

# باید برای آسیب‌های اجتماعی کاری کرد

Photo: <http://alephba.org/>

گفتگوی ماهرخ غلامحسین‌پور با رضا عبدی، فعال حقوق کودک و سردبیر سایت الفبا

زمانی که نهادهای رسمی به جنبه‌های اساسی آموزش کودکان بی‌توجهند، زمانی که جای خالی آموزش روابط انسانی، کنش و واکنش‌های مثبت یا منفی جنسی، شیوه‌های بازدارنده خشونت و چگونگی مقابله با آزارگران بیگانه و خانگی احساس می‌شود، سازمان‌های مردم‌نهاد تلاش می‌کنند بار ماجرا را به دوش بکشند.

وبسایت الفبا این روزها برای حمایت از کودکان در مقابل خشونت‌های اجتماعی و خانگی فعالیت‌های زیادی انجام می‌دهد از جمله صداگذاری فیلم‌های آموزشی، تولید محتوا و مقاله و تلاش برای آموزش خانواده.

«رضا عبدی «روزنامه‌نگاری که دغدغه مسائل اجتماعی دارد، از سال 1390 این وبسایت را با هدف حمایت و آموزش کودکان و حساس‌سازی جامعه نسبت به آسیب‌های اجتماعی راه‌اندازی کرده است.

تفاوت الفبا با سایر رسانه‌های فعال کودکان، جامعیت آن است. این وبسایت، تمامی مسائل مربوط به حوزه کودک را پوشش می‌دهد. اطلاع‌رسانی درباره جریان‌های آموزشی و فرهنگی برای بالا بردن کیفیت زندگی کودکان هدف دست‌اندرکاران وبسایت الفباست.

ویدئوهایی همچون «مثل گل سرخ، ویدیویی آموزشی برای جلوگیری از تنبیه بدنی دانش‌آموزان»، «انیمیشنی برای جلوگیری از آزار جنسی کودکان»، «انیمیشن» مدیریت رفتار نسنجیده «و» خانم دانی و مراقبت از بدن در برابر آزار جنسی «بخشی از ویدیوهای آموزشی دوبله شده این وبسایت برای کودکان در مقابل آزارسانی احتمالی است.

«رضا عبدی «با خانه امن در مورد اهداف و انگیزه‌های این گروه داوطلبانه گفت و گو کرده است.

**به عنوان نخستین سوال از او درباره جایگاه آموزش در کنترل خشونت علیه کودکان می‌پرسم. از نظر او این سوال، یک سوال کلیدی است.**

آموزش گام اول برای ایجاد هر تغییری است. بدون آموزش و فرهنگ‌سازی هیچ امری به خواست عمومی تبدیل نمی‌شود و فعالیت اجتماعی به شدت وابسته به پشتوانه جامعه است. مگر پشتوانه دیگری هم دارد؟ اما خشونت در بسیاری موارد پنهان است. خشونت علیه کودکان نیز همیشه با رفتارهای شدید فیزیکی همراه نیست. گاهی افراد بدون آگاهی دست به خشونت علیه کودک می‌زنند. این روزها و پس از اتفاق‌های تلخی که برای تعدادی از دختر بچه‌های ما افتاده، بحث‌های داغ و مختلفی درباره چرایی کودک‌آزاری و خشونت علیه کودکان در جامعه در گرفته است. اما من اینجا می‌خواهم از نوع کمتر دیده شده خشونت علیه کودکان حرف بزنم، آن هم خشونت سیستماتیک است که کودکان ما گرفتار آن هستند. مثلاً نوع مواجهه سیستم آموزشی کشور با کودکان و نوجوانان. من نمی‌توانم اینجا خیلی موشکافانه و با جزئیات بحث را باز کنم چون به هر حال همین موضوع هم بسیار گسترده است.

**به طور مصداقی و عینی به یک نمونه از این خشونت‌های سیستماتیک اشاره می‌کنید؟**

مثلاً مقوله کنکور. وجود چیزی به نام کنکور باعث شده هدف آموزش که باید آموزش مهارت‌های زندگی، بالندگی کودک و رشد فکری و فرهنگی او باشد، تبدیل به ماشینی برای مواجهه موفق او با کنکور شود. تا یک دهه پیش شروع این فاجعه حدود سنین نوجوانی بود، اما امروز ما در دبستان‌ها هم این مساله را داریم. پدر و مادرها و معلمان، بی‌آنکه آگاه باشند، در هم‌دستی نامبارکی با برنامه‌های فشرده درسی در کودک ایجاد اضطراب و خستگی می‌کنند و حق شادی و کودکی را از او می‌گیرند. این خشونت پنهان علیه کودک است. چون تصور غالب در جامعه ما آن است که آموزش به معنای فروکردن اطلاعات در ذهن کودک است، در حالی که اطلاعات زیاد به هیچ وجه به معنای رشد و بالندگی نیست. در بیشتر موارد خلاقیت که یک رکن مهم رشد است قربانی می‌شود، چون خلاقیت در بستر آرامش، شادی و رهایی رشد می‌کند و مجال بروز می‌یابد.

**با این حساب مخاطب شما در الفبا افراد بزرگسال خانواده‌اند؟**

بله. ما در الفبا با مادر و پدر، معلم، تصمیم‌گیران، فعالان فرهنگی حوزه کودک و عموم جامعه حرف می‌زنیم تا با هم شرایط زندگی و رشد کودکان را بهبود ببخشیم. فیلم‌های آموزشی هم درست در همین راستا قرار است تاثیرگذار باشند. هدف آموزش در عرصه‌های مختلف مربوط به کودکی است: تربیت، شناخت تن، پرهیز از کلیشه‌های جنسیتی، محیط زیست.

## انیمیشن‌ها جالبند. برای من که مادر یک کودک شش ساله هستم کاملاً کاربردی بودند. برنامه بلندمدتی برای تولید یا صداگذاری انیمیشن‌های آموزشی دارید؟

بله. بازخوردها هم کلام شما را تایید می‌کنند. خودمان هم دوست داریم که بخش فیلم‌ها را به شکل حرفه‌ای‌تر و گسترده‌ای کار کنیم، چون مخاطب با آن ارتباط بهتری برقرار می‌کند و این مدیوم، تاثیرگذاری بیشتری نسبت به متن دارد. متأسفانه نبود امکانات و محدودیت‌های مربوط به کار داوطلبانه در ایران تا حدی دست‌وپایمان را بسته است. شاید چون هدف نهایی ما رساندن صدایمان به عموم جامعه است، برای همین است که تلاش می‌کنیم بخش رسانه تصویری الفبا را تقویت کنیم

## چه نهاد یا فردی شما را حمایت می‌کند؟

الفبا اسپانسی ندارد و به صورت داوطلبانه اداره می‌شود. توجه کنید که الفبا تنها به آسیب‌ها نمی‌پردازد، بلکه ما به مسائل مربوط به کودکی مثل آموزش و پرورش، امور فرهنگی و هنری مثل کتاب و سینما، آسیب‌های کودکی، فلسفه برای کودکان، مسائل مربوط به کودکانی با نیازهای ویژه و ... می‌پردازیم. ما سعی کرده‌ایم نگاه ویژه‌ای به مبحث کودک و ارتباط او با رسانه داشته باشیم. البته این کار آسانی نیست، چون وب‌سایت ما بدون بودجه اداره می‌شود.

## از چه دوره‌ای نسبت به آسیب‌ها و معضلات اجتماعی دغدغه جدی پیدا کردید؟

دغدغه‌های اجتماعی همیشه وجود دارند و نادیده گرفتن آنها آسان نیست. من فکر می‌کنم توانایی ندیدن آسیب‌های اجتماعی یک خاصیت ویژه باید باشد. هر انسانی که به حد متوسطی از تجربه زیست گروهی و بلوغ اجتماعی رسیده باشد، امکان نادیده گرفتن آسیب‌های اجتماعی را نخواهد داشت. حالا میزان این کنش اجتماعی در افراد مختلف تفاوت دارد. من می‌توانم بگویم از وقتی که خودم را شناختم به نوشتن و ادبیات علاقمند بودم، به حوزه فرهنگ به طور کلی علاقه داشتم و از دوران کودکی و به‌ویژه در نوجوانی به شکل جدی و متمرکز درگیر فعالیت‌های فرهنگی در زمینه ادبیات و تئاتر شدم. روزنامه‌نگاری فعالیت حرفه‌ای من شد و این حرفه با مسائل اجتماعی ارتباط فعال دارد.

## آسیب‌های اجتماعی به میزان تاثیرگذاری جایگاه متفاوتی دارند. به نظر شما کدام یک از معضلات، امروز زخم بیشتری ایجاد می‌کند؟

برای من دست‌کم در این برهه زمانی، بحث کودک مهم‌تر است. دلیلش آن است که کمتر به این موضوع پرداخته می‌شود. زمانی که وب‌سایت الفبا را راه‌اندازی کردم، تقریباً هیچ رسانه آنلاینی به شکل تخصصی به کودکان نپرداخته بود. در حال حاضر هستند رسانه‌هایی وابسته به برخی نهادها مثل کانون پرورش فکری و آموزش و پرورش که در حوزه ادبیات و فرهنگ کودک و نوجوان فعال هستند، یا رسانه‌های گروه‌های حامی کودک که تنها به آسیب‌های اجتماعی در حوزه کودک می‌پردازند.

## هدفتان به طور مشخص چیست؟

هدف ما در وب‌سایت الفبا بهبود و غنی‌سازی دوران کودکی است، توجه به جنبه‌های مختلف اجتماعی، روانی، تربیتی و فرهنگی زندگی کودکان.

## باز خورد هم گرفته‌اید؟

خوشحالم که به‌ویژه از مخاطبان متخصص در حوزه کودک، بازخوردهای مثبت و انرژی‌بخش می‌گیریم. هم اینجا دوست دارم بگویم که تعدادی از همکاران نویسنده و مترجم ما، در واقع از جمع مخاطبان به گروه همکاران داوطلب الفبا پیوستند. این به نظر من اتفاق فرخنده و خوشایندی است.

## شما به عنوان یک کنشگر اجتماعی، تلاش داوطلبان و فعالان حقوق کودک را معنا دار و موثر می‌دانید؟

بله. به نظرم آنها می‌توانند با هدف از بین بردن آسیب‌ها، اقدامات مختلفی انجام بدهند. باید صدای قربانیان را بلند کنند، کمک‌های افراد، گروه‌ها، سازمان‌ها و دولت را به‌سوی آن آسیب اجتماعی خاص هدایت کنند، خلاءهای قانونی که موجب ایجاد یا تشدید یک آسیب اجتماعی می‌شود را بیابند و از طریق آموزش و فرهنگ‌سازی، رفع این موانع یا خلاءهای قانونی را به خواست عمومی جامعه تبدیل کنند و برای همه این‌ها هم باید برنامه‌ریزی کنند، روش‌ها را به شکل علمی آسیب‌شناسی کنند و بهبود دهند.

## شما شرح وظایف فعالان مدنی را ذکر کردید، اما نگفتید که در ایران گروه‌های مختلف کنشگران اجتماعی، از همدلی و تعامل گروهی هم برخوردارند؟

آنها هر کدام هدف اصلی خود را پرداختن به یک دغدغه اجتماعی مشخص تعیین کرده‌اند و با اینکه در این راه ناگزیرند با هم تعامل، هم‌اندیشی و کنش جمعی داشته باشند، اما متأسفانه با یک نگاه مختصر می‌توان فهمید که گروه‌های کنشگر اجتماعی در ایران چندان تعامل و هم‌دلی ویژه‌ای با هم ندارند.

یک آسیبی که متأسفانه در فعالیت‌های گروه‌های کنشگران اجتماعی وجود دارد، وجود نوعی نگاه گعده‌ای، رقابتی و گاهی رانتی است. ( منظورم اینجا رانت ناشی از حضور یک فعال شناخته شده یا به اصطلاح سلبریتی است. ) بارها مواجه شده‌ام با گروه‌های فعال زنان که برخوردشان با رسانه‌های فعالان کودک و یا حتی فعالان دیگر حیطه‌های زنان بسیار گزینشی و آن‌هم با سنجه‌های غیرحرفه‌ای و گاهی غیراخلاقی بوده است.

## به فعالان زن اشاره کردید. الفبا در مورد زنان آسیب‌دیده هم فعالیت می‌کند؟

به گمانم بسیاری از آسیب‌های اجتماعی در هم تنیده هستند و روابط علت و معلولی پیچیده‌ای بین آنها برقرار است. به همین دلیل است که شما در بین پرسش‌ها مرتب از من می‌خواهید که موضع و اولویت خودم را بین مسائل مربوط به کودکان و مسائل زنان مشخص کنم. واقعیت این است که این دو به راحتی قابل تفکیک نیست. همانطور که گفتم هدفم را ایجاد رسانه‌ای حرفه‌ای برای پرداختن به امور کودک تعیین کرده‌ام. اما مگر می‌شود از کودک گفت ولی با مسائل مربوط به مادران بیگانه بود و یا از کنار مباحث مربوط به جنسیت، کلیشه‌های جنسیتی و آسیب‌های اجتماعی حوزه زنان عبور کرد؟ نمی‌توان برای کنش اجتماعی حد و مرز موضوعی مشخص کرد.

پی‌نوشت: برای استفاده از مطالب آموزشی الفبا به آدرس زیر مراجعه کنید

وبسایت [www.alephba.org](http://www.alephba.org)

کانال تلگرام: [t.me/aleph\\_ba](https://t.me/aleph_ba)

## یک داستان تلخ

Photo: Sandra Chavez/ Bigstockphoto.com

### پدرام سلیمانی

برادرزاده‌ام دختر شیرینی است. دختر هفت ساله تنها برادرم. امسال به کلاس اول رفت. پدر و مادرش سر از پا نمی‌شناختند. یک مهمانی ترتیب دادند. بعد از اینکه سال‌ها درمان نتیجه داد و صاحب دختر شدند، به هر بهانه‌ای مهمانی ترتیب می‌دهند. اولین گریه ممتد کودک، اولین فحاشی کودک، اولین روزی که کودک پوشک نبست، اولین باری که کودک محکم و استوار پدرش را قهوه‌ای کرد و مستقل شد و... همه این‌ها تبدیل به بهانه‌ای برای مهمانی گرفتن می‌شدند. با این حال اعتراف می‌کنم که در این مهمانی‌ها به من خوش می‌گذشت. مخصوصاً در مهمانی آخر.

برادرزاده‌ام دختر بانمکی است. روی پاهایم می‌نشیند و بغلش می‌کنم. شعرهای زیادی بلد است. همه اشعار را برایم می‌خواند. با لبخند. در ذهنش جوجه تیغی‌ها را تبدیل به کیوی می‌کند و بعد قصه‌شان را برایم تعریف می‌کند. از دنیایی می‌گوید که در آن موزها شورش کرده‌اند و توت‌فرنگی‌ها را اذیت می‌کنند. و بعد با صدایی آرام برایم از درد دل کردن‌های هلوهای می‌گوید که به هلوهای هسته جدا حسادت می‌کنند و خیلی غمگین‌اند. میوه‌ها را دوست دارد. و من بدون اینکه به حرف‌هایش توجه زیادی داشته باشم با لبخندی تصنعی واکنش نشان می‌دهم اما تمرکز روی کار دیگری است.

برادرزاده‌ام دختر کوچکی است. اما خیلی خوب آواز می‌خواند. وقتی آواز می‌خواند حس می‌کنم با زن بالغی طرفم و لبخند تصنعی‌ام

خشک می‌شود. بغلش نمی‌کنم و فقط به صدایش گوش می‌دهم. در آن حالت روی کار دیگری نمی‌توانم تمرکز کنم. و بعد نگران می‌شوم که نکند خودش هم به اندازه صدایش بالغ باشد. بعد از چند روز دوباره می‌بینمش و باز مثل قبل به بازی مشغول می‌شویم. دلم نمی‌خواهد به این زودی‌ها بزرگ شود، هر روز ارتباطمان بیشتر می‌شود و حس می‌کنم که چقدر به هم نزدیک شده‌ایم. برادرم و همسرش هم همچین نظری دارند. اکثر روزها او را پیش من می‌گذارند و به دنبال کارشان می‌روند و ما با هم خوش می‌گذرانیم. و من اجازه نمی‌دهم که آواز بخواند. و اصرار می‌کنم که خوشگذرانی‌هایمان را مثل یک راز حفظ کند و بعد می‌خندم و دوباره به بازی مشغول می‌شویم.

برادرزاده‌ام مدتی است دختر غمگینی شده است. دلش نمی‌خواهد بخندد. دلش نمی‌خواهد قصه میوه‌ها را برایم تعریف کند. شعرهای کمی می‌خواند و شب‌ها کابوس می‌بیند. ما همه نگرانش شده‌ایم اما به نظرمان این حالات اقتضای سن است. بیشتر از گذشته آواز می‌خواند. تقریباً همیشه در حال آواز خواندن است. دلش نمی‌خواهد عمویش را ببیند و مدام سعی می‌کند در اتاقش بماند. و هیچ کس نمی‌داند» چرا؟!». هیچ کس به جز من.

منبع: روزنامه قانون

## با کودک افسرده چه باید کرد؟

Photo: TatyanaGl/Bigstock.com

پدر و مادر که می‌شوید، قصه زندگی خیلی فرق می‌کند. دیگر دغدغه‌های شخصی کم‌رنگ‌تر می‌شود و جای خود را به مسائل مرتبط با فرزند می‌دهد. بیمار شدن کودک از سخت‌ترین موقعیت‌هایی است که والدین با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. در کنار بیماری‌های جسمی که گهگاه به سراغ کودکان می‌آید، بیماری‌های روحی از جمله افسردگی نیز حائز اهمیت است و والدین باید مراقب این حالت در فرزندان خود باشند.

شاید تصور کنید افسردگی فقط به سراغ بزرگسالان می‌آید غافل از این که کودکان هم ممکن است دچار این مشکل روحی شوند. گاهی طولانی شدن ناراحتی‌ها و در صورتی که رفتارهای مخرب با فعالیت‌های اجتماعی طبیعی، علائق، فعالیت‌های مدرسه یا زندگی خانوادگی تداخل داشته باشد، می‌توان این حالات را افسردگی دانست.

### چگونه می‌توان افسردگی را تشخیص داد؟

معمولاً علائم افسردگی در کودکان متفاوت است و همین امر باعث می‌شود اغلب با طبیعی انگاشتن علائم و تغییرات روحی و روانی، تشخیص و درمان آن به تأخیر بیفتد. گاهی کودک، افسردگی خود را با عصبانیت و رفتارهای ناهنجار نشان می‌دهد و بویژه در کودکان کم‌سن و سال‌تر، افسردگی در بسیاری از کودکان با ناراحتی شدید، احساس ناامیدی و تغییرات خلق و خوی بروز می‌کند. اما به‌طور کلی، علائم و نشانه‌های افسردگی در کودکان عبارتند از:

\* تدمزاجی یا عصبانیت

\* ناراحتی و ناامیدی مداوم

\* کناره‌گرفتن از اجتماع

\* حساسیت بالا نسبت به طرد شدن

\* تغییر در اشتها (کاهش یا افزایش اشتها)

\* تغییر در میزان خواب (پرخوابی یا کم‌خوابی)

\* فریاد کشیدن

## \* خستگی و تحلیل انرژی

\* دردهای جسمانی مانند درد معده و سردرد که به درمان پاسخ نمی‌دهند

\* کاهش عملکرد در محیط مدرسه، خانه و در جمع دوستان و در خلال بازی‌ها

\* احساس گناه و بی‌ارزش بودن

\* عدم تمرکز و اختلال در فکر کردن

\* فکر کردن مدام به مرگ یا خودکشی

البته کودکان ممکن است علائم متفاوتی نسبت به هم نشان دهند، اما در اغلب موارد با کاهش علاقه به مدرسه، حاضر نشدن سر کلاس و تغییر قابل توجه در فعالیت‌های اجتماعی بروز می‌کند. در مواردی هم بویژه در سنین 12 سال به بالا ممکن است به سمت مصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی کشیده شوند.

دختران بیشتر تلاش می‌کنند خود را از بین ببرند ولی پسرها اغلب دست به خودکشی می‌زنند. در کودکانی که در خانواده آنها سابقه خشونت، سوءمصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی یا سوءاستفاده جنسی وجود داشته، خطر خودکشی کودکان افسرده بیشتر به چشم می‌خورد.

## چه کودکانی در معرض افسردگی هستند؟

حدود 25 درصد کودکان آمریکایی از افسردگی رنج می‌برند. افسردگی در پسران زیر ده سال بسیار شایع است. اما تا 16 سالگی، دختران بیشتر دچار افسردگی می‌شوند. اختلال دوقطبی در نوجوانان شایع‌تر از کودکان است. با وجود این، اختلال دوقطبی در کودکان نیز می‌تواند شایع باشد.

همچنین در کودکان مبتلا به اختلال تمرکزی و بیش‌فعالی، اختلال وسواس فکری - عملی و نیز اختلال رفتاری، ابتلا به افسردگی افزایش می‌یابد.

## افسردگی در کودکان چگونه رخ می‌دهد؟

افسردگی در کودکان نیز مانند بزرگسالان به دلیل ترکیبی از عوامل مرتبط با سلامت بدنی، اتفاقات زندگی، تاریخچه خانواده، محیط، عوامل ژنتیکی و نوسانات زیستی شیمیایی ایجاد می‌شود.

افسردگی بک حالت گذرا نیست و معمولاً بدون درمان‌های مناسب درمان‌پذیر نیست.

## چگونه از افسردگی کودک جلوگیری کنیم؟

کودکانی که در خانواده خود سابقه ابتلا به افسردگی دارند، بیش از دیگر کودکان در معرض ابتلا به افسردگی قرار می‌گیرند.

کودکانی که والدین مبتلا به افسردگی دارند، زودتر از کودکانی به افسردگی مبتلا می‌شوند که والدین آنها از این بیماری رنج نمی‌برند. کودکان خانواده‌هایی که دچار هرج و مرج هستند و مدام با هم ستیز و دعوا دارند، یا کودکان و نوجوانانی که از مواد مخدر استفاده می‌کنند بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند.

## درمان‌های پزشکی را جدی بگیرید

گزینه‌های درمانی که برای کودکان مورد استفاده قرار می‌گیرد، شبیه به درمان‌هایی است که پزشکان برای افراد بزرگسال تجویز می‌کنند.

روش‌های درمانی برای افسردگی معمولاً شامل روان‌درمانی (مشاوره) و دارودرمانی است. نقش خانواده و بازی محیطی کودک در روند درمان بسیار مؤثر است.

پزشکان برای درمان کودکان مبتلا به افسردگی ابتدا از روان‌درمانی استفاده می‌کنند و در صورتی که بهبودی حاصل نشود، داروهای ضدافسردگی برای آنها تجویز می‌کنند.

مطالعات حاکی از آن است که ترکیب روان‌درمانی و دارودرمانی در درمان افسردگی بسیار مؤثرتر عمل می‌کند. سازمان غذا و داروی آمریکا برای درمان کودکان 8 تا 18 سال مبتلا به افسردگی، داروی «پروزاک» را مورد تأیید قرار داده است. مطالعات نشان می‌دهد که افسردگی طولانی‌مدت در کودکان سنین پایین طی سال‌های اخیر نسبت به قبل بیشتر شده است.

این در حالی است که افسردگی در بزرگسالان ممکن است بار دیگر در برهه‌های بعدی زندگی رخ دهد. افسردگی اغلب همزمان با بیماری‌های جسمی نیز ممکن است رخ دهد و از آنجا که افسردگی سرآغاز بسیاری از بیماری‌های روانی در زندگی آینده فرد به‌شمار می‌رود، تشخیص زودهنگام، درمان اولیه و کنترل آن حیاتی است. والدین باید کودک مبتلا را برای درمان افسردگی نزد پزشک ببرند تا پزشک معالج مراقبت‌های روانی لازم را انجام دهد.

### با کودک افسرده چه باید کرد؟

معمولاً بیمار شدن کودک برای والدین او بسیار دشوار است و تمام تلاش خود را می‌کنند تا کودک از درد و رنج رها شود. اما در این میان روحیه بالای کودک نیز اهمیت بالایی دارد و به‌طور قابل ملاحظه‌ای می‌تواند وضعیت روحی او را بهبود بخشد. در این میان انجام برخی راهکارها می‌تواند به کودکان مبتلا به افسردگی کمک کند.

اولین گام، پذیرش بیماری کودک است و این‌که بپذیرید بروز این بیماری تقصیر هیچ‌کس نیست و نباید به‌دنبال مقصر بود. صبور باشید. افسردگی بالینی را می‌توان تا بیش از 80 درصد با موفقیت درمان کرد. تا زمانی که کودک مبتلا به افسردگی والدین و پزشک خوب داشته باشد که حامی او باشند، شانس بهبودی او بالا می‌رود.

کودکان معمولاً عادت دارند بعضی چیزها را که باعث ناراحتی والدین می‌شود، از آنها پنهان کنند. اما شما سعی کنید به عنوان پدر و مادر، به کودک اطمینان دهید که آنها می‌توانند با گفتن برخی مسائل از آنها کمک بگیرند.

والدین باید با فرزندان خود حرف بزنند. برای کودکی که افسرده است، حرف زدن یکی از دشوارترین کارهای ممکن است. سعی کنید با برقراری محیط و شرایطی آرام و به دور از استرس، فرصتی را برای کودک فراهم کنید تا حرف‌های دلش را بزند و از برنامه‌های طول روز خود بگوید.

این کار را می‌توانید هنگام غذا خوردن و در کنار یکدیگر انجام دهید.

از فکر خودکشی کودک نترسید. بسیاری از کودکان افسرده حرف از خودکشی می‌زنند. سعی کنید هنگامی که با کودک خود درباره افکار مرتبط با خودکشی صحبت می‌کنید، آرامش خود را حفظ کنید و بدون هراس سخن بگویید. کودک خود را تا جایی که می‌توانید به اجتماعی بودن و حضور در اجتماع تشویق کنید. سعی کنید او را ترغیب به دوست‌یابی کنید تا بتواند در جمع دوستان و خانواده علاوه بر این که از تنهایی درمی‌آید، سیستم حمایتی خوبی هم پیدا کند.

با فرزندان درباره درمان صحبت کنید. درمان به‌ویژه درمان شناختی در کودکان مبتلا به افسردگی می‌تواند الگوهای فکری کودک را تغییر دهد تا بتواند افسردگی را به مرور کاهش دهد.

منبع: [جام جم سرا](#)