



دانشگاه گیلان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

چگونه از کودکان، سالمندان و افراد آسیب پذیر در شرایط جنگ مراقبت کنیم؟



● **مداخله و همراهی در بحران برای کودکان: گام به گام**

گام ۱: به احساسات کودک توجه کن و از او بپرس

از کودک بپرس «الان چه حسی داری؟ ناراحت، ترسیده یا گیج هستی؟»
یا «نسترن کوچولو، امروز وقتی صدا بلند شد، چه حسی داشتی؟»
حوصله داشته باش و بدون قضاوت گوش کن.

گام ۲: احساساتش را ساده بازگو کن

مثلاً بگو: «می‌فهمم ترسیدی چون صدا بلند و ناگهانی بود» یا «حس می‌کنم ناراحتی چون مامان یا بابا سرشون خیلی شلوغ شده بود و تو تنها بودی؟»
این کمک می‌کند کودک احساسش را بهتر بفهمد.

گام ۳: به کودک اطمینان بده که کنارش هستی

با جملاتی مثل «من اینجا هستم و مواظبت هستم»
یا «نگران نباش، همه چیز درست می‌شود» به او امنیت بده.

گام ۴: با زبان ساده و آرام با کودک حرف بزن

از کلمات کوتاه و ساده استفاده کن و با آرامش حرف بزن تا کودک راحت‌تر
بتواند با تو حرف بزند. مثال: «می‌خوای با هم نقاشی بکشیم و حرف بزنیم؟»

گام ۵: اطلاعات مناسب سن به کودک بده

اگر سوالی پرسید، جوابش را ساده و صادقانه بده ولی طوری که
اضطرابش زیاد نشود.

مثال: «بله، صدای بلند بود اما ما ایمن هستیم و همه چیز کنترل شده.»

گام ۶: مراقب ثبات و روتین کودک باش

تا حد امکان ساعت خواب و خوردن و بازی کودک را منظم نگه دار. مثال: «حالا
وقت بازیه، بیا با هم یه بازی کنیم که دوست داری.»



● مداخله و همراهی در بحران برای سالمندان: گام به گام

گام ۱: توجه و احترام قلبی نشان بده

سالمندان گاهی احساس ناتوانی، فراموش‌شدگی یا بی‌فایده بودن دارند. در شروع گفت‌وگو، با لحن محترمانه و گرم از حال‌شان بپرس. مثال: «باباجون، امروز حالت چطور بود؟ چیزی ناراحت کرده؟»

گام ۲: اجازه بده احساسات‌شان را بیان کنند

گاهی لازم است فقط شنونده باشیم. اجازه بده حرف بزنند، حتی اگر تکراری یا آهسته حرف می‌زنند. این یعنی «من هنوز برای شما وقت دارم.» مثال: «می‌فهمم که نگرانی... دوست دارم بیشتر برام بگی که دقیقاً چه چیزی ناراحتت کرده.»

گام ۳: احساسات‌شان را به رسمیت بشناس و بازتاب بده

با جملات ساده همدلی کن: مثال: «می‌دونم سخته وقتی آدم نمی‌تونه کارهایی رو که قبلاً انجام می‌داده، الان راحت انجام بده» یا «طبیعیه که آدم وقتی خبرای ناراحت‌کننده می‌شنوه، دلش بگیره»

گام ۴: معنا و ارزش آن‌ها را به خودشان یادآوری کن

در بحران‌ها، سالمندان ممکن است حس کنند دیگر کارآمد یا مفید نیستند. به آن‌ها نشان بده هنوز نقش مهمی دارند؛ به‌ویژه آنکه آن‌ها سال‌ها تجربه زیستن دارند و یادآوری ارزش تجربیات‌شان، به زندگی آن‌ها معنا می‌دهد. مثال: «یاد اون روزی افتادم که توی شرایط سخت بهم گفتی چی کار کنم. هنوز هم حرفات برام راهگشاست.»



گام ۵: در تصمیم‌گیری‌ها شریک‌شان کن

سوال‌هایی بپرس که نشان دهد نظرشان مهم است، مثال: «به نظرت برای امروز بهتره ناهار سبک بخوریم یا یه غذای مقوی‌تر درست کنیم؟» یا پرسیدن از تجربی که در گذشته داشته‌اند و الان ممکن است مفید باشد. این کار نشان می‌دهد که به دانش و خرد زیسته آن‌ها احترام می‌گذاریم: «تو تجربه زیادی داری، به نظرت تو این شرایط چطور آروم‌تر بشیم؟»

گام ۶: برنامه‌ای برای ارتباط و توجه مداوم طراحی کن

احساس رهاشدگی در سالمندان در بحران‌ها تشدید می‌شود. قرارهای کوچک ولی منظم بگذار، حتی یک تماس تلفنی روزانه. مثال: «هر شب قبل خواب یه زنگ بهت می‌زنم ببینم حالت چطوره، باشه؟»

● همراهی با افراد دارای نیازهای خاص در بحران

(مانند افراد دارای ناتوانی جسمی، ذهنی یا دارای سابقه روانپزشکی)

در زمان بحران، این افراد ممکن است بیشتر دچار ترس، بی‌قراری یا حس ناتوانی شوند. همراهی با آن‌ها نیازمند دقت، مهربانی و زبان ارتباطی ساده و محترمانه است.

گام اول: فضا را برای آرامش و امنیت فراهم کن

پیش از هر چیزی، حضور تو باید حس اطمینان بدهد. لحن صدایت، حالت چهره‌ات و رفتار بدنت باید آرام باشد. مثال: اگر فرد روی ویلچر است، در سطح چشم او بنشین و با لبخند بگو: «من اینجام، با هم پیش می‌ریم.»



گام دوم: حرف زدن را متناسب با درک و توان ارتباطی فرد تنظیم کن
برای کسی که توانایی ذهنی یا شنیداری محدودی دارد، باید جملات را ساده و
واضح بگویی و با مکث به او فرصت پاسخ بدهی. مثال: «صدای بلندی اومد.
ما الان توی جای امنی هستیم. من کنارتم.»

گام سوم: اجازه بده حس و واکنشش را نشان دهد
مهم است که او بتواند بترسد، گریه کند یا سوال بپرسد و تو فقط شنونده
باشی، نه اصلاح‌گر. مثال: «می‌فهمم ترسیدی. طبیعیه که این‌جوری حس
کنی. من با توام.»

گام چهارم: حس کنترل را با دادن انتخاب‌های ساده بازگردان
در بحران، حس بی‌اختیاری آزاردهنده است. حتی انتخاب‌های کوچک کمک
می‌کند فرد احساس کند هنوز می‌تواند تصمیم بگیرد. مثال: «دوست داری
آب بخوری یا چند دقیقه دراز بکشی؟ هرطور راحت‌تری.»

گام پنجم: نشانه‌های غیرکلامی آشفتگی را جدی بگیر
برخی افراد نیازشان را با کلام نمی‌گویند، ولی از حالت بدن، چشم، یا سکوت
آن‌ها می‌شود فهمید. مثال: اگر فرد مبتلا به اوتیسم در برابر نور شدید
بی‌قرار است، چراغ‌ها را کم کن و بگو: «می‌خوای جای آروم‌تری بریم؟» این افراد
به علت داشتن پیشینه آسیب‌پذیری بیشتر، نیاز به مراقبت و توجه ویژه‌تری
دارند و در صورت مشاهده نشانه‌های خطری چون: بی‌قراری و اضطراب مفرط،
اشارات مستقیم یا غیرمستقیم به مرگ و نیستی یا اقدامات عملی که چنین
معنایی دارد (مثلا وصیت کردن یا بخشیدن دارایی‌های مهم) و تهدید یا
اقدام به آسیب به خود یا دیگری، در اسرع وقت با متخصصین روان ارتباط
برقرار کنید.

توجه داشته باش که این افراد نسبت به شرایط سخت آسیب‌پذیرترند.



● همراهی با مادران باردار یا دارای نوزاد در بحران

مادران در این دوره، به دلیل تغییرات فیزیکی، روانی و مسئولیت مراقبت از کودک، نیاز به مراقبت مضاعف دارند. فشار روانی بحران می‌تواند برای آن‌ها سنگین‌تر باشد.

گام اول: با آرامش، حس حمایت و حضور را منتقل کن
نیازی نیست کار بزرگی بکنی، همین که بدانی حضور تو برایش یک تکیه‌گاه است، کافی است. مثال: «مهم‌ترین چیز اینه که الان تو و کوچولوت در آرامش باشید. من کنارت هستم.»

گام دوم: اجازه بده آزادانه احساسش را بیان کند
به جای نصیحت یا عجله برای آرام کردنش، گوش بده و بگذار احساساتش شنیده شود. مثال: «می‌فهمم نگرانی. دوست داری بگی چه چیزی بیشتر اذیتت می‌کنه؟»

گام سوم: تلاشش را ببین و تأیید کن
وقتی مادری با وجود شرایط سخت همچنان مراقب فرزندش است، به او یادآوری کن که دیده می‌شود. مثال: «خیلی قوی هستی که با این همه نگرانی هنوز حواست به بچه‌اته.»

گام چهارم: اجازه بده گاهی ناتوان باشد
اینکه احساس ضعف کند یا گریه کند، کاملاً طبیعی است. باید اجازه داشته باشد بدون قضاوت، آسیب‌پذیر باشد. مثال: «لازم نیست همه‌چی رو درست انجام بدی. همین که اینجایی و مراقبی، کافیه.»

گام پنجم: در کارهای کوچک کنارش باش
مشارکت عملی در کارهای روزمره، حتی چیزهای ساده، می‌تواند برایش خیلی معنادار باشد. مثال: «دوست داری من لباس بچه رو عوض کنم یا غذا رو گرم کنم؟»

مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه گیلان

