



انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران
Iranian Academy of
Child & Adolescent Psychiatry

unicef 
unite for children



سلامت روان
Iran Mental Health



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بسته آموزش فرزندپروری در بحران‌ها همراه با ظرفیت‌سازی و ارزیابی کارشناسان

خرداد ۱۴۰۰

مداخلات پس از بحران برای بازگشت به روال عادی زندگی

دکتر زهرا شهریور
فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان
دانشگاه علوم پزشکی تهران

بازگشت به روال عادی زندگی

- بیشتر نوجوانان با سازماندهی مجدد روانشناختی به شرایط عادی باز می‌گردند
- روند بازگشت تدریجی انجام می‌شود

عوامل منجر به طولانی شدن دوران سازماندهی مجدد:

- معضلات اقتصادی اجتماعی، سلامت روان والدین، کمبود امکانات،
ادامه‌ی مشکلات محیطی و سیستم مراقبتی ...

چه کنیم که روند بازگشت به شرایط پایدار
بهتر صورت پذیرد؟

به والدین این نکات را آموزش دهیم

داشتن برنامه مشخص و دادن اطلاعات در مورد تغییرات پیش رو

- برگشت به روال معمول زندگی از ابتدای بحران شروع می‌شود
- گاهی خانواده ناچار به اعمال تغییرات جزئی تا کلی هستند:
پس باید به فرزندان فرصت تطابق بدهند
- فضای گفتگو باید باز باشد
- بر دسترسی به فضای رسانه و اطلاعات پس‌بحران نظارت داشته باشند

حمایت عاطفی مناسب از فرزندان

توجه کنید به:

- والدین با حمایت بیش از حد
- توضیحات مکرر
- عدم وجود حمایت و گفتگوی مناسب
- احساس خجالت فرزند، افکار نامناسب تکراری
- فضای همدلانه و پذیرا
- حل مساله

بازگشت تدریجی اصول پیشین حاکم بر خانه

- دوره‌های حمایت‌گرانه، خلق لحظات خوشایند
- وضع مجدد قوانین با کمک نوجوان
- شرکت دادن نوجوان در تصمیم‌گیری‌ها
- بازگشت تدریجی و ایجاد تغییراتی در مسوولیت‌ها
- برقراری تعادل مناسب میان سطح امنیت و آزادی فردی نوجوان
- اگر شرایط هنوز عادی نشده و فرزندشان تحمل نمی‌کند چه می‌شود کرد

توجه به برگشت یا عدم برگشت رفتارها و احساسات طبیعی فرزندان

- به نوجوان فرصت بدهند با اضطراب، سوگ،.. کنار بیاید
- تصمیم گیری‌های بزرگ یا نامناسب او را درک کنند
- به ایجاد یا تشدید علایم و اختلالات روانشناختی عمده (افت عملکرد) توجه کنند
- والدین باید احساسات خود را کنترل کنند
- در مورد احساسات نهفته نوجوان سوالات به موقع بپرسند:
نه بیش از حد حساسیت نشان دهند و نه او را رها کنند

تدریجی بودن بازگشت عملکرد تحصیلی به سطح معمول

- هماهنگی و تماس با مدرسه:

آیا شرایط نوجوان با بازگشت مسوولیتها تناسب دارد؟

- بیشتر کردن فعالیت‌های خوشایند

- کمک به نظم و برنامه‌ریزی

- کمک گرفتن از دوستان و معلم‌ها

- توجه به فعالیت‌های فوق برنامه

احترام به تفاوت دیدگاه‌هایی که ممکن است پس از بلایا ایجاد شود

• شناخت شرایط خاص دوران نوجوانی:

عدالت طلبی....

هویت جویی.....

منطق و چرایی....

.....

این نکات را به خاطر داشته باشیم:

- تدریجی بودن تغییرات
- آماده سازی از قبل و دادن اطلاعات
- درک ویژگی‌های دوره نوجوانی
- احترام به ویژگی‌های خاص فرزند
- فرصت دادن برای سازگاری
- توجه به روند سازگاری و علایم روانشناختی
- کمک گرفتن از مراجع تخصصی