



# کلام

فصل نامه علمی - آموزشی اداره کل مشاوره و مددکاری اجتماعی ناجا

- آموزش مهارت های زنگی و امنیت روانی - اجتماعی / قوه انتظامی طبیعت شیراز شامن یادپی
- مروزی بر خانواده درمانی / اکبر زینی
- بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت حل سالنه به شیوه گروهی بر افزایش میزان رضالت روان نوجوانان / پاتنیه آ جهانگیر
- ایده ها و راهکارهایی در حمله روانی - اجتماعی بخوبی از گردان آسیب دهن از حمله و بلایای طبیعی / سید محسن اصفهانی تکاح
- حامل بزمکاری نوجوانی از مدلر روئکرد سیستمی / آرش رستمی
- بررسی ریزگی های روان شناختی افراد حادثه نشین اسکان شیراز / اکتوبر نوجوان تماشی و سهیلا احمدی
- افسرگی و درمان آن / افسانه شکیبا
- بررسی عوامل بروز بزمکاری در کوکاون و تجزیه ای از روان آزادی پیشگیری اذان / معاونت اجتماعی و ارشاد فرماندهی استثنایی استان سیستان و بلوچستان
- شون روح درمانی و روش های ارزیابی / حبیبدور طبا فردوسی

بسم الله الرحمن الرحيم

فصل نامه

علمی-آموزشی آرامش

شماره هجدهم و نوزدهم

بهار و تابستان ۱۳۹۵

صاحب امتیاز:

معاونت اجتماعی ناجا

مدیر مسئول:

سید ابوالحسن بتولی

ناشر: التشارات معاونت اجتماعی ناجا

سردبیر:

دکتر فردوس قماشچی

اعضای هیأت تحریریه:

دکتر علی فتحی آشتیانی، دکتر هدایت صحرایی، دکتر سید حسین سلیمانی، دکتر اصغر نژاد، دکتر کاظم قجاوند، دکتر فردوس قماشچی، دکتر محمدعلی نظری، دکتر فرامرز سهرابی، خانم دکتر سیمین حسینیان، دکتر اسماعیلی، دکتر محمد زاهدی اصل، دکتر بارباری، ستار اعتمادی، دکتر توکلی، دکتر حبیب آفابخشی، دکتر مصطفی اقلیما، دکتر توحید عبیدی، دکتر بهرام بیات، ناصرالدین کاظمی حقیقی، محسن اصغری نکاح

همکاران علمی این شماره:

سهیلا احمدی، اکبر رشیدی، رجبعلی پاکزاد، افسین افضلی، سید مجید حسینی، مرضیه آقایی، فرانک مرادی، طاهره ریحانی، فاطمه فلاح

مدیر اجرایی:

احمد کاهه

کمیته اجرایی:

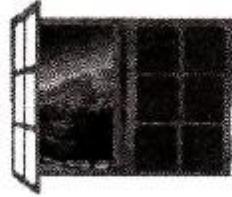
طاهره ریحانی، فاطمه فلاح

حروفچینی و صفحه‌آرایی:

مهندی شیردلیان

نظرات فنی و چاپ:

مرکز مستندات اجتماعی



اداره کل مشاوره و مددکاری اجتماعی ناجا

تعاون اجتماعی و ارشاد ناجا

فهرست مطالب

۲		سخن سردبیر
۳		آموزش مهارت‌های زندگی و امنیت روانی - اجتماعی (زین العابدین عابدینی لیواری، تریا صامن یامجی)
۱۵		صروری برخانواده درمانی (اکبر رشیدی)
۲۳		بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت حل مسأله به شیوه گروهی بر افزایش عزت نفس و سلامت روان نوجوانان تحت پوشش مراکز شبانه روزی بهریسی (باتنا جهانگیر)
۳۸		ایده‌ها و راهکارهایی در حمایت روانی - اجتماعی مؤثر از کودکان آسیبدیده از حوادث و بلاایای طبیعی (سیدمحسن اصفهانی نکاح)
۵۱		عامل بزهکاری نوجوانی از منظر رویکرد سیستمی (آرش رستم مقدم)
۶۷		بررسی ویژگی‌های روان‌شناختی افراد حاشیه‌نشین استان تهران (دکتر فردوس قماشچی و سهیلا احمدی)
۷۶		افسردگی و درمان آن (اساند سکیبا)
۸۴		بررسی عوامل بروز بزهکاری در کودکان و نوجوانان و راههای پیشگیری از آن (معاونت اجتماعی و ارشاد فرماندهی انتظامی استان سیستان و بلوچستان)
۹۵		قرون زوج دروغی و روش‌های ارزیابی (حمدیرضا فرهادی)
۱۰۷		گزارش وضعیت مراکز مشاوره و دفاتر مددکاری کلانتری‌های سراسر کشور در شش ماهه دوم سال ۱۳۹۳ (هدی اسدی نیما، مرضیه آقایی)
۱۲۲		آشنازی با خدمات مشاوره و مددکاری اجتماعی معاونت اجتماعی فرماندهی انتظامی استان فارس در سال ۱۳۹۳ (معاونت اجتماعی ارشاد فرماندهی انتظامی استان فارس)
۱۳۳		چکیده پایان نامه‌های کارشناسی ارشد (فاطمه فلاح)
۱۳۶		تقد و بررسی گزارش یک مورد ویژه (رجبععلی پاکزاد)
۱۳۹		اخبار و رویدادها (علی صادقی)
۱۴۴		چکیده مقالات به زبان انگلیسی

## ایده‌ها و راهکارهایی در حمایت روانی - اجتماعی مؤثر از کودکان آسیب دیده از حوادث و بلایای طبیعی

سید محسن اصغری نکاح<sup>۱</sup>

(به کارگیری مشارکت اعضای باقی‌مانده خانواده و یاوران محلی، پرهیز از ایجاد وابستگی، ارتباط با همکاران و دیگر یاوران، مهارت ارجاع، مراقبت و حمایت‌گری از خود) شایان ذکر است این نوشته با مدنظر قرار دادن جنبه کاربردی مطالب، و با مخاطب قرار دادن روان‌شناسان و مشاوران، مددکاران اجتماعی و مردمیان و پرستاران و دیگر دست‌اندرکاران حمایت و یاوری کودک آسیب دیده از حوادث و بلایای طبیعی تنظیم شده و خواننده را در فضای مستقیم و در حین فعالیت در نظر گرفته است.

### الف - مفاهیم و مبانی

#### ❖ حمایت روانی - اجتماعی چیست و چگونه عمل می‌کند؟

حس حمایت اجتماعی از دانستن اینکه فرد چقدر می‌تواند از افراد مشخص (یا سیستم‌های مشخص) انتظار دریافت حمایت داشته باشد ناشی

#### ❖ چکیده

افراد حادثه دیده نیازمند حمایت اجتماعی - روانی ویژه‌ای هستند. و ارائه خدمات روان‌شناختی و یاوری حرفه‌ای آنها مستلزم در نظر گرفتن ملاحظات ویژه و استفاده از فنون و ابزارهای خاص می‌باشد و در این میان کودکان از موقعیت ویژه‌تری برخوردارند و حمایت‌گری آنها نیز راهکارهای مناسب خویش را می‌طلبند. نوشته حاضر در قالب نکاتی، مبانی و راهکارهای مناسب یاوری حرفه‌ای و ایجاد پوشش حمایت روانی - اجتماعی از کودکان را ارائه می‌نماید. این بحث در قالب سه محور ارایه می‌گردد:

- الف- مروری بر مفاهیم و مبانی (مکانیزم حمایت، ماهیت و نحوه اثرگذاری حمایت روانی - اجتماعی)
- ب- راهکارها و مهارت‌های مداخله و حمایت‌گری (برقراری ارتباط، هم‌سطح شدن، ابزارها و فعالیت‌های نظیر قصه، بازی، نقاشی و نمایش و... گفتگو از مرگ و بیان احساسات کودک در مورد عزیزان، برخی از وسائل مفید در بازی درماتی و...)
- ج- ایجاد شبکه حمایتی و حمایت‌گری از خود

سانحه<sup>۴</sup> (PTSD) آنها را دچار عدم تعادل و حملهور شدن هیجانات منفی، کاهش انگیزه و امید، ترس و دلهره و خلاه روانی می‌نماید.

به ویژه در هنگامی که شخص با فقدان و سوگ عزیزانش نیز مواجه گردد طیفی از خصوصیات ذیل نیز مشاهده می‌شود (لیندمان<sup>۵</sup> به نقل از وردن ۱۳۷۴) درماندگی از نوع بدنی و جسمانی، اشتغال با تصویر ذهنی متوقف، احساس گناه درباره متوفی یا شرایط مرگ، واکنش‌های خصمانه، ناتوانی برای اعمالی که پیش از فقدان به صورت روزمره انجام می‌شده است. اختلال در فعالیت‌های روزمره کودکان نظری مشکلات تقدیمی، دشواری در استراحت و جبران انزوی جسمانی، بخواهی و هراس‌های شبانه، شب ادراری، مشکلات حافظه، مسایل و دشواری‌های گفتاری موقت، افسردگی و اضطراب، و مشکلات رفتاری مانند بی‌قراری یا پرفعالی، بهت، سکوت و ارزواطلیبی و... دیگر مسایل متداول کودکان و مشکلات احتمالی در حوادث و بلایای طبیعی می‌باشند که می‌بایست در ارزیابی چندبعدی و فعالیت تخصصی تیمی مدنظر قرار گیرند.

## ﴿ اولویت‌های حمایت‌گری و یاوری حرفه‌ای کودکان آسیب‌دیده ﴾

بدین ترتیب در فرایند حمایت روانی - اجتماعی و در دوره‌های زمانی کوتاه و بلندمدت محورهای ذیل می‌تواند از اولویت‌های حمایت‌گری و یاوری حرفه‌ای می‌باشد:

- 1 - Kleinke; Chris.L
- 3 - Emotional Support
- 5 - Self- esteem Support
- 7 - Instrumentaln Support
- 9 - Lindemann.Erich

می‌گردد. حمایت اجتماعی همچنین تابع این برداشت است که به هنگام نیاز و بحران افراد حامی (یا سیستم‌های حمایت‌کننده) چگونه و به چه میزان در دسترس و آماده همراهی‌اند (کلینیک، کریس، ال<sup>۶</sup>، ۱۳۸۲).

برخی (نظیر سارسن، سارسن و پیرس آ)<sup>۷</sup> ابعاد حمایت روانی - اجتماعی را به پنج بعد تقسیم کرده‌اند که عبارتند از:

**حمایت هیجانی<sup>۸</sup>**: مهارت در کسب یاوری از دیگران در هنگامی که فشار روانی شدت می‌یابد.

**حمایت شبکه اجتماعی<sup>۹</sup>**: از طریق دست‌یابی و دسترسی به عضویت در شبکه و کمک به فراموش کردن مشکلات موجب کاهش فشار روانی می‌گردد.

**حمایت عزت نفس<sup>۱۰</sup>**: به مفهوم فراهم آوردن امکان بروز قابلیت‌های ویژه فرد و پذیرش آن توسط دیگران می‌باشد.

**حمایت اطلاعاتی<sup>۱۱</sup>**: ارایه اطلاعات برای درک رویدادهای فشارزای روانی است.

**حمایت وسیله‌ای<sup>۱۲</sup>**: به معنی امکان دسترسی به منابع مالی و خدماتی در زمانی که فرد برای سازگاری با رویدادهای فشارزای روانی بدان‌ها نیاز دارد. (صادقی و همکاران، ۱۳۷۸).

## اثرات بلایا و حوادث (در کودکان)

حوادث دشوار و بلایایی نظیر زلزله باعث آسیب روانی - عاطفی - اجتماعی شدید کودکان می‌شود و با ایجاد سطوحی از تجربه ضربه روانی یا استرس پس از

- 2 - Pierce & Sarason & Sarason
- 4 - Social Support
- 6 - Informational Support
- 8 - Post Traumatic Stress Disorder



و از نظر آنها به پدیده‌ها نگریست، باید وضعیت روانی - عاطفی کودک و نیازهایش را مدنظر داشت و از توانانی‌ها و محدودیت‌هایش مطلع بود و برای فهم و احساس همه آنها می‌باید مانند کودک احساس و اندیشه نمود و از پنجه ذهن و احساس آنها به دنیا نگریست راه میان بر فهم کودک و وارد شدن به دنیای پر رمز و راز آنها آشنایی با ادبیات کودکان و مشاهده و مشارکت در فعالیت‌های کودکان است. برای آشنایی با ادبیات کودکان لازم است کتاب‌های کودک و مجلات و نشریات آنها را بخوانید، تصاویر آنها را ببینید و در تم داستان‌ها، و شخصیت‌ها و تبادلات حوادث آن نقطه نمایید آنگاه بهتر در می‌باید که کودکان چگونه پدیده‌های اطراف خود را می‌بینند، از آنجا که نویسنده‌گان کودک هنگام نوشتن مطالب مزبور خود را در فضای کودکانه و خاطرات کودکی خوبیش قرار داده‌اند و با آنها زندگی کرده‌اند این موضوع برای بزرگسالان دیگری که خواننده هستند نیز می‌تواند برای آشنایی فضای ذهنی ایشان کمک نماید.

در این میان مطالعه و بررسی نشریات کودک برای قرار گرفتن در دنیای ذهنی ایشان بسیار ضروری و راهگشاست نشریاتی نظری رشد کودک، رشد نوآموز، دوست خردسالان، دوست کودکان، دوست نوجوانان، سروش کودکان، کیهان پچه‌ها، گل آقا پچه‌ها، پویک و... به لحاظ تنوع موضوعات و کم هزینه بودن و در دسترس بودن، بیشتر توصیه می‌شوند.

در همین جا به متولیان پشتیبانی و تأمین منابع حمایت روانی، خاطرنشان می‌نماییم تأمین کتب و نشریاتی نظری آنچه ذکر می‌شود، جزو اولویت‌های تغذیه روانی و هیجانی کودکان است که می‌بایست بدان اهتمام ویژه‌ای داشته باشند.

شیوه دیگر آشنایی با دنیای کودکان مشاهده فعالیت‌های ایشان در زندگی روزمره و به ویژه

- ۱- ایجاد ارامش روانی - هیجانی و پیشکیری از شکل‌گیری مسایل روانی - هیجانی
- ۲- زمینه‌سازی جهت تحلیله هیجانی و همراهی در واقعیت‌های بینجای دوره سوک و مناسک مربوط
- ۳- بیبود بخشی به فرایند کنارآمدن کودک با مشکلات و تسهیل در پذیرش ضایعه
- ۴- توانمندسازی شیوه‌های کنترل استرس و کنترل هجوم تصاویر و خلطات و حشتانگیز
- ۵- توانایی انجام امور به صورت مستقل و کاهش وابستگی
- ۶- افزایش امید به زندگی و ایجاد ارتباطات و دلبستگی‌های سازنده جدید.

حمایت‌گران و مداخله‌کنندگان در حوادث همواره باید به خاطر داشته باشند که کودکان طرح کوچک شده<sup>۱</sup> بزرگسالان و یا بزرگسالانی در سایز کوچک نیستند و لذا برای بیان خود و فهمیده شدن و برقراری ارتباط نیازمند سبک بیانی و ارتباطی ویژه‌ای هستند (اولندیک<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸)، بنابراین دستیابی اهداف مزبور در مورد کودکان مستلزم رعایت تفاوت‌های ایشان با بزرگسالان و بهره‌گیری از مهارت‌های مناسب ایشان می‌باشد که در ادامه مباحث بدان می‌پردازم.

## ب - راهکارها و مهارت‌های مداخله و حمایت‌گری

### ◆ برقراری ارتباط به مثبته مهم‌ترین گام حمایت و یاوری است

اولین و مهم‌ترین گام حمایت و یاوری برقراری ارتباط است. به عبارتی ایجاد بستری امن، پذیرش فرد و همدلی با او می‌تواند مهم‌ترین فعالیت یاورانه ما باشد. برای ایجاد رابطه با کودکان باید آنها را شناخت

نداهای تکرار شونده درونی خویش مشغولند و برای گشایش گفتگو با ایشان و تداوم آن می‌باید از ابزار و شیوه ویژه‌ای استفاده نمود.

لذا بسیاری از واقعی و فعالیت‌های روزمره کودک نظیر بازی کردن و نقاشی کشیدن که در نظر عموم - غیر متخصصین - از حد سرگرمی و تفریح و لذات کودکانه پا را فراتر نمی‌نهاد، از دیدگاه متخصص بالینی و حمایت‌گران حرفه‌ای جلوه دیگری دارد. که قصه، قصه‌گویی و قصه‌خوانی و طراحی و ساخت قصه نیز شامل همین قاعده می‌باشد. و زمینه‌ها و خصوصیات نهفته در قصه، با گذری بر پیشینه کاربرد آن گویای توانمندی و شربخشی کاربرد مستقل و یا ترکیبی قصه در کار با کودک می‌باشد (اصغری نکاح ۱۳۸۲).

جهه ما بخواهیم یا نخواهیم و چه بپذیریم یا نه، کودکان زبان خاص خود را دارند و همراه شدن با آنها می‌طلبد که از همان کانال استفاده کنیم، مصدق این آیات شیرین مولوی باشیم که:

به هر طفل تو پدر تی تی کند  
گرچه عقلش هندسه گیتی کند  
کم نگردد فصل استاد از علو  
نمک الـ چیزی ندارد گوید او  
از پی تعلیم آن بسته دهن  
از زبان خود برون باید شدن  
در زبان او بباید آمدن  
تا بیاموزد ز تنو او علم و فن  
(دفتر سوم مثنوی معنوی)

بنابراین ابزارها و شیوه‌های مؤثر برقراری کودکان عبارتند از: قصه، نقاشی، شعر، بازی، ساختن کاردستی، گردش، نمایش درآوردن.

بازی‌های کودکان است. همچنین مشارکت در این فعالیت‌ها به بزرگسالان در درک احساسات و نگرش‌های ایشان کمک شایانی می‌کند در ادامه مطالب بیشتر به راهکارهای در این زمینه خواهیم پرداخت.

#### → با کودکان همراه و هم‌سطح شوید

برای همراه شدن با کودکان باید با آهنج آنها حرکت نموده و با آنها هم‌سطح شوید واگان لغت آنها را کشف کرده و به کار ببرید، از جملات و عبارات کوتاه و ساده استفاده کرده و آرام، آرام صحبت کنید گاهی مکث کنید و از آنها سؤالاتی بپرسید تا دریابید چقدر گفته‌های شما را فهمیده‌اند. و واژه‌های را که احتمال می‌دهید برای آنها دشوار و ناآشناس است را ساده کنید و در قالب مثال توضیح دهید.

از نظرات و تجارب و احساس آنها بپرسید و خلاصه‌ای از آنچه شنیده‌اید و آنها گفته‌اند را با هم مرور کنید با حالات چهره، لبخند زدن، گاهی نگاه کردن مستقیم و بیشتر نگاه کردن به صورت غیرمستقیم و غیر آزارنده، توجه خود را به آنها نشان دهید و در صورت لزوم و امکان آنها را المحس کنید، دست آنها را بفسارید و گاه هنگام گفتگو و راه رفتن دست بر شانه آنها بگذارید و آنها را نوازش کنید و البته همیشه حد اعتدال را رعایت کنید چرا که افراطها و تفریطها باعث شکل گیری احساسات ناخواهایند یا رفتارهای ناصحیح در کودکان می‌گردد.

#### → ابزارها و فعالیت‌های نظیر قصه،

بازی، نقاشی و نمایش و... ارتباط را

#### تسهیل نموده و پربار می‌سازند

به یاد داشته باشید کودکان مضطرب، حاده دیده نمی‌توانند ارتباط کلامی برقرار نمایند، گفتگو کردن با آنها مشکل است و آنها بیشتر با تصاویر ذهنی، و

کاهش داده، اعتماد به نفس ایشان را در تداوم گفت و گو افزایش می‌دهد...

### ⇨ از قصه‌ها به منظور تقویت و تسهیل مهارت‌های کنار آمدن استفاده نمایید

برای استفاده تخصصی از قصه می‌توانید دو هدف را دنبال نمایید یکی استفاده از قصه‌های مرتبط با مشکلات کودکان که به آنها کمک می‌کند تا احساس عمومیت پیدا نموده و بدانند مشکلات جزئی از زندگی هستند که برای دیگران هم مانند او و برای او همانند دیگران پیش می‌آیند. هدف دیگر این است که ضمن ایجاد بستری از امنیت و یذیرش و به گونه‌ای غیرمستقیم، امکان بروز هیجانات قفل شده را فراهم سازد و نهایتاً مهارت‌هایی برای کنار آمدن با موقعیت‌های زندگی روزمره را فراهم آورد. در زمینه کاربرد قصه در طرح حمایتی خود می‌توانید از راهکارها و توصیه‌های جانگسما و همکارانش نیز بهره بگیرید (جانگسما و همکارانش، ۱۳۸۲).

قبل از آن که قصه را برای کودک بخوانید خوب است خودتان آن را به خوبی بخوانید، آن را حسن کنید و در پدیده‌های آن و حالات و احساسات شخصیت‌های آن تأمل نمایید.

هنگام اجرا برای کودکان علاوه بر استفاده مناسب از لحن و تغییرات چهره و واگذاری قسمت‌های از آن به کودکان، در بخش‌های از آن به صورت هدفمند مداخله کنید و برای برگسته شدن آن سوال طرح کنید از بچه‌ها بخواهید برداشت خود و تحارب خود را برایتان بگویند، شخصیت داستان را همراهی کنند و با کمک هم راه حل‌های برای مشکل او پیشنهاد کنند. بدین طریق می‌توانید مهارت‌های کنار آمدن و شیوه حل مسئله را به کودکان بیاموزید و احساسات فروخورده آنها را آزاد نمایید.

### ⇨ چگونگی به کارگیری قصه و

#### قصه‌گویی و... را بیاموزید

داستان و داستان پردازی و با قصه و قصه‌گویی می‌تواند چهار چوب مناسبی برای گفتگو با کودکان فراهم آورد. به علاوه کودکان به علت کمبود تجربه و محدودیت‌های سنی، در مقابله با مشکلات با استفاده از راههای معمولی که بزرگسالان از آنها استفاده می‌کنند، ناتوانند. و مطالعه داستان‌های مناسب و جذاب (با استفاده از آنها توسط حمایت‌گر) از جمله راههای غیرمستقیم یاری رسانی و توانمندسازی آنهاست. داستان‌ها می‌توانند با استفاده از روش غیرمستقیم، یعنی همانندسازی، تخلیه هیجان‌ها و کاهش تنش‌ها، نه تنها مشکل را به خواننده یا شنونده بشناسانند بلکه راه حل آن را نیز نشان دهند.

لذا برای بچه‌ها قصه بخوانید، در قسمت‌هایی از قصه از آنها سؤال کنید، بخواهید خود را به جای شخصیت‌های قصه بگذارند و بگویند اگر جای آنها بودند چه می‌کردند، چه احساسی داشتند و با بازی قسمتی از قصه را اجرا کنند. گاه بخواهید تا آنها برای شما قصه بخوانند و یا از چند نفر به صورت چرخشی برای خواندن قسمت‌های از قصه کمک بگیرند.

می‌توانید از بچه‌ها بخواهید برای خواهان و برادران کوچک‌تر یا بچه‌های کوچک‌تر دیگر قصه بخوانند. می‌توانید از بچه‌ها بخواهید یک شعر بخوانند معمولاً شعرهای عمومی و ساده‌ای هستند که تمامی بچه‌ها آنها را به پاد دارند، شروع صحبت به جای ردیف کردن سوالات اضطراب‌آور می‌تواند با خواندن شعر انجام پذیرد، می‌توانید از بچه‌ها بخواهید قسمتی از شعر یا شعری را همه با هم هم‌آواز شوند تا همه به سهم خود در برقراری ارتباط کلامی نقشی داشته باشند کودکان با گم کردن صدای خود در صدای جمع راحت‌تر صحبت می‌کنند و این اضطراب آنها را

۷۰ درصد کودکان ۶ ساله و ۶۶ درصد کودکان ۷ ساله به مفهوم کاملی یا نسبتاً کاملی از مرگ دست یافته‌اند آنان نتیجه گرفتند که بسیاری از کودکان زیر ۷ یا ۸ ساله برداشت خوبی از معنای مرگ دارند و بحث با بچه‌های ۴ یا ۵ ساله را نیز باید دست کم گرفت (جو داگلاس، ۱۳۷۵).

بنابراین توضیحاتی نظری اینکه متوفی به خواب عمیقی رفته یا به یک سفر طولانی رفته است نامناسب است و هر چند برای برخی از کودکان قابل قبول و باورکردنی است اما موقتی بودن مرگ را تداعی کرده و انتظار بازگشت یا بیدار شدن را القا می‌کند و مواجهه کودک با واقعیت را به تأخیر می‌اندازد و گاه اعتماد کودک را از ما سلب می‌نماید و موجبات گوشه‌گیری و خیال‌بردازی بیشتر او را فراهم می‌نماید.

در این‌گونه موقع اطمینان خاطرهای ذیل برای هدایت احساسات و هیجانات کودک سودمند است (خسروی، ۱۳۷۴):

✓ پدر و مادر (متوفیان) به خواست خود عمل نموده‌اند، و کسی نمی‌تواند در این مورد کاری بکند.

✓ برای مرگی که اتفاق افتاده کسی مقص نیست (مخصوصاً کودک را مطمئن سازید او مقص نبوده است)

✓ پدر و مادر (متوفیان) از تو (کودک) عصبانی نبوده و نیستند.

✓ همه اطرافیان و مخصوصاً بازماندگان همچون گذشته تو را (کودک) دوست دارند، به تو علاقه دارند و از تو مراقبت و نگهداری می‌کنند.

پیشنهاد می‌شود زمان مناسبی را برای اینگونه قصه‌ها در نظر بگیرید - مثلاً اواسط روز - تا بتوانند بلاfacile بعد از اجرای داستان به فعالیت‌های دیگری که تحرک و پویایی و نشاط را به همراه دارد بپردازید. فعالیت‌های هیجانی مثبت و سرگرمی‌های لذت‌بخش پس از اتمام این داستان‌ها به احساس رضایتمندی از کنار آمدن با مشکل و حل مسأله در کودکان کمک می‌کند و به نوعی به آنها می‌فهماند با تمام مشکلاتی که در داستان بود و با تمام سختی‌هایی که برای شخصیت داستان شما تجربه گردیده، زندگی باز هم ادامه دارد و ما باز هم می‌توانیم از زندگی و موهاب آن بهره‌مند شویم و به قول سهراب سپهری: **تا شقایق هست زندگی باید گرد**

#### → در هنگام گفت‌وگو از مرگ و بیان احساسات کودک در مورد عزیزان از دست داده‌اش مراقب باشید

کودکان در مواجهه با پلایای طبیعی و مرگ در هضم و درگ آنها دارای محدودیت‌ها و بیزهای هستند که در آنها اضطراب خاصی ایجاد می‌نماید و لازم است حمایت‌گر و یا یاور در فعالیت‌های نظری قصه، نقاشی و بازی از قبل خود را برای پاسخگویی مناسب به آنها آماده نماید. در همین زمینه متخصصان بهداشت روانی نیز ضمن تأکید بر استفاده از زبان خاص کودکان حین مصاحبه در موقعیت‌های دشوار هیجانی - عاطفی نظری مشغولیان ذهنی به مرگ، توصیه می‌کنند در زمان پرداختن به ترس‌ها و نگرانی‌های کودک به طریق مناسبی در حین بازی و ترسیم نقاشی، با او به گفت‌وگو پرداخته شود (سازمان متخصصان بهداشت روانی، ۲۰۰۳).<sup>۱</sup>

حقیقان دریافت‌هاند که ۶۰ درصد کودکان ۵ ساله،

دختر کبریت فروش، گلپر، سوئیمی، رود و خورشید، گلرخ و مادربرزگ، قصه مترسک و یرنده‌ها، بادکنکی برای پدربرزگ، یسر و پروانه، دانه نی، خدا مرا می‌شناسد، رنگین کمان و خواب بهار، دیگر دیر شده است، دنیای قشگ پویو، آخرین سیب، اشکور تنهام، دود و خورشید، گفتگوی رنگ‌ها، جوجه اردک، ماه، حدس بزن چقدر دوست دارم، ستاره سبز

### → بازی کودکان را بسیار جدی به کار گیرید

بازی همه‌چیز کودکان است، کودکان در بازی باد می‌گیرند، به یاد می‌آورند، و از یاد می‌برند بازی عرصه زندگی کودک است لذا تا می‌توانید موقعیت‌ها و امکانات بازی را برای کودکان فراهم کنید. و از همراهی با آنها لذت ببرید و از آنها انرژی بگیرید. بازی کودکان حد و مرزی ندارد و وسائل خاصی نمی‌خواهد هرچند داشتن وسائل، سرگرم شدن بیشتری را به همراه می‌آورد. بازی‌های انفرادی یا دسته‌جمعی، بازی‌های ایستا (با دامنه جایه‌جایی اندک) و پویا (همراه تحرک و جایه‌جایی) و بازی‌های وانمودی یا خیالی و... همه و همه می‌توانند کودکان را در برقراری ارتباط با شما و برقراری ارتباط با یکدیگر باری دهند.

### → برخی از وسائل مفید در بازی درمانی را آماده سازید

البته وجود برخی وسائل برای طراحی بازی و ایجاد ساعانی برای آرامش و لذت بردن و گاهی به کسب تجربه جدید آزاد کردن فشارها و تجارب عاطفی منفی و مشغولیات ذهنی، می‌تواند کمک بیشتری بکند.

- ✓ هر وقت احساس دلتگی می‌کنی، کاملاً بجاست که گریه کنی و حتی بعضی اوقات ممکن است احساس عصبانیت داشته باشی.
- ✓ کاملاً به جاست که تو بازی کنی، بخندی و لحظات خوشی داشته باشی.

### → در قالب به کار گیری قصه، آرامش روانی را ایجاد نموده و گسترش دهید

هدف دیگر ما در استفاده از داستان می‌تواند به کار بردن قصه برای ایجاد فضای آرام و کاهش تنش درونی کودک باشد قصه‌هایی با مضامین طبیعت، حوادث خوشایند و فرج‌بخش، خاطرات شیرین و آکنده از هم نوع دوستی و مهروزی به افراد و طبیعت می‌تواند در کودکان آرامش خاطر بیافریند و باعث تجدید و تقویت خاطرات و اطلاعات خوشایند و مطبوع آنها شده و منجر به قوت قلب و احساس شور و اشتیاق و تداوم زندگی گردد.

پیشنهاد می‌شود این داستان‌ها را در زمان‌های پایانی فعالیت رسمی و کار گروهی - ترجیحاً بعد از ظهر و یا قبل از استراحت - اجرا نمایید تا کودکان با خاطرات فرج‌بخش و با کسب انرژی روانی و امید و ارزوهای لحظات استراحت و تجدید قوای جسمانی را سپری نمایند.

براساس یافته‌های پژوهشی<sup>۱</sup>، برای کودکان دچار مشکل فقدان و کودکان تحت استرس حادثه و تجربه کنندگان سوگ و به منظور ایجاد مهارت‌های سازگاری و آرام‌سازی روانی استفاده از کتب زیر توصیه می‌شوند.

سفیدبرفی، صدای من صدای او، سنگ ماهی مهربان، گل همیشه بهار، کلاح سفید و بره سیاه،

است کمی دوران کودکی خود را مرور کنید و بازی های را به یاد آورید. برای شروع ایده پردازی و بارش ذهنی می توانید از خود بپرسید: اگر یک سنگ کوچک داشته باشیم با آن چه بازی هایی می توانم یکنم؟ (پرتاب کردن، مسابقه هدف گیری گذاشت...). با یک تکه چوب چطور، با یک زمین حاکی (می توان نقاشی کشید یا چیزی نوشت...). با یک تکه نخ (می توان شکل های درست کرده و معماهای ترتیب داد و...). با دستانم و با سایه های آنها، با حالات چهره و حالات بدنم، با ایستادن و حرکت کردن، با یک تکه کاغذ، با یک لنگه کفش، با کمی آب، با یک لیوان با پوست میوه ها، با چند قطعه چوب کبریت، با سنجاق سر، با کلاه یا روسربی، با دسته کلید با فوت کردن و یک تکه پلاستیک، با یک صندلی و یا یک پله، با پر یک پرنده، با پرگ یک درخت، با چند هسته خرما، با یک قوطی گنسر، با یک قاشق و یک سنگ، با هر چیز دیگری که در اطراف بیدا می شود... و البته با خلاقیت می توان ارتباطی را تسهیل کرد و کودکان را در گیر فعالیت نمود و در صورت لزوم آنها را به سمت هدفی خاص راهنمایی نمود.

ملاحظه می کنید با حداقل امکانات می توانید بازی هایی را طراحی کنید، چاشنی کار کمی خلاقیت است البته وجود خود کودکان منبع بسیار مناسبی برای طراحی بازی هستند از پنجه ها بخواهید بازی های را که یاد دارند به شما بگویند و به یکدیگر نیز یاد بدهند.

#### ❖ فعالیت های لذت بخش را طراحی کنید

پیاده روی روی خاک و ماسه (در صورت مخاطره ای نبودن با پای برهنه)، پیاده در رودخانه<sup>۱</sup> و جوی آب، آب بازی و فعالیت های آبی، درست کردن کاردستی های دم دست، کار با گل، نقاشی روی دیوار، گریم و نقاشی صورت و دست ها (در صورت

لازم نیست که شما یک متخصص بازی درمانگری باشید، و حتی گاه بهتر است از تفسیر و تعبیر و مداخله های غیر ضروری در بازی کودکان بپرهیزید. چنانچه مقدور باشد و مناسب با فرهنگ کودکان و اهداف یاورانه شما وسائل ذیل را تهیه نمایید (برگرفته از محمد اسماعیلی، ۱۳۸۱) (به ویژه می باشد مسؤولین محترم امر در این طریق بذل عنایت ویژه ای داشته باشد).

قیچی و تیغ برش، تکه های چوب، منج و بازی فکری، سینی، سماور و قوری و استکان، آکاسیف (بنولیت)، کارت بازی، بطری و نی و وسائل کف و حباب سازی، حیوانات جنگل، طبل، سازدهنی، سوت و فلوت، میخ، تخته، چکش و اره، چراغ قوه، ذره بین، تخته وايت برد و تخته مغناطیسی، چادر - روسربی، مقننه، وسائل گریم، دوچرخه، روروک، اسکیت، فضای شنی، ماسه ای، گیسه بوکس، بالشتك، تیوب و لاستیک، وسائل برای پرتاب کردن، انواع توب کوچک و بزرگ، خمیر بازی، گل رس، تفنگ بادی و سیبل، انواع عروسک و ادمک، ظروف و عروسک های نمایشی و وسائل پزشکی کودکان، عروسک های نمایشی و ماسک، انواع ماشین و لگو، تلفن بازی و موبایل، انواع گواش و آبرنگ، آثاری دستی یا گیم، ضبط صوت و نوار قصه، ابر و اسفنجه، انواع پارچه یا موکت قابل بربیدن، کش و طناب، بادکنک پلاستیکی، انواع مقوه، کاغذ رنگی، راکت و توب، مازیک و مدادرنگی و کاغذ، انواع چسب، پیچ مهره و وسائل ساختنی، جورچین و بازی.

#### ❖ فتیله خلاقیت را کمی بالا بکشید

در جای جای کار با کودکان خلاقیت بسیار به کار می آید. با کمی خلاقیت می توان از هر موقعیتی و با هر وسیله ای و از همه مهم تر بدون هیچ وسیله ای بازی های هدفمندی را طراحی و اجرا نمود. خوب

۱- به کارگیری وسائل و بازی هایی که احتمال خطر دارد مستلزم ملاحظه، مراقبت و نظارت و وجود همراهان کافی می باشد و رعایت نکات ایمنی ضروری است.



کنید می‌توانید از کودک بخواهید نقاشی آزاد بکشند و برای آن داستان تعریف کنند، می‌توانید از کودکان بخواهید از خاطرات خوشایند و یا مشکلات زندگی خود تصویری بکشند و همراه با کشیدن با آنها گفتگو کنید. نقاشی، کودکان را برای بیشتر گفتن ترغیب کرده و مشارکت در مصاحبه و گفتگو را افزایش می‌دهد (همان منبع).

می‌توانید از کودک بخواهید پس از کشیدن نقاشی با موضوع مشکلات جاری خود برای کمک به آنها که در نقاشی هستند دست به کار شود و از فکر و قلم خود استفاده بیشتری بکنند، ترسیم افراد از دست رفته و گفتگو در مورد آنها نیز توصیه شده است. می‌توانید از نقاشی در قالب‌های دیگری نیز استفاده کنید مانند اینکه برای کودکان مسابقه نقاشی با چشم بسته بگذارد یا با مشارکت کودکان نمایشگاهی از نقاشی‌هایشان تشکیل دهید. و ضمن بازدید گروهی در مورد آنها بحث و گفتگو کنید. تا می‌توانید از نقاشی کودکان جهت تسهیل برقراری روابط و ایجاد چهارچوبی برای بحث و گفتگو استفاده کنید لیکن به یاد داشته باشید از تعبیر و تفسیر نقاشی‌ها در حد ممکن بپرهیزید<sup>۲</sup> همان‌گونه که ذکر شد از اهداف عمده کار با کودکان آسیب دیده از بلایا تبدیل خاطرات و هیجانات منفی با تصاویر دلنشیں و آرامش‌بخش است، لذا در این مورد نمی‌باشد از هیچ تلاشی در بین ورزید و شیوه‌های معمول دنیای کودکان مناسب‌ترین گزینه‌های طراحی چنین فعالیت‌هایی می‌باشد.

→ برای فاصله زمانی بین برنامه‌های ایمان  
برنامه‌ها و تکالیفی طراحی کنید  
برای تداوم فعالیت‌ها و اثرات آنها از کودکان

مخاطره‌آمیز نبودن و عدم واکنش منفی کودک درست کردن بادکنک کاغذی و فرفره، نقاشی روی بادکنک کاغذی و بادکنک پلاستیکی، رقابت گروهی، طناب‌کشی، هرو، استپ آزاد، نقاشی انگشتی، کوبلن و گلدوزی و... همه و همه فعالیت‌هایی هستند که می‌توانند با آوردن لحظات فرج‌بخش ارتباط ملموس‌تر و قوی‌تر بین اعضای گروه و باوران و همراه برقرار نمایند. همچنین می‌توان برای بالا بردن اعتماد به نفس، ایجاد روحیه سرزندگی و امید و تداوم تلاش در بهتر بودن وضعیت خود و باری دادن همسالان و همکاری با دیگران، در جای جای بازی گفتگو، بحث و طرح سوال و هم‌فکری‌های را گنجاند که آشنایان با روان‌شناسی کودک می‌توانند به صورت هدفمند از این فعالیت‌ها بپرسند.

#### → از نقاشی استفاده کنید

نقاشی یکی از کانال‌های طبیعی و مناسب برای ارتباط با کودکان است و به علاوه می‌تواند، مأمونی برای بیان احساسات، نگرانی‌ها و ابهامات و تعارضات در قالبی با کمترین تهدید و بدون سختگیری‌های معمول محاورات مختاری است. و بدین جهت می‌باشد نقاشی کودک را فهمید و به آن از منظر ارتباط نگریست (ملچیودی، ۲۰۰۱).

نقاشی نیز مانند قصه و بازی ابزاری است که کودکان و نوجوانانی در مقابل آن کمتر مقاومت نشان می‌دهند و همواره از روی میل و رغبت آن را انجام می‌دهند. دام و لفڑشگاه نقاشی آن است که بخواهید از آن به عنوان ابزار تفسیر و تعبیر و تعیین وضعیت روانی یا بپرسی هوشی کودک استفاده کنید. سعی کنید فارغ از این امور نقاشی را برای باز کردن سرفصل گفتگو و ایجاد چهارچوب مصاحبه با کودک استفاده

مهارت‌های ارتباطی و کنترلی و مداخله‌ای را به بزرگترهای آنها آموزش دهد. مخصوصاً سعی کنید جایگاه اعضای بزرگ‌تر باقیمانده و یا بزرگترهای محله و آشنايان را مورد تعریض قرار ندهید. بجهه‌ها را همواره به سوی آنها هدایت کنید حتی اگر چیزی را می‌دانید باز هم از مشارکت فکری آنها استفاده کنید، استراتژی اصلی شما می‌تواند آموزش و توانمندسازی بجهه‌ها و بزرگترهایشان باشد. به عبارتی تا می‌توانید بکوشید که تسهیل‌گر روابط اجتماعی - عاطفی بجهه‌ها و بزرگترها باشید و به مرور زمان حضور خود را کمرنگ‌تر نمایید.

به خانواده‌ها آموزش بدھید، در صورت امکان با آنها معاشرت کنید، جلسات گروهی با حضور آنها تشکیل دهید، مشکلات کودکان را در گروه جویا شوید و با همفکری آنها برای مسایل راهکارهایی پیدا کنید. مادران، خواهران بزرگتر، پدران و برادران بزرگتر نیز نیازمند کنار آمدن با مسئله هستند و نیازمند قوت قلب، ایجاد شوق و اهداف جدید، به آنها بگویید که الگوی برخورداری کودکان و نوجوانان هستند.

#### → از ایجاد وابستگی شدید بپرهیزید

یکی از خطوات حمایت‌گری ایجاد وابستگی است، حمایت‌گر حرفه‌ای همواره می‌کوشد افراد را برای سازگاری با زندگی مستقل آماده و توانمند سازد اما، گاه افراط و تغیریطها باعث وابستگی و القاء نوعی ناتوانی می‌گردد. لذا برای مستقل شدن مددجویان باید برنامه‌ای داشت. حمایت‌گر حرفه‌ای به تدریج فاصله روانی و فیزیکی (موقعیتی) خود با مددجو را افزایش می‌دهد در این زمینه شما می‌توانید گاهی در پایان فعالیتها یادآور شوید که هر کاری آخری دارد، هر قصه‌ای تمام می‌شود و گاه بگویید که شما هم چند روز دیگر از آنجا خواهید رفت. برای آماده سازی چهه‌ها قبل از رفتن خود برنامه‌ریزی کنید قبل از آنها

بخواهید خودشان کارهای انجام دهنده، به آنها تکالیفی بدھید که در منزل (یا محل اقامت خود) انجام دهند. مثلاً در مورد برخی مسایل از افراد باقی مانده خانواده خود سوالاتی بکنند. با آنها در کارهای منزل مشارکت کنند، معما یا مسئله را با هم حل کنند و بیاموزند که در زندگی خود مسؤولیت دارند و می‌بایست با مشارکت اعضای باقی مانده زندگی را به پیش ببرند.

#### → طبیعت؛ بجهه‌ها را به کلاس طبیعت ببرید

در صورت امکان همراه کودکان و بزرگسالانشان گیاهانی را به کار ببرید (مثل دانه عدس یا لوبیا...). به بجهه‌ها یاد بدھید از آنها مراقبت کنند و با طبیعت ارتباط داشته باشند می‌توانید از آنها بخواهید گیاه یا درختی را تزدیکی خود انتخاب کنند و مسؤولیت مراقبت از او را به عهده بگیرند، کودکان در کنار این فعالیتها می‌توانند هر بار، با طبیعت آشنا کنند و در می‌یابند هر چیزی آفت و مشکلی دارد و با قوانین طبیعت آشنا می‌شوند.

#### ج - ایجاد شبکه حمایتی و

##### حمایت‌گری از خود

#### → اعضای باقیمانده خانواده و یاران محلی را در کارهای خویش شریک کنید

همه‌چیز را در خود خلاصه کنید این کار باعث کاهش کارایی و صرف انرژی بسیاری از سوی حمایت‌گر می‌گردد، لذا بسیار ضروری است که از برخی اعضای بزرگ‌تر خانواده کودک آسیب دیده، بخواهید در فعالیتهای شما شرکت کنند، شما باید به آنها بیاموزید که این راه را ادامه دهند، به هر حال شما مدت محدودی در اختیار دارید و خوب است

تحلیل بردن انرژی و از دست رفتن فرصت مفید، گاه ممکن است به وحامت اوضاع بیانجامد. پس در صورت امکان و ضرورت ضمن ارایه گزارش و شرح حالی از کودکان، آنها را در زمینه مشکلات تخصصی ارجاع دهید.

### → با همکاران خود و با دیگر یاوران در تماس باشید

در صورت امکان جلساتی بگذارید و تجربه‌تان را با یکدیگر مبادله کنید - برخی از مسائل و مشکلات را باید به صورت کار تیمی بیگیری نمایید. هرچا در سودمندی یا موفقیت‌آمیز بودن طرح و نقشه خود تردیدی دارید حتی از هم‌فکری دیگران بهره‌مند شوید سعی کنید یافته‌های جدید و تجربه مفید خود را به دیگران مانند اعضای خانواده کودک، بزرگترهای محله و یا یاوران جدید بیاموزید.

### → بیگدار به آب نزدید

در پایان لازم به یادآوری است که اگر تا به حال در چنین موقعیت‌های نبوده‌اید، ابتدا کمی وقت صرف کنید تا با موقعیت خوب بگیرید، احساسات خود را کنترل کنید، خوب است ابتدا در فعالیت‌ها مستقیماً شرکت نکنید بلکه به مشاهده و آشنایی بپردازید. یادتان باشد آنچه تصور می‌کنید یا می‌بینید ممکن است برای حادثه دیدگان یکتواخت شده باشد یا با آن کنار آمده باشند قبل از انجام هر فعالیتی و یا قبل از طراحی هر نقشه‌ای زمینه‌یابی کنید، ببینید از کجا باید شروع کنید، روی چه چیزهایی باید تکیه کنید، اولویت‌های کاری خود را مشخص کنید.

به هر حال فرصت فراهم شده را قدر بدانید از اینکه در موقعیت خدمت به همنوعان خود هستید بر خود بپالید به یاد داشته باشید که تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که حمایت را ارائه می‌نمایند بیشتر از

بخواهید برخی از فعالیت‌ها یا بازی‌ها را بدون دخالت شما انجام دهند و مشکلات و مسائل خود را در روزهای آخر به بزرگترها یا سرگروه‌ها و یاوران یا مریبان جدیدی که می‌آیند بگویند. بد آنها بگویید که کارهایشان را همین‌طور ادامه بدهند و در طول سال و برای سال‌ها بعد که خودشان بزرگ‌تر می‌شوند و فرار است تنهایی کارهای را انجام بدهند برنامه‌ریزی کنند فرآیند ایجاد وابستگی و فرآیند جدا شدن، امور ظرفی هستند که می‌باشد از قبل برای آنها برنامه‌ریزی نموده و با ظرافت و کیاست با آنها برخورد نمایید.

از بچه‌ها بخواهید کم کم برای رفتن شما یادگاری کوچکی آماده کنند و مثل نقاشی یا نوشتن یک خاطره خوش یا شعر یا حتی یک پند و نصیحت که برای شما و بچه‌های شهرستان می‌فرستند. از آنها بخواهید بنویسند چه چیزهای باد گرفته‌اند و با از آنها بخواهید بنویسند که چگونه اهداف و برنامه‌ها را بیگیری و دنبال می‌کنند.

### → در موقع مناسب و در صورت ضرورت مواردی را به دیگر متخصصان ارجاع دهید

مداخلات یاورانه در حوادث و بلایای طبیعی طبیعی مستلزم کاری تیمی و چند رشته‌ای است. در یک وضعیت مطلوب همکاری گروهی از متخصصین مختلف در حیطه‌های: روان‌شناسی و مشاوره، مددکاری، پژوهشی، پرستاری و پیراپرشنگی، تعلیم و تربیت، کاردرمائی و تربیت بدنی، امور فرهنگی و معنوی، پشتیبانی و تأمین تجهیزات... موردنیاز می‌باشد. ضروری است، حمایت‌گر ضمن سناسایی امکانات و افراد متخصص موجود، مسائل تخصصی را هرچه سریع‌تر به دست‌اندرکاران آن حرفه بسپارد. درگیر شدن در فعالیت‌های تخصصی دیگران ضمن

دریافت کنندگان حمایت، نفع می‌برند و به سلامت روان و احساس ارزشمندی خود کمک بیشتری می‌کنند البته دیگران هم از فعالیت‌های ارزشمند آنها بهره‌مند شده‌اند و بازخورد حاصله از بهبود حالات و وضعیت مددجویان نیز تقویت کننده مثبت و امیدبخش دیگری است که به مرور زمان به حمایت‌گران، انگیزه و انرژی بیشتری می‌بخشد.

### → مراقب و حامی خود نیز باشید

حمایت‌گران و مداخله کنندگان در موقعیت‌های آسیب زده می‌باشد خودشان را هم از یاد نمیرند. قرار گرفتن در موقعیت‌های فیزیکی و روانی دشوار و تعامل با اثرات و آسیبدیدگان بلاای طبیعی امری فرسایشی و توانگاه است که بسته به عوامل متعددی بر روی یاوران و حمایت‌گران اثرات مختلفی می‌گذارد. لذا ضروری است که یاوران حرفه‌ای و داوطلبان و حمایت‌گران برای خود نیز تمهیمات و راهکارهای بهسازی انگیزشی و پشتونه‌های حمایتی فراهم آورند و پیوسته احساسات و تحولات درونی خویش را نیز ارزیابی و وارسی نمایند. در صورت نیاز برای خود نیز برنامه‌های داشته باشند. در این مورد می‌توانید زمان‌های را به خود اختصاص دهید تغذیه و خواب مناسب، ورزش و تفریح و سرگرمی، مطالعه کتب و مجلات مورد علاقه، گفت و شنود با همکاران، حفظ و تداوم ارتباط صوتی و نوشترای با خانواده و دوستان نزدیک و پرورش انگیزه‌های معنوی خود، دعا و نیایش و داشتن خلوت‌های انس و... می‌تواند به حفظ روحیه و توانایی یاوران و حمایت‌گران کمک شایانی نماید و تأثیر عملکرد‌هایشان را مضاعف نماید. در هر صورت هرگاه احساس تنگنای شدید و کاهش توانایی نمودید آن را با همکاران خویش در میان بگذارید و در صورت لزوم با جابجایی نوع فعالیت خود یا تمهیمات دیگر از پیشروی آن جلوگیری نماید.

→ منابع

LOOS: Research and Interventions,  
Volume 1, Number 1.

- Malchiodi, Cathy A.(2002),  
"Understanding Children's Drawings"  
- "Discussing death with Children",  
copy of <http://www.ohsuhealth.com/dch/index.asp>

– اصغری نکاح، سیدمحسن، (۱۳۸۲)، «گزارش  
اقدام پژوهشی پیرامون کاربرد قصه به متابه تکنیک و  
ابزار مشاوره و روان درمانی کودک»، نشریه تعلیمه و  
تربيت استثنائي شماره‌های ۲۰ و ۲۱ مرداد و شهرپور  
۱۳۸۲.

– خسروی، زهره (۱۳۷۴) روان‌درمانی داغدیدگی،  
انتشارات نقش هستی، چاپ اول.

– جانگسمما، آرتوور، ای. و همکارانش، (۱۳۸۲)،  
روان‌درمانگری کودک و نوجوان. ترجمه علی صاحبی،  
علی‌اکبر‌ثمری و نادر باقری. انتشارات آستان قدس،  
چاپ اول.

– داگلاس، جو (۱۳۷۵) مسائل رفتاری کودکان،  
ترجمه نصرت‌الله پورافکاری، تبریز، انتشارات معاونت  
پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی.

– صادقی، محمدرضا، سوزان کاستنگه، مریم  
رجوعی (۱۳۷۸) تأثیر وضعیت فشار روانی و حمایت  
اجتماعی در افسردگی سالمدان. پژوهش‌های  
روانشناسی دوره ۵ شماره ۳ و ۴ زمستان ۱۳۷۸.

– کلینک، کریس. ال، (۱۳۸۲)، «رویارویی با  
چالش‌های زندگی و فن آوری»، ترجمه علی‌محمد  
گودرزی. انتشارات رسای، تهران.

– محمد اسماعیلی، الهه (۱۳۸۱) بازی درمانی در  
درمان کودکان مبتلا به اختلال رفتاری. منتشره از  
پژوهشکده کودکان استثنائي.

– وردن، جی. ویلیام (۱۳۷۴) مشاوره و  
روان‌درمانی سوگ. ترجمه مهرداد فیروزبخت، خشایار  
بیگی، انتشارات ابجد. چاپ اول.

- Halford, Phillips, (2002), "What  
changes in children's drawing  
procedures?", copy of <http://citeseer.nj.nec.com/>

- Malchiodi, Cathy A., (2001), "Using  
Drawing as Intervention with Traumatized  
Children" TLC's Jurnal, TRAUMA AND