

چگونه هنگام بحران از روان کودکان محافظت کنیم؟

راهنمایی های سازمان ملل برای والدین در زمان جنگ و بحران های مشابه

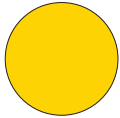


صداوزبان بدن والدین نیز الگویی می گیرند. اگر والدین خودشان مضطرب یا پریشان باشند، این حس به کودک منتقل می شود؛ بنابراین ضروری است که بزرگ ترها مراقب شیوه واکنش و حتی نوع تنفس و نگاه خود باشند.

تشخیص نشانه های اضطراب

ارزیابی وضعیت روانی کودک نیز بسیار اهمیت دارد. والدین باید تغییرات رفتاری یا جسمی مانند کابوس،

با افزایش تنش ها و بروز بحران هایی چون جنگ، کودکان یکی از آسیب پذیرترین گروه هایی هستند که سلامت روان شان به سرعت تحت تأثیر قرار می گیرد. در چنین شرایطی، مسئولیت والدین نه تنها حفظ امنیت فیزیکی کودکان، بلکه مراقبت از آرامش روانی آن ها است. به گفته سازمان ملل، کودکان در شرایط بحرانی به بزرگسالان نگاه می کنند تا از واکنش آن ها الگو بگیرند و اطمینان روانی پیدا کنند. وبگاه رسمی این سازمان، مجموعه ای از توصیه های کاربردی برای والدین منتشر کرده که هدف آن محافظت از سلامت روان کودکان در شرایط اضطراری است.



مسعود علویور اقدام روزنامه نگار

شروع گفت وگو با کودک

نخستین قدم در حمایت روانی از کودکان، گفت وگو با آن ها است. والدین باید از فرزند خود بپرسند که درباره بحران چه می داند و چه احساسی دارد. این گفت وگو فرصتی است برای اصلاح اطلاعات نادرست، پاسخ به نگرانی ها و تقویت حس اعتماد و امنیت. لازم است این گفت وگوها در زمان مناسبی مانند پیش از خواب انجام نشود تا اضطراب کودک تشدید نشود. همچنین توجه به تفاوت های سنی اهمیت دارد. کودکان خردسال ممکن است تصاویر تلویزیونی یا شبکه های اجتماعی را با واقعیت یکی بدانند و حس کنند در معرض خطرند، در حالی که نوجوانان بیشتر با تحلیل اخبار مواجه می شوند و نگرانی های عمیق تری دارند. در هر دو حالت، بی اعتنائی یا کوچک انگاری ترس ها، به سلامت روان آن ها آسیب می زند. والدین باید شنونده فعال باشند، نه داور یا بازجوی حقیقت.

چگونه می توان آثار مخرب جنگ را بر کودکان التیام بخشید؟

راهنمای حفاظت از سلامت روان کودکان در هنگام بحران

کاهش تمرکز و عملکرد تحصیلی منجر شوند.

- **تپش قلب یا تعریق غیرعادی:** این نشانه ها با احساس ناامنی و ترس مداوم همراه است و ممکن است به بازگشت رفتارهای نوزادی مانند شب ادراری یا یکیدن شست منجر شود.

نشانه های رفتاری

والدین باید به بازی ها و رفتارهای کودکان خود توجه ویژه ای داشته باشند. به گفته انجمن روان شناسی آمریکا (APA) در گزارشی از سال ۲۰۲۵، کودکان اغلب رویدادهای آسیب زا را از طریق بازی های تکراری بازآفرینی می کنند. برای مثال، کودکی که شاهد انفجار بوده ممکن است در بازی هایش مدام صحنه های تخریب را بازسازی کند. نقاشی و رنگ آمیزی نیز می تواند راهی غیرکلامی برای ابراز ترس و استرس باشد. به عنوان مثال، مطالعه ای از دانشگاه کمبریج (۲۰۲۴) نشان داد که ۷۰ درصد کودکان در مناطق جنگی، از طریق نقاشی هایشان تصویری از خشونت یا ناامنی را به نمایش می گذارند، حتی اگر مستقیماً در معرض این رویدادها نباشند.

اثرات بلندمدت و اهمیت مداخله زودهنگام

استرس پس از جنگ، اگر درمان نشود، می تواند اثرات ماندگاری بر رشد شناختی، عاطفی، و اجتماعی کودکان داشته باشد. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی (WHO) در سال ۲۰۲۵، کودکانی که در معرض ترومای جنگی قرار می گیرند، تا ۴۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به اختلالات اضطرابی و افسردگی در بزرگسالی هستند. این کودکان ممکن است با مشکلاتی مانند کاهش



- **گوش دادن فعال:** به احساسات کودک اعتبار دهید. به جای نادیده گرفتن ترس های او، بگویید: «می فهمم که ترسیدی، و این اشکالی ندارد.» این رویکرد به کودکان کمک می کند تا احساسات خود را بدون شرم بیان کنند. - **ایجاد فضای امن:** ساخت یک پناهگاه نمادین در خانه، مانند چادر بازی یا فضایی با اشیای مورد علاقه کودک، نشان می تواند حس امنیت را تقویت کند. این روش در برنامه های حمایتی یونسف برای کودکان مناطق جنگی نیز به کار گرفته شده است.

- **سیستم حمایتی اجتماعی:** معاشرت با هم سالان از طریق بازی های گروهی یا فعالیت های هنری می تواند روابط اجتماعی کودک را بازسازی کند. گزارش نیویورک تایمز (فوریه ۲۰۲۵) از برنامه های موفق بازسازی اجتماعی در مناطق جنگی خاورمیانه نشان می دهد که فعالیت های گروهی می توانند تا ۶۰ درصد احساس انزوا را در کودکان کاهش دهند.

- **تقویت امیدواری:** داستان ها و فعالیت هایی که حس امید و نوع دوستی را ترویج می کنند، به کودکان کمک می کنند تا احساس ارزشمندی کنند. برای مثال، مشارکت در فعالیت های خیریه، مانند کمک به نیازمندان، می تواند حس هدفمندی را در کودکان تقویت کند.

- **توجه به تغذیه:** تغذیه مناسب و تقویت جسمانی کودک در این دوره حیاتی است؛ زیرا استرس می تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند. WHO توصیه می کند رژیم غذایی غنی و ویتامین ها و پروتئین ها به بهبود سلامت روان کودکان کمک می کند.

زمان مراجعه به متخصص

اگر نشانه های استرس پس از یک ماه همچنان ادامه داشته باشد، مراجعه به روان شناس یا روان پزشک کودک ضروری است. کابوس های مکرر، شب ادراری، ترس های غیرعادی، یا اختلال در خواب و غذا از نشانه هایی هستند که نیاز به مداخله حرفه ای دارند. بر اساس گزارش (APA2025)، درمان های شناختی-رفتاری (CBT) و بازی درمانی در ۸۰ درصد موارد می توانند علامت PTSD را در کودکان کاهش دهند.

ساختن آینده ای امن برای کودکان

جنگ دوازده روزه، اگرچه کوتاه بود، اثرات عمیقی بر روان کودکان ایرانی به جا گذاشت. توجه به نشانه های استرس، مداخله زودهنگام، و ایجاد محیطی امن و حمایتگر می تواند از تبدیل این زخم های روانی به بحران های بلندمدت جلوگیری کند. والدین، با به کارگیری راهکارهای عملی و در صورت نیاز، کمک گرفتن از متخصصان، می توانند به کودکان خود کمک کنند تا این دوران دشوار را پشت سر بگذارند. همان طور که گزارش های جهانی نشان می دهند، سرمایه گذاری در سلامت روان کودکان نه تنها آینده آن ها، بلکه آینده کل جامعه را تضمین می کند.

۶۶

جنگ های کوتاه

اما سهمگین

روان کودکان را

به شدت زخمی

می کنند و بدون

حمایت سریع

این زخم ها

می توانند به

بحران های پایدار

تبدیل شوند

یادداشت

O P I N I O N



داوود فتحی

روانشناس کودک

نقش والدین

در روزهای بحران

حتی در میانه تهدیدات و یا حملات یک رژیم بی قاعده و کودک کش نیز می توان از بچه ها محافظت کرد. در شرایط بحرانی، نقش والدین و مراقبین حیاتی است. آرام سازی روانی کودک نیاز به حضور آگاهانه بزرگ ترها دارد. ابتدا باید احساسات کودک را پذیرفت. کودکان در چنین وضعیت هایی ممکن است بترسند، گریه یا سکوت کنند. اجازه دهید احساسات را بروز دهند. نباید آن ها را سرزنش کرد یا نادیده گرفت. گفتن اینکه ترس و نگرانی طبیعی است به کودک آرامش می دهد. گام بعدی ایجاد حس امنیت است. حفظ روال روزانه هر چند محدود می تواند اثر گذار باشد. زمان خواب، غذا یا حتی قصه شبانه به کودک حس پیش بینی پذیری می دهد. در کنار آن، تماس بدنی مثل بغل کردن یا نشستن کنار کودک اثر آرام بخشی دارد. صحبت با کودک باید صادقانه و ساده باشد. بسته به سن او، باید میزان اطلاعات را تنظیم کرد. برای کودکان زیر هفت سال، واژه های ساده و اطمینان بخش کافی است و در نوجوانان باید امکان فکر کردن انتقادی و گفتگو درباره اخبار را فراهم کرد. دسترسی به اخبار و تصاویر خشن باید محدود شود. دیدن صحنه های خشونت بار می تواند آسیب زا باشد. اگر کودک درباره آنچه دیده یا شنیده سوآلی دارد، باید به آن پاسخ داد؛ نه اینکه نادیده گرفت. فراهم کردن فعالیت های آرامش بخشی نیز بسیار مهم است. نقاشی، ساختن کاردستی یا حتی بازی های بدنی ساده در فضای محدود می تواند تخلیه هیجانی ایجاد کند. تمرین هایی مثل تنفس عمیق نیز به کودک کمک می کند. گفتن جملاتی چون «من مراقب تو هستم» یا «ما با هم هستیم» حس همراهی و حمایت را در او تقویت می کند. اگر کودک داغی دیده یا خبری تلخ شنیده باید با صداقت اما همراه با مهربانی با او صحبت کرد. تأکید بر ادامه زندگی و مراقبت متقابل در چنین شرایطی اهمیت زیادی دارد. فراموش نکنیم که آرامش والدین کلید آرامش کودک است. اگر خود والدین آشفته اند باید راهی برای آرام سازی خود بیابند. گفتن اینکه الان ناراحتی ولی بعد صحبت می کنیم بهتر از سرکوب یا خشم است. در مواردی که کودک دچار اضطراب شدید کابوس یا گوشه گیری غیرعادی است حتماً باید از متخصص کمک گرفت. مراجعه به روانشناس یا مشاور نشانه ضعف نیست بلکه نشانه مسئولیت پذیری در برابر سلامت کودک است. در نهایت حتی در تاریک ترین لحظات باید امید را زنده نگه داشت. گفتن اینکه این روزها می گذرد یا برنامه ریزی برای یک فعالیت خوشایند پس از بحران مثل رفتن به پارک دیدن دوستان یا حتی سفر خیالی می تواند روزنه ای از امید در دل کودک ایجاد کند. نقش ما در چنین لحظاتی فقط حفظ جان کودک نیست بلکه نگهداری از روان او نیز موضوع مهمی به شمار می رود. همان قدر که باید به پناهگاه فیزیکی توجه کرد، باید پناهگاهی عاطفی نیز فراهم آورد. کودک امروز تنها به کمک فوری نیاز ندارد بلکه به آینده ای روشن هم نیاز دارد. پس بیایید در کنار امنیت کشور، امنیت روانی فرزندان این سرزمین را نیز جدی بگیریم. دفاع از کودکی یعنی دفاع از آینده.

