

# آماده باش با پدر و

کتاب تمرین

فعالیت‌های تاب‌آوری و مهارت‌های مقابله‌ای



تهیه شده توسط صلیب سرخ آمریکا  
برگردان فارسی: سحر شم آبادی



American  
Red Cross



سلام من پدر و هستم و به تازگی  
یک موقعیت بحرانی رو  
تجربه کردم.

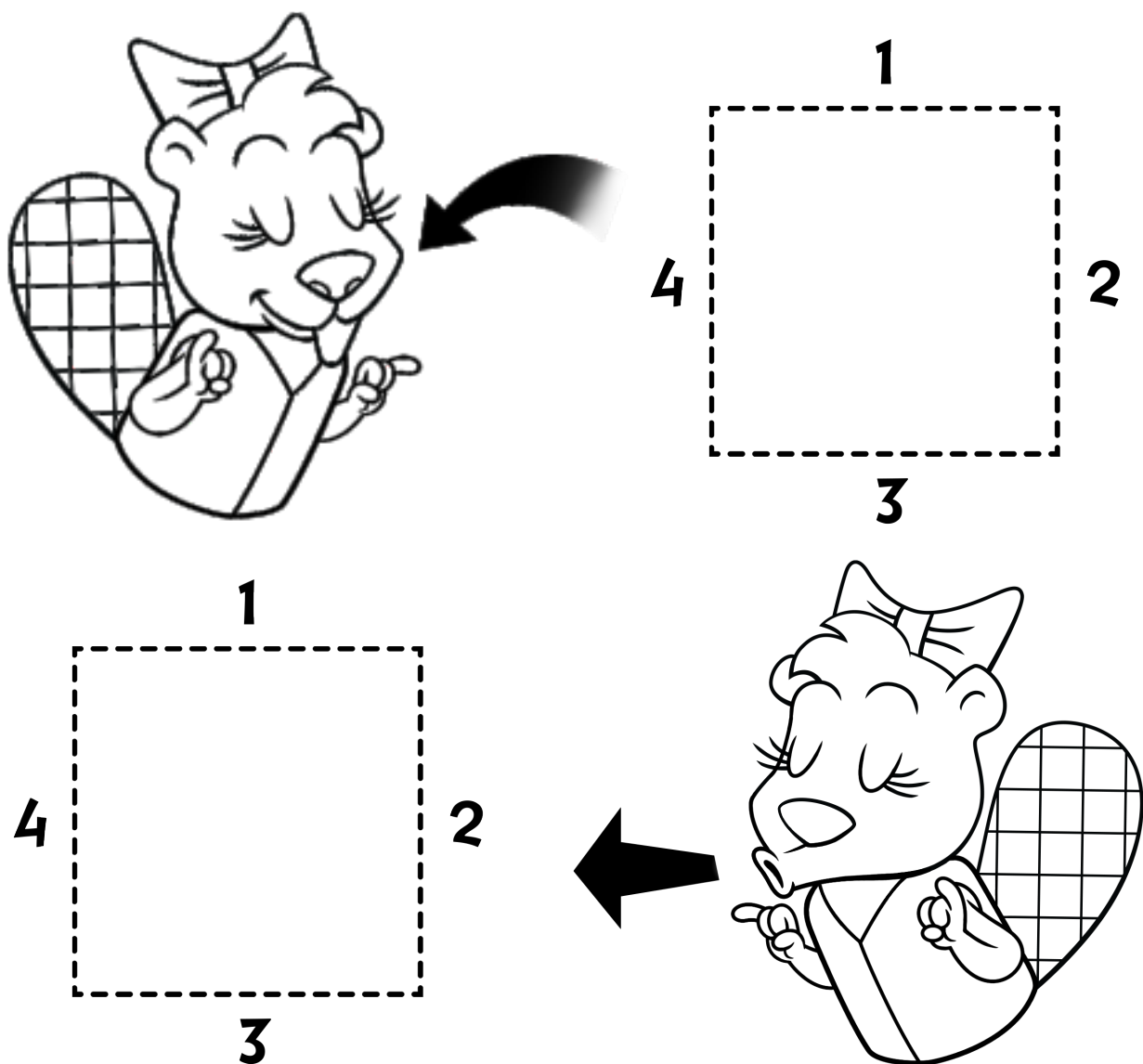


من ترسیده، عصبی و هراسان بودم و نمی دانستم با همه  
ی این احساسات چگونه برخورد کنم.  
بنابراین از دوستانم پرسیدم که آیا آن ها هم چنین  
تجربه ای داشته اند؟ و اینکه برای بهتر شدن چه کاری  
انجام داده اند؟  
و حالا می دونم برای اینکه حالم بهتر بشه چه کارهایی رو  
می تونم انجام بدم.



اگه دوست داری یاد  
بگیری  
دنبالم بیا!





بني، سگ آبي توي اين شرايط نفس عميق مي كشه.

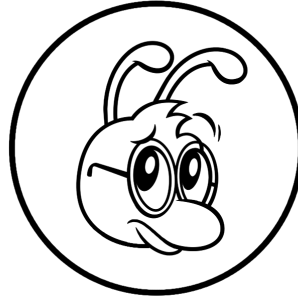
"وقتي احساس ترس يا ناراحتي دارم نفس عميق مي كشم. تا چهار شماره  
نفسمو مي دم داخل و تا چهار شماره فوت مي كنم، وانمود مي كنم كه دارم  
به آرامي اضلاع يك مربع بزرگو مي شمارم! اين كار به من آرامش زيادي  
مي ده."

## رندی را کون احساسات خودشو ابراز می کنه:

"بعد از یه اتفاق اضطراری هیچ احساس درست و غلطی وجود نداره، هر کسی می تونه احساس مخصوص خودشو داشته باشه و این هم اشکالی نداره."  
احساساتی که در این صفحه مشاهده می کنید چیست؟  
چه زمانی چنین احساسی داشته اید؟



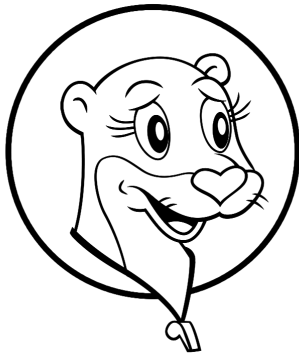
**آرام**



**تج**



**عصبانی**



**مضطرب**



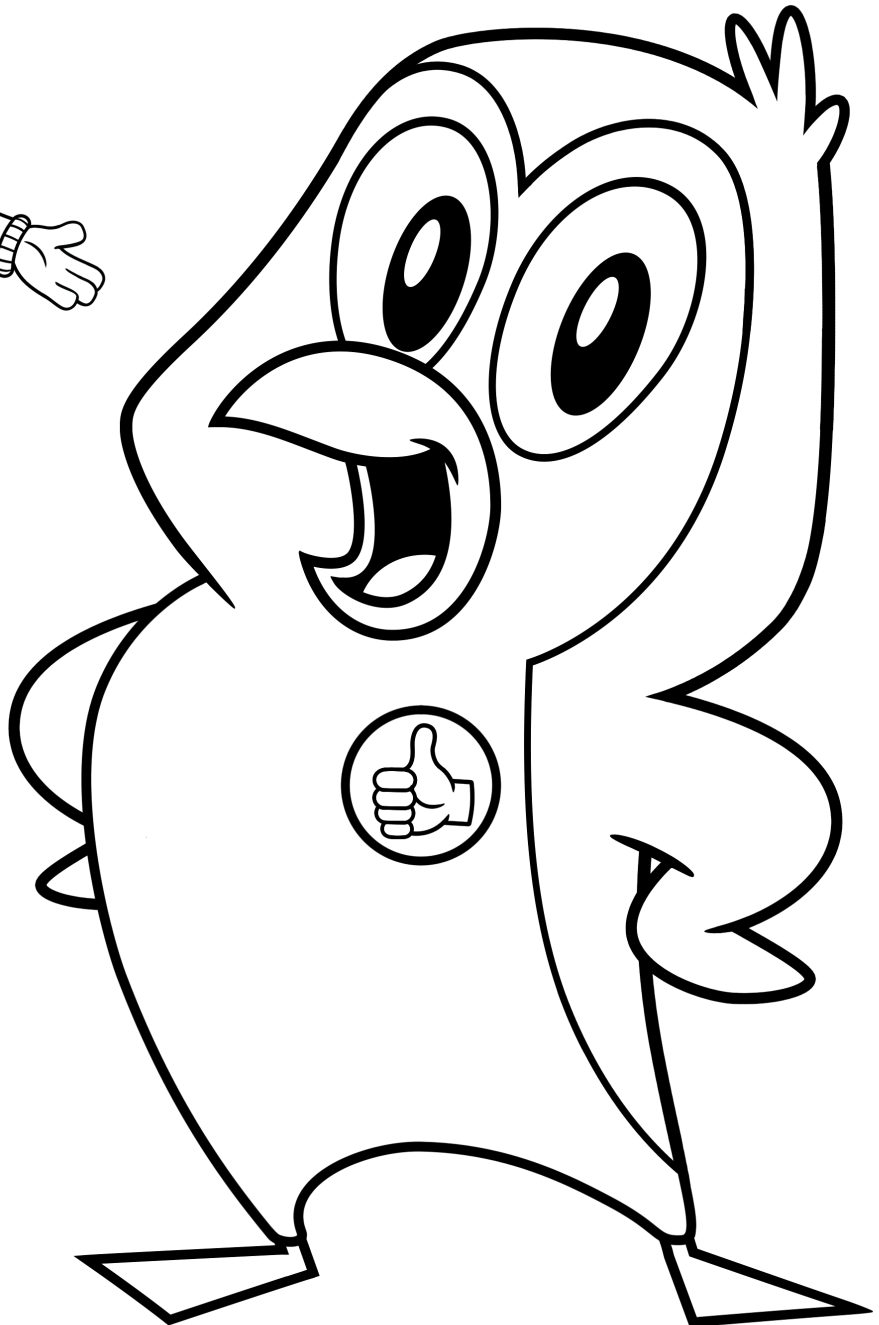
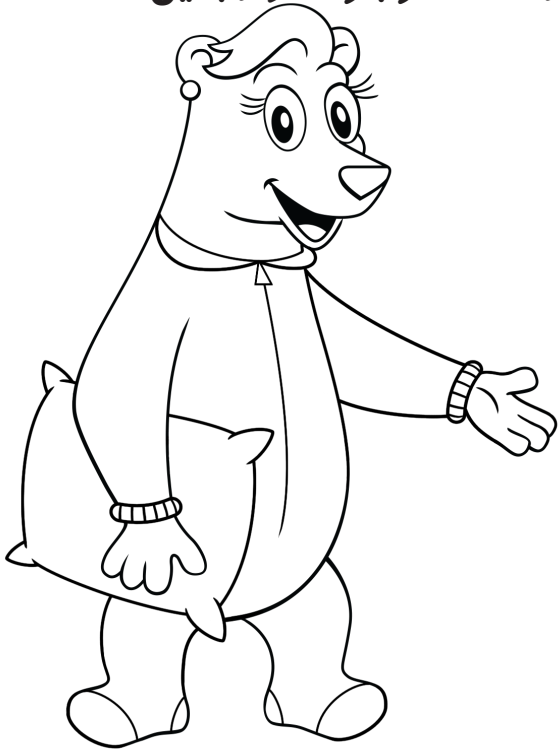
**وحشت زده**



**غمگین**

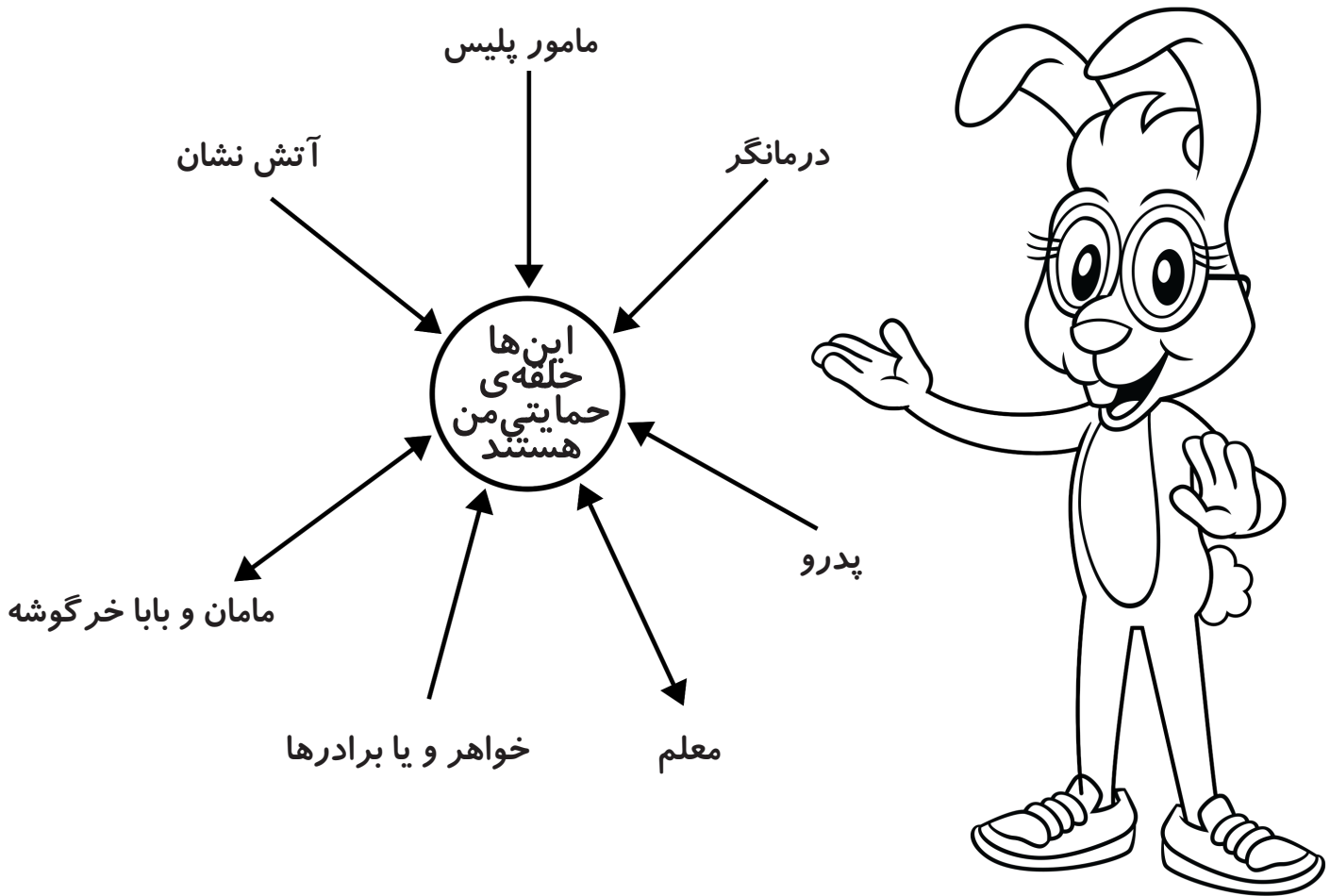
## بائو خرسه یادش میاد که خواب های بدی می دیده:

بعد از قرار گرفتن تو شرایط اضطراری، خواب های بدی می دیدم، پس برای اینکه احساس بهتری داشته باشم، این عکس پدرو را رنگ آمیزی کردم!  
از اون به بعد قبل از اینکه به تخت خواب بروم، به این عکس نگاه می کنم و به خودم می گم که حالم خوبه. این کار کمک می کنه که دیگه کابوس نبینم.  
شما هم می تونید این عکس رو رنگ آمیزی کنید و کنار تخت خوابتون قرار بدین.



## بالاخر گوشه درباره ی حلقه ی حمایتی صحبت می کنه:

می دونستین که یک دوست می تونه خیلی کمکتون کنه؟  
شما هم می تونین به دوستتون که نگران و یا عصبی شده کمک کنید.  
فکر می کنید چه کسانی می تونن توی شرایط اضطراری به شما کمک کنن؟



اسامی برخی از افراد را نوشتیم که می توانند در صورت نگرانی یا ترس به من کمک کنند. من همچنین افرادی که در صورت اضطرار یا نگرانی به کمک من احتیاج دارند را نیز یادداشت کردم.

بعد به سمت اسم خودم از اسم افرادی که می توانند به من کمک کنند و هم چنین از اسم خودم به سمت افرادی که من می توانم به آنها کمک کنم فلش کشیدم. بعضی از فلش ها دوطرفه شد چونکه کمک های ما می توانست دوطرفه باشد.

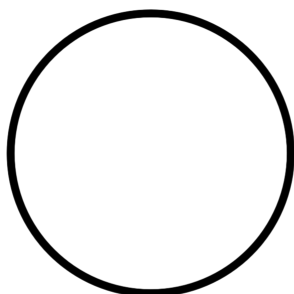
## حالا نوبت شماست که حلقه ی حمایتی مخصوص به خودتان را بسازید!

**اول** داخل دایره اسم خودتون رو بنویسید یا صورت خودتون رو نقاشی کنید.

**دوم** اسم کسانی که می تونن بهتون کمک کنند رو بنویسید یا آنها را نقاشی کنید. (معلمان و همسایه هارو فراموش نکنید!)

**سوم** اسامی افرادی که شما می تونید به آنها کمک کنید را بنویسید یا آنها را نقاشی کنید. (این افراد می تونن دوستان، فامیل، حیوانات خانگی و ... باشند!)

**در آخر** افرادی را که می توانند در شرایط اضطراری به یکدیگر کمک رسانی کنند را با فلش های یک و یا دوطرفه به هم مربوط کنید.



حالا شما تصویر افرادی را که می توانند از شما حمایت کنند و یا به حمایت شما نیاز دارند را ترسیم کرده اید. این حلقه ی حمایتی شماست. این ها افرادی هستند که در هنگام ترس، اضطراب و نگرانی می توانند به هر یک از ما کمک کنند.

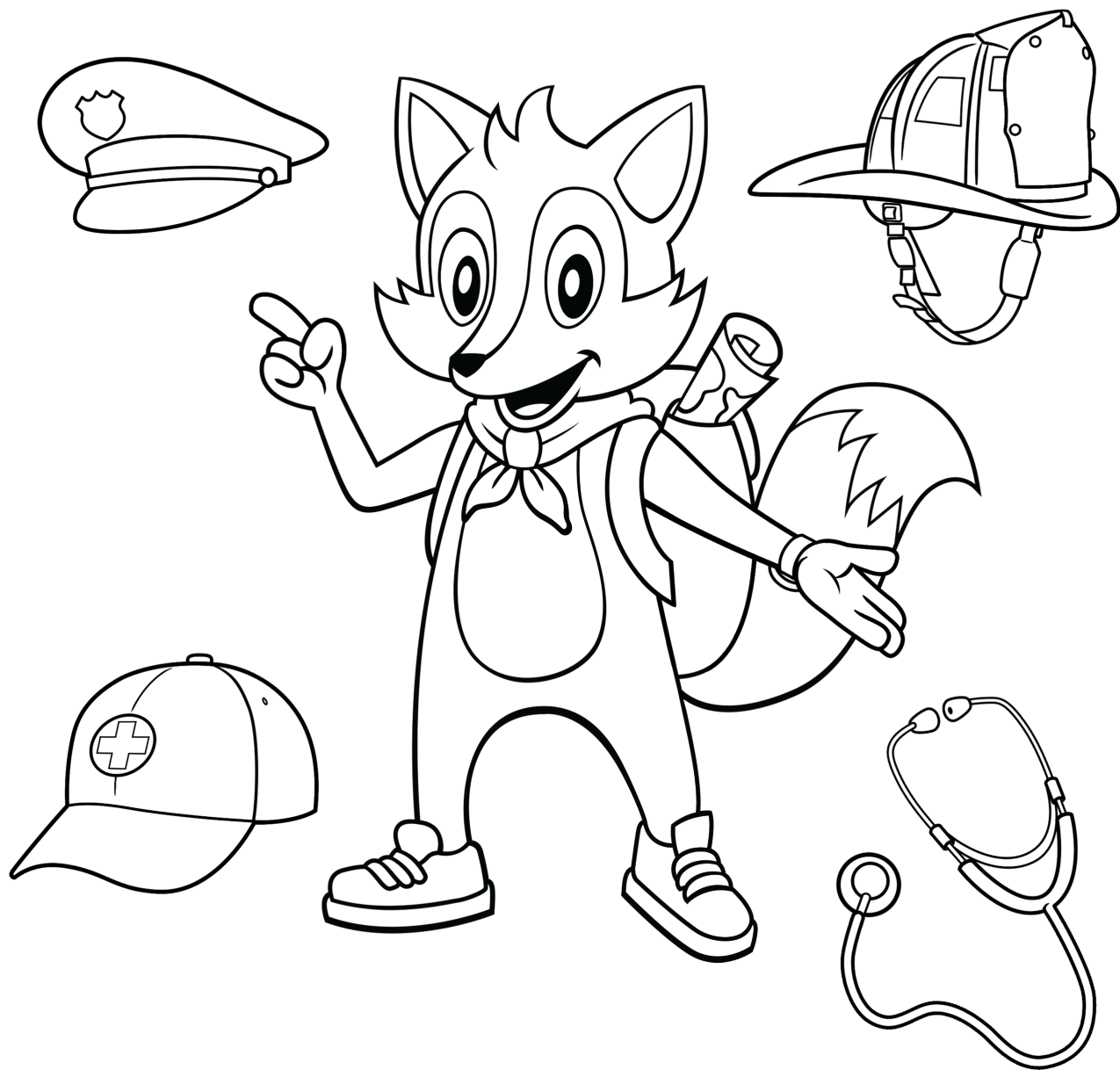
فقط به یاد داشته باشید، کمک خواستن اشکالی ندارد.

و فراموش نکنید، اگر متوجه ناراحتی هر یک از دوستانتان شدید، از او پرسید: "خوبی؟ چه طور می تونم کمکت کنم؟"



## فلیکس روباه به امدادگران جامعه اشاره می کند که می توانند در مواقع اضطراری کمک کنند:

" در صورت بروز یک وضعیت اضطراری ، تعداد زیادی کمک دهنده وجود دارد که می توانم به آنها اعتماد کنم. مثلا، آتش نشان ها، نیرو های پلیس، پزشکان و معلم ها به من کمک می کنند تا احساس امنیت داشته باشم.



من نام و شمار های تماس نزدیکان بزرگسال خودم رو توی کارت تماس اضطراری یادداشت کردم تا اگر در هر شرایطی از هم جدا شدیم امدادگران بتوانند آن ها را بیابند. شما هم می توانید یکی از این کارت ها را از انتهای این کتاب بردارید و پر کنید!



## اوتابی سمور یک فضای آرام ایجاد می کند:

دوست دارم به فضایی فکر کنم که باعث می شود احساس آرامش کنم. گاهی ساحلی است که در آن

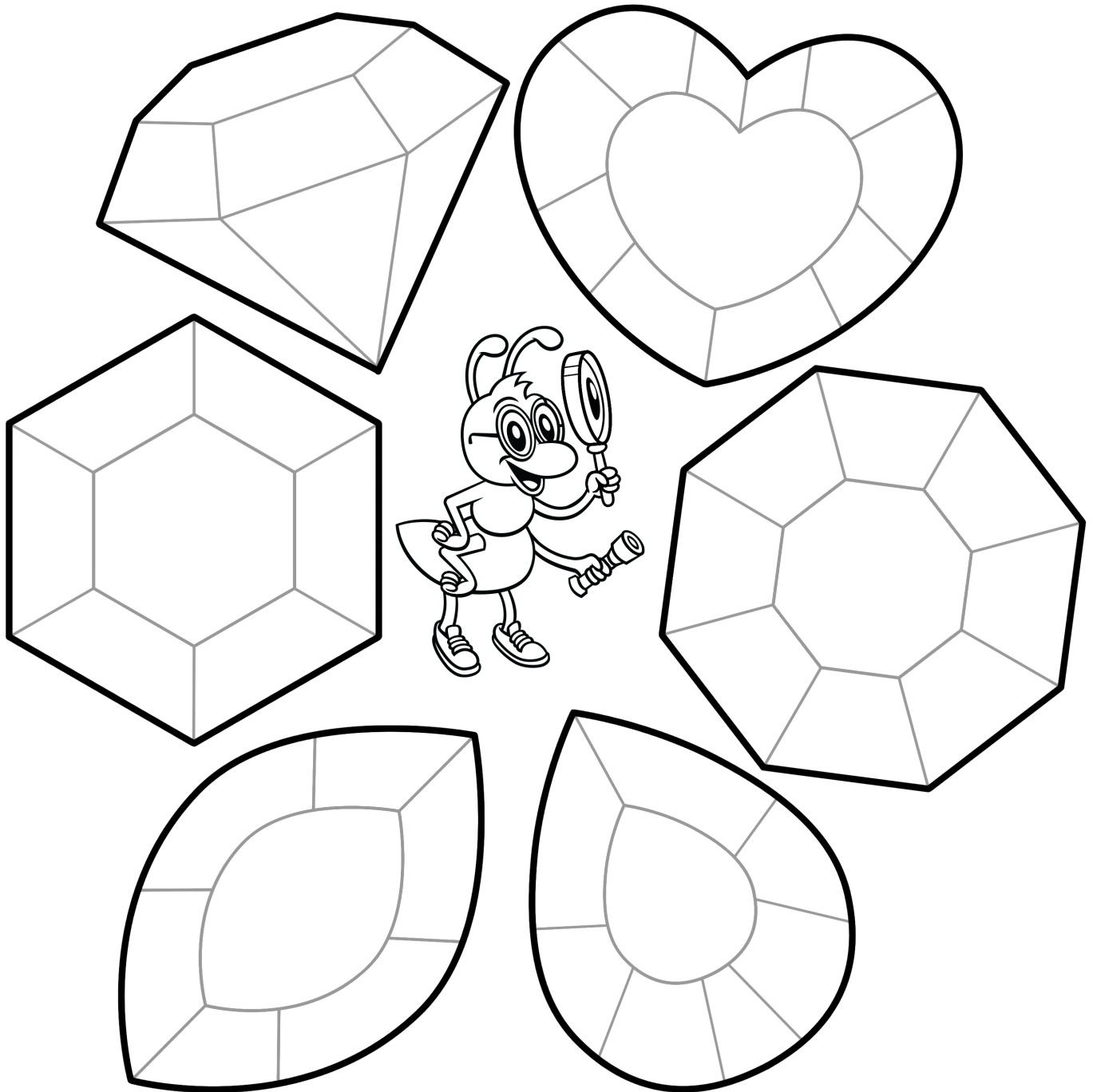
متولد شدم. گاهی اوقات فقط در کنار سمورهای دیگری است که دوستشان دارم.

در همین صفحه فضایی را ترسیم کنید که در آن احساس آرامش می کنید!



## جواهرات پنهان سامی کلو:

وقتی حالم بد است، دوست دارم به چیزهایی فکر کنم که باعث خوشحالی من می شوند. از نظر من ، این چیزها مانند سنگ‌های قیمتی یا گنج هستند، زیرا برای من به اندازه یاقوت و الماس ارزشمندند! داخل هر نگین ، چیزی را بنویسید یا نقاشی کنید که باعث خوشحالی شما می شود. این می تواند یک شخص ، اسباب بازی ، ماده غذایی و یا یک فعالیت باشد! وقتی می ترسید، به سنگ‌های قیمتی تون فکر کنید تا به شما کمک کند احساس امنیت و دلگرمی کنید.



# کارت های تماس اضطراری ما:

می توانید از این الگو برای ایجاد کارت تماس اضطراری برای هر شخص در خانه خود استفاده کنید. همچنین می توانید از یک فرد بزرگسال بخواهید تا آن را برایتان چاپ کند که کارت خود را همیشه همراه خود داشته باشند. به این ترتیب همه برای شرایط اضطراری آماده هستند.

	<b>افرادی که باید در مواقع اضطراری با آنها تماس گرفته یا به آنها پیام دهم:</b>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
	<b>اطلاعات تماس اضطراری من</b>
<hr/>	
نام: <hr/>	
شماره تماس: <hr/>	
آدرس خانه: <hr/>	
ایمیل: <hr/>	
<hr/>	
<b>شماره تماس های مهم:</b>	
<hr/>	
پلیس: <hr/>	
آتش نشانی: <hr/>	
پزشک خانواده <hr/>	
مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم: ۰۹۶۴۶ <hr/>	
<hr/>	
اطلاعات تماس آشنایان خارج از محدوده ی اضطراری	
<hr/>	
تلفن: <hr/>	
محل ملاقات از پیش تعیین شده در خارج از محل خطر: <hr/>	
<hr/>	

**شماره تلفن های مهم تماس اضطراری:** در موارد اضطراری ممکن است به کمک افراد دیگر مانند آتش نشانان ، پزشکان یا دامپزشکان نیاز داشته باشیم. مهم است که بدانید چگونه با آنها تماس بگیرید. با یک بزرگسال مشورت کنید تا لیست شماره تلفن ها را پر کنید ، سپس نمونه ای مشابه را برای خانه خود تهیه کنید و آن را در مکان مناسب قرار دهید تا در صورت نیاز در دسترس باشد.



<hr/>	شماره های اضطراری محلی:
<hr/>	پلیس:
<hr/>	آتش نشانی:
<hr/>	بیمارستان:
<hr/>	کنترل سم:
<hr/>	شرکت مخابرات:
<hr/>	شرکت گاز:
<hr/>	شرکت برق:
<hr/>	پزشک خانواده:
<hr/>	دامپزشک:



## سخنی با بزرگ‌ترها

در این کتاب تمرین ، روش‌های مختلف درک احساسات همراه با برخی فعالیت ها که ممکن است به کودک در کنار آمدن با استرس و اضطراب پس از وقوع شرایط اضطراری کمک کند ، معرفی شده است. در حالی که هدف این کتاب تأمین آرامش کودک شماست ، این حمایت و عشق شما است که به آنها کمک می‌کند تا پس از یک شرایط نامناسب دوباره احساس امنیت و آسایش کنند.

پس از تجربه ی یک موقعیت اضطراری ، برخی از رفتارها مانند اضطراب و مشکلات خواب در کودکان، ترس از وقوع مجدد وضعیت اضطراری، بازگشت از برخی مراحل مهم رشد (به عنوان مثال درخواست شیشه شیر توسط کودکی که این عادت را ترک کرده.) و چسبندگی یا اضطراب جدایی از عزیزان شایع است. کودکان همچنین ممکن است احساسات خود را از طریق بازی ، گاهی اوقات با تکرار موقعیت بحرانی که تجربه کرده اند ابراز نمایند. بدانید که این رفتارها و احساسات پس از یک شرایط استرس زا رایج است و اطمینان ، عشق و توجه مضاعف شما می‌تواند اضطراب آنها را تسکین دهد.



## کارهایی که می‌توانید برای کمک به آنها انجام دهید:

- احساسات آنها را شناسایی کنید و به صورت عینی در باره ی تجربه ی آنها به روشی مناسب با سن شان صحبت کنید.
- شرایط فوق العاده آرام و راحت برایشان ایجاد کنید.
- در زمان انجام فعالیت های روزمره در مقابل کودک صبر و شکیبایی بیشتری نشان دهید، چرا که فراموش کاری و عدم تمرکز امری عادی است.
- سعی کنید حداقل یکی از فعالیت های روزمره ی خود را مانند قبل از شرایط اضطراری حفظ کنید. (بازی ها، پیاده روی، آشپزی با کودک و ...)
- به کودک خود اطمینان دهید که برای محافظت و ایمن نگه داشتن او هر کاری در توان دارید انجام خواهید داد.
- رفتار و گفتار مثبت و انرژی بخش داشته باشید.
- از قرار گرفتن کودک تان در معرض اخبار یا سایر اطلاعات مربوط به شرایط اضطراری رسانه ها جلوگیری کنید.
- به یاد داشته باشید که ابتدا باید از خود مراقبت کنید تا بتوانید در کنار فرزندان خود باشید.

این مطلب با کسب اجازه از آقای دکتر رابین گوریچ و با وجه دریافتی از خیرین پس از طوفان فلورانس توسط صلیب سرخ آمریکا منتشر شده است.