

آرام باش!

کتاب کار برای کمک به کودکان و نوجوانان
در دوران ویروس کرونا و بعد از آن

به آرام باش خوش آمدید!

نویسنده

دکتر شری کومز

روان‌درمانگر کودک و خانواده

ویروس کرونا

کلمه‌ای است که شاید تا همین اواخر
هرگز نشنیده بودید، اینطور نیست؟



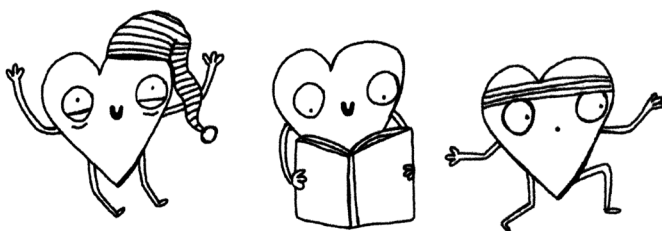
و حالا به نظر می‌رسد تنها چیزی است
که همه در خانه، تلویزیون و اینترنت
درباره‌اش حرف می‌زنند و فکر می‌کنند.

ویروس کرونا باعث شد مدارس بیشتر بچه‌ها
تعطیل شود. به همه گفته شد در خانه بمانند
و زندگی در تمام دنیا یک شبه تغییر کرد.

دیگر از رفتن به پارک، دیدن دوستان و رفتن
به مهمانی، جشن و گردهمایی ورزشی خبری نیست.

خیلی از بزرگترها از خانه و در کنار شما، که
مشغول انجام تکالیف مدرسه هستید، کار می‌کنند.

بعضی از بزرگترها که حضورشان برای سر پا نگه داشتن
امور یا کمک به افرادی که به آنها نیاز دارند،
ضروری است هنوز برای کار از خانه بیرون می‌روند.



ما در دورانی غیر عادی به سر می‌بریم و احتمالاً کلمات جدید زیادی خواهید شنید. به احتمال زیاد دل‌تان برای دوستان و فامیل‌تان تنگ شده است. تعجب‌آور نخواهد بود اگر این تغییرات ناگهانی باعث شود شما احساس نگرانی، سردرگمی و شاید حتی کمی ترس یا ناراحتی کنید. در همین حال ممکن است چیزهایی هم باشند که شما از آنها لذت ببرید.

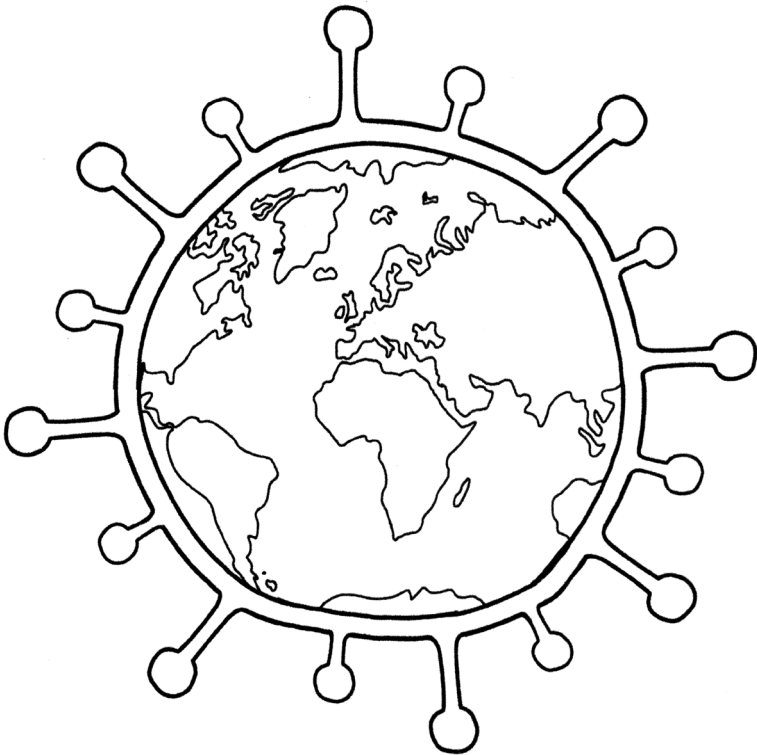
این کتاب به شما کمک می‌کند تا درک کنید در دنیا و در خودتان چه اتفاقی در حال رخ دادن است و بتوانید تا زمان برگشتن به وضعیت عادی برای ابراز و پذیرش هیجانات‌تان و مدیریت احساساتی که تجربه می‌کنید راه‌هایی پیدا کنید. ما نمی‌دانیم چه زمانی اما همه چیز در زمانی نه چندان دور به حالت عادی بر خواهد گشت.

در حال حاضر می‌توانیم آرامش خود را حفظ کنیم! و با حمایت یکدیگر، در کنار هم به زندگی ادامه دهیم...

فعالیت‌های این کتاب به شما نشان خواهد داد که چگونه می‌توانید در شرایط بی‌ثبات فعلی احساس راحتی بیشتری کنید، ایمن بمانید، از نکات مثبت لذت ببرید، مزایای پنهان را کشف کنید، به آینده امیدوار باشید و (در صورت تمایل) درباره نگرانی‌ها و دلوپسی‌هایتان با دیگران صحبت کنید.

می‌توانید در مکانی ساکت و دنج، جایی که بتوانید فکر کنید و احساس آرامش داشته باشید از این کتاب استفاده کنید. اینکه چه زمانی و بر روی کدام صفحات کار می‌کنید و اینکه در روز یک صفحه یا چند صفحه را انجام می‌دهید به خودتان بستگی دارد.

می‌توانید از هر جای کتاب شروع کنید و حتی بارها به صفحه‌ای بازگردید. هیچ قانونی وجود ندارد. این کتاب شماسست، از آن به روش خودتان استفاده کنید!



می‌توانید برای توضیح اساسات‌تان، این فعالیت‌ها را به بزرگترها نشان دهید و حمایتی را که نیاز دارید دریافت کنید.

همچنین در آفر کتاب بفتی دربارهٔ نحوهٔ حمایت بزرگترها از شما وجود دارد، هتما این بفتش را به والدین، مربیان یا کسانی که از شما مراقب می‌کنند نشان دهید.

همچنین می‌توانید با سازمان‌هایی مانند سازمان زیر تماس بگیرید که به هزاران کودک با نگرانی‌های گوناگون کمک کرده‌اند و می‌دانند چگونه باید به شما کمک کنند.

آنها با چیزهایی که شما می‌گویید غافلگیر نمی‌شوند، هر چند آن چیزها برای شما خیلی بر به نظر برسند.

هر روز ۹ صبح الی ۵ عصر
به غیر از روزهای تعطیل

پنج شنبه‌ها ۹ صبح الی ۱۲ ظهر
کاملاً رایگان و مرماتنه

تلفن: ۰۲۱۴۲۱۵۲

انجمن حمایت از حقوق کودکان صدای یارا

خط مشاورهٔ تلفنی کمک فکری اجتماعی

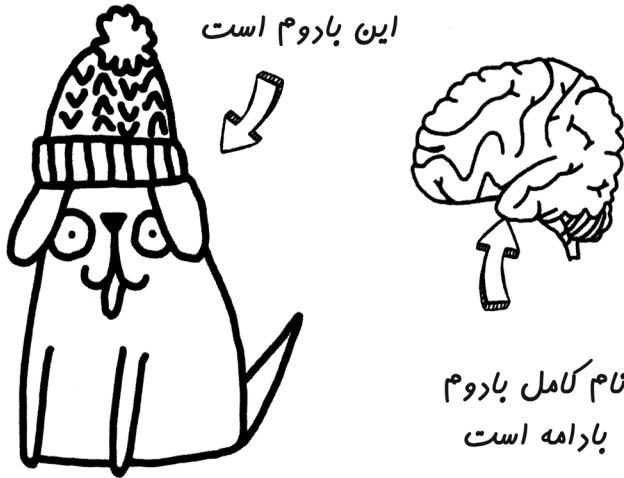
برای والدین، کودکان و نوجوانان
تا ۱۸ سال

توسط مشاورین و روانشناسان کارآموزه

آرام باش!

اکنون دورانی غیر عادی در تاریخ است و همگی در سراسر جهان همین حال را دارند. شما تنها کسی نیستید که چنین وضعی دارید!

مغز ما دوست دارد زندگی پیش‌بینی‌پذیر، آشنا و امن باشد. وقتی چیزها یکباره تغییر می‌کنند یا به نظرمان عجیب می‌آیند، گاهی احساس عدم امنیت و حتی ترس و نگرانی می‌کنیم. این به خاطر بادوم است!



بادوم، سگ دوست داشتنی مغز شما است که گاهی هم سگ ننگبان مضحکی می‌شود. او در بخشی از مغز شما به نام دستگاه لیمبیک زندگی می‌کند.

بادوم می‌فواهد شما را همیشه ایمن نگه دارد. اگر متوجه چیزی غیر عادی (هرچند کوچک) شود که ممکن است مشکل‌ساز باشد، پارس می‌کند و مواد شیمیایی مغز را به سمت بدن تان روانه می‌کند.

این مواد شیمیایی باعث بروز هیپاناتی می‌شوند که شما را وادار به پنهان شدن، مبارزه یا فرار می‌کنند. به این واکنش‌ها می‌فکوب شدن، ستیز و گریز می‌گوییم.

همهٔ پستانداران یک بادوم دارند که از آنها محافظت می‌کند و بیشتر بادوم‌ها مثل هم عمل می‌کنند.

بادوم هر فکر یا هیجان در دسرسازی را به احساسات تبدیل می‌کند. او باعث می‌شود انواع احساسات را تجربه کنید، احساساتی مثل سردرگمی، بهت‌زدگی، ناگامی، غم، عصبانیت، اضطراب، بی‌هوصلگی، گمگشتگی و تنهایی.

اگر آرامش خود را حفظ کنید، می‌توانید بادوم را طوری تربیت کنید که بتوانید از زندگی لذت ببرید و مطمئن باشید که می‌توانید از پس شرایط چدید بر بیایید.

وقتی یاد گرفتید چگونه آرامش تان را حفظ کنید، قادر خواهید بود برای مدتی طولانی، حتی زمانی که همه چیز به حالت عادی برگشت، این کار را انجام دهید.

آماده‌اید؟ بیایید آرام باشیم!

هر وقت بادوم در صفحه‌ای پیدایش شد بدانید که فعالیت آن صفحه یک جایزهٔ عالی برای کمک به تربیت بادوم است تا بتواند آرام باشد! هر زمان که نیاز داشتید به خود یادآوری کنید که چرا بادوم به شما پارس می‌کند به این صفحه بازگردید.

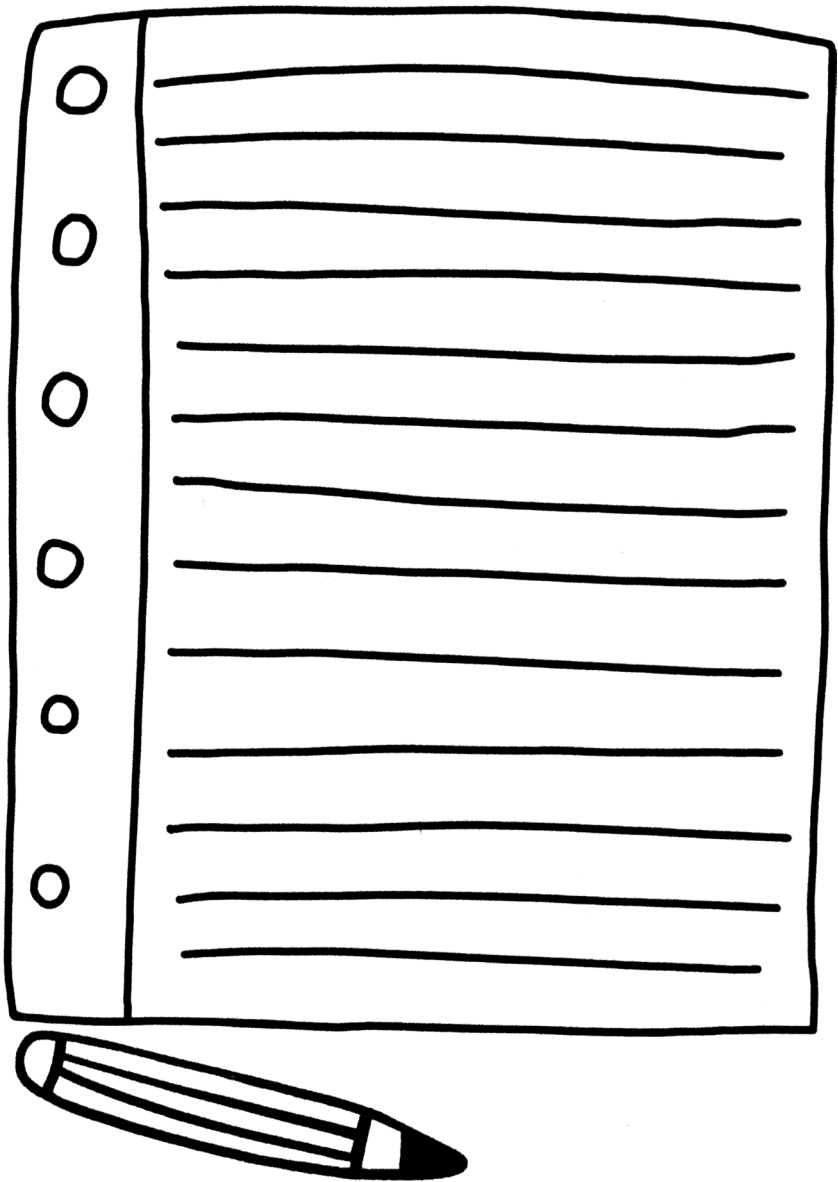
چگونه از این کتاب استفاده کنیم

شما می‌توانید یک دفتر یادداشت برای انجام فعالیت‌ها انتخاب کنید.

همچنین می‌توانید از برگه‌های کاغذ استفاده کنید و آنها را با منگنه، پساب، دوختن یا با بند به هم وصل کنید و دفتر خود را بسازید یا آنها را همانطور به شکل برگه در یک پوشه نگاه دارید. اگر پوشه ندارید می‌توانید یک جعبه غلات صیقلی را با کاغذ کاردو تزئین کنید یا برعکسش کنید و رویش را نقاشی کنید و پوشه‌ای بسازید.

در بسیاری از فعالیت‌ها از شما خواسته می‌شود تا بنویسید یا نقاشی کنید، شما می‌توانید به هر روشی که ترجیح می‌دهید آن فعالیت را انجام دهید. اگر دوست دارید بنویسید، بنویسید و اگر دوست دارید نقاشی کنید، همان کار را انجام دهید. یا اگر دوست داشتید می‌توانید هر دو کار را بکنید.





هر اتفاقی هم بیفتد، من خودم هستم!

شما، خودتان هستید، حتی در طول این دوران غیر عادی و سخت.
تصویری از خود بکشید و بگذارید نامتان به صفحه شور و حالی بدهد.



شما می‌توانید
این تصویر را کپی کنید
و آن را شبیه خود کنید
یا اینکه
تصویر دیگری بکشید.