

# خودیار پناه روانی برای کودک و نوجوان در بحران

Psychological Protection for Children  
and Adolescents in Crisis



**بوترا**  
کاشف مسیر بهتر



اگر این روزها احساس می‌کنید حال روانی کودک یا نوجوان تان تغییر کرده، احتمالاً دارید با چیزی روبه‌رو می‌شوید که خیلی از خانواده‌ها در شرایط بحرانی تجربه‌اش می‌کنند: وقتی فشار بیرونی زیاد می‌شود، بدن و ذهن وارد حالت «آماده‌باش» می‌شوند. ممکن است کودک یا نوجوان تان بیشتر به شما بچسبد یا برعکس، بیشتر فاصله بگیرد. ممکن است حساس‌تر و زودرنج‌تر شود، با کوچک‌ترین چیز بترسد یا ناگهان عصبانی شود. ممکن است تمرکزش پایین بیاید، خواب و اشتهايش به هم بریزد، یا رفتارهایی نشان دهد که قبلاً کمتر دیده بودید.

در این وضعیت، ممکن است این‌ها را تجربه کرده باشید:

احساس می‌کنید کودک یا نوجوان تان بی‌قرارتر، حساس‌تر یا زودرنج‌تر شده است. گاهی ترس و دل‌شوره دارد، گاهی غمگین و کم‌انرژی است، و گاهی هم انگار کرخت یا بی‌حس شده. ممکن است گریه‌های بی‌دلیل، عصبانیت‌های ناگهانی، یا واکنش‌های تند به حرف‌های ساده را ببینید. بعضی وقت‌ها هم حس می‌کنید هیچ چیزی آرامش نمی‌کند.

در ذهن و فکرش ممکن است چیزهایی دیده باشید: پرسش‌های تکراری مثل «چی می‌شه؟»، «همه چی خوب می‌مونه؟»، «اگه فلانی آسیب ببینه چی؟» یا برعکس، اجتناب از هر حرفی درباره‌ی اتفاقات. ممکن است حرف‌های اطراف یا چیزهایی که دیده را تکه‌تکه جمع کند و با خیال خودش سناریو بسازد. در نوجوان تان این می‌تواند شکل بدبینی، ناامیدی، یا جمله‌هایی مثل «فایده نداره» هم پیدا کند. گاهی هم ممکن است ترس از جدا شدن، ترس از تنها ماندن، یا گیر کردن روی یک فکر خاص بیشتر شود.

در بدنش هم ممکن است این‌ها را ببینید: دل‌درد یا سردردهای تکراری، تپش قلب، نفس‌های کوتاه، لرزش، حساسیت به صدا، یا واکنش‌های شدید به اتفاق‌های کوچک. ممکن است خوابش به هم بریزد: دیرتر بخوابد، کابوس ببیند، نیمه‌شب بیدار شود، یا از تنها خوابیدن بترسد. در بعضی کودکان حتی ممکن است رفتارهایی مثل شب‌ادراری یا برگشت به رفتارهای کودکانه‌تر دوباره ظاهر شود.

از نظر رفتاری هم ممکن است تغییراتی رخ داده باشد: چسبندگی و نیاز بیشتر به حضور شما، یا برعکس، گوشه‌گیری و کم‌حرفی. ممکن است تمرکز و انگیزه‌ی درس پایین بیاید، بی‌حوصلگی و کلافگی بیشتر شود، یا در خانه بحث و تنش بالا برود. شاید هم متوجه شده‌اید که خودِ شما مدام بین «کنترل کردن» و «آرام کردن» گیر می‌افتید و نمی‌دانید کدام واکنش بهتر است.

این‌ها لزوماً نشانه‌ی مشکلات شخصیتی کودک یا نوجوان‌تان یا «از دست رفتن تربیت» نیست. در بسیاری از مواقع، این واکنش‌ها پیام ساده‌ای دارند: کودک یا نوجوان‌تان دارد با سطحی از ناامنی و فشار روبه‌رو می‌شود و سیستم بدن و ذهنش تلاش می‌کند خودش را محافظت کند. دانستن این نکته قرار نیست یک‌شبه همه‌چیز را درست کند، اما کمک می‌کند با نگاه منصفانه‌تر و همدلانه‌تری به کودک یا نوجوان‌تان و حتی به خودتان نگاه کنید؛ بدانید این واکنش‌ها در چنین شرایطی قابل فهم‌اند و خیلی از خانواده‌ها تجربه‌ای شبیه شما دارند.

این خودیاری قرار نیست جای درمان را بگیرد و قرار نیست قول بدهد که در چند روز همه‌چیز به حالت قبل برمی‌گردد. هدفش ساده و عملی است: کمک کند شما در خانه یک «پناه روانی» بسازید؛ با چند کار کوچک اما مؤثر که فشار را کمتر می‌کند، ریتم‌های محافظ (خواب، غذا، حرکت، ارتباط) را برمی‌گرداند، و به کودک یا نوجوان‌تان کمک می‌کند احساس کند تنها نیست و راه‌هایی برای آرام‌تر شدن دارد. برنامه‌ی ۷ روزه‌ی این خودیاری طوری طراحی شده که زمان زیادی نگیرد، قابل اجرا باشد، و بدون سخنرانی و فشار، قدم‌به‌قدم فضای خانه را امن‌تر و قابل تحمل‌تر کند.

نکته‌ی ایمنی کوتاه:

اگر کودک یا نوجوان‌تان درباره‌ی خود آسیب‌رسانی یا بی‌ارزشی شدید صحبت می‌کند، رفتارهای پرخطر دارد، خشونت یا آزار در خانه/محیط وجود دارد، یا علائم شدید و رو به بدتر شدن است (مثلاً بی‌خوابی شدید، حملات ترس مکرر، افت جدی کارکرد)، این خودیاری کافی نیست و لازم است کمک تخصصی/فوری و حمایت یک بزرگسال امن و قابل اعتماد فعال شود.

## یک توصیه مهم

توصیه می‌کنیم این خودیاری را یک بار تا انتها بخوانید. زیرا برخی نکات که بسیار حائز اهمیت‌اند در پایان خودیاری آمده‌اند.

ضمن این که این خودیاری در قالب یک برنامه 7 روزه ارائه شده است، ما توصیه می‌کنیم به صورت یک برنامه خشک به آن نگاه نکنید. هر چند توالی پیشنهادات و اقدامات گفته شده در متن موثر است اما شاید گه‌گاه نیاز ببینید که مو به مو آن را اجرا نکنید. مثلاً ممکن است شما در ابتدای مسیر باشید اما یکی از تمرین‌ها و اقداماتی که در روز پنجم یا ششم آمده است به شما کمک بیشتری کند. بنا بر این یک بار خواندن متن تا به انتها به شما کمک میکند تا روتین مناسب خودتان را پیدا کنید.

## برنامه ۷ روزه «پناه روانی»

ساختار برنامه چطور است؟

هر روز دو بخش دارید:

1. هسته‌ی ثابت روزانه (هر روز تکرار می‌شود؛ ستون برنامه)
2. تمرکز ویژه‌ی همان روز (یک موضوع اضافه برای همان روز)

نکته مهم:

هرجا «جمله نمونه» می‌بینید، لازم نیست عیناً همان را تکرار کنید. نمونه‌ها فقط کمک می‌کنند شما مفهوم را پیدا کنید و با زبان خودتان بگویید.

## هسته‌ی ثابت روزانه (هر روز انجام می‌شود)

1) پیام کوتاه امنیت

الگو: هر روز یک جمله کوتاه بگویید که این معنا را منتقل کند:  
«من کنار تو هستم» + «تنها نیستی» + «الان لازم نیست همه چیز حل شود».  
نمونه‌های قابل تغییر برای کودکان (فقط نمونه):  
• «من نزدیکتم. الان با همیم.»

• «می‌دونم سخته؛ من کنارت می‌مونم.»

• «تو تنها نیستی؛ من اینجام.»

نمونه‌های قابل تغییر برای نوجوانان (فقط نمونه):  
• «می‌فهمم سنگینه؛ من در دسترسم.»

• «لازم نیست تنهایی جمعش کنی.»

• «اگر خواستی حرف بزنی من هستم؛ اگر نه هم اشکالی نداره.»

این کار قرار نیست مشکل را حل کند؛ فقط قرار است "پایه‌ی امنیت" را هر روز یادآوری کند.

## 2) دو انتخاب ساده

الگو: هر روز دو گزینه‌ی ساده بدهید تا کودک یا نوجوان تان یکی را انتخاب کند. هدف این است که در عین ابراز همراهی او احساس انتخاب کند. نمونه‌های قابل تغییر (فقط نمونه):

• «الان ترجیح می‌دی کنارم باشی یا چند دقیقه تنها باشی و بعد بیای؟»

• «دوست داری حرف بزنی یا فقط با هم یه کار ساده انجام بدیم؟»

• برای کودک تان: «بغل می‌خوای یا فقط می‌خوای من همین‌جا نزدیک باشم؟»

• برای نوجوان تان: «می‌خوای حرف بزنی یا ترجیح می‌دی یه قدم بزنی؟»

این کار کمک می‌کند کودک یا نوجوان تان احساس کند “در اختیار خودش” هم هست؛ همین حس، اضطراب را کمتر می‌کند.

### 3) پایین آوردن تنش بدن

یک گزینه‌ی ساده انتخاب کنید (همه لازم نیست):

برای کودک‌تان:

• «فوت شمع»: چند بازدم آرام، مثل فوت کردن شمع

• کش و قوس کوتاه یا تکان دادن دست و پا

• یک بازی خیلی کوتاه حرکتی (۳۰ تا ۶۰ ثانیه)

برای نوجوان‌تان:

• چند نفس آرام

• ۵ دقیقه قدم زدن خیلی سبک

• کشش کوتاه گردن/شانه (آرام)

این بخش کمک می‌کند بدن از حالت آماده‌باش کمی پایین بیاید؛ بعدش حرف زدن یا خوابیدن راحت‌تر می‌شود.

#### 4) روتین پایان روز (۵ تا ۱۰ دقیقه)

هدف این روتین این است که هر شب یک مسیر ثابت داشته باشید تا بدن کودک یا نوجوانتان بفهمد «الان وقت خاموش شدن است».

1. نور را کمتر کنید: چراغ اصلی را کم نور کنید یا از چراغ کوچک استفاده کنید.

2. صفحه‌ها را کنار بگذارید: موبایل/تلویزیون/تبلت را تا حد ممکن ۳۰ دقیقه قبل خواب کم کنید (اگر نشد، ۱۵ دقیقه هم بهتر از هیچ است).

3. یک کار آرام تکراری انتخاب کنید (۵ دقیقه):

◦ برای کودک‌تان: قصه کوتاه، نقاشی ساده، موسیقی آرام

◦ برای نوجوان‌تان: دوش ولرم کوتاه، چای/آب گرم، موسیقی آرام، چند نفس آرام

یک پیام کوتاه و بعد خواب: یک جمله با زبان خودتان که معنایش «الان وقت استراحت است و من نزدیکم» باشد.

این روتین نباید سخت‌گیرانه باشد؛ مهم این است که تکرار شونده و قابل پیش‌بینی باشد.

## تمرکز ویژه‌ی هر روز (۷ روز)

روز ۱ — «نقشه‌ی پناه» را بسازید

امروز هدف این است که کودک یا نوجوان تان بداند وقتی حالش بد شد قدم اول چیست.

با هم این سه سؤال را جواب دهید (خیلی ساده و کوتاه):  
• کجا آرام می‌شوم؟ (کنار شما/اتاق/یک گوشه امن)

• پیش چه کسی می‌آیم؟ (نام یک بزرگسال مشخص)

• چه کاری کمکم می‌کند؟ (آب، پتو، نور کم، موسیقی، بغل، قدم زدن)

در پایان، با زبان خودتان جمع‌بندی کنید: اگر حالت بد شد، اول همین سه کار رو انجام میدیم.

روز ۲ — خبر و محرک‌ها را مدیریت کنید (بدون جنگ قدرت)

امروز هدف این است که خانه کمتر تحریک‌کننده باشد، مخصوصاً نزدیک خواب.

• برای کودکان: بحث‌های سنگین و خبر را تا جای ممکن جلوی او مطرح نکنید. اگر پرسید، کوتاه و متناسب سن او جواب بدهید.

• الگوی جواب کوتاه: «بعضی چیزها سخت شده، ولی ما مراقبیم و تو تنها نیستی.» (با زبان خودتان)

برای نوجوانان: توافق کنید خبر دیدن زمان‌دار باشد (مثلاً ۲۰ دقیقه عصر). بعد از خبر، یک کار آرام‌کننده کوتاه اضافه کنید (۵ دقیقه قدم زدن/موسیقی/دوش).

این کار کمک می‌کند خبر تا شب کش پیدا نکند و خواب را خراب نکند.

روز ۳ — سنجش "سنگینی تحمل" (به جای بحث طولانی)

امروز تمرکز این است که اگر نوجوان تان حرف نمی‌زند، شما راهی داشته باشید که بدون بازجویی بفهمید چقدر برایش سخت است.

• برای کودک تان: نام‌گذاری ساده کافی است: «به نظرم ترسیدی/دلت گرفت/عصبانی شدی.»

• برای نوجوان تان: یک سؤال کوتاه:

• الگو: «الان سختی تحملش چقدره؟»

• نمونه‌های قابل تغییر:

◦ «الان چقدر برات سنگینه؟ از ۰ تا ۱۰؟»

◦ «الان چقدر سخته تحملش کنی؟ از ۰ تا ۱۰؟»

◦ «الان سختی تحملش از ۰ تا ۱۰ چقدره؟»

بعد از پاسخ (حتی اگر عدد کم گفت)، مستقیم بروید سراغ دو انتخاب ساده (قدم ۲).

این کار کمک می‌کند گفت‌وگو در حدی بماند که نوجوان تان بتواند تحمل کند، نه این که تبدیل به بحث فرسایشی شود.

روز ۴ — وقتی علائم بدنی می‌آید، ترتیب پاسخ را حفظ کنید

امروز تمرکز روی دل درد/سردرد/تپش/الرزش/انفس کوتاه است.

هر بار که کودک یا نوجوان تان گفت «حالم بده»، این ترتیب را رعایت کنید:

1. اول بدن: ۲ دقیقه از تمرین‌های قدم ۳

2. یک جمله‌ی کوتاه معنی‌دار: «بدنت داره می‌گه الان سخته.» (یا مشابه با زبان خودتان)

3. یک اقدام ساده: آب، خوراک سبک، گرما/دوش ولرم، نشستن کنار شما

این ترتیب کمک می‌کند ترس از علائم بیشتر نشود و کودک یا نوجوان تان حس کند راهی برای «کم شدن» وجود دارد.

روز ۵ — خواب را محافظت کنید (حضور کوتاه، نه گفت و گوی طولانی)

امروز هدف این است که شب تبدیل به میدان بحث، خبر یا نگرانی نشود.

• اگر کودک تان ترسید یا کابوس دید:

اول حضور کوتاه + پیام امنیت کوتاه (قدم ۱) + یک کار آرام کوتاه (آب/نفس/قصه کوتاه) و بعد برگشت به روتین پایان روز.

توضیح طولانی معمولاً کودک تان را بیدارتر می کند؛ حضور کوتاه و قابل تکرار مؤثرتر است.

اگر نوجوان تان نیمه شب بیدار شد و ذهنش چرخید:

پیشنهاد دهید چند دقیقه از تخت بیرون بیاید، نور کم باشد، یک کار خنثی کوتاه انجام دهد، و فقط وقتی خواب آلود شد برگردد.  
(بدون گیر دادن و بازجویی)

روز ۶ — حس اثرگذاری (یک کار کوچک اما واقعی)

امروز تمرکز این است که کودک یا نوجوان تان حس کند "می‌تواند کاری انجام دهد".

• برای کودک تان: یک مسئولیت خیلی کوچک و مشخص (آب دادن به گل، جمع کردن یک وسیله، کمک کوتاه)

• برای نوجوان تان: یک اقدام کوتاه و واقعی (کمک در خانه، پیام به یک دوست، یک کار عقب افتاده کوچک)

بازخورد شما کوتاه باشد و اغراق نکند: «خوبه که انجامش دادی.»  
حس اثرگذاری کوچک، درماندگی را کمتر می‌کند و تحمل روزهای سخت را بالا می‌برد.

روز ۷ — نسخه‌ی ادامه‌دارِ هفته بعد را ببندید

امروز هدف “جمع‌بندی عملی” است، نه تحلیل زیاد.  
سه سؤال کوتاه:

1. این هفته کدام کار بیشتر کمک کرد؟

2. کجا بیشتر گیر داشتیم؟

3. هفته‌ی بعد فقط دو عادت را نگه داریم، کدام‌ها؟

پیشنهاد امن برای اکثر خانواده‌ها:

• روتین پایان روز

• مدیریت خبر و صفحه‌ها نزدیک خواب

در پایان، به کودک یا نوجوان‌تان یک پیام ساده بدهید (با زبان خودتان):  
«ما قراره همین چند کار رو ادامه بدیم تا راحت‌تر بگذره.»

## بخش ایمنی

اگر کودک یا نوجوان تان درباره‌ی خود آسیب‌رسانی/مرگ حرف می‌زند، رفتارهای پرخطر دارد، خشونت یا آزار در خانه/محیط وجود دارد، یا علائم شدید و روبه‌بدتر شدن است (خواب/غذا/مدرسه/ارتباط)، این خودیار کافی نیست و لازم است کمک تخصصی/فوری و حمایت یک بزرگسال امن و قابل اعتماد فعال شود.