رسالت
سال چهلم ■ شماره ۱۱۱۵۷ ■ روزنامه صبح ایران

در ناملایمات مراقب کودکان باشیم

وقتی رویدادهای تلخ سرفصل خبرها می‌شود احساساتی مانند ترس غم خشم واضطراب در همه افراد بروز می‌کند، اما کودکان حساس‌ترین اعضای جامعه هستند و بیش از دیگران تحت تأثیر این احساسات ناخوشایند قرار می‌گیرند، در چنین شرایطی معمولا سؤال اصلی والدین این است که «چگونه با فرزندان خود در مورد این رویدادها صحبت کنند؟» و «چگونه کودک را از آسیب‌های روانی ناشی از شنیدن اخبار تلخ برحذر دارند؟»

کودکان همیشه احساس امنیت و آرامش را از بزرگسالان تمنا می‌کنند و در مواقع بحران نگاه کودکانه‌شان به واکنش و راهکارهای مدیریتی والدین معطوف می‌شود. سه روانشناس در مطلب پیش‌رو راهکارهایی ارائه کرده‌اند تا بتوان با کودک در خصوص اخبار نگران کننده وارد گفت‌وگو شد و با برخی اقدامات از درگیر شدن افراطی ذهن کودک درباره موضوع جنگ و وحشت ناشی از آن جلوگیری کرد.

علیرضا سهند، در قامت روانشناس کودک در این باره می‌گوید: «ممکن است کودک از ترس و یا نگرانی زیاد در خصوص خبرهای تلخ با والدین خود صحبت نکند و یا آن قدر کوچک باشد که مفهوم خبرهای تلخ برای او سخت باشد اما به هر حال اخبار ناگوار روی ذهن و روان کودک تأثیر منفی خود را به جا می‌گذارد، بنابراین والدین و مراقبین کودک باید وارد عمل شده و در یک موقعیت و مکان مناسب سر صحبت را با او باز کنند. بهتر است زمانی را انتخاب کرد که کودک توجه کافی به صحبت‌های والدین داشته باشد و در ضمن مکانی باشد که در آن احساس امنیت حاکم باشد. قطعا انتخاب زمان شب و پیش از خواب، مناسب نیست و ممکن است تمام شب ذهن کودک را به خود مشغول سازد و یا ممکن است کودک دچار کابوس و یا شب ادراری شود. همچنین باید به سن کودک هم توجه کرد و متناسب با سن او صحبت را آغاز نمود. لازم است ابتدا والدین دریابند که اطلاعات کودک تا چه حد است، گاهی ممکن است اخبار تلخ آنقدر ها هم ذهن کودک را به خود معطوف نکرده باشد پس لزومی ندارد به او استرس وارد کرد. والدین بیش از هر کس دیگری فرزند خود را می‌شناسند و با توجه به محیط هایی که او در طول روز در آن مکان ها حضور دارد، می‌توان ارزیابی کرد که اگر کودک ساعاتی از روز را با پدربزرگ و مادربزرگش سپری می‌کند و رادیو و یا تلویزیون خانه پدربزرگ و مادربزرگ روشن است و دائم در حال پخش اخبار است قطعا کودک خواسته یا ناخواسته اخبار هولناک را می‌شنود، حتی اگر معنای بسیاری از کلمات و عبارت خبری را متوجه نشود. قضیه وقتی بغرنج‌تر می‌شود که کودک در معرض اخبار دیداری قرار می‌گیرد و صحنه‌های جنگ، چهره مضطرب افراد، خانه‌های تخریب شده و صحنه هایی ناگوار را مشاهده می‌کند و آن را در کنار کلمات و عبارات مجری خبر قرار می‌دهد و اینجاست که سطح اضطراب و نگرانی او دوچندان خواهد شد.»

این روانشناس اضافه می‌کند: «حتما باید بررسی کرد که کودک تا چه حدی در معرض اخبار قرار دارد. والدین می‌توانند از رفتارهای کودک، سطح اضطراب و استرس او ارا بسنجند. به هر روی صحبت کردن، روشی مطلوب است و ممکن است کودک از ترس و نگرانی شدید در سکوت کامل با اخباری که شنیده سر و کله بزند و این برای سلامت روان کودک یک فاجعه بزرگ است. می‌توان با نقاشی یا داستان صحبت درباره خبرهای تلخ را آغاز کرد. کودکان می‌توانند اخبار را از طرق مختلف کشف کنند، بنابراین مهم است که والدین آن چه را که کودک می‌بیند و می‌شنود بررسی کنند. ممکن است کودکان به صورت آنلاین و یا در شبکه‌های اجتماعی این اخبار را بدون هیچ سانسوری مشاهده کنند. احتمال دارد در مدرسه و در جمع دوستان و حتی از طریق رسانه‌های جمعی مانند تلویزیون، ماهواره و یا رادیو اخبار را ببینند و بشنوند. لازم است ابتدا ارزیابی کرد که کودک چقدر در معرض اخبار قرار دارد و اطلاعات خود را از چه منابعی کسب کرده است. در گام نخست باید اطلاعات درست را به کودک منتقل و از کتمان حقیقت و دروغگویی در خصوص اخبار پرهیز کرد. در غیر این صورت کودک اعتمادش را به گفته‌های والدین از دست می‌دهد و سطح استرسش بیشتر خواهد شد، چرا که توجیه او از دروغگویی و یا کتمان واقعیت توسط پدر و مادر و یا اولیای مدرسه ممکن است و خامت اوضاع تلقی شود. یک جریان مداوم از تصاویر و عناوین ناراحت کننده می‌تواند این احساس را ایجاد کند که بحران در اطراف ما وجود دارد. کودکان کوچک‌تر بین تصاویر روی صفحه و واقعیت شخصی خود تمایز قائل نشده و ممکن است باور کنند که در معرض خطر فوری قرار دارند، حتی اگر درگیری دورتر اتفاق بیفتد. کودکان بزرگ‌تر ممکن است مسائل نگران کننده‌ای را در رسانه‌های اجتماعی دیده باشند و از چگونگی تشدید رویدادها بترسند.»

بگذارید کودک احساساتش را ابراز کند

سهند در ادامه تأکید می‌کند: «مهم است نگرانی‌های کودکان را نادیده نگیریم. اگر آن‌ها سؤالی می‌پرسند که ممکن است به نظر ما بحرانی و عجیب باشد، مانند «آیا همه ما قرار است بمیریم؟»، به آن‌ها اطمینان دهیم که این اتفاق نمی‌افتد. باید سعی کنیم با کودک صحبت کرده و درباره آن چه شنیده و دلیل نگرانی‌اش سؤالاتی بپرسیم، باید متوجه شویم که نگرانی‌های او از کجا می‌آید، و اطمینان دهیم که همواره در کنار او هستیم. حتما لازم است احساسات او را تصدیق کرده و بگوییم هر چه احساس می‌کند طبیعی است. باید به کودکان توجه کامل نشان داد و به آن‌ها گوش داد و یادآوری کرد که هر زمان که بخواهند می‌توانند با والدین یا بزرگسالان مورد اعتماد خود درباره نگرانی‌های شان صحبت کنند. کودکان حق دارند بدانند در دنیا چه می‌گذرد، اما بزرگسالان نیز مسئولیت دارند که آن‌ها را از ناراحتی در امان نگه دارند. والدین باید واکنش‌های کودک را ارزیابی و نسبت به سطح اضطراب او حساس باشند. اگر والدین نسبت به اتفاقی که در حال رخ دادن است، غمگین یا ناراحت باشند، طبیعی است. اما باید به خاطر داشت که کودکان نشانه‌های عاطفی خود را از بزرگسالان دریافت می‌کنند، بنابراین نباید هیچ ترسی را بیش از حد با کودک در میان گذاشت، حتما باید آرام صحبت کرد و مراقب زبان بدن خود مانند حالات چهره بود.»

این روانشناس تصریح می‌کند: «والدین باید بدانند که برخی از منابع آنلاین خبری دقیق نیستند و اهمیت یافتن منابع قابل اعتماد را باید برای کودک تشریح و مراقب کلام خود و کلماتی که استفاده می‌کنند باشند. آن چه که می‌گویند، لحن و انتخاب کلمات حتی حالت چهره می‌تواند تأثیر مستقیمی بر کودک داشته باشد. همان طور که مکالمه خود را پایان می‌دهند، مهم است که مطمئن شوند که کودک را در حالت پریشانی رها نمی‌کنند. والدین باید سعی کنند سطح اضطراب کودک را با تماشای زبان بدن ارزیابی کنند و در نظر بگیرند که آیا کودک از لحن معمول خود استفاده می‌کند، ظاهرا آرامی دارد، ریتم تنفسش متعادل است؟ همچنین باید به کودک یادآوری کرد که برای او اهمیت زیادی قائل هستند و هر زمان که احساس نگرانی می‌کند حاضرند به حرف‌ها و نگرانی‌های او گوش داده و او را حمایت کنند. لازم است به بررسی وضعیت فرزند ادامه داد تا مشخص شود وضعیت او چگونه است. چه احساسی دارد؟ آیا او سؤال یا ابهام جدیدی دارد که مایل است در مورد آن صحبت کند؟ اگر به نظر می‌رسد کودک نگران یا مضطرب است، باید مراقب هر گونه تغییر در نحوه رفتار یا احساس او بود، مانند معده درد، سردرد، کابوس‌ها یا مشکلات خواب. کودکان واکنش‌های متفاوتی نسبت به رویدادهای نامطلوب دارند و برخی از نشانه‌های پریشانی ممکن است چندان آشکار نباشند. کودکان کوچک‌تر ممکن است بیشتر از حد معمول به والدین نزدیک شده و وابستگی بیشتری از خود نشان بدهند، در حالی که نوجوانان ممکن است غم و اندوه یا عصبانیت شدیدی نشان دهند. بسیاری از این واکنش‌ها طبیعی فقط برای مدت کوتاهی دوام می‌آورند و اگر این واکنش‌ها برای مدت طولانی ادامه داشته باشد، احتمالا کودک به حمایت متخصص و یا مشاوره با روانشناس نیاز دارد