

در جنگ و درگیری، نگران بودن طبیعی است

مجموعه‌ای از منابع برای کودکان زیر ۱۲ سال؛
کمک به مدیریت احساسات دشوار در زمان جنگ و ناامنی

این بسته توسط تیم مداخله زودهنگام در خدمات سلامت روان کودک و نوجوان CAMS در سازمان خدمات ملی سلامت گرمبین (Grampian) تهیه شده است.

در سال ۱۴۰۴ به دلیل حمله اسرائیل به ایران، توسط گروهی داوطلب ترجمه، بومی سازی، طراحی و منتشر شده است.

برخی عناوین مطالب:

اطلاعاتی درباره‌ی جنگ

احساس نگرانی در هنگام جنگ

چه کارهایی نگرانی ما را بیشتر می‌کند؟

آشنایی با درخت نگرانی و بازی‌ها و

فعالیت‌هایی برای کم کردن نگرانی

توصیه‌هایی برای یک خواب راحت

#خانه‌ی_ما_ایران

این دفترچه چگونه می‌تواند به تو کمک کند:

حتما از بین حرف‌های بزرگ‌ترها متوجه شروع جنگ شده‌ای. این دفترچه برای کمک به تو آماده شده‌است. ممکن است این روزها درباره‌ی جنگ و درگیری احساسات تازه‌ای را تجربه کنی. مطالب این دفترچه کمکت می‌کند آن‌ها را بشناسی و بتوانی آن‌ها را مدیریت کنی.

ممکن است احساس نگرانی یا اضطراب داشته باشی، شاید بترسی، غمگین باشی یا همه‌ی این احساس‌ها را با هم تجربه کنی!

همه‌ی ما آدم‌ها در شرایط ناشناخته این‌طور احساس‌هایی را تجربه می‌کنیم، گاهی خوابیدن برایمان سخت می‌شود، کم حوصله می‌شویم یا نمی‌دانیم برای بهتر شدن حالمان چه کار باید بکنیم.

در این دفترچه ایده‌هایی هست که به کمک آن می‌توانی حالت را بهتر کنی.

جنگ چیست؟ جنگ یعنی درگیری بین کشورها.



ممکن است دربارهی جنگ‌های بزرگی که خیلی وقت پیش اتفاق افتاده شنیده‌باشی، مثل جنگ ایران و عراق، جنگ‌های افغانستان، جنگ جهانی اول و دوم. شاید کسی را بشناسی که جنگ را تجربه کرده‌باشد، شاید هم همین چند روزه دربارهی جنگ شنیده‌باشی. جز هر دسته از این گروه‌ها که هستی این را بدان که:

خیلی‌ها دربارهی جنگ و درگیری نگران هستند.

اگر تو هم نگران هستی، اشکالی ندارد. می‌توانی یکی از این کارها را انجام بدهی:

● با یک بزرگسال مورد اعتماد یا یک دوست دربارهی احساسات صحبت کن.

● به اتفاقاتی که الان در حال رخ دادن هستند فکر کن، نه به چیزهایی که ممکن است در آینده اتفاق بیفتند. مثلاً اگر مشغول نقاشی هستی یا کتابی که دوست داری را می‌خوانی یا چیزی را تماشا می‌کنی، همه‌ی حواست را به آن بده و سعی کن از کارت لذت ببری.

- سعی کن متوجه بشوی چه چیزهایی نگرانیات را بیشتر می‌کند.
- شنیدن اخبار از تلویزیون و رسانه‌های اجتماعی ممکن است تو را نگران کنند. این را بدان که:

همه‌ی خبرها قابل اعتماد نیستند

یعنی ممکن است اوضاع را بدتر از آنچه هست نشان بدهند. یا چیزهایی بگویند که تو معنای درستش را نمی‌دانی. بنابراین:

از یک بزرگسال بخواه کمکت کند تا ببینی یک خبر معتبر است یا نه.

آگاهی از اخبار می‌تواند مفید باشد، اما اگر تو را نگران می‌کند، همیشه می‌توانی برای هر مدتی که نیاز داری، آن را خاموش کنی. لازم نیست تو اخبار را دنبال کنی، بزرگ‌ترها این کار را می‌کنند.

پس یادت باشد اگر بعد از شنیدن خبری نگران شدی، درباره آن با یک بزرگسال مورد اعتماد صحبت کن.

آیا تو درباره‌ی جنگ چیزی شنیده‌ای؟

☐ نه ☐ بله

چه احساسی داری وقتی واژه‌ی جنگ را می‌شنوی؟



غم



نگرانی



آرامش



کنجکاوی



ترس

خیلی‌ها درباره‌ی جنگ و درگیری نگران هستند.

احساس تو قابل فهم و قابل احترام است. شاید من هم اگر جای تو بودم همین احساس را داشتم!

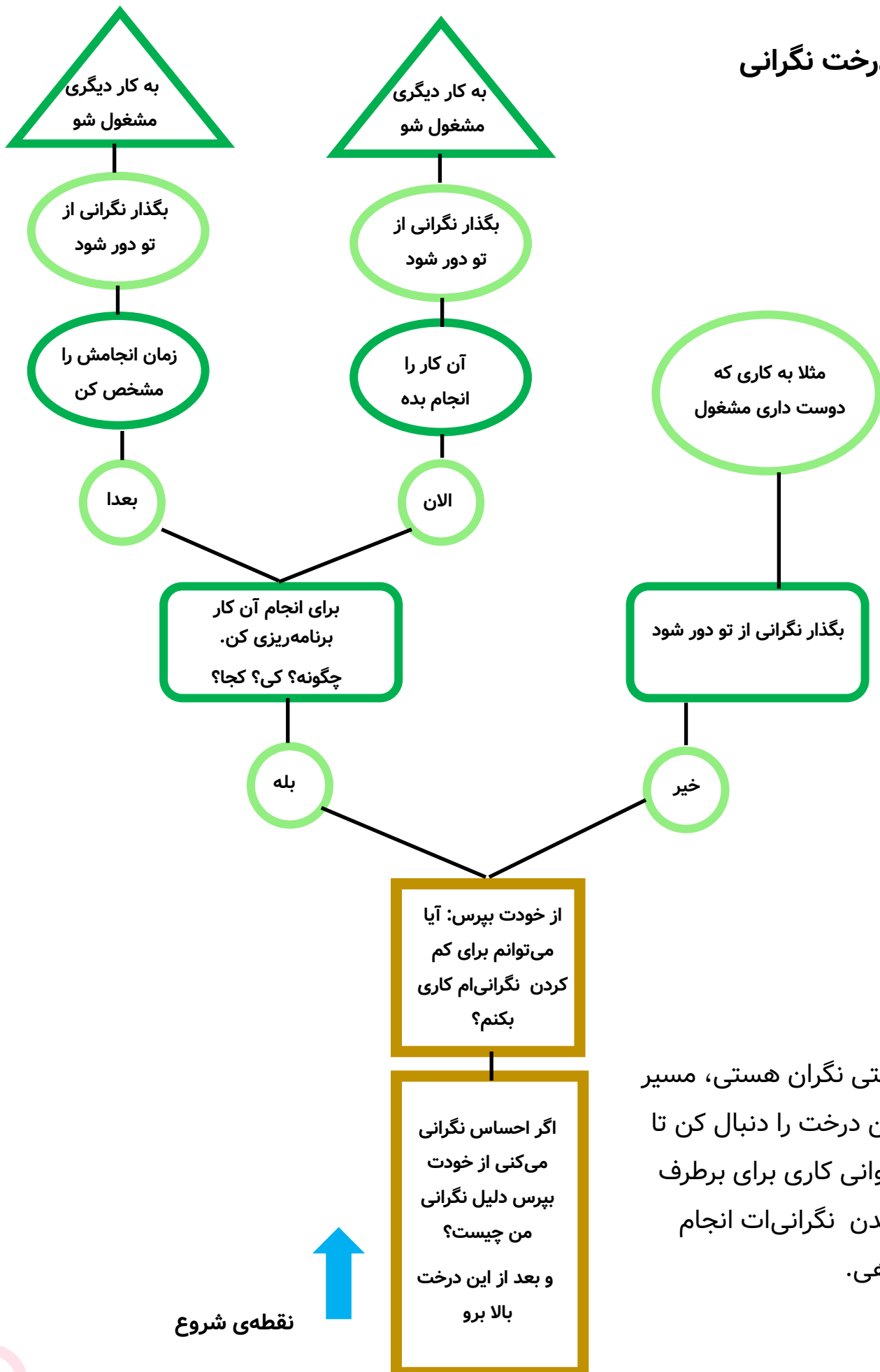
گاهی وقت‌ها بزرگترها هم موقع شنیدن درباره‌ی جنگ از اخبار، نگران می‌شوند.

این کارها می‌توانند کمک‌کننده باشند:

- درباره‌ی احساسات با یک بزرگتر مورد اعتماد صحبت کن.
- اگر می‌خواهی بفهمی دقیقا چه اتفاقی در حال افتادن است، سوالات بیشتری از او بپرس.
- اگر از جایی اطلاعات کسب کردی، مطمئن شو که اطلاعاتی که می‌شنوی یا می‌خوانی، قابل اعتماد و درست هستند.
- توجه کن چه چیزهایی باعث بیشتر شدن هر یک از احساس‌ها در تو می‌شوند.



درخت نگرانی



وقتی نگران هستی، مسیر این درخت را دنبال کن تا بتوانی کاری برای برطرف شدن نگرانیات انجام دهی.

کارت‌های مقابله با نگرانی بساز: این کارت‌ها را بساز و جایی نزدیک خودت نگه دار!

یک نقاشی بکش



در اینجا چند ایده برایت داریم:
خودت را وقتی نگران هستی و وقتی آرام هستی، نقاشی کن.
کارهایی را نقاشی کن که می‌توانی انجام بدهی تا نگرانی‌ات کمتر شود.

مکان مورد علاقه‌ات را تصور کن

به جایی فکر کن که در آن احساس آرامش و خوشحالی داری .
ممکن است پارک باشد، جایی از خانه یا هر جای دیگری!
تصور کن این مکان چه شکلی است و چه صداهایی در آن شنیده می‌شود.
تصور کن وقتی آنجا هستی، چه قدر احساس خوبی داری...

درباره‌اش صحبت کن



صحبت کردن درباره‌ی احساسات یکی از بهترین راه‌ها برای کمک به مدیریت آن‌هاست.
با پدر یا مادر، دوست، معلم یا هر کسی که به او اعتماد داری صحبت کن.
مثلاً بگو: من زمانی نگران می‌شوم که...

به موسیقی گوش بده

گوش دادن به موسیقی مورد علاقه‌ات می‌تواند ذهن تو را از نگرانی‌هایت دور کند.



موسیقی‌ای را گوش بده که با حالت روحیات هماهنگ باشد.

توجهت را روی کلمات و یا صدای سازهایی که در آهنگ شنیده می‌شوند متمرکز کن.

جست و خیز کن!

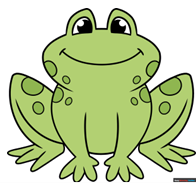
هر طور که دوست داری ورزش کن!
تو اتاقت برقصد، بپر بپر کن، از پله‌ها بالا و پایین
بدو... خلاصه به بدنت حرکت بده.



یک سرگرمی جدید یاد بگیر!

یک بازی ساده را شروع کن، اگر می‌توانی مهارت‌های جدیدی برای بازی‌ها یاد بگیر، یا هر کار دیگری که واقعاً دوست داری انجام بده!

۷ دقیقه تمرین حرکات حیوانات مختلف نگرانی‌ها را برطرف می‌کند



یک دقیقه پریدن قورباغه‌ای: شبیه یک قورباغه بالا و پایین و به عقب و جلو بپر



یک دقیقه راه رفتن خرسی: دست و پا روی زمین، باسن رو بالا نگه دار و چهار دست و پا راه برو



یک دقیقه راه رفتن گوریلی: روی پا بنشین. حالا پاهاتو از هم باز کن و آرام قدم



یک دقیقه ستاره‌ی دریایی باش: دست و پاهات رو باز کن و با همین حالت بپر



یک دقیقه یوزپلنگ زبل باش: بدو، خیلی سریع، مثل سریع‌ترین حیوان جنگل



یک دقیقه خرچنگی راه برو: روی پا بنشین، دست‌ها رو بالای سرت بهم بچسبون و حالا در حالت نشسته قدم بردار



یک دقیقه شبیه فیل‌ها: موقع راه رفتن زانوها تونو تا بلندترین حالت ممکن بالا بیار و محکم به زمین بکوب

تمرین‌هایی برای آرامش بدن

این تمرین‌ها را می‌توانی هر چند بار که دوست داری در روز انجام بدهی

یک مگس سمج و اذیت‌کننده این‌جاست!

روی بینیات نشسته.

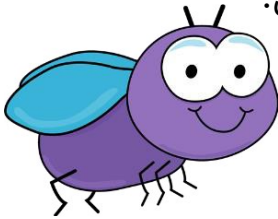
سعی کن بدون استفاده از دست‌هایت او را از روی بینیات دور کنی.

درست است، بینیات را چروک کن!

بینیات را محکم جمع کن.

آفرین فراری‌اش دادی! حالا می‌توانی بینیات را آرام کنی.

ای بابا! دوباره برگشت...



تصور کن که یک لاک‌پشت هستی

روی یک سنگ کنار یک برکه‌ی آرام نشسته‌ای و زیر آفتاب در حال استراحتی

حس خوبی دارد. یک گرمای متبوع!

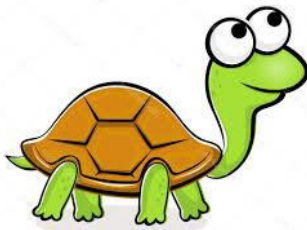
اوه نه! خطر را حس می‌کنی و سرت را به داخل خانه‌ات

می‌بری

شانه‌هایت را تا گوش‌ها بالا بکشی و سر را به داخل شانه‌ها

فشار بده. سفت نگه دار.

خطر برطرف شد. حالا می‌توانی دوباره بیرون بیایی و زیر آفتاب گرم استراحت کنی.



تصور کن یک گربه‌ی پشمالو و تنبل هستی

می‌خواهی کش بیایییییی

دست‌هایت را جلو بکش

آن‌ها را بلند کن بالای سرت

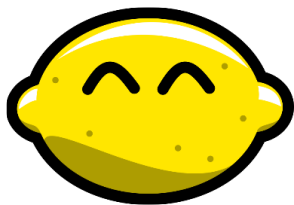
حالا کمی به عقب خم شو

احساس کشیدگی در شانه‌هایت را حس کن

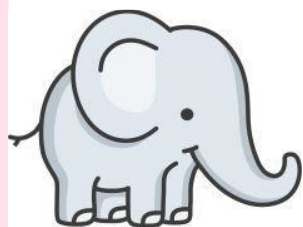
کمی بیشتر کش بیااا... کافی است

حالا فقط بگذار دست‌هایت به آرامی کنار بدنت بیفتند.

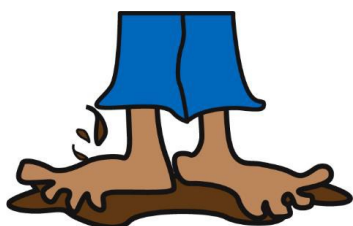




تصور کن یک لیموی کامل را در دست فشار می‌دهی
محکم فشارش بده! سعی کن تمام آب لیمو را بیرون بکشی.
سفتی دست و بازوی خود را هنگام فشار دادن حس کن.
حالا لیمو را رها کن و آرام باش.
می‌بینی وقتی دست و بازویت آرام است چقدر احساس بهتری
می‌کنی؟



یک فیل بچه‌ی بامزه این‌جاست
ولی او حواسش نیست کجا می‌رود!
نمی‌بیند که تو آنجا روی چمن دراز کشیده‌ای و می‌خواهد روی شکمت قدم بگذارد.
اصلا حرکت نکن، آماده باش.
!شکمت را خوب سفت کن، تمام عضلات شکمت را محکم سفت کن و نگه دار!
اووف!، دارد می‌رود آن طرف چمنزار.
اجازه بده شکمت نرم شود.
اوپس!، دوباره دارد می‌آید این طرف. مواظب باش به موقع شکمت
را سفت کنی.



حالا فرض کن پاهایت برهنه است و تو روی یک گودال بزرگ و گل‌آلود ایستادی!
انگشت‌هایت را عمیق توی گل فرو ببر.
سعی کن پاهایت را تا ته گل پایین ببری.
انگشت‌هایت را باز کن و فشار بده، حس کن گل بین
انگشتانت له می‌شود.
حالا از گل بیرون بیا.
انگشت‌هایت را شل کن و حس کن چقدر این احساس خوب است!
اگر لذت بخش بود دوباره امتحانش کن.

بازی پنج حس

به اطراف اتاق نگاه کن، این‌ها را پیدا کن و نامشان را بگو:



پنج چیزی که می‌توانی ببینی.



چهار چیزی که می‌توانی صدایش را بشنوی.



سه چیزی که از لمس کردنش احساس خوبی داری.



دو چیزی که می‌توانی مزه‌اش را بچشی.



یک چیزی که بویش را حس می‌کنی.

نکاتی برای خواب خوب شبانه

نگرانی‌ها می‌توانند خوابیدن را سخت کنند و این باعث شود عادت خواب همیشگی‌مان به هم بخورد.



این کارها را امتحان کن تا خواب خوبی داشته باشی:

— سعی کن از محل خوابت فقط برای خوابیدن استفاده کنی. اگر از آن‌جا برای بازی با موبایل، دیدن فیلم و کارتون و ... استفاده می‌کنی محل بازی‌هایت را تغییر بده.

— مطمئن شو که در طول روز حتما ورزش می‌کنی. تمرین ۷ دقیقه‌ای حرکت حیوانات یک ورزش شاد و مفید است.

— سعی کن یک ساعت قبل از خواب از تبلت، گوشی، تلویزیون و دستگاه‌های بازی استفاده نکنی. به جای آن یک فعالیت آرامش‌بخش انجام بده؛ مثل کتاب خواندن یا تمرین آرامش کل بدن.

— اگر نمی‌توانی بخوابی، در آغوش گرفتن یک عروسک یا پتو هم می‌تواند کمک کند!

— بهتر است شب‌ها شیرینی، شکلات و نوشیدنی‌های گازدار نخوری. این کار خوابت را آرام‌تر می‌کند.