

به نام خدای آسمان آبی

باغ ما پرچین داره

باغ ما پرچین داره	میوه‌ی شیرین داره	گل و چشمه و آهو	لاله و نسرين داره
دلفنل نبين چه ريزه	بشکن بين چه تيزه	پرچينش صد فرسنگه	ايرش هزاران رنگه
دلفنل نبين چه ريزه	بشکن بين چه تيزه	هم بارون نم‌نمش	هم توفانش قشنگه
دلفنل نبين چه ريزه	بشکن بين چه تيزه	باغ ما بارون داره	باد گل‌افشون داره
دلفنل نبين چه ريزه	بشکن بين چه تيزه	سهند قد بلندش	چنبر زرافشون داره
دلفنل نبين چه ريزه	بشکن بين چه تيزه	پَر از سرو بلندش	پال اسبش کمندش
دلفنل نبين چه ريزه	بشکن بين چه تيزه	هشتی داره باغ ما	ايوونش دماوندش
دلفنل نبين چه ريزه	بشکن بين چه تيزه	باغ ما گلشن داره	سايه و روشن داره
دلفنل نبين چه ريزه	بشکن بين چه تيزه	خاروسنگ ابرزش	صدجور آويش داره
دلفنل نبين چه ريزه	بشکن بين چه تيزه	په گلش برف و بارون	په گلش آيشيارون
دلفنل نبين چه ريزه	بشکن بين چه تيزه	کويرش خار و شورس	گيلانش شالي کارون
دلفنل نبين چه ريزه	بشکن بين چه تيزه	باغ مسا قصه داره	درخت پسته داره
دلفنل نبين چه ريزه	بشکن بين چه تيزه	رو شاخ پسته مرغی	بال شگشه داره
دلفنل نبين چه ريزه	بشکن بين چه تيزه	چمنزارش چين چينه	پَر از خال و تگينه
دلفنل نبين چه ريزه	بشکن بين چه تيزه	رو هر تگين و خالش	په شاپرک می‌شینه
دلفنل نبين چه ريزه	بشکن بين چه تيزه	باغ ما گلشون داره	تگين و نشون داره
دلفنل نبين چه ريزه	بشکن بين چه تيزه	دروازه‌ش ياره، اما	شير نگاهيون داره
دلفنل نبين چه ريزه	بشکن بين چه تيزه	مهرگان و نوروزش	بي رنگ و کم‌سو نشن
دلفنل نبين چه ريزه	بشکن بين چه تيزه	پلنگای شاهنومه‌ش	بَسزهای ترسو نشن
دلفنل نبين چه ريزه	بشکن بين چه تيزه		





معاونت آموزشی
داروخانه های دانشکده داروسازی

دانشگاه علوم پزشکی تهران

معاونت آموزشی

معاونت آموزشی

سپاس از

تمامی افرادی که در شرایط پرخطر، برای حفظ سلامتی انسان ها کوشیدند.

اسفندماه ۱۴۰۴



چگونه اضطراب کودکانِ کادرِ درمان را در زمان جنگ را مدیریت کنیم؟



1. گوش دادن فعال:

- به بچه‌ها فرصت بدید تا احساساتشون رو بیان کنند. سوالاتی بپرسید که بتونن آزادانه صحبت کنند، مثلا:
"چه احساسی داری وقتی مامان یا بابا سر کار هستند؟"
"آیا چیزی هست که نگرانت کنه؟"
- با دقت به حرفاشون گوش بدید و سعی کنید همدلی خودتون رو نشون بدید. مثلا بگید:
"می‌فهمم که ممکنه دلتنگم بشی"
"حق داری که نگران باشی، این یه موقعیت سختیه"



2. اطلاعات مناسب سن:

- بهشون با زبانی ساده و قابل فهم توضیح بدید که پدر و مادرشون چه کار مهمی انجام می دن، مثلا:
"مامان یا بابا داره به آدم های بیمار کمک می کنه تا حالشون بهتر بشه"
"اونا دارن سخت کار می کنن تا از همه محافظت کنن"
- از دادن اطلاعات بیش از حد یا ترسناک خودداری کنید. فقط به سوالاتشون پاسخ بدید و سعی کنید واقعیت رو به زبانی آرام بخش بیان کنید.



3. تایید احساسات

- بهشون بگید احساساتشون طبیعی و قابل قبوله.
"اشکالی نداره اگه ناراحت باشی یا بترسی"
"همه ما گاهی وقتا این حسها رو داریم"
"اجازه بدید بدون قضاوت، احساساتشون رو بیان کنند"



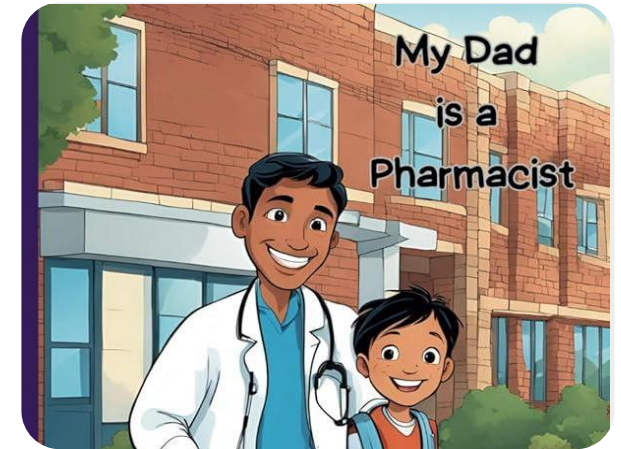
۴. ایجاد حس امنیت:

- بهشون اطمینان بدین که پدر و مادرشون تمام تلاششون رو می کنن تا سالم بمونن.
"مامان و بابا خیلی مراقب خودشون هستند و تمام دستورالعمل های ایمنی رو رعایت می کنند"
"ما همه اینجا هستیم تا از تو مراقبت کنیم"
- روال های روزانه رو تا حد امکان حفظ کنید تا حس ثبات و امنیت رو تجربه کنند.



۵. تشویق به فعالیت‌های مثبت:

- بهشون پیشنهاد بدید فعالیت‌هایی انجام بدن که بهشون حس خوبی بده:
"دوست داری برای مامان یا بابا یه نقاشی بکشی تا وقتی از سر کار اومد یه جشن کوچیک برایش بگیریم؟"
"وقتی برگشتم یه کارتونی که دوست داری با هم می‌بینیم"
"می‌تونم وقتی برگشتیم به دوست صمیمی‌ات زنگ بزنیم و بابا و مامان اون یه ترانه دسته جمعی بخونیم"
- ورزش، بازی، خواندن کتاب یا هر فعالیت دیگه‌ای که بهشون آرامش بده می‌تونه کمک‌کننده باشه.



والدین یا خویشاوندان من عضوی از کادر داروخانه یعنی پرسنل درمانی‌اند، که بدون در نظر گرفتن هیچ قید و شرطی به فکر کمک به درمان همه، همه و همه انسان‌هان.

۶. صحبت در مورد قهرمانان

- از همکاران و خودتون به عنوان قهرمان حرف بزنین و توضیح بدین کارتون چقدر ارزشمند.
"مامان یا بابا قهرمانه، اون داره جون آدم‌ها رو نجات می‌ده"
"عزیزم ما باید به پزشک‌ها، پرستارها، پرسنل داروخونه و همه کسانی که تو بیمارستان و داروخانه‌ها کار می‌کنند و اونجا رو نظافت می‌کنند یا زخمی‌ها رو به بیمارستان می‌رسوند افتخار کنیم"