

مراقبت از سلامت روان کودکان در بحران‌هایی مانند جنگ

نویسنده: هدیه باباخان زاده روان‌شناس بالینی

مرکز آموزشی درمانی امام حسین علیه السلام

کودکان از جمله آسیب‌پذیرترین گروه‌ها در شرایط بحرانی مانند جنگ و درگیری‌های مسلحانه هستند. برخلاف بزرگسالان، کودکان هنوز توانایی کامل شناختی و هیجانی برای درک، پردازش و بیان اتفاقات پرتنش را ندارند. همین امر موجب می‌شود که تجربه‌های تروماتیک به صورت مستقیم یا غیرمستقیم، تأثیرات بلندمدتی بر سلامت روان آن‌ها داشته باشد. از این رو، نقش والدین، مراقبان و متخصصان سلامت روان در کاهش آسیب‌های روان‌شناختی کودکان در این دوران حیاتی است.

مطالعه حاضر به بررسی واکنش‌های رایج کودکان در بحران‌ها و راهکارهای عملی برای حفظ سلامت روان آن‌ها می‌پردازد:

۱. درک دنیای کودک: ترس‌هایی واقعی، زبان‌هایی خاموش

کودکان اغلب اطلاعات محیطی را با تفسیرهای ذهنی کودکانه، ناقص و پر از خیال‌پردازی دریافت می‌کنند. در غیاب گفت‌وگوهای روشن، کودکان ممکن است باورهایی نادرست و نگران‌کننده در ذهن خود بسازند. به عنوان مثال، ممکن است تصور کنند جنگ تقصیر آن‌هاست یا والدین دیگر بر نمی‌گردند چون آن‌ها بد بوده‌اند.

نشانه‌های رایج در کودکان در بحران‌ها:

- ✓ تغییرات در خواب، مانند کابوس‌های مکرر یا بی‌خوابی
- ✓ چسبندگی بیش‌ازحد به والدین یا مراقبان
- ✓ پرخاشگری یا گوشه‌گیری ناگهانی
- ✓ شبادراری یا بازگشت به رفتارهای نوزادی
- ✓ اضطراب جدایی یا ترس از تنها ماندن
- ✓ مشکلات جسمی بی‌علت مانند دل‌درد یا سردرد

شناخت این نشانه‌ها، به‌ویژه در کودکان خردسال که توانایی بیان مستقیم اضطراب را ندارند، از اهمیت زیادی برخوردار است.

۲. گفت‌وگوی صادقانه، ساده و متناسب با سن

پنهان کردن واقعیت‌ها یا گفتن دروغ‌هایی مثل «هیچ اتفاقی نیفتاده» به کودکان، نه تنها مانع اضطراب نمی‌شود، بلکه موجب سردرگمی و بی‌اعتمادی می‌گردد. گفت‌وگوی صحیح با کودک درباره آنچه رخ داده یا در حال رخ دادن است، به او حس کنترل و امنیت نسبی می‌دهد.

راهنمایی‌های کاربردی:

- ✓ از کلمات ساده و مشخص استفاده کنید. مثلاً بگویید: «بعضی افراد می‌جنگند ولی ما در جای امن هستیم.»
- ✓ اگر کودک سؤال می‌پرسد، به اندازه‌ای پاسخ دهید که لازم است، نه بیشتر.
- ✓ به احساسات کودک گوش دهید و به او اطمینان دهید که داشتن ترس یا ناراحتی طبیعی است.
- ✓ برای کودکان کوچک‌تر می‌توان از کتاب‌های تصویری یا عروسک برای توضیح شرایط استفاده کرد.

۳. حفظ روتین‌های روزمره، حتی در دل بحران

کودکان نیاز دارند بدانند که زندگی هنوز در جریان است. حفظ ساختار روزانه، ولو با تغییراتی جزئی، به آن‌ها حس ثبات و قابل‌پیش‌بینی بودن دنیا را می‌دهد.

راهنمایی‌های کاربردی:

- ✓ زمان‌های غذا، خواب و بازی تا حد امکان ثابت نگه داشته شود.
- ✓ حتی در شرایط جابه‌جایی، کودک اسباب‌بازی یا پتوی مورد علاقه‌اش را همراه داشته باشد.
- ✓ اگر آموزش رسمی ممکن نیست، زمان‌هایی را برای نقاشی، شعر، بازی یا داستان‌خوانی در نظر بگیرید.

۴. بازی، نقاشی و تخلیه هیجانی

بازی، زبان طبیعی کودک است. در بحران‌ها، بسیاری از کودکان هیجانات خود را از طریق بازی و نقاشی بروز می‌دهند. این روش‌ها به کودک امکان می‌دهد احساسات ترس، خشم، فقدان یا حتی گناه را تجربه و پردازش کند.

راهنمایی‌های کاربردی:

- ✓ بگذارید کودک آزادانه نقاشی کند یا با عروسک‌هایش بازی نمایشی کند. از کنترل بیش از حد خودداری کنید.
- ✓ از کودک بپرسید درباره نقاشی‌اش چه فکر می‌کند، بدون تفسیر یا قضاوت.
- ✓ فعالیت‌هایی مانند شن‌بازی، بازی با گل رس، قصه‌پردازی و نمایش خانگی برای تخلیه هیجانی بسیار مؤثرند.

۵. تقویت ارتباط عاطفی و بدنی

کودکان بیش از کلمات، از رفتار شما آرامش می‌گیرند. در بحران‌ها، ارتباط فیزیکی، تماس چشمی، و حضور ذهن والدین برای کودک از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

راهنمایی‌های کاربردی:

- ✓ بغل کردن، نوازش کردن و لمس ایمن کودک را فراموش نکنید.
- ✓ هنگام صحبت با کودک، با او هم سطح بنشینید و مستقیم به چشم‌هایش نگاه کنید.
- ✓ به کودک اطمینان دهید که «تو تنها نیستی» و «ما مراقب تو هستیم».

۶. مراقبت از خود والدین: پیش شرط سلامت روان کودک

کودکان احساسات والدین را به طور مستقیم جذب می کنند. اگر والدین خود دچار اضطراب، خشونت یا بی ثباتی عاطفی باشند، کودک به راحتی تحت تأثیر قرار می گیرد.

نکته کلیدی: شما برای کمک به کودک، باید اول از خود مراقبت کنید. مشاوره گرفتن، حمایت اجتماعی، استراحت و تخلیه هیجانی برای والدین حیاتی است.

نتیجه گیری

در بحران‌هایی مانند جنگ، مهم ترین پیام برای کودک این است که «تو در امان هستی و من در کنار تو هستم». با شنیدن، درک کردن، حفظ ساختار زندگی و استفاده از بازی و گفت و گو، می توان آسیب های روانی کودکان را به حداقل رساند. حفظ سلامت روان کودک، مسئولیتی مشترک میان والدین، معلمان، مددکاران و جامعه است.

<https://www.unicef.org/iran>