

کیف آماده بحران یا کوله پشتیبانی کودک
تالیف: دکتر لاله مہراد

در ۶ صفحہ



کیف آماده بحران یا کوله پشتیبانی کودک

کیف آماده بحران یا کوله پشتیبانی کودک مجموعه‌ای از وسایل مورد نیاز برای کمک به کودکان در زمان بحران مانند جنگ، سیل، زلزله، انفجار، پناهگیری اضطراری و یا حتی جابجایی ناگهانی در اثر خشونت یا ناامنی می‌باشد. در این کیف هر دو نیازهای جسمی و روانی کودک در نظر رفته می‌شود که با توجه به محیط، سن، شرایط پزشکی و علایق کودک قابل تنظیم و تغییر می‌باشد. در اینجا فهرستی پیشنهادی از محتوای این کیف ارائه می‌شود که هدف از آن حفظ آرامش، امنیت، و حمایت از سلامت روانی کودک است. لطفاً با توجه به نیازهای کودک و موقعیت خانواده آن را تنظیم کنید.

قسمت اول: راهنمای قدم به قدم و کاربردی برای مربیان

این راهنما برای مربیان، مددکاران اجتماعی، داوطلبان آموزش‌دیده و روانشناسان کودک برای معرفی اولیه کیف آماده بحران یا کوله پشتیبانی کودک به خانواده‌ها تنظیم شده است. قبل از شرایط بحرانی یا پس از آن می‌توانید این آموزش را برای خانواده‌ها قائل شوید. هدف اصلی آماده کردن ذهنی خانواده‌ها برای مواجهه با بحران و توانمند ساختن آنها برای تهیه این کیف و درک اهمیت روانی و کاربردی آن در سلامت روان و جسم کودک است.

قدم اول: ساخت فضای امن و همدلانه

با یک پرسش می‌توانید به آماده کردن ذهن خانواده‌ها کمک کنید و آنها را تشویق کنید که درباره موضوع حساس بحران و سلامت روان کودک تفکر و گفتگو کنند. قبل از طرح پرسش فضای بدون قضاوت ایجاد کنید مثلاً می‌توانید بگویید «هیچکس نمی‌خواهد درباره بحران فکر کند اما آماده بودن به نوع مراقبت و توجه» و از آنجا یک سوال پایان باز را مطرح کنید که فضای گفتگو را تشویق کند. مثلاً بپرسید «اگر کودکان چند ساعت تنها در شرایط بحرانی بماند به چه چیزی بیش از همه نیاز دارد؟ یا چه چیزی به او احساس امنیت می‌دهد؟»

قدم دوم: معرفی کیف آماده بحران یا کوله پشتیبانی کودک

تعریفی ساده از این مفهوم ارائه دهید و به آنها کمک کنید تا از چیرستی و چرایی این کیف درک درستی پیدا کنند. شما می‌توانید از مثال‌های واقعی نیز استفاده کنید. به طور مثال می‌توانید بگویید «کیف آماده بحران یا کوله پشتی کودک در شرایط ناگهانی و بحران به کودکان کمک می‌کند که احساس امنیت و آرامش کرده و امید به زندگی داشته باشند. به طور مثال کودکانی بودند که بعد از زلزله فقط با در آغوش گرفتن عروسک محبوبشان آرام شدند.



قدم سوم: اهمیت کیف آماده بحران یا کوله پشتیبانی کودک

برای خانواده دلایل علمی و روانی را به صورت خلاصه توضیح دهید. از جمله این دلایل تاثیر آن بر کاهش ترس و اضطراب است چون وسایل آشنا، کودک را آرام کرده و به دلیل تخلیه احساسات، از آسیب روانی پیشگیری می‌کند. شما می‌توانید با اضافه کردن عکس خود و یادداشت اختصاصی به محتوای این کیف، به کودک کمک کنید تا به شما وصل بماند و به این ترتیب احساس امنیت بیشتر می‌کند. پس حفظ پیوند عاطفی از روان کودک محافظت کرده و موجب کاهش اضطراب می‌شود.

قدم چهارم: ارائه کیف نمونه

در این قدم می‌توانید کیف نمونه را به خانواده نشان داده و محتویات آن را بررسی کنید به این ترتیب موضوع این کیف واقعی‌تر می‌شود و درک بهتری از آن پیدا می‌کنند. اگر امکان داشتن کیف نمونه را ندارید می‌توانید چند عکس از یک کیف واقعی و محتویات آن نشان دهید. هر محتوایی را معرفی می‌کنید، درباره کاربرد آن توضیح دهید. مثلاً در هنگام نشان دادن دفتر می‌توانید بگویید این به کودک شما کمک می‌کند که احساساتش را از طریق نوشتن و یا نقاشی بروز دهد. و در انتها می‌توانید از خانواده بپرسید که «شما فکر می‌کنید کودک شما به چه چیزی در کیفش نیاز دارد؟»

قدم پنجم: تهیه کیف با مشارکت اعضای خانواده

در این مرحله اعضای خانواده به همراه فرزندشان کیف را تهیه می‌کند و همزمان که هر عضو خانواده یک آیتم خاص را برای کودک انتخاب می‌کند آن را برای همه توضیح داده و علت انتخابش را بیان کند. به کودک اجازه دهید تا یک دو آیتم را خودش انتخاب کند و در کیف بگذارد. این کار برای کودک حافظه خوبی می‌سازد و در ضمن صمیمیت را بیشتر می‌کند.

قدم ششم: معرفی محتویات کیف

در انتها لیست محتویات کیف را به خانواده بدهید تا آن چیزهایی که در مرحله قبل در کیف گذاشته نشد را به آن اضافه کنند. این لیست در انتهای این بخش ارائه شده است.

قدم هفتم: آموزش نگهداری کیف



مهم است که خانواده بدانند چگونه از این کیف استفاده درست داشته باشند تا در موارد لزوم به کار آید. به طور مثال به آنها بگویید که این کیف باید در جای مشخص و در دسترس مانند کنار در خروج اضطراری یا کمد کودک باشد و نه در انباری و محتویات آن را هر شش ماه یکبار، برای چیزهایی مانند اندازه لباس و تاریخ خوراکی‌ها بازبینی کنند. ضمناً به کودک آموزش دهند که چگونه از آن استفاده کنند بدون اینکه موجب ترس و یا وحشت او شوند.

قدم هشتم: کامل شدن با پروسه

به خانواده کمک کنید تا احساسات خود را از آماده کردن کیف بیان کند و بدون قضاوت آنها را بشنوید به آنها اطمینان دهید که این کار نشانه عشق و توجه آنها به کودکشان است. به آنها کمک کنید تا به این نتیجه برسند که این کیف، فقط یک مجموعه وسایل نیست بلکه یک پیام مهم برای کودک آنها به همراه دارد و آن این است که «ما به فکر تویم حتی در موقعیت‌های سخت و تو تنها نیستی.»

شما می‌توانید برای ایجاد یا تقویت پیوند عاطفی بین آماده کردن کیف و احساس مراقبت در خانواده از آنها درخواست کنید که یک نامه کوتاه عاشقانه برای کودکشان بنویسند و در کیف بگذارند. همچنین می‌توانید از آنها بپرسید که اگر فقط یک چیز می‌توانستند برای آرامش و یا آرام کردن فرزندانشان در بحران به او بدهند آن چیست چه بود؟ آن را در کیف بگذارند.

قدم نهم (انتخابی): انتخاب اسم

پیشنهاد اسم‌هایی برای کیف که برای خانواده‌ها و کودکان جذاب‌تر و انگیزه بخش‌تر باشد و بار هیجانی مثبت داشته باشد. مثلاً با الهام از شخصیت‌های داستانی یا خیال پردازی‌های کودکانه نام‌هایی مانند کوله جادویی، کوله قهرمان، کیف قهرمان در بحران و یا کیف نجات را انتخاب کنید و یا اسم کوله را می‌توانید به سادگی کوله «تو تنها نیستی بگذارید.»

قسمت دوم: محتویات کیف آماده بحران یا کوله پشتیبانی کودک

آمادگی ساده و به‌موقع، می‌تواند جان و روان فرزند شما را نجات دهد.

محتوای کیف آماده بحران یا کوله پشتیبانی کودک نیازهای متفاوت کودک را برای مدتی تامین می‌کند.

- ۱- وسایلی که نیازهای اولیه جسمانی و فیزیکی کودک را تامین کند. مانند شامل بطری آب کوچک یا پاکت آب‌میوه، خوراکی‌های مغذی و ماندگار مانند بیسکویت ساده، مغزها و کشمش، پتوی سبک یا پتوی نرم کوچک دلخواهش، ماسک تنفسی برای دود یا گرد و غبار، چراغ‌قوه کوچک با باتری اضافی یا شارژی دستی، دستمال مرطوب و ژل ضد عفونی‌کننده، لباس زیر و جوراب اضافی و کیف آبجوش یا پد گرم‌کن.



۲- مدارک شناسایی و ارتباطی که بتوان کودک را شناسایی و خانواده او را پیدا کرد. می‌توانید کارت شناسایی ساده‌ای برای کودک درست کنید که شامل نام او، نام والدین و شماره تماس آنها و گروه خونی او باشد و در کیسه ضد آب قرار دهید.

۳- اطلاعات پزشکی کودک را به صورت خوانا بنویسید و در کیسه ضد آب بگذارید. اگر کودک شرایط ویژه سلامتی را تجربه می‌کند مانند آسم و آلرژی حتماً اطلاعات و داروهای مورد نیاز را به همراه گروه خونی او در این کیسه قرار دهید.

۴- وسایلی برای حمایت روانی و عاطفی کودک به این کیف اضافه کنید. رخی از این وسایل می‌توانند اسباب بازی و یا عروسک مورد علاقه او باشند. دفتر برای کودکان بزرگتر و وسایل نقاشی برای کودکان کوچکتر می‌تواند به تخلیه احساسی آنها کمک کند. کتاب قصه آشنا، تمرینهای شخصی که تاکنون با او انجام داده‌اید مانند تمرینهای تنفسی را روی کارت‌های مجزا بنویسید و با نقاشی‌های جذاب تزیین کنید و در کیف بگذارید. مناً می‌توانید نوشته‌های آرامبخشی برای کودکان اضافه کنید، مانند اینکه «من همیشه دوست دارم و دستت رو قلبت بزاری منو حس می‌کنی، من تو قلبتم و باهاتم.» و در نهایت عکس خانوادگی می‌تواند احساس خوبی به کودک القا کند.

۵- وسایل بسیار ساده کمک‌های اولیه را می‌توانید به این کیف اضافه کنید و از قبل طریقه استفاده از آنها را به کودک آموزش دهید. به طور مثال استفاده از پد الکلی و چسب زخم و یا سوت اضطراری می‌توانند به راحتی آموزش داده شده و کمک کننده باشند.

قسمت سوم: اهمیت داشتن کیف آماده بحران یا کوله پشتیبانی کودک

اگر خانواده‌ها برای آماده کردن این کیف مقاومت داشتند، می‌توانید توضیحات زیر را برای نشان دادن اهمیت آماده بودن این کیف ارائه دهید.

۱- کودکان در بحران احساس ناامنی بلاتکلیفی می‌کنند داشتن وسایل آشنا مانند اسباب بازی یا عکس خانوادگی به آنها حس همراهی و محافظت داده و موجب کاهش ترس و اضطراب در آنها می‌شود.

۲- در هنگام بحران اگر کودکان حمایت مناسب نداشته باشند، می‌تواند این بحران موجب آسیب یا اختلال در رشد هیجانی کودک شود. اختلالاتی مانند استرس پس از سانحه (PTSD) یا نشانه‌هایی مانند شب ادراری در کودکان شایع است و این کیف می‌تواند به عنوان اقدام اولیه برای کاهش آسیب روانی و محافظت از سلامت روان کودک عمل کند.

۳- در شرایط بحرانی و جدا شدن احتمالی کودک از خانواده داشتن این کیف و وسایل یادآور درون آن مانند عکس و یا نوشته به کودک کمک می‌کند که احساس رها شدن نکند و موجب حفظ پیوند با خانواده و امید به بازگشت می‌شود.

۴- در شرایط بحرانی داشتن این کیف که یادآور همکاری و همراهی خانواده و کودک باشد، به او کمک می‌کند که احساس امنیت بیشتر کرده و خاطرات خوشایند را به خاطر داشته باشد.



۵- آماده کردن این کیف به همراه کودک هم به او ساس آمادگی برای موقعیت‌های بحرانی را می‌دهد و هم دانستن اینکه او کیف مخصوص خودش را دارد به او احساس مسئولیت و شجاعت می‌دهد. در ضمن در شرایط بحرانی و می‌داند که چگونه به خودش کمک کند، از دیگری کمک بگیرد و چگونه بحران را مدیریت کند.

۶- در هر بحرانی کودکان می‌توانند دچار آسیب‌های سطحی و یا گرسنگی و تشنگی شوند و این کیف به آنها کمک می‌کند که در ساعات اولیه بحران بدون نیاز به دیگری به نیازهای فوری خود رسیدگی کنند.

Copyright Notice & Disclaimer

This material is published on the Hope and Equality website with the permission of its original author, Dr. Laleh Mehrad. All rights are reserved by the author unless otherwise stated. Hope and Equality does not claim ownership and is not responsible for the originality of the submitted content. Any reproduction, distribution, or use of this material without the prior written consent of the author is strictly prohibited and constitutes a violation of copyright law. It is intended solely for educational purposes and is not a substitute for professional therapy or treatment. Unauthorized sale, commercial reproduction, or distribution in exchange for compensation is illegal and subject to legal action.