

گفتگو با کودکان در زمان بحران

هنگامی که درگیری یا جنگ سرفصل خبرها می‌شود، این امر می‌تواند در هر کجایی که زندگی می‌کنید، احساساتی مانند ترس، غم، خشم و اضطراب را ایجاد کند.

کودکان همیشه برای احساس امنیت و آرامش به والدین خود نگاه می‌کنند،
بالاخص در زمان بحران.

در این مقاله نکاتی را درباره چگونگی شروع گفتگو با فرزندان و ارائه حمایت و آرامش به آنها آورده شده است.

۱. از آنچه می‌دانند و احساس می‌کنند، باخبر شوید

زمان و مکانی را انتخاب کنید که بتوانید به طور طبیعی صحبت را پیش بکشید. بدین ترتیب فرزندان به احتمال زیاد احساس راحتی خواهد کرد تا آزادانه صحبت کند، مثلاً در حین یک وعده غذایی خانوادگی. سعی کنید از صحبت کردن در مورد این موضوع درست قبل از خواب خودداری کنید.

نقطه شروع خوب این است که از فرزندان بپرسید چه می‌داند و چه احساسی دارد. برخی کودکان ممکن است اطلاعات کمی در مورد آنچه اتفاق می‌افتد داشته باشند و علاقه‌ای به صحبت در مورد آن نداشته باشند، اما برخی دیگر ممکن است در سکوت نگران باشند. در مورد کودکان کوچکتر، نقاشی، داستان و فعالیت‌های دیگر ممکن است به شروع بحث کمک کند.

کودکان می‌توانند اخبار را از طرق مختلفی کشف کنند، بنابراین مهم است که بدانید چه چیزی را می‌بینند و می‌شنوند. این فرصتی است تا به آنها اطمینان دهید و هرگونه اطلاعات نادرستی را که ممکن است در فضای آنلاین، در تلویزیون، در مدرسه یا از دوستان خود به دست آورده باشند، اصلاح کنید.

جریان مداوم تصاویر و عناوین خبری ناراحت‌کننده می‌تواند باعث این احساس شود که بحران در اطراف ماست. کودکان کوچکتر شاید نتوانند بین تصاویر روی صفحه نمایش و واقعیت شخصی خود تمایز قائل شوند و ممکن است باور کنند که در خطر فوری هستند، حتی اگر درگیری در مکانی دور اتفاق می‌افتد. کودکان بزرگتر

ممکن است چیزهای نگران‌کننده‌ای را در رسانه‌های اجتماعی دیده باشند و از اینکه چگونه ممکن است رویدادها تشدید شوند، بترسند.

مهم است که نگرانی‌های آنها را کم اهمیت جلوه ندهید یا نادیده نگیرید. اگر سؤالی می‌پرسند که ممکن است برای شما خیلی اغراق‌آمیز به نظر برسد، مانند «آیا همه ما خواهیم مرد؟»، به آنها اطمینان دهید که این اتفاق نخواهد افتاد، اما همچنین سعی کنید بفهمید چه چیزی شنیده‌اند و چرا نگران وقوع آن هستند. اگر بتوانید منشأ نگرانی را درک کنید، به احتمال زیاد می‌توانید آنها را آرام کنید.

مطمئن شوید که احساسات آنها را تأیید می‌کنید و به آنها اطمینان دهید که هر چه احساس می‌کنند طبیعی است. با توجه کامل به آنها نشان دهید که گوش می‌دهید و به آنها یادآوری کنید که هر زمان که بخواهند می‌توانند با شما یا یک بزرگسال مورد اعتماد دیگر صحبت کنند.

۲. آرام و متناسب با سن صحبت کنید

کودکان حق دارند بدانند چه اتفاقی در دنیا می‌افتد، اما بزرگسالان نیز مسئولیت دارند که آنها را از استرس و پریشانی محافظت کنند. شما فرزندان را بهتر از هر کس دیگری می‌شناسید. از زبانی متناسب با سن او استفاده کنید، واکنش‌هایش را زیر نظر بگیرید و نسبت به میزان اضطرابش حساس باشید.

طبیعی است که شما نیز از اتفاقات ناراحت یا نگران باشید. اما به یاد داشته باشید که کودکان سرنخ‌های عاطفی خود را از بزرگسالان می‌گیرند، بنابراین سعی کنید ترس‌های خود را بیش از حد با فرزندان در میان نگذارید. آرام صحبت کنید و مراقب زبان بدن خود، مانند حالت‌های چهره، باشید.

از زبانی متناسب با سن او استفاده کنید، واکنش‌هایش را زیر نظر بگیرید و نسبت به میزان اضطرابش حساس باشید.

تا جایی که می‌توانید، به فرزندان اطمینان دهید که از هرگونه خطر در امان هستند. به آنها یادآوری کنید که بسیاری از مردم در سراسر جهان سخت تلاش می‌کنند تا درگیری را متوقف کرده و صلح را پیدا کنند.

به یاد داشته باشید که اشکالی ندارد اگر پاسخ هر سؤالی را ندارید. می‌توانید بگویید که باید آن را بررسی کنید یا از آن به عنوان فرصتی برای یافتن پاسخ‌ها با هم با کودکان بزرگتر استفاده کنید.

۳. همدلی را گسترش دهید، و از برچسب زدن پرهیز کنید

درگیری اغلب می‌تواند با خود پیش‌داوری و برچسب زدن درباره دیگران را به همراه داشته باشد. هنگام صحبت با فرزندان، از برچسب‌هایی مانند «آدم‌های بد» یا «شیطان» خودداری کنید و در عوض از آن به عنوان فرصتی برای **ترویج همدلی** استفاده کنید، مثلاً برای خانواده‌هایی که آسیب دیده‌اند.

حتی اگر درگیری در کشوری دور دست رخ می‌دهد، می‌تواند برچسب زنی را در نزدیکی شما نیز شعله‌ور کند. مطمئن شوید که فرزندان شما مورد قلدری قرار نمی‌گیرند یا در آن مشارکت نمی‌کنند. اگر در مدرسه برچسب به آنها زده شده یا مورد قلدری قرار گرفته‌اند، آنها را تشویق کنید که به شما یا بزرگسالی که به او اعتماد دارند بگویند.

به فرزندان یادآوری کنید که همه سزاوار امنیت در مدرسه و جامعه هستند. قلدری و برچسب زدن همیشه اشتباه است و هر یک از ما باید سهم خود را در گسترش مهربانی و حمایت از یکدیگر ایفا کنیم.

۴. روی کمک کردن و یاری رساندن تمرکز کنید

مهم است که کودکان بدانند که مردم با اعمال شجاعت و مهربانی به یکدیگر کمک می‌کنند. داستان‌های مثبت پیدا کنید، مانند نیروهای امدادی که به مردم کمک می‌کنند، یا جوانانی که خواهان صلح هستند.

حس انجام کاری، هرچند کوچک، اغلب می‌تواند آرامش زیادی به همراه داشته باشد.

ببینید آیا فرزند شما مایل است در انجام یک اقدام مثبت شرکت کند. شاید بتوانند پوستری بکشند یا شعری برای صلح بنویسند، یا شاید بتوانید در جمع‌آوری کمک مالی محلی شرکت کنید یا به یک درخواست ملحق شوید. حس انجام کاری، هرچند کوچک، اغلب می‌تواند آرامش زیادی به همراه داشته باشد.

۵. گفتگوها را با دقت به پایان برسانید

هنگام پایان دادن به گفتگو، مهم است که مطمئن شوید فرزندان را در حالت استرس و اضطراب رها نمی‌کنید. سعی کنید با مشاهده زبان بدن او، توجه به اینکه آیا از لحن صدای همیشگی خود استفاده می‌کند و نظارت بر تنفسش، سطح اضطراب او را ارزیابی کنید.

به او یادآوری کنید که برایش اهمیت قائل هستید و هر زمان که احساس نگرانی کرد، برای گوش دادن و حمایت کردن در کنارش هستید.

۶. به مراقبت از فرزندان و پیگیری احساساتشان ادامه دهید

همانطور که اخبار درگیری ادامه می‌یابد، باید همچنان با فرزندان در ارتباط باشید تا ببینید حالش چگونه است. چه احساسی دارد؟ آیا سوال جدیدی دارد یا چیزهایی هست که دوست دارد با شما در موردشان صحبت کند؟

اگر فرزندان نگران یا مضطرب به نظر می‌رسد، مراقب هرگونه تغییر در رفتار یا احساسات او باشید، مانند دل‌درد، سردرد، کابوس یا مشکلات خواب.

کودکان واکنش‌های متفاوتی به رویدادهای ناگوار نشان می‌دهند و برخی از علائم پریشانی ممکن است چندان آشکار نباشد. کودکان کوچکتر ممکن است بیشتر از حد معمول به شما بچسبند، در حالی که نوجوانان ممکن است غم یا عصبانیت شدید از خود نشان دهند. بسیاری از این واکنش‌ها فقط برای مدت کوتاهی ادامه دارند و واکنش‌های طبیعی به رویدادهای استرس‌زا هستند. اگر این واکنش‌ها برای مدت طولانی ادامه پیدا کنند، ممکن است فرزند شما به حمایت تخصصی نیاز داشته باشد.

شما می‌توانید با انجام فعالیت‌هایی مانند تنفس شکمی با هم، به آنها کمک کنید تا استرس خود را کاهش دهند:

پنج نفس عمیق بکشید، پنج ثانیه نفس بکشید و پنج ثانیه نفس را بیرون دهید، از طریق بینی نفس بکشید و از طریق دهان بیرون دهید. توضیح دهید که وقتی فرزندتان نفس می‌کشد، شکمش را به آرامی مثل یک بادکنک باد می‌کند، و وقتی نفس را بیرون می‌دهد، هوا به آرامی از بادکنک خارج می‌شود.

اگر فرزندتان موضوع را مطرح کرد، آماده باشید تا با او صحبت کنید. اگر درست قبل از خواب است، با چیزی مثبت مانند خواندن یک داستان مورد علاقه به پایان برسانید تا به او کمک کنید خوب بخوابد.

۷. جریان اخبار را محدود کنید

مراقب باشید که فرزندانتان تا چه حد در معرض اخباری قرار می‌گیرند که پر از عناوین و سرفصل‌ها هشداردهنده و تصاویر ناراحت‌کننده است. پخش اخبار را در اطراف کودکان کوچکتر قطع کنید. در مورد کودکان بزرگتر، می‌توانید از این فرصت برای بحث در مورد میزان زمانی که برای تماشای اخبار صرف می‌کنند و منابع خبری مورد اعتمادشان استفاده کنید. همچنین در نظر بگیرید که چگونه درباره درگیری با بزرگسالان دیگر صحبت می‌کنید، اگر فرزندانتان در فاصله‌ای است که می‌تواند صحبت‌های شما را بشنود.

تا جایی که ممکن است، سعی کنید حواس‌پرتی‌های مثبت مانند بازی کردن یا پیاده‌روی مشترک ایجاد کنید.

۸. مراقب خودتان باشید

اگر خودتان هم بتوانید با شرایط کنار بیایید، بهتر می‌توانید به فرزندانتان کمک کنید. کودکان واکنش شما را نسبت به اخبار متوجه می‌شوند، بنابراین اینکه بدانند شما آرام و مسلط هستید به آنها کمک می‌کند.

اگر احساس اضطراب یا ناراحتی می‌کنید، برای خودتان وقت بگذارید و با سایر اعضای خانواده، دوستان و افراد مورد اعتماد صحبت کنید. مراقب نحوه پیگیری اخبار باشید: سعی کنید زمان‌های مشخصی را در طول روز

برای بررسی اتفاقات تعیین کنید، نه اینکه دائماً آنلاین باشید. تا جایی که می‌توانید، زمانی را برای انجام کارهایی که به شما کمک می‌کند آرامش یافته و نیرو بگیرید، اختصاص دهید.