

حمایت‌های روانی از کودکان ۳ تا ۷ سال در شرایط جنگ



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله بتوانند:

ضرورت حمایت روانی از کودکان را توضیح دهند.

چند توصیه اطمینان بخش به کودک جهت کاهش ترس وحشت در شرایط بحران را بیان کنند.

در توضیح وضعیت موجود به کودکان زیر ۷ سال والدین را راهنمایی کنند.

فیروزه رستمی

کارشناس مسئول سلامت روان معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد



اکرم برومند

کارشناس پیشگیری از اعتیاد معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد



مقدمه

در روزهای پرتنش، آنچه ما را نجات می‌دهد، آگاهی، آرامش و آمادگی است. بحران هرچند نگران کننده باشد، اما اگر با دانش، همدلی، برنامه ریزی و عمل همراه شود، می‌توان با کمترین آسیب از آن عبور کرد. کودکان، به طور فزاینده‌ای قربانیان بحران‌های طبیعی و همچنین بحران‌هایی هستند که به دست خود انسان‌ها بوجود می‌آیند. امروزه مشخص شده است که کمک‌های زود هنگام به کودکان در جهت اینکه آن‌ها بفهمند چگونه با استرس‌های ناشی از فاجعه‌ها کنار بیایند و بر آن‌ها غلبه کنند مثرتر می‌باشد و این امر از گسترش مشکلات بعدی در آن‌ها جلوگیری می‌کند.

توصیه هایی کاربردی برای محافظت از سلامت روان کودکان ۳ تا ۷ سال در شرایط بحران

تأثیر رفتار والدین بر کودکان در بحران

کودکان مانند آینه احساسات و رفتارهای والدین را دریافت و منعکس می کنند؛ اگر شما هراسان باشید آن ها نیز وحشت زده خواهند شد. وقتی شما آرامش خود را حفظ می کنید، به آن ها اطمینان می دهید که می توانید از آن ها مراقبت کنید. حتی در بدترین شرایط، آرامش شما به کودک پیام می دهد؛ اوضاع در کنترل است و این برای آن ها اطمینان بخش است. نحوه واکنش شما در بحران الگویی می شود که آن ها در تمام عمر از آن استفاده خواهند کرد، لذا حواسمان باشد که کودک از حرف های ما درباره جنگ دچار وحشت نشود و بر تماشای برنامه های مرتبط با فاجعه یا حادثه کنترل و نظارت داشته باشید.

راهنمای گفتگو با کودکان زیر ۷ سال

- به آن ها اطمینان دهید که بزرگ ترها برای حل این مسایل تلاش می کنند.
- به سؤالات کودک خود صادقانه پاسخ دهید. از پاسخ های مبهم، غیر واقعی جداً اجتناب کنید.
- وقتی فرزندان از ترس و نگرانی می گوید، نگوئیم «باید قوی باشی»، «گریه نکن»، «مرد باش» به احساساتش گوش کنید و تایید کنید: «می دونم ترسیدی، طبیعی که ترسیدی. بیا با هم یه کاری کنیم آرام بشی».
- به کودک امید و معنا بدهید: «یادت میاد برق قطع شده بود و با شمع بازی کردیم؟ الانم یه مدت سخته ولی بعدش دوباره روزهای خوب میاد».
- وقتی کودک بتواند ترس، ناراحتی یا نگرانی خودش را بیان کند، فشار روانی کمتری را تجربه می کند.
- احساسات فرزندان را نام گذاری و تایید کنید: «می دونم ترسیدی، این اتفاق برای بزرگ ترها هم ترسناکه چه برسه به بچه ها»
- به فرزندمان نگوئیم «از این وضعیت نترس، این همه بچه هست» به فرزندمان بگوئیم «وقتی

- اون صدا اومد کجا بودی؟ چی تو ذهنت اومد»، «صدای خیلی بلندی بود، معلومه که ترسیدی».
- همدلی با فرزندان می تواند فقط یک آغوش گرفتن او باشد.
- اطمینان بخشی به فرزندان با تکرار پیام امنیت: «ما اینجا امن هستیم»، «من همیشه ازت مراقبت می کنم»، «آدم های زیادی دارن کار می کنن تا وضع بهتر بشه: مامان ها، باباها، آدم های باهوش» یا «خیلی از چیزها دست ما نیست ولی ما بلدیم با هم از خودمون مراقبت کنیم».

توضیح شرایط بحران فعلی متناسب با سن کودک

در زمان بحران کودکان نیاز دارند شرایط را درک کنند تا بتوانند با آن کنار بیایند. اما توضیح باید متناسب با سن و درک کودک باشد. کودکان زیر ۷ سال به جزئیات نیاز ندارند فقط آنقدر توضیح دهید که احساس امنیت کنند.

نمونه توضیح جنگ برای زیر ۷ سال: گاهی در بیرون صداهای بلند می شنویم مثل رعد و برق خیلی قوی، این صداها خیلی ترسناک است اما ما در خانه خودمان امن هستیم مامان و بابا می دانند چطور از تو محافظت کنند. وقتی صدایی شنیدیم با هم به جای امن می رویم مثل لاک پشتی که وقتی حس خطر می کند داخل لاکش می رود.

اهمیت حفظ روتین ها در شرایط بحرانی

برای وعده های غذایی، خواب و سایر فعالیت های اساسی، زمان های نسبتاً ثابتی تهیه کنید. حتی اگر ساعت دقیق فعالیت ها متغیر است، ترتیب آن ها را حفظ کنید مثل داستان خواندن همیشه قبل خواب. برای کودک کارهای روزمره ساده بسازید: هر شب قبل خواب با هم کتاب بخوانید، یک نقاشی بکشید، دور هم جمع شوید و صحبت کنید و در کار روزانه، خواب و تغذیه کودکان در حد امکان هماهنگی ایجاد کنید تا نظمی که قبل از حادثه بوده است به تدریج به خانه برگردد.

شناسایی استرس در کودکان زیر ۷ سال

نشانه‌های جسمی استرس: شب‌اداری، سردرد مکرر بدون دلیل پزشکی، دل‌دردهای عصبی، مکیدن انگشت، ناخن جویدن، بی‌اشتهایی یا پراشتهایی، کابوس، بیدار شدن‌های مکرر از خواب، دشواری در به خواب رفتن.

نشانه‌های رفتاری استرس شامل: چسبندگی بیش از حد و ترس از جدایی از والدین، گریه و بهانه‌گیری بدون دلیل، پرخاشگری مثل گاز گرفتن، پرتاب کردن، ترس‌های جدید مانند ترس از تاریکی و صداهای بلند.

مدیریت نشانه‌های استرس

- کودک دراز بکشد، یک عروسک کوچک روی شکمش قرار دهید، از او بخواهید طوری نفس بکشد که عروسک بالا و پایین برود. به کودک بگویید: حالا شکمت را از هوا پر و خالی کن.
- به کودک بگویید: فرض کن یک گل خوشبو جلوت هست آروم بو کن (دم)، ... حالا به شمع روشن آروم فوتش کن (بازدم)
- با نفس کشیدن طولانی شکمتو مثل یه بادکنک باد کن، حالا مثل بادکنکی که درشو باز کردی، هوا رو از دهنت بده بیرون.
- به کودک بگویید وقتی دلت آشوبه، می‌تونی خودت رو بغل کنی، مثل اینکه من بغلت کردم.
- به فرزندتان یاد دهید با خودش حرف بزند: «من الان می‌ترسم ولی تنها نیستم، این صداها می‌گذره، مامان کنارمه.»
- در صورتی که این حالت‌ها ادامه پیدا کرد از روانشناسان و متخصصان کمک بگیرید.
- رفتارهایی مثل شب‌اداری، ناخن جویدن و ...



کودکان را بپذیرید و بدون سخت‌گیری به کودک آرامش دهید و او را تنبیه و شرم‌نده نکنید.

نتیجه‌گیری

در شرایط بحران، حمایت روانی مؤثر برای کودکان ۳ تا ۷ سال به‌ویژه از طریق رفتار آرام و همدلانه والدین، حفظ روتین‌های روزمره و ارائه توضیحاتی متناسب با سن آنها امکان‌پذیر است. با گوش دادن به احساسات کودک، تأیید ترس‌ها و بیان پیام‌های امنیتی، می‌توان اضطراب را کاهش داد و مهارت‌های مقابله‌ای اولیه را در آنها تقویت کرد. در صورت ادامه‌علایم استرس، مراجعه به متخصصان سلامت روان ضروری است.

منابع

- بهرام نژاد علی، هریرودی الهه، کمک‌های روان‌شناختی در کودکان و نوجوانان در شرایط جنگ و حوادث غیر مترقبه به سفارش دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت و درمان، ۱۴۰۴
- معاونت فرهنگی و اجتماعی اداره کل سلامت شهرداری تهران، راهنمای جامع مراقبت از کودکان و نوجوانان در شرایط جنگی و اضطراری