

والدين، كودكان و استرس

چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

 **Pharos**



LAGUNA
collective

 **FAMILIES
FOUNDATION**

Nji Nederlands
Jeugdinstituut



خانواده‌ها در سراسر جهان ممکن است دچار استرس شوند و این کاملاً طبیعی است. وقتی تحت فشار قرار می‌گیرید، اتفاق ناخوشایندی رخ می‌دهد یا احساس ترس می‌کنید، ممکن است دچار استرس شوید. در زمان استرس، حال و احساس خوشایندی ندارید. در این داستان، نکات و توصیه‌هایی درباره‌ی استرس در خانواده ارائه می‌کنیم.



این خانواده در هلند زندگی می‌کند. نام والدین ماریان و دانیل است. آنها چهار فرزند دارند: لینا ۱۱ ساله،
مو ۸ ساله، هانا ۴ ساله و سام یک‌ساله.
ماریان و دانیل فرزندانشان را دوست دارند و به آن‌ها افتخار می‌کنند.



ماریان و دانیال نگران شرایط مالی خانواده، محل زندگی و آینده شان هستند. آن‌ها فشار زیادی را تحمل می‌کنند و ذهنشان پر دغدغه است. به همین دلیل، اوضاع خانه همیشه خوب نیست.

بچه‌ها هنوز کوچک‌اند، اما می‌فهمند که پدر و مادرشان گاهی حال خوبی ندارند. سام فقط یک سال دارد، اما او هم استرس را حس می‌کند. بچه‌ها همیشه نمی‌دانند چرا ماریان و دانیال عصبانی یا غمگین می‌شوند و گاهی پرخاش می‌کنند.



گاهی بچه‌ها سرو صدا می‌کنند و یا به حرف‌گوش نمی‌دهند.
دانیل به دلیل استرس زیاد، نمی‌تواند آرامش خود را حفظ کند.
او دوست دارد آرام باشد، اما باز هم پرخاش می‌کند و گاهی بازوی بچه‌ها را محکم می‌فشارد.
بچه‌ها متوجه این رفتار پدرشان نمی‌شود، می‌ترسند و غمگین می‌شوند.



ماریان اغلب خسته است و مشغله زیادی دارد. اتفاقاتی در زندگی‌اش رخ داده که او در نگرانی به سر میبرد.

به همین دلیل حال خوشی ندارد و بیشتر وقت‌ها ساکت است.

او به پرسش‌های بچه‌ها پاسخ نمی‌دهد، چون جوابی ندارد.

بچه‌ها دلیل این سکوت مادر را متوجه نمی‌شود و به همین دلیل احساس تنهایی می‌کنند.

ماریان و دانیل می‌خواهند با بچه‌ها رفتار خوبی داشته باشند و حتی در شرایط سخت از آن‌ها به درستی محافظت کنند، اما این کار برایشان آسان نیست، چون خودشان هم تحت فشار و استرس هستند.



سارا به خالنه ماریان می‌آید تا به او سری بزند. ماریان به او می‌گوید که او و دانیل استرس زیادی دارند و به همین دلیل زود از دست بچه‌ها عصبانی می‌شوند.

سارا می‌گوید که خوب است که آنها درباره‌ی این موضوع با یکدیگر صحبت کنند.

سارا می‌گوید:

« هر کسی گاهی دچار استرس می‌شود .

وقتی دچار استرس زیاد هستید، حالتان خوب نیست، نمی‌توانید درست فکر کنید و ممکن است کاری از شما سر بزند که در حالت عادی اتفاق نمی‌افتد.

زمانی که اتفاق ناخوشایندی می‌افتد، زود عصبانی یا غمگین می‌شوید. البته که من هم همینطور هستم. شما این نا آرامی و استرس را در بدن خود هم احساس می‌کنید، مثلاً اغلب اوقات خسته هستید یا از سردرد رنج می‌برید.



سارا در ادامه می‌گوید:

«وقتی بچه‌ها راضی اند و احساس خوبی دارند، شاد و سالم رشد می‌کنند.

برای اینکه بتوانید به فرزندانتان کمک کنید، مهم است از خودتان مراقبت کنید و آرامش خود را حفظ کنید.»

ماریان و سارا تصمیم می‌گیرند برای آرامش بیشتر، هر روز مقداری پیاده‌روی کنند.

آن‌ها هنگام قدم زدن می‌توانند درباره‌ی مسایل و مشکلاتشان صحبت کنند و همینطور در رابطه با موضوعات خوب و خوشایند حرف بزنند.



سارا چند نکته‌ی دیگر را هم گوشزد میکند.
 او می‌گوید وقتی دچار استرس هستید، تغذیه سالم و استراحت و خواب کافی تاثیر مثبت در حال شما دارد.
 او ادامه می‌دهد:

«کارهایی را انجام دهید که حالتان را بهتر می‌کند.
 به طور مثال خرید از بازار، دوچرخه‌سواری، ورزش، موسیقی، خواندن کتاب، نوشتن و یا کارهای داوطلبانه.
 همچنین می‌توانید با بچه‌ها کارهای سرگرم‌کننده انجام دهید، با دوستان یا خانواده صحبت کنید، به آرامی نفس بکشید یا دعا کنید.
 ممکن است مشکلات کامل حل نشوند ولی شما کارهایی را انجام می‌دهید که حالتان را بهتر می‌کند.»



ماریان ماجرای گفت‌وگویش با سارا را برای دانیل تعریف می‌کند. دانیل به نکاتی که سارا گفته بود با دقت گوش می‌دهد.

- آن‌ها با هم تصمیم می‌گیرند تا روند کارها را در خانه کمی تغییر دهند. و به تصمیم‌های زیر میرسند:
- اگر بچه‌ها کار اشتباهی انجام دادند، آنها سعی می‌کنند بر اعصاب خود مسلط شوند و پرخاش نکنند.
- اگر موفق نشدند بر اعصاب خود مسلط شوند، برای آرام شدن تا ۱۰ بشمارند، نفس عمیق بکشند، چند لحظه اتاق را ترک کنند یا به یک پیاده‌روی کوتاه بروند.
- وقتی بچه‌ها کار درستی انجام دادند، آن‌ها را تشویق کنند.
- آنها سعی می‌کنند زمان بیشتری با فرزندانشان بگذرانند و کارهای سرگرم‌کننده انجام دهند.
- آن‌ها برای نضافت خانه، دور هم غذا خوردن و انجام تکالیف مدرسه با بچه‌ها برنامه‌ریزی می‌کنند.



ماریان و دانیل سعی می‌کنند به روش‌های مختلف با استرس کنار بیایند. مثلاً ماریان، به پیاده روی می‌رود و دانیل به موسیقی مورد علاقه اش گوش می‌دهد. آنها زمان بیشتری به بچه‌ها می‌پردازند، با هم بازی می‌کنند یا به پارک می‌روند. دانیل وقتی بچه‌ها کار خوبی انجام می‌دهند، آنها را تشویق می‌کند. بچه‌ها از اینکه حال مادر و پدرشان بهتر شده خوشحال هستند. وقتی همه چیز خوب پیش می‌رود، فضای خانه دلپذیر می‌شود، بچه‌ها بهتر دقت می‌کنند و همه خوشحال‌اند.



دانیل و ماریان از اینکه اوضاع خانه بهتر شده خوشحال هستند. آن‌ها بیشتر درباره‌ی احساسات خود صحبت می‌کنند و از یکدیگر حمایت می‌کنند. اگر مشکلی را نمیتوانند حل کنند، از یک شخص قابل اطمینان مثل خانواده، دوستانشان، پزشک خانواده یا خدمات مراقبت‌های بهداشتی جوانان، مشاوره می‌گیرند. آن‌ها معتقدند آرامش برای خودشان و بچه‌ها بسیار مهم است.

آیا شما هم از استرس رنج می‌برید؟

در این صورت، آن را با شریک زندگی، یکی از دوستان یا اعضای خانواده در میان بگذارید، یا به نکات زیر توجه کنید!

گاهی اوقات به کمک بیشتری نیاز است :

- می‌توانید با یکی از همسایگان یا کسی که به او اعتماد دارید صحبت کنید.
- آیا دوست دارید درباره‌ی مشکلات خانه با کسی صحبت کنید؟ برای کمک یا مشاوره، با خدمات مراقبت‌های بهداشتی جوانان یا تیم محله تماس بگیرید.
- آیا در خانه خطری برای شما یا فرد دیگری وجود دارد و می‌خواهید درباره‌ی آن با کسی صحبت کنید؟ برای کمک یا مشاوره، با Veilig Thuis به شماره 0800 - 2000 تماس بگیرید. این کار می‌تواند ناشناس و بدون ذکر نام شما انجام شود.
- آیا می‌ترسید که کسی به شما آسیب برساند؟ مثلاً کسی شما را مورد ضرب و شتم قرار می‌دهد یا اسلحه دارد؟ در این صورت با شماره ۱۱۲ تماس بگیرید. فرد پشت خط اطلاعات لازم را گرفته و در صورت نیاز، پلیس، آتش‌نشانی یا آمبولانس را به کمک شما می‌فرستد.
- ویدیویی درباره‌ی استرس می‌توانید [\[اینجا\]](#) تماشا کنید.

کولوفون

توسعه‌یافته با همکاری

(Laguna Collective) Julia Bala
(Laguna Collective) Adriana Jasperse
(Families Foundation) Cecile Winkelman
(Nji) Thibaut Coenegracht
(GGD Amsterdam) Salem Zeggay

با امکان‌سازی

GGD GHOR Nederland

با تشکر از

تمام والدین و سفیران زبانی که
داستان تصویری را با ما آزمایش کردند

طراحی

Saskia Zwerver

Pharos
2026