



راهنمای والدین برای حمایت از کودکان در شرایط کنونی

شرایط جنگی حاضر، برای همه مردم اضطراب زا است اما والدین، علاوه بر آنکه با اضطراب خود دست و پنجه نرم می کنند نیاز دارند به فرزندان خود رسیدگی کنند و آنها را آرام نگه دارند. راهنمای حاضر خطاب به والدین و افراد بزرگسالی است که از کودکان مراقبت می کنند.

درباره شرایط کنونی به زبان ساده با کودکان گفتگو کنید:

بیشتر کودکان متوجه شده اند که اتفاقات خطرناکی در حال وقوع است و انفجارهایی رخ می دهد. آیا باید شرایط را برای کودکان توضیح داد و با آنها گفتگو کرد؟ بله حتما!

نادیده گرفتن نگرانی های کودک باعث نمی شود ذهن او آرام شود. وقتی کودکان اطلاعات را از افراد مورد اعتماد خود دریافت نکنند، از حس شخصی خود برای فهم وقایع استفاده می کنند و ابهام زیاد، موجب می شود خطرات را در ذهن خود صدها برابر کنند، احساس تسلط بر شرایط را از دست بدهند و اضطراب زیادی تجربه کنند. به همین دلیل لازم است با آنها گفتگو کنید. در عین حال، خیلی مهم است که توضیحات شما ساده، متناسب با سن کودک و شفاف باشد.

چگونه وقایع را برای کودکان توضیح دهیم؟

- به آنها واقعیت را بگویید چون اطلاعات غیر واقعی، از طرق مختلف درز پیدا می کند و کودک گیج و آشفته می شود. بهتر است حقیقت را از زبان خود شما بشنود.
- ابتدا کودک را آماده کنید. بگویید که می خواهیم درباره این انفجارها برای توضیح بدهم و زمان مناسبی را پیدا کنید که هر دو تمرکز کافی داشته باشید.
- اول از کودک بپرسید که چه می داند و چه برداشتی دارد. به او فرصت دهید توضیح دهد. اطلاعات اشتباه را اصلاح کنید و سپس اطلاعات صحیح و شفافی ارائه دهید.

- لحن آرام و مطمئنی داشته باشید. اطلاعات را ابتدا کلی ارائه کنید و بسته به میزان اطلاعاتی که کودک دارد یا می پرسد، اطلاعات بیشتری بدهید. دقت کنید که اصلا لازم نیست جزئیات زیادی درباره وقایع بگویید.
- به زبان کودکانه توضیح دهید که: "کشورهای مختلف گاهی با هم وارد جنگ می شوند. اسرائیل به ایران حمله کرده و الان ایران و اسرائیل با هم در حال جنگ هستند. برای همین به همدیگر بمب پرتاب می کنند. بیشتر این بمب ها را ارتش ما از بین می برد. از بین بردن بمب ها صدای بلندی دارد. گاهی هم بمب ها به زمین یا ساختمانی برخورد می کند... سپس به کودک توضیح دهید که برای امنیت خود از چه راهکارهایی استفاده می کنید: "برای اینکه مراقب خودمان باشیم باید کارهایی انجام دهیم". مثلا اگر از شهر خارج شده اید بگویید "به خاطر اینکه خطری پیش نیاید، از شهر خارج شده ایم"؛ یا اگر در منزل تان هستید بگویید "تا جای ممکن از خانه خارج نمی شویم و در فضاهای باز زیاد نمی مانیم".
- اگر کودک نگران بمب ریختن بر سر خانه تان یا انفجاری در نزدیک خانه است به زبان ساده بگویید: "بیشتر وقتها دشمن به خانه مردم عادی حمله نمی کند. اما اگر جایی در اطراف ما منفجر شود ما باید مراقب باشیم که از شیشه ها فاصله داشته باشیم و جای مناسبی پناه بگیریم. برای همین مثلا شب ها دور از پنجره می خوابیم... ما هم کنارت هستیم و از تو مراقبت می کنیم".
- نیازی نیست جزئیات زیادی را توضیح دهید اما اگر کودک از سر نگرانی سوالاتی درباره جزئیات می پرسد سعی کنید اطمینان بخشی کنید و نشان دهید که درباره جنبه های مختلف و خطرات احتمالی از قبل فکر کرده اید. به کودک بگویید: "درست است که انفجارهایی اتفاق می افتد اما بیشتر مردم سالم هستند". گفتگو را به سمت راه حل هایی که برای ایمن ماندن در ذهن دارید پیش ببرید.
- اگر کودک سوالی پرسید که نمی دانید چگونه پاسخ دهید، شتابزده و بدون آمادگی پاسخی ندهید. صادقانه بگویید من نمی دانم چطور باید این موضوع را برای بچه ها توضیح دهم. اجازه بده فکر کنم یا راهنمایی بگیرم. اگر پاسخ سوال را نمی دانید بگویید جوابش را نمی دانم اما سعی می کنم اگر جوابی باشد پیدا کنم.
- در انتها از کودک پرسید آیا سوالی ذهن او را مشغول می کند؟ و بگویید هر وقت سوالی داشت می تواند از شما پرسد.
- بیش از اندازه و مکررا با کودک درباره جنگ و اتفاقات جاری صحبت نکنید.

طبیعتاً شرایط جنگی ممکن است روز به روز تغییر کند. توضیحات بالا را بسته به شرایط جدید، انطباق دهید اما اصول کلی را حفظ کنید.

مراقب واکنش های خود باشید

واقعیت آن است که کودکان بیشتر از توضیحات و صحبت های شما، به حالات چهره و واکنش های شما توجه می کنند. حالت چهره شما در طول روز نشان می دهد که چقدر بر اوضاع مسلط هستید و کودک تا چه حد می تواند به شما تکیه کند. این بدان معنا نیست که جلوی کودکان مصنوعی رفتار کنید و وقتی صدای انفجاری را می شنوید، خود را بی تفاوت نشان دهید. در عین حال مراقب میزان واکنش های خود باشید. کودکان شما را پناه خود می دانند. اگر ببینند دائماً حالت مضطرب دارید و وحشت زده هستید، فکر می کنند که همین لحظه قرار است مورد حمله قرار گیرند.

دور نگه داشتن کودکان از اخبار و رسانه ها

از آنجا که شرایط برای ما غیر قابل پیش بینی است، به شیوه های مختلفی سعی می کنیم اطلاعات کسب کنیم؛ تماشای اخبار، دیدن فیلم ها در کانال های مجازی و

محتوای اخبار و رسانه ها برای کودکان تنظیم نمی شوند. خصوصاً مواجهه با تصاویر و فیلم ها می تواند موجب افکار مزاحم، کابوس و اضطراب شدید در کودکان شود. لذا علاوه بر اینکه مواجهه خود را با اخبار، در حد متعادل حفظ می کنید، کودکان را از مواجهه با اخبار و خصوصاً دیدن تصاویر و فیلم ها دور نگه دارید.

مراقب گفتگوهایی که با دیگران در حضور کودکان دارید، باشید. کودکان ممکن است زمینه کلی صحبت های بزرگترها را نفهمند و فقط قطعات خاصی از اطلاعات ترسناک را بشنوند و وحشت زده شوند.

وقتی کودک ترسیده است

ممکن است کودک خود آشکارا به شما بگوید که ترسیده یا شما از نشانه های ظاهری، متوجه نگرانی و ترس او شوید. در هر صورت در اولین فرصت:

- به او توجه نشان دهید. اگر دوست دارد با او تماس لمسی برقرار کنید و به او بگویید "این خیلی طبیعی است که بترسی. این صداهای بلند و انفجارها باعث ترس خیلی از مردم می شود. هر وقت احساس ترس کردی می توانی پیش ما بمانی".

- اجازه دهید کودک درباره ترسهای خود صحبت کند. به او نگوید "شجاع باش؛ نباید بترسی یا اینها که ترس ندارد!" این صحبتها باعث می شود کودک از ترس های خود احساس شرم کند و نتواند درباره آن حرف بزند. در عین حال، تمرکز افراطی بر ترسها و نگرانی های کودک توصیه نمی شود زیرا باعث تشدید مشغولیت ذهنی او می شود.

برنامه ها و فعالیت های روزمره ای داشته باشید

درست است که نمی توانیم امنیت خود و کودکان را در شرایط فعلی تضمین کنیم و ممکن است از روال معمول زندگی خارج شده باشیم، اما برنامه ریزی روزانه و مشغول کردن خود و کودکان با فعالیت های مختلفی که از دستان بر می آید، در کاهش استرس، بسیار کمک کننده است:

- تا جایی که می توانید روتین خواب، غذا خوردن و سایر فعالیتهای روزانه کودک را حفظ کنید.
- به همراه کودک بر حسب اینکه در خانه خودتان هستید یا به مکان دیگری رفته اید، برای همان روز فعالیتهای ساده ای را برنامه ریزی کنید. مثلا خوردنی های ساده ای با هم درست کنید یا او را تشویق کنید که در کارهای روزمره همکاری کند.
- به کودک پیشنهاد دهید فهرستی از فعالیتهایی که علاقه دارد و در حال حاضر، قابل انجام است تهیه کند و آنها را در برنامه روزانه بگنجانید.
- شرایطی فراهم کنید که کودک هر روز ورزش کند و چه بهتر که او را همراهی کنید.
- نقاشی، رنگ آمیزی، کاردستی و کارهای هنری به کاهش استرس در کودکان کمک می کند.
- اگر میسر است امکان بازی با همسالان را برای کودک فراهم کنید؛ هرچند که کوتاه باشد.
- سعی کنید روزانه یک فعالیت مشترک یا یک بازی خوشایند با کودک داشته باشید. بازی احساس امنیت کودکان را افزایش می دهد.

درباره تغییرات با کودک صحبت کنید

اگر قرار است نقل مکان کنید، به کودک از قبل اطلاع دهید و برایش توضیح دهید که مدتی از خانه مان خارج می شویم تا خطر کمتر شود. به کودک بگویید چند وسیله ای که به آنها علاقه دارد را انتخاب کند و همراه خود بیاورد.

اگر به مکان امنی رفته اید اما افرادی که کودک به آنها علاقه دارند هنوز در مناطقی هستند که بمباران می شود، در فواصل معقولی مثلا روزی ۱-۲ بار امکان مکالمه کودک را با آنها فراهم کنید.

نشانه های شدید را جدی بگیرید

برخی کودکان بیشتر از دیگران مستعد نگرانی و اضطراب هستند یا ممکن است سابقه مشکلات سلامت روان داشته باشند. این کودکان در شرایط کنونی آسیب پذیرتر هستند. لذا علاوه بر توجه به توصیه های بالا، مراقب نشانه های جدی تر در آنان باشید. اگر کودک پرخاشگری زیادی نشان می دهد، دایما ابراز نگرانی می کند، مکررا کابوس می بیند یا بیش از اندازه به والدین/مراقبین خود می چسبد لازم است با یک متخصص سلامت روان (روانشناس یا روانپزشک) مشورت کنید.