

تا چه اندازه باید بچه‌ها را در جریان بحران‌های اطرافمان و جنگ قرار دهیم؟

نگرش جامعه به بچه‌ها این است که بچه، فردی معصوم است و نباید جلوی او از مسائل سیاسی و اجتماعی حرف زد. بچه باید در خانه بماند و بازی‌اش را بکند. باور این است که بچه‌ها عقلانیت کافی ندارند تا بتوانند با این مسائل برخورد کنند و سازگار شوند. این‌که تلاش کنیم بچه‌ها را به اصطلاح نجات دهیم، نباید به این موضوع ختم شود که کلاً آنها را از جامعه حذف کنیم.

گاهی ممکن است علی‌رغم تلاش‌های والدین، شرایط فراهم کردن فضای امن برای بچه‌ها امکان‌پذیر نباشد و بچه‌ها در معرض اخبار خشونت، جنگ یا بی‌عدالتی‌های اجتماعی قرار بگیرند. در این شرایط باید ما بعنوان والد می‌توانیم از بچه‌ها محافظت کنیم و در عین حال به آنها یاد دهیم که وقتی ترسیده‌اند چه کاری انجام دهند.

در ادامه به راه‌حلهایی اشاره می‌شود که می‌توانیم با استفاده از آنها با کودکان در مورد جنگ صحبت کنیم:

باید مراقب باشیم که صحبت درباره جنگ با کودکان باعث اضطراب آنها نشود

با بچه‌ها در مورد جنگ و خشونت صحبت کنید

قبلاً به این موضوع اشاره کرده‌ایم که تلاش ما برای اینکه بچه‌ها هیچ خبری از جنگ و خشونت نشنوند غیرممکن است. تصمیم خوبی است که دسترسی آنها را به فضای اجتماعی و اخبار محدود کنیم.

با بچه‌ها زمانی که به سنی رسیدند که بتوانند این مسائل را درک کنند باید صحبت کنیم. می‌توانیم به بچه‌ها بگوییم که مکان‌هایی در دنیا وجود دارد که در آن جنگ و خشونت اتفاق می‌افتد. کودکان کوچکتر ممکن است مفهوم جنگ را درک نکنند. مراقب باشید موضوع را زیاد توضیح ندهید چراکه ممکن است باعث استرس جنگ آنها شود.

در همین باره:

آرامش در ناآرامی؛ راهکارهای مدیریت اضطراب جنگ

کودکان بزرگتر ممکن است مفهوم جنگ را درک کنند و درموردش اطلاعاتی داشته باشند اما گفتگو با شما می‌تواند برای آنها هم مفید باشد. در واقع کودکان بزرگتر به علت درک بیشتری که درباره‌ی جنگ دارند، معمولاً بیشتر نگران می‌شوند.

به بچه‌ها بگویید ممکن است از دوستان خود در مدرسه درمورد این موضوعات چیزی بشنوی، ازت می‌خواهم که در مورد هر چه شنیدی با من صحبت کنی. این کار آنها را تشویق می‌کند تا بیايند و با شما صحبت کنند. به جای اینکه خودشان دنبال فهمیدن آن باشند.

وقت بگذارید و هنگامی که بچه‌ها می‌خواهند صحبت کنند، به آنها گوش دهید: می‌توانیم به سوالات و نگرانی آنها گوش دهیم و با توجه به سن و توانایی درک آنها پاسخ دهیم. مهم است که به بچه‌ها اجازه دهیم در مورد

نگرانی‌های‌شان با ما صحبت کنند یا سوالات‌شان را بپرسند. ممکن است تصویر اشتباهی از جنگ داشته باشد، زمان بگذارید و ببینید چه تصویری از جنگ ساخته‌اند.

به احساسات بچه‌ها اهمیت دهید

مهم است که وقتی بچه‌ها در مورد نگرانی و ترس‌های خود با ما صحبت می‌کنند، حس کنند حمایت‌شان می‌کنیم. قضاوت‌شان نمی‌کنیم. به بچه‌ها نشان دهید مشکلی ندارد اگر ناراحت و ترسیده باشند. نیازی نیست بابت این احساسات خود شرم‌منده باشند. زمانی که به بچه‌ها فرصت گفتگوی صادقانه در مورد مسائل ناراحت‌کننده را می‌دهیم، باعث می‌شود حس آرامش و امنیت داشته باشند.

به آنها اطمینان دهید که بزرگترها برای حل این مسائل تلاش می‌کنند

به بچه‌ها یادآوری کنید که این مسئله بر عهده ی آنها نیست. نباید احساس گناه داشته باشند که بازی می‌کنند، خوشحال‌اند و دوستان‌شان را می‌بینند. وقتی باهم صحبت می‌کنید، سعی کنید آرام باشید. بچه‌ها رفتار و احساسات بزرگترهای خود را تقلید می‌کنند. اگر شما ناراحت و عصبانی باشید، احتمالاً آنها هم همین حس را خواهند داشت.

فضاهای امنی برای بچه‌ها پیدا کنید

منظور از فضاهای امن، مکان‌هایی است که بچه‌ها در آن احساس راحتی کنند. یک فضای امن می‌تواند اتاق خواب آن‌ها، گوشه‌ای آرام در خانه یا هر مکان دیگری باشد که به آن‌ها آرامش می‌دهد.

تکنیک‌هایی به بچه‌ها یاد بدهید که بتوانند خود را آرام کنند

تکنیک‌های آرام‌سازی روش‌هایی هستند که به خودمان یادآوری می‌کنیم امنیت داریم حتی اگر احساس ناامنی می‌کنیم. تنفس عمیق یا کشیدن نفس‌های آهسته و عمدی تکنیکی برای آرام کردن خود است. یکی دیگر از تکنیک‌های آرام‌سازی، فکر کردن به خاطره‌ای مثبت است که به ما احساس شادی و آرامش می‌دهد. تکنیک‌های آرام‌سازی یا رفتن به محیطی امن می‌تواند به بچه‌ها این احساس را بدهد که در خطر نیستند و جای‌شان امن است.

راهی به آنها نشان دهید که بتوانند کمک کنند

بعد از آن که یک فاجعه و بحرانی در جامعه اتفاق می‌افتد اغلب احساس درماندگی می‌کنیم. سخت است که چشم‌مان را روی فجایع ببندیم. بچه‌ها نیز احساس مشابهی را تجربه می‌کنند. می‌توانیم به آنها آموزش دهیم که حتی در این موقعیت می‌توانیم هر چند کم کمک کرده باشیم.

هیچوقت نمی‌توانیم مشکلات دنیا را حل کنیم ولی می‌توانیم به افراد نیازمند کمک کنیم. مثلاً وقتی زلزله‌ای اتفاق می‌افتد، می‌توانیم کمک‌های مردمی جمع کنیم.

شاید این کمک‌ها تمام مشکلاتی که برای آنها اتفاق افتاده است را حل نکند ولی دست کم به بچه‌ها یاد می‌دهیم که نسبت به این فاجعه بی‌تفاوت نبudیم.

زمانی را برای تفریح و اوقات فراغت اختصاص دهید

هم شما و هم بچه ها گاهی باید از واقعیت فاصله بگیرید و زمانی را با هم بگذرانید. می‌توانید با هم پارک بروید، بازی کنید یا کارهای هنری انجام دهید.

زمانی که فعالیت‌های ساده اما سرگرم‌کننده را با هم برنامه‌ریزی می‌کنید، به بچه‌ها یاد می‌دهید که می‌توانند در هر کجا و هر زمان چیزی پیدا کنند تا به طور موقت ذهن خود را از مصیبت‌های دنیا پرت کنند و از زندگی لذت ببرند.

حواسمان باشد که کودک دچار وحشت از حرف‌های ما درباره جنگ نشود

به بچه‌ها یاد دهید که در مورد جهان انعطاف‌پذیر فکر کنند

ما به عنوان والد نقش مهمی در شکل دادن به افکار و رفتار بچه‌ها داریم. اگر دائم از ما بشنوند که می‌گوییم دنیا وحشتناک یا ناامیدکننده است، به سرعت این دیدگاه ما را یاد می‌گیرند.

بهتر است مراقب کلاممان باشیم. همیشه خشونت در اطراف ما وجود خواهد داشت. اینکه انتظار داشته باشیم هیچ اتفاق ناگواری صورت نگیرد غیرمنطقی است. انتظار اینکه همه چیز در اطرافمان خوب پیش رود و اگر کوچکترین مشکلی پیش آمد دیگر دنیا ارزش زندگی کردن ندارد، نشان دهنده‌ی طرز فکر همه یا هیچ است.

ما نمی‌توانیم آنچه در اطرافمان اتفاق می‌افتد را کنترل کنیم. اما می‌توانیم واکنشی که نسبت به این وقایع نشان می‌دهیم را کنترل کنیم. ما به عنوان پدر و مادر می‌توانیم به بچه‌ها یاد بدهیم که چطوری واکنش نشان دهند تا کمتر تحت تاثیر وقایع اطرافشان قرار بگیرند.

صحبت کردن با کودکان در مورد جنگ می‌تواند چالش برانگیز باشد. اما می‌توانید با همدلی و دقت با آنها صحبت کنید. این اطمینان را بدهید که در کنارشان هستید.