



## تقویت انعطاف پذیری در کودکان از بدو تولد تا سه سالگی

به دنبال رویدادهای اضطراب آور، کودک ممکن است به برخی رفتارهای گذشته خود مانند مکیدن انگشت شست، شب ادراری، اتکای زیاد به پدر و مادر و یا افزایش بدخلقی و غیره بازگردد. چنین رفتارهایی طبیعی هستند. برای کمک به فرزند خود می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید:

- آرام و آرامش‌بخش باشید. فرزندان در سنین پایین، شاید نفهمند که چه اتفاقی در اطرافشان رخ می‌دهد اما ناراحتی والدین خود را متوجه شده و درک می‌کنند. آرامش خود را حفظ و احساسات خود را کنترل کنید.
- حس علاقه و اطمینان خاطر را به هر دو صورت فیزیکی و کلامی و از طریق بغل کردن و به صورت حرکات گهواره ای و یا از طریق بیان کلمات آرامش‌بخش ابراز کنید تا به آرام کردن کودک کمک کنید.
- برنامه‌های عادی روزمره (مانند تغذیه، ساعات خواب و غیره) را حفظ کنید
- به کودکان اجازه دهید تا پرسش‌های خود را بپرسند
- تماشای داستان‌ها و خبرهای ناگوار را برای فرزندان محدود کنید
- به کودکان خود بگویید که در هنگام رخ دادن اتفاقات بد، آنها مقصر نیستند

خط ویژه برای تماس

1-800-854-7771

562-651-2549

اداره سلامت روان شهر لس  
انجلس

dmh.lacounty.gov



**LAC  
DMH**  
LOS ANGELES COUNTY  
DEPARTMENT OF  
MENTAL HEALTH