



انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران
Iranian Academy of
Child & Adolescent Psychiatry

unicef 
unite for children



سلامت روان
Iran Mental Health



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بسته آموزش فرزندپروری در بحران‌ها همراه با ظرفیت‌سازی و ارزیابی کارشناسان

خرداد ۱۴۰۰



انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران
Iranian Academy of
Child & Adolescent Psychiatry

unicef 
unite for children



سلامت روان
Iran Mental Health



جمهوری اسلامی ایران
سازمان بهداشت و آموزش پزشکی
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بحران و تاثیر آن بر خانواده

دکتر مژگان خادمی
روان پزشک کودک و نوجوان
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
خرداد ۱۴۰۰

بحران

- بروز شرایط سخت و خطرناک
- ناگهانی و بی خبر
- غافلگیری همگانی
- پیامدهای نامشخص
- وضعیت نگران کننده

انواع بحران

عاطفی

شغلی

آموزشی

فرهنگی

اجتماعی

اقتصادی

سیاسی

.....

بحران در خانواده

- موقعیت پراسترس
- مشکل در مدیریت اوضاع
- مشکل در انجام مسؤلیتهای اصلی
- مشکل در رفع نیازهای اعضا
- عدم دریافت حمایت لازم و مؤثر

عوامل ایجاد بحران در خانواده

مشکلات انسانی معمول، شناخته شده و گاه قابل انتظار

(طلاق، مرگ عزیزان، بیکاری، ورشکستگی، بیماری، جنگ)

حوادث غیرمترقبه یا بلایای طبیعی

(سیل، زلزله، طوفان، بیماری‌های مسری و همه‌گیر)

خانواده در بحران

- نگرانی بابت امنیت، آرامش و سلامت اعضا
- احساس گیجی و درماندگی
- ناتوانی در حل مشکلات
- درگیر کردن و کمک خواستن از آشنایان

سازگاری با بحران

- واکنش‌های هیجانی، شناختی و رفتاری
در مواجهه با بحران

- راهبردهای مدیریت عوامل تنش‌زا
مرتبط با موقعیت ناخوشایند پیش آمده

تاب آوری در بحران

سازگاری مناسب با شرایط بحرانی شامل

- مدیریت هیجانات و افکار
- یافتن راه حل‌های مناسب برای مدیریت موقعیت
- منجر به تقویت مهارت‌ها و توانمندی‌های فرد
- برای مواجهه با بحران‌های بعدی

مداخله در بحران

مجموعه اقدامات فوری و کوتاه مدت

- کاهش آسیب‌ها و خطرات ناشی از واقعه استرس‌زا
- کمک به مدیریت عوامل تنش‌زا و روند سازگاری

توصیه‌های کلی در تقویت سازگاری با بحران

- حفظ آرامش و نظم
- انعطاف‌پذیری شناختی و رفتاری
- پیش بینی شرایط تا حد ممکن
- تبدیل شرایط به فرصت
- استفاده از فرصت‌های به دست آمده

تأثیر بحران بر والدین

- درست فکر نکردن
- چسبیدن به فعالیت‌های بیهوده
- بی‌تفاوت یا خصمانه رفتار کردن
- رفتار تکانشی
- وابستگی
- احساس بی‌کفایتی

سازگاری با بحران برای کدام والد دشوارتر است؟

- بیماری جسمی، روانپزشکی، مصرف مواد
- مشکلات زناشویی، فرزندپروری ضعیف
- مکانیسم‌های ناکارآمد سازگاری با شرایط
- مشکلات اقتصادی اجتماعی
- عوامل استرس‌زای متعدد و متنوع
- سابقه رویارویی با بحران بدون حمایت اجتماعی اقتصادی

پاسخ کودکان و نوجوانان در موقعیت‌های بحرانی

- واکنش‌های هیجانی

(اضطراب، خشم، افسردگی و سوگواری)

- واکنش‌های رفتاری

(پرخاشگری، نافرمانی، لجبازی، خطرپذیری و تکانشگری، انزوا و انفعال، حرکات تکراری)

- مشکلات شناختی، افت تحصیلی

- علایم جسمی، اشتها، چرخه خواب و بیداری

- پسرفت تکاملی

عوامل مؤثر بر پاسخ کودکان و نوجوانان به بحران

- تجربیات قبلی فرد
- میزان آسیب تجربه شده
- سن و وضعیت شناختی فرد
- میزان تاب آوری و سازگاری فرد
- شرایط روانی و خصوصیات سرشتی
- شرایط خانواده و واکنش والدین و اطرافیان
- شرایط اقتصادی و اجتماعی خانواده و جامعه

تأثیر بحران بر رابطه والد با کودک یا نوجوان

- توجه به یکدیگر
- اوقات مفید و خوشایند با هم بودن
- فضای گفتگو
- ارتباط عاطفی و نوازش
- دیدگاه فکری و اسنادی

فرزندپروری

- ارتباط عاطفی مناسب و سازنده
- فراهم کردن محیطی امن و ایمن
- سیستم انضباطی قاطع، معتدل و مؤثر
- کاربرد قوانین و سیستم تشویق و تنبیه
- رسیدگی به خود به عنوان یک انسان

تأثیر بحران بر مهارت‌های فرزندپروری والدین

- کاهش میزان توجه به فرزندان
- کم شدن فرصت برای گذراندن اوقات خوش و مفید
- کاهش یا افزایش نظارت بر رفتار و اعمال فرزندان
- آسان گرفتن یا سختگیرانه شدن قانون‌ها
- بی‌ثباتی در اعمال قوانین و دادن بازخوردها

تأثیر بحران بر مهارت‌های فرزندپروری والدین

- عدم پیش بینی شرایط و غافلگیری والدین
- ضعف و بی اثر شدن سیستم پاداش
- شدت گرفتن سیستم‌های تنبیهی
- پرخاشگری یا کناره‌گیری