

**تاب آوری کودکان به عنوان  
نقطه عطف دوران پسا کرونا**

مؤلفین:

فاطمه خسروی

طوبی نعمت زاده



|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه                 | : خسروی، فاطمه، ۱۳۵۹ -                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| عنوان و نام پدیدآور     | : تاب آوری کودکان به عنوان نقطه عطف دوران پساکرونا/ مولفین فاطمه خسروی، طوبی نعمت زاده.                                                                                                                                                                                                                     |
| مشخصات نشر              | : مشهد: انتشارات جالیز، ۱۴۰۰.                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| مشخصات ظاهری            | : ۱۳۰ ص.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| شابک                    | : ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۳-۸۶۸-۹                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| وضعیت فهرست نویسی       | : فیبا                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| یادداشت                 | : کتابنامه: ص. ۱۳۶-۱۳۰؛ همچنین به صورت زیرنویس.                                                                                                                                                                                                                                                             |
| موضوع                   | : کروناویروس ها -- جنبه های روان شناسی<br>Coronaviruses-- Psychological aspects<br>تاب آوری (درمان)<br>Resilient therapy<br>کودکان -- بهداشت روانی<br>Child mental health<br>کووید-۱۹ -- جنبه های روان شناسی<br>COVID-19 (Disease) -- Psychological aspects<br>کودکان -- روان درمانی<br>Child psychotherapy |
| شناسه افزوده            | : نعمت زاده، طوبی، ۱۳۶۱-                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| رده بندی کنگره          | : ۹۹۰R                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| رده بندی دیویی          | : ۴۵۶/۵۷۹                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| شماره کتابشناسی ملی     | : ۸۶۵۶۲۸۰                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی | : فیبا                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |



## تاب آوری کودکان به عنوان نقطه عطف دوران پساکرونا

فاطمه خسروی، طوبی نعمت زاده

ناشر: انتشارات جالیز

چاپ: اول، پاییز ۱۴۰۰ / ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری / تعداد صفحه: ۱۳۰

قیمت: ۶۰۰،۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۳-۸۶۸-۹

طراح جلد: صالح مقدم

صفحه آرائی: سعید محمد مهدیزاده فیض آبادی

حق چاپ محفوظ است

## فهرست مطالب

|    |                                                        |
|----|--------------------------------------------------------|
| ۹  | مقدمه                                                  |
| ۱۱ | ویروس کرونا و اثرات آن                                 |
| ۱۳ | آثار روان‌شناختی کرونا بر وضعیت سلامت روان افراد جامعه |
| ۱۷ | سلامت روان عموم مردم جامعه در زمان کرونا               |
| ۱۹ | سلامت روانی - اجتماعی                                  |
| ۲۲ | تاب‌آوری در دوران کرونا                                |
| ۲۳ | سبک زندگی جدید در دوران پسا کرونا                      |
| ۲۵ | تغییر فرهنگ زندگی فردی و اجتماعی مردم در پسا کرونا     |
| ۲۷ | وضعیت کودکان در دوران کرونا و پسا کرونا                |
| ۳۰ | ریشه و مفهوم تاب‌آوری                                  |
| ۴۰ | حوزه‌های عملکردی تاب‌آوری                              |
| ۴۳ | مؤلفه‌های تاب‌آوری                                     |
| ۴۶ | رویکردهای اصلی و مفهومی به تاب‌آوری                    |
| ۴۷ | تاب‌آوری رویکردی نوین در مدیریت بحران                  |
| ۴۸ | نسبت آسیب‌پذیری و تاب‌آوری                             |
| ۵۰ | ویژگی‌های تاب‌آوری                                     |

|    |                                                    |
|----|----------------------------------------------------|
| ۵۵ | ..... رویکردهای تاب آوری                           |
| ۶۲ | ..... کرونا و امنیت روانی کودکان                   |
| ۶۹ | ..... کودکی و مرگ                                  |
| ۷۲ | ..... کودکان را با موضوع مرگ آشنا کنید             |
| ۷۲ | ..... این جواب‌ها را هرگز به کار نبرید             |
| ۷۳ | ..... کودک را از مرگ نترسانید                      |
| ۷۴ | ..... آن‌ها باید با واژه مرگ روبه‌رو شوند          |
| ۷۴ | ..... حس‌های کودک از مرگ                           |
| ۷۵ | ..... چگونه کودکان را در مرگ عزیزان همراهی کنیم    |
| ۷۷ | ..... مامان رفته پیش خدا (روانشناسی سوگ)           |
| ۷۹ | ..... از او بیش از حد حمایت نکنید                  |
| ۸۱ | ..... کودک را تنها نگذارید                         |
| ۸۳ | ..... بچه‌ها را در مراسم شرکت دهید                 |
| ۸۳ | ..... اجازه دهید کودکان هم در مرگ عزیزان گریه کنند |
| ۸۴ | ..... چگونه مرگ عزیزان را بپذیریم                  |
| ۸۶ | ..... پس از فقدان چه باید کرد                      |
| ۸۶ | ..... چگونه تسلی دهیم                              |

- ۸۷ ..... کودکان را چگونه با فقدان روبه‌رو کنیم
- ۸۸ ..... به کودکان حقیقت را بگویید
- ۸۹ ..... کودک از مرگ والدین چه می‌فهمد؟
- ۹۰ ..... در انتظار نگه داشتن کودک
- ۹۰ ..... صحبت از بهشت و جهنم پس از مرگ والدین
- ۹۰ ..... مسئولیت دادن به کودک پس از مرگ والدین
- ۹۱ ..... دور کردن کودک از مراسم سوگواری
- ۹۱ ..... پاک کردن خاطرات متوفی
- ۹۱ ..... چگونه دوباره مرگ با خردسالان صحبت کنیم؟
- ۹۳ ..... نحوه رسیدگی به سلامت روانی و عاطفی کودکان در عصر ویروس کرونا
- ۹۷ ..... بهبود تاب‌آوری کودکان در دوران کرونا و پساکرونا
- ۱۰۲ ..... تاب‌آوری کودکان در بحران ویروس کرونا
- ۱۰۸ ..... تاب‌آوری کودکان در پساکرونا
- ۱۱۳ ..... راه کنترل بحران سلامت روان در پساکرونا چیست؟
- ۱۱۵ ..... هیجان‌های منفی را کمتر کنیم
- ۱۱۷ ..... دو نوع نظم‌بخشی هیجانی برای ایام کرونا
- ۱۱۸ ..... در پاندمی کرونا با دیگران ارتباط بهینه برقرار کنیم

## مقدمه:

متغیرهای روانشناختی و هیجانات متداول کودکان در دوران بحران عبارتند از ترس، اضطراب و نگرانی. برخلاف تصورات باطل ما کودکان در اغلب موارد بخوبی از آنچه که در گذر است و حتی بر دلایل آن نیز آگاهی کافی دارند. آنها اعمال محدودیت در مدارس، مهد کودک ها و دوره های آموزشی و معاشرت های خانوادگی و اجتماعی را بخوبی فهمیده و درک میکنند.

اینک اشاراتی خواهیم داشت به نقش والدین در تاب آوری کودکان و اینکه والدین چگونه می توانند به فرزندان خود کمک کنند تا شرایط بحران را بهتر سپری کنند.

مدتی است که جهان به بحران بیماری کرونا دچار شده و تأثیر این بحران توسط همه احساس می شود. فرزندان شما نیز به خوبی از آنچه در حال رخ دادن است آگاه هستند و به احتمال زیاد تلاطم هیجانی فراوانی را تجربه می کنند. در شرایط کنونی رایج ترین هیجان ملموس برای کودکان، ترس، نگرانی، استرس و اضطراب است. آنها ممکن است از بیماری یا فوت ناگهانی مادر بزرگشان دچار وحشت شوند یا از اینکه دیگر مثل گذشته دوستانشان را در مدرسه نمی بینند نگران شوند.

بعضی از کودکان ممکن است بخاطر تعویق و تعلیق در تکالیف مدرسه خود دچار نگرانی و اضطراب شوند انتظار میرود خانواده ها و معلمان در این خصوص بتوانند نقش مثبتی را ایفا

نمایند عده ای دیگری از دانش آموزان ممکن است بعزت عدم برخورداری از اینترنت یا گوش های هوشمند و ناتوانی خانواده ها در تامین این هزینه های مضاعف نتوانند تکالیفی را که برای آنها تعیین شده است بصورت آنلاین و بدون پشتیبانی دوستان و معلمان خود انجام دهند این عزیزان و فرزندان کشور عزیزمان هم شایسته توجهات بیشتری هستند.

برخی از کودکان ممکن است به دلیل ابهام حاکم بر شرایط، سرعت و میزان بالای تغییرات زندگی در یک بازه زمانی کوتاه تحت فشار قرار گیرند. برای برخی دیگر این فشار استرس زا درباره از دست رفتن چیزهایی است که آنها را شاد می کرده، چیزهای مثل معاشرت و بازی و با دوستان و همکلاسی ها، کلاس های ورزشی، مهمانی های خانوادگی و مواردی دیگر از این دست.

همچنین کودکان ممکن است دچار ترس مبهمی شوند که علت آن را ندانند و نتوانند درباره آن توضیحی ارائه کنند اما فقط بازتابی باشند از ترس، نگرانی و اضطرابی را که اطرافیان در آنها بوجود آورده اند.

اکنون سوال این است چگونه می توانیم به کودکان کمک کنیم تا در این شرایط چالش برانگیز روحیه ای همانند گذشته داشته باشند؟