ترسناک هستند در نتیجه فشار

روانی زیادی را به کودک تحمیل می‌کنند. بسیاری از کودکان به دنبال چنین تجربه‌ای ترس از دیوانه شدن و یا ترس از دست دادن کنترل خود را دارند .

بیش برانگیختگی: کودکان ممکن است برانگیختگی روانی رو به افزایشی را پس از حوادث آسیب‌زا از خود نشان دهند. بنابر این ممکن است عصبی، بی‌قرار و دلوایس باشند و خیلی زود وحشت زده شوند. آنها ممکن است تحریک پذیر شده، دچار گوش‌بزدگی و از جاپریدین مفرط شوند و یا مشکلات تمرکز حواس پیدا کنند.

اجتناب: اجتناب ممکن است شناختی و آگاهانه باشد (یعنی، تلاش برای فکر نکردن و به خاطر نیاوردن وقایع آزاردهنده)؛ یا اینکه ممکن است به صورت یک رفتار باشد (یعنی، تلاش در جهت اجتناب از عوامل یادآورنده حوادث آسیب‌زا و آزاردهنده، مانند بعضی از مکانها و افراد؛ و اجتناب از صحبت در مورد حادثه). علایم اجتنابی بنا به دو دلیل عمده باید به عنوان اهداف مداخلات در نظر گرفته شوند. نخست اینکه اجتناب ممکن است باعث ایجاد محدودیت‌هایی در عملکرد کودک شود که در این صورت تأثیری مستقیم بر روی زندگی فرد دارد. دوم اینکه اگر چه اجتناب ممکن است باعث فراغت خیال موقتی و کوتاه شود، اما در دراز مدت مشکلات را باقی نگاه خواهد داشت. علایم آزاردهنده می‌توانند سبب بروز رفتار اجتنابی گردند، و به دنبال اجتناب، پردازش اطلاعات در مورد حادثه مختل می‌گردد و نهایتاً سیکل معیوبی تشکیل می‌شود که نتیجه آن تشدید علایم

است. باید به خاطر داشته باشیم که هرچند اجتناب در کوتاه مدت سبب آرامش می‌گردد ولی در دراز مدت سبب اضطراب و تنش بیشتری خواهد بود.

اختلال خواب: می‌توان گفت که تقریباً تمامی بازماندگان حوادث غیر



مترقبه و از جمله کودکان، برخی مواقع در یک مقطع زمانی دچار اختلال خواب می‌شوند. مشکل خواب می‌تواند به تنهایی و یا همراه با سایر علائم، خصوصاً علائم بیش برانگیختگی وجود داشته باشد. این اختلال معمولاً به صورت اشکال در به خواب

رفتن، عدم تداوم خواب، و کابوس‌های شبانه می‌باشد. اشکال در خواب علاوه بر این که به خودی خود برای کودک آزار دهنده است، سبب می‌گردد برقراری تعادل روانی به تاخیر افتاده و خود نیز تحت تاثیر سایر علائم همانند تکرار افکار مزاحم قرار می‌گیرد.

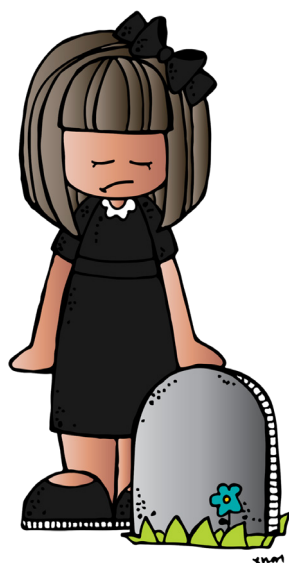
واکنش سوگ: سوگ واکنشی است که به طور طبیعی در پاسخ به از دست دادن و فقدان آن چه که فرد بدان وابستگی داشته رخ می‌دهد. باید به خاطر داشت و تأکید کرد که بروز سوگ کاملاً طبیعی است و اصولاً به دنبال حوادث غیر مترقبه به طور طبیعی انتظار چنین واکنشی را داریم. در واقع سوگ فرآیندی است که نهایتاً منجر به

پذیرش ترک وابستگی‌ها توسط انسان می‌گردد.

کمک به کودکان برای گذراندن سوگ ناشی از فوت یکی از اعضای خانواده در اثر بلایا و فجایع، نیاز به درک مفهوم مرگ از دید آنها دارد. درک کودکان از مرگ با توانایی آنها در درک انتزاعی ارتباط دارد.

کودکان زیر ۵ سال حتی اشیاء بیجان را جاندار تصور میکنند. در این سن کودک از مرگ آگاه است اما آن را نوعی جدایی گذرا و موقت می‌پندارد، چیزی مشابه مسافرت یا خواب. کودک در این سن تفکر جادویی داشته و بین دو پدیده که همزمان رخ میدهد، رابطه علت و معلولی برقرار میکند.

نهایتاً در سنین ۱۰ - ۷ سالگی، کودک به تدریج مرگ را به عنوان یک پدیده غیرقابل برگشت، اجتناب ناپذیر و همگانی می‌شناسد و ممکن است نگران شود که سایر اعضای خانواده بمیرند و او را تنها بگذارند. کودک در این سن در بیان احساسات خود راحت نیست و ممکن است بخواهد ترسها و نگرانی‌هایش را پنهان نگه دارد. کودک معمولاً تا سنین بلوغ از مرگ مفهومی مشابه بزرگسالان استنباط نمی‌کند. در سنین نوجوانی، او مرگ را به عنوان یک



فرآیند طبیعی پذیرفته اما آن را از خود بسیار دور می‌انگارد.

کودکان زیر ۸ سال به طور خاص به بروز مشکلات سلامت روان پس از وقوع یک حادثه استرس زا نظیر فوت یکی از اعضای خانواده حساس هستند. فشار روانی در کودکان باعث بروز اضطراب و افسردگی شده و این مشکلات هیجانی به نوبه خود سلامت جسمی و کارکرد آنها در خانه و مدرسه را مختل میکند. توجه کافی به سلامت جسمی و روانی کودکان متعاقب فقدان بسیار مهم است.

مراحل مختلف واکنش های روانی کودکان پس از بلایا

اداره واکنش	علائم واکنش	مراحل
در اغلب موارد قبل از رسیدن هر کمکی به طور خودبخود پایان می‌پذیرد.	کودکان دچار ترس و وحشت می‌شوند. برخی از آنها بهت زده می‌شوند، گیج و درمانده هستند و قدرت انجام هیچ کاری را ندارند. این حالت معمولاً گذرا و کوتاه مدت است.	مرحله اول: ضربه (در چند دقیقه اول پس از حادثه بروز می‌کند)
رفتار کودکان را باید به عنوان واکنش طبیعی آنها تلقی کرد و وضعیت و شرایط آنها را درک کرد.	کودکان بزرگتر احساس می‌کنند باید کاری انجام دهند. در برخی موارد آنها به دیگران کمک می‌کنند یا اجساد افراد خانواده شان را از زیر آوار بیرون می‌آورند. تحریک پذیر و عصبی هستند.	مرحله دوم: قهرمان گرایی (در ساعات اولیه وقوع حادثه بروز می‌کند)

اداره واکنش	علائم واکنش	مراحل
کمک رسانی به کودکان در این مرحله بسیار مهم بوده موجب سرعت در پیدایش تعادل روانی آنها خواهد شد.	همزمان با رسیدن نیروهای کمکی و توزیع کمک ها کودکان امیدوار شده و به طور موقت به آنها حالت آرامش دست می‌دهد.	مرحله سوم: شادمانی یا فراموشی غم (یک هفته تا چند ماه بعد از حادثه بروز می‌کند)
کودک از نظر روانی احتیاج به حمایت بیشتری دارد. کار گروهی با کودکان در این مرحله در ایجاد روحیه امید و افزایش اعتماد به نفس آنها تأثیر زیادی دارد. حضور نزد خانواده و نزدیکیانش و ممانعت از جدا شدن او از محیط های آشنا از اهمیت ویژه ای برخوردارند. در توزیع کمک ها باید کودکان و نیازهایشان را در اولویت قرار داد.	کودک تازه متوجه وسعت خسارت و فقدان هایش می‌شود. روحیه خود را از دست می‌دهد، ناآرام، خسته و درمانده می‌شود. مضطرب و حساس شده و احساس تنهایی شدیدی می‌کنند. ترس از جدایی و چسبیدن بیش از حد به والدین/ مراقبین، رویاهای ترسناک، پرخاشگری و . . .	مرحله چهارم: مواجهه با واقعیت (۲ الی ۳ ماه بعد از وقوع حادثه بروز می‌کند)
در صورت پایداری علائم، ارجاع کودک به روانشناس و روانپزشک و ارتباط با خانواده و ارائه مشاوره برای کمک به کودک ضرورت می‌یابد.	کودک به تدریج شرایط جدید را می‌پذیرد و علائم مراحل پیشین در طول زمان کاهش می‌یابد. در صورتی که به هر دلیلی علائم مانند گذشته در کودک وجود داشته باشند یا شدت آنها افزایش یافته باشد، موجب بروز احساس ناراحتی، پرخاش و تعارض درونی می‌گردد.	مرحله پنجم: تجدید سازمان (۶ ماه تا یک سال بعد از وقوع حادثه بروز می‌کند)

حمایت‌های اولیه روانی - اجتماعی برای کودکان آسیب دیده در بلایا

انجام اقدامات و رعایت اصول زیر می‌تواند پس از بروز بلایا در ایجاد آرامش، حفظ سلامت روان و کاهش استرس در کودکان آسیب دیده موثر باشد:



➡ کودکان را از والدینشان جدا نکنیم.

➡ اگر مادر کودک مجروح است، سعی کنیم کودک را همراه او یا پدرش برای درمان اعزام کنیم.

➡ اگر کودک مجروح است، الزاما باید مادر یا پدر یا یکی از بستگان نزدیک او همراهش اعزام شوند.

➡ اگر کودک شیرخوار است و

مادر فوت کرده است، ابتدا سعی کنیم مادر رضاعی یعنی کسی که بتواند به او شیر بدهد پیدا کنیم. سپس بچه را به شخصی از بستگان نزدیک مانند خاله، عمه، مادربزرگ یا پدربزرگ بسپاریم و سفارش کنیم تا حدامکان با او باشد و او را در آغوش بگیرد و نوازش کند.

اگر مادر کودک فوت کرده است حتما پدر و یا سایر بستگان نزدیک باید بطور دایم همراه بچه باشد.

در صورتی که اشیا یا لباسی از پدر یا مادری که فوت کرده باقی مانده است (مثلا تسبیح یا روسری) آن را در اختیار فرزندش قرار دهیم.

حتی الامکان از تغییر مکان مداوم کودک خودداری کنیم.

به نیازهای تغذیه‌ای و بهداشتی کودکان در تمام سنین توجه کنیم.

رفتارهایی مثل شب ادراری، ناخن جویدن، مکیدن انگشت و ... در زمان بحرانی، امری طبیعی است و برخورد غیرمنطقی نباید داشته باشیم.

مراقب تجاوز و سوءاستفاده جنسی از کودکان باشیم.

هیجانات کودکان مانند خشم و احساس گناه را بپذیریم.



👉 برای کودکان امکانات بازی و سرگرمی را فراهم کنیم. بازی باعث انحراف توجه کودک از استرس می‌شود. وسایل بازی را هر چه زودتر در اختیار کودکان بگذاریم بهتر است. می‌توانیم پس از طی مراحل حاد حادثه، یک مرکز بازی برای کودکان در منطقه تاسیس کنیم ولی شرکت کودکان در این مراکز باید با رضایت خاطر آنان توأم باشد و والدین یا سایر نزدیکانشان باید در همان نزدیکی‌ها باشند.

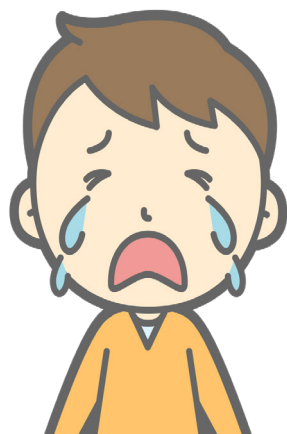
👉 نقاشی کردن کودکان علاوه بر کمک به تخلیه هیجانی و تسکین روانی می‌تواند نشان دهنده مکنونات ذهنی آنان نیز باشد.

👉 در صورت مشاهده رفتارهای غیرطبیعی و اختلالات روانشناختی در کودکان، حتماً با متخصصین مربوطه مشورت نماییم.

سوگ در کودکان

وقتی کودکان با فجایع و حوادث آسیب‌زا مواجه می‌شوند ممکن است دوست و یا یک فرد از عزیزان و بستگان خود را از دست بدهند و بدن‌بال آن عکس‌العمل‌های متفاوتی را از خود نشان دهند. هر کودکی به روش خاص خود و به شیوه‌ای متفاوت با فقدان‌هایش روبرو می‌شود. نباید از کودکان انتظار داشته باشیم به یک شیوه و یا مثل ما سوگواری کنند، باید بپذیریم که هر کودکی خاص و منحصر

به فرد است و به روش خود به سوگ می‌نشیند. بعضی از افراد



بلافاصله و برخی با تاخیر واکنش نشان می‌دهند. بعضی نیز ممکن است اصلاً واکنشی نشان ندهند. ولی همه این عکس العمل‌های متفاوت می‌تواند واکنش‌هایی طبیعی به یک بحران باشد. این تغییرات ممکن است از چند روز تا چند هفته یا حتی بیشتر طول بکشد. از آنجائی که کودکان

توانمندی کافی را در کلامی کردن هیجانات درونی خود ندارند، همین امر ممکن است درك يك كودك اندوهگين و سوگوار را از سوی بزرگسالان با مشکل مواجه کند، در نتیجه ما باید از واکنش‌های مختلف رفتاری کودکان پی به دنیای درونی آن‌ها برده و به آنان کمک کنیم تا با این احساس به گونه‌ای مؤثر کنار آیند.

تسهیل سوگواری در کودکان

در جریان زلزله، معمولاً روند طبیعی سوگواری به دلیل اختلال استرس پس از سانحه مختل می‌گردد، به طور مثال کودک داغدار به دلیل هجوم افکار مزاحم در رابطه با صحنه دلخراش مرگ مادر یا پدرش، نمی‌تواند تمرکز کرده و لحظات شیرینی را که در کنار وی

گذرانده در ذهن خود مرور نماید تا به تدریج روند طبیعی سوگ طی شود. به همین جهت توجه به موضوع تسهیل در روند سوگواری کودکان بایستی مدنظر بوده که برخی از موارد شایان توجه در این خصوص در زیر عنوان شده است:

ارتباط باز و صادقانه

بهترین راه برای کاستن خیالبافی‌های نادرست و ابهام پیرامون مرگ، برقراری ارتباط صادقانه با کودک است. توضیحاتی که به کودک می‌دهیم باید ساده و متناسب با سن و تکامل وی باشد. اجتناب از صحبت با کودکان، گاه به این دلیل است که بزرگترها می‌ترسند کنترل خود را جلو کودکانشان از دست بدهند، و یا این که کودک را مضطرب و پریشان سازند. در صورتی که چنین فضایی در منزل حکمفرما باشد، بهتر است حداقل کودک در خارج از محیط خانواده با یک فرد بزرگسال مورد اعتماد خود در ارتباط بوده و با وی در مورد مرگ عزیزش صحبت کند. صحبت با بزرگترها به کودک این فرصت را می‌دهد که به لحاظ شناختی نسبت به مسئله مرگ احاطه پیدا کند و سؤالات خود را پیرامون جنبه‌های فیزیکی و غیر فیزیکی مرگ مطرح سازد. بزرگترها باید خود را برای پاسخگویی به این سؤالات آماده سازند و در نهایت دقت و صداقت به کودک پاسخ دهند. در صورتی که پاسخ سؤالی را نمی‌دانیم، بهترین کار این است که عدم اطلاع خود را با کودک در میان بگذاریم. همواره باید به خاطر داشت که کودکان برای درک واقعیت مرگ مدت زمان بیشتری نسبت به

بزرگترها لازم دارند، و برای تکوین این درک گاه به طور ناگهانی، درست در لحظه‌ای که فرد بزرگسال اصلاً انتظار آن را ندارد شروع به صحبت و سؤال کردن می‌کند. همچنین دوره‌های غم و اندوه کوتاه‌تری داشته و نسبت به بزرگترها تحمل کمتری نسبت به احساسات شدید دارند. برخی کودکان از صحبت پیرامون مرگ و متوفی خودداری می‌کنند تا بلکه خود را از احساسات آزاردهنده حفاظت کنند. در چنین مواردی می‌توانیم به عنوان یک رفتار اجتنابی به این مسئله نگرسته و به کمک آنان برویم، باید محیط را به گونه‌ای آماده کنیم که کودک بتواند به احساسات خود بپردازد ولی هرگز بدون آماده‌سازی نباید کودک را وادار به صحبت کردن نمود. لذا برای تسهیل برقراری ارتباط با کودکان توجه به موارد زیر پیشنهاد می‌شود:

- ♦ توضیحات صحیح و متناسب با سن کودک ارائه کنید.
- ♦ از توضیحات انتزاعی بپرهیزید.
- ♦ مرگ را به "خواب" یا "سفر" تشبیه نکنید.
- ♦ زمان کافی برای انطباق شناختی بدهید.
- ♦ فضا را برای طرح سؤالات و برقراری ارتباط باز بگذارید.
- ♦ مکالمات کوتاه در این ارتباط را پذیرا باشید.
- ♦ کودک را بر سر مزار ببرید.
- ♦ بازی کودک را تشویق کنید.

به فقدان صورت عینی ببخشید

توصیف عینی سوگ راهی برای ملموس کردن واقعیت مرگ برای کودک است، بدین ترتیب که خاطرات و یاد متوفی به عنوان بخشی از زندگی کودک نگه داشته شده و سپس به تدریج کودک به همراه والدین بخش‌هایی را که حفظ آنها طبیعی نیست حذف نموده و بقیه بخش‌ها را حفظ می‌کنند. کودک می‌تواند عکس‌ها یا برخی متعلقات متوفی از قبیل ساعت و البسه را نگه دارد. در بلاهایی همچون زلزله باید به کودک برای پیدا کردن چنین یادگارهایی از زیر آوار کمک کرد. لذا برای تسهیل عینیت بخشی به فقدان توجه به موارد زیر پیشنهاد می‌شود:

♦ در صورت تمایل کودک، او را در مراسم تدفین و سوگواری شرکت دهید.

♦ احساساتان را از کودک مخفی نکنید.

♦ اجازه بدهید یادگارهایی از متوفی با خود داشته باشد.

انطباق عاطفی را تسهیل کنید

علاوه بر ایجاد درک متناسب با سن از طریق نقاشی، صحبت کردن، حضور بر سر مزار، کودکان نیازمند انطباق عاطفی نیز هستند. باید به کودک اطمینان دهیم که می‌تواند با بزرگترها صحبت کند و در عین حال به فعالیت‌های لذت‌بخشی همچون بازی دسته‌جمعی، نقاشی و غیره پرداخته و لذت ببرد. برقراری برنامه روزانه منظم به کودک حس

امنیت می‌دهد. گاه آموزش تکنیک آرام‌سازی برای کودکان مفید است. لذا برای تسهیل انطباق عاطفی توجه به موارد زیر پیشنهاد می‌شود:

♦ از جدایی‌های غیر ضروری بپرهیزید.

♦ برنامه منظمی در خانه و مدرسه داشته باشید.

♦ با کودک در مورد دلوایسی‌هایش صحبت کنید.

♦ با کودک در مورد احساس گناه احتمالی صحبت کنید.

والدین یا مراقبان کودک با توجه به موارد زیر می‌توانند به کودک بهتر کمک کنند:

🕒 وقت بیشتری با کودکان سپری کنند.

🕒 به آنها اجازه دهند زمان بیشتری را با والدین بگذرانند و اگر



احساس می‌کنند خودشان به دلیل غم و درد زیاد قادر به این کار نیستند حتما از شخص قابل اعتماد دیگری که کودک با او احساس راحتی میکند کمک بگیرند.

❶ به کودکان خود فرصت بدهند درباره احساسات و افکارشان صحبت کنند.

❷ آنها را تشویق کنند تا نگرانی‌های خود را با بزرگترها در میان بگذارند.

❸ به آنها بگویند هر اتفاقی بیفتد آنها را تنها نمی‌گذارند و از آنها مراقبت میکنند.

❹ مواجهه کودکان را با رسانه های عمومی که افکار نگران کننده درباره بیماری منتشر می‌کنند محدود کنند.

منابع:

- حمایت از کودکان در شرایط بحرانی ناشی از بلایا، معارف وند، معصومه ، عین الیقین، نازنین ، آقاخان، مانلی، ۱۳۹۰
- مداخلات روانی و اجتماعی از کودکان در سوانح و حوادث جمعی، اشرفی، مائده، نجف زاده، فاطمه، ۱۳۹۴
- راهنمای کمک های اولیه روانشناختی در فجایع و بلایا، محمدی، خسرو، ۱۳۹۳
- حمایت های روانی- اجتماعی در زلزله و حوادث غیرمترقبه، جمعی از نویسندگان، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۹۰

