



چگونه در زمان بحران گوش شنوایی برای کودکان خود داشته باشیم؟

این روزها گرانی، تورم و ... در رسانه‌ها بیشتر شنیده و دیده می‌شود.

ایسنا/آذربایجان شرقی این روزها گرانی، تورم و ... در رسانه‌ها بیشتر شنیده و دیده می‌شود، کودکان و نوجوانان در مقابل اینگونه آسیب‌های اجتماعی و روانی آسیب‌پذیرترین قشر جامعه محسوب می‌شوند، آنها درک درستی از دنیای سیاست ندارند و آنچه که دیده و می‌شنوند را باور نمی‌کنند و به‌آسانی تحت تأثیر اخبار و روایت‌ها قرار می‌گیرند. والدین در احساس امنیت کودکان نقش بسزایی دارند چرا که کودکان، آنها را به عنوان نمادهایی از امنیت و ثبات شناخته و اضطراب والدین به شکل مستقیم در رفتار و هیجانات کودکان انعکاس خواهد یافت.

اهمیت گفت‌وگو با کودکان در دوران بحران
یک روانشناس در گفت‌وگو با ایسنا به اشاره به وقایع اخیر گفت: در روزهای بحران، حرف‌های کودکان را شنیده، همدلی کرده و به آن معنا ببخشیم چرا که امنیت عاطفی و نحوه‌ی صحیح گفت‌وگو با کودکان در دوران بحران از اهمیت بسزایی برخوردار است. ابوالفضل محمدیان با بیان اینکه قرار نیست کودکان در معرض تمام جزئیات اخبار بحران‌ها قرار گیرند، ادامه داد: بسیاری از والدین یا حتی رسانه‌ها، در مواجهه با بحران، به شکلی ناخودآگاه کودکان را درگیر اطلاعات و تصاویر بی‌پرده می‌کنند. در حالی که آن‌ها در درجه‌ی اول به احساس ایمنی و حضور آرام و باثبات والدین نیاز دارند، نه اطلاعات خام. وی با تأکید بر نقش گوش دادن فعال خاطرنشان کرد: وقتی کودک پرسشی می‌پرسد یا احساساتی را بازگو می‌کند، مهم است که به جای شتاب در پاسخ دادن، ابتدا فقط گوش دهیم. این شنیدن بدون قضاوت، می‌تواند بسیار آرام‌کننده باشد، چون کودک حس می‌کند احساسش درک شده است.

درک احساسات کودکان
محمدیان افزود: بسیاری از والدین، با نیت خوب، تلاش می‌کنند سریع کودک را آرام کنند. جملاتی مانند «چیزی نیست» یا «همه‌ی این اتفاقات تمام می‌شود» شاید به ظاهر مفید باشند، اما در عمل باعث می‌شوند کودک احساسات خود را نادیده بگیرد. «بهتر است بپرسیم دوست داری کمک کنم بفهمی الان چه احساسی داری؟» یعنی احساسات کودک را درک کنیم، حتی اگر خودمان هم پاسخ روشنی نداشته باشیم.

محمدیان با بیان اینکه یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی که در بحران باید به کودک آموزش داد، شناخت و نام‌گذاری احساسات است، گفت: به عنوان مثال اگر کودک دچار اضطراب یا سردرگمی شده، می‌توانیم بگوییم: ناراحتی؟ گنجی؟ یا ترسیدی؟ وقتی کودک احساساتش را بشناسد و نام ببرد، کمتر از آن می‌ترسد و بهتر می‌تواند آن را مدیریت کند. این روانشناس افزود: هر احساس، حامل یک نیاز است. وقتی کودکی می‌گوید می‌ترسد، شاید در واقع نیاز به آغوش، آرامش یا اطمینان خاطر دارد. کافی است از او سوال کنیم اکنون به چه چیزی نیاز دارد؟ همین پرسش ساده، می‌تواند دریچه‌ای باشد برای تماس واقعی و انسانی میان والدین و کودک. وی ادامه داد: بعد از شنیدن و همدلی، باید به کودک کمک کنیم که احساس توانمندی را باز یابد. «به عنوان نمونه می‌توان از او پرسید وقتی همچنین چیزهایی می‌شنوی، چه چیزی کمک‌کننده است؟ یا دوست داری با هم کاری انجام دهیم که به انسان‌ها کمک کند؟ حتی نقاشی کشیدن برای صلح، نوشتن یک پیام محبت‌آمیز یا دعا کردن، می‌تواند به کودک احساس معنا و کنترل بدهد.

بازی کردن والدین و حس امنیتی که به کودکان القا داده می‌شود
این روانشناس با بیان اینکه ارتباط کودکان با والدین در قالب بازی کردن در این مدت حس امنیت به آنها القا می‌کند، گفت: بازه ۲۰ الی ۳۰ دقیقه‌ای برای بازی با کودکان در نظر بگیرند به گونه‌ای که بگذارند کودکان بازی که دوست دارد انتخاب کند و در صورت عدم امکان پذیر بودن آن بازی سعی کنند به نحوه‌ی او را قانع کند و برای انتخاب بازی دیگر به او فرصت دهد. وی با بیان اینکه کودکان نمی‌توانند هیجانات خود را به خوبی بیان کنند، خاطرنشان کرد: بروز علائم جسمی و روان‌شناختی مانند شب‌ادراری، ناخن جویدن، پرخاشگری و ... در این مدت از کودکان دور از انتظار نیست.

کودکان از دنیای سیاست چیزی درک نمی‌کنند
وی ادامه داد: کودکان از دنیای سیاست چیزی درک نمی‌کنند درحالی که ترس، خشم و ناامیدی والدین را به خوبی حس کرده و درک می‌کند حداقل امکان در مقابل آنها حرفی از فقر و گرانی صحبت نشود چراکه حس امنیت از خانواده از بین می‌رود، کودکان تحت تأثیر آنچه که می‌بینند قرار می‌گیرند. محمدیان یادآور شد: در روزهایی که دنیا پر از صدا و آشفتگی است، شاید مهم‌ترین چیزی که می‌توانیم به کودکان هدیه بدهیم، گوش شنوا، همدل و فضایی بی‌قضاوت برای بیان احساساتشان باشد. کودکان اگر درست دیده شوند، نه تنها از بحران نمی‌هراسند، بلکه در دل همین بحران‌ها، رشد می‌کنند.

هیجانات منفی سرایت پذیر هستند
یک روانشناس دیگر با بیان اینکه کودکان در شرایط بحرانی جزو اقشار بسیار آسیب‌پذیر هستند، گفت: اگر کودکان با تجربه‌های اضطراب‌زا مواجه شوند، هیجانات منفی متعددی را تجربه خواهند کرد که ممکن است در روان آن‌ها آثار پایداری بر جای بگذارد. سید روح‌اله مهدوی اقدم افزود: والدین باید به این نکته توجه داشته باشند که هیجانات، به ویژه هیجانات منفی، سرایت‌پذیر هستند. هنگامی که در محیطی قرار می‌گیریم که اضطراب، ترس یا تنش وجود دارد، این حالات احساسی به اطرافیان نیز منتقل می‌شود به ویژه به کودکان که بیشترین وابستگی عاطفی را به والدین دارند. وی خاطرنشان کرد: دومین اصل مهم این است که والدین باید سعی کنند ترس و اضطراب خود را کنترل کرده و از بروز آن در حضور کودکان خودداری کنند. این به معنای نادیده گرفتن احساسات نیست، بلکه به معنای حفظ آرامش ظاهری برای جلوگیری از انتقال

اضطراب به کودکان است. مهدوی اقدام با اشاره به تأثیر منفی اخبار بحرانی بر کودکان گفت: نشر و بازگو کردن بیش از حد وقایع و اخبار منفی باعث افزایش ترس و اضطراب در کودکان می شود. بنابراین توصیه می شود والدین از چک کردن مداوم اخبار، به ویژه در حضور کودک، خودداری کرده و تنها زمان محدودی را به پیگیری اخبار اختصاص دهند.

وی ادامه داد: والدین باید تلاش کنند با برقراری روابط عاطفی، گفت و گو و بازی با کودکان، فضای روانی امن تری فراهم کرده و حس کنترل بر شرایط را به کودک منتقل کنند. بازگشت به فعالیت های روزمره و تلاش برای حفظ روال زندگی، به کودک اطمینان می دهد که دنیا هنوز هم قابل پیش بینی و امن است.

مهدوی اقدام همچنین بر اهمیت آموزش مهارت های مقابله ای به کودکان تأکید کرد و گفت: یکی از مهارت های اساسی برای مدیریت اضطراب، آموزش تن آرامی به کودک است. این مهارت به آن ها کمک می کند تا در موقعیت های ترس آور، کنترل بهتری بر احساسات خود داشته باشند.

وی اظهار کرد: در تمرین های تن آرامی، به کودک یاد داده می شود تا با تنظیم نفس کشیدن، رهاسازی عضلات و تصور موقعیت های خوشایند، از شدت تنش و اضطراب خود بکاهد.

این روانشناس تأکید کرد: باید اجازه دهیم کودکان درباره ترس ها و هیجاناتشان صحبت کنند. وقتی کودک در مورد احساساتش صحبت می کند، والدین باید با همدلی کامل گوش دهند و پاسخ هایی آرام بخش و حمایت گر ارائه دهند. نباید فراموش کرد که کودکان به حالات چهره والدین بسیار حساس هستند، یک نگاه نگران یا ترسیده می تواند اضطراب کودک را تشدید کند.

نمایشنامه های عروسکی برای مقابله با ترس

مهدوی اقدام با اشاره به اهمیت فعالیت های دینی گفت: انجام مناسک دینی و معنوی می تواند به عنوان یک ابزار قدرتمند روانی برای کنترل هیجانات منفی به کار رود. والدین می توانند همراه با کودکان ذکرهای آرام بخش، آیه های قرآن یا نماز را تمرین کنند تا آرامش بیشتری در فضای خانواده حاکم شود.

این روانشناس خاطرنشان کرد: والدین می توانند از بازی و نمایش های ساده با عروسک ها برای آموزش مقابله با ترس استفاده کنند. مثلاً نمایشنامه ای طراحی شود که در آن یک عروسک ترسیده و دیگری با مهربانی به او آموزش می دهد که چگونه با ترس مقابله کند.

مهدوی اقدام تأکید کرد: ابهام یکی از عوامل مهم ایجاد ترس در کودکان است. والدین باید تا حد امکان به سوال های کودکان پاسخ دهند و ابهامات آن ها را برطرف کنند. همچنین باید به کودک القا کنند که ما توانایی مدیریت موقعیت های ترس آور را داریم و می توانیم آن ها را از آسیب ها محافظت کنیم.