



به نام خدا

تاب‌آوری در جنگ: حمایت روانی از کودکان

۱۵ راهکار اثبات‌شده برای کمک به کودکان در مقابله با جنگ

خبر خوب این است که همه کودکانی که تروما و حتی جنگ را تجربه می‌کنند، دچار مشکلات روانشناختی نمی‌شوند. دوم اینکه راه‌های زیادی وجود دارد که بزرگسالان می‌توانند در طول رویداد تروماتیک و پس از آن از کودکان حمایت کنند تا تأثیر تروما کاهش یابد.

در ادامه ۱۵ راهکار علمی و عملی برای این منظور ارائه می‌دهیم:

۱. مهم‌ترین عامل محافظتی، خود شما هستید

شاید محافظت از کودک در برابر آسیب‌های روانی جنگ غیرممکن به نظر برسد. اما یکی از مهم‌ترین عوامل تاب‌آوری برای کودکان در معرض تروما، رابطه آن‌ها با والدین است. حضور یک مراقب درگیر و دلسوز، مانند یک سپر برای کودک عمل می‌کند.

۲. ابتدا استرس خود را کاهش دهید

نه تنها نزدیکی مراقب مهم است، بلکه سلامت روان مراقبان نیز اهمیت دارد که همیشه در کنترل آن‌ها نیست. به همین دلیل، محققان می‌گویند والدین آسیب‌دیده از تروما نیز به حمایت نیاز دارند، نه فقط برای سلامت روان خودشان، بلکه به خاطر فرزندانشان. تا حد امکان، برای مراقبان مهم است که از راهبردهای مقابله‌ای برای تنظیم احساسات خود استفاده کنند. این ممکن است به معنای تنفس متمرکز، مدیتیشن، یا صرفاً کاهش مصرف رسانه‌های اجتماعی و اخبار باشد.

۳. تا حد امکان پرورش‌دهنده باشید

استرس یا تروما در بزرگسالان می‌تواند منجر به رفتارهای والدگری ناسازگارانه شود: مراقبانی که در معرض جنگ بوده‌اند، اغلب نسبت به فرزندان خود کمتر گرم و خشن‌تر هستند، تنظیم هیجانی ضعیف‌تری دارند و حتی بیشتر احتمال دارد به فرزندان خود آسیب فیزیکی بزنند. در حالی که دقیقاً همین کودکان بیش از همه به گرمی و پرورش نیاز دارند.

۴. به دنبال حمایت اجتماعی باشید

در زمان‌های دشوار، ممکن است وسوسه شوید که از جهان کناره‌گیری کنید. با این حال، یکی از مهم‌ترین عوامل برای کودکان درگیر با تروما، حمایت اجتماعی است. در واقع، در حالی که روابط کودکان با مراقبان اولیه مهم است، تعداد روابط «ایمن، پایدار و پرورش‌دهنده» دیگری که دارند نیز بر تاب‌آوری کودکان پس از یک تجربه تروماتیک تأثیر می‌گذارد.

۵. ارتباط را حفظ کنید

کودکان باید بدانند که می‌توانند با هر سؤال یا نگرانی به مراقبان خود مراجعه کنند. ممکن است لازم باشد خودتان گفتگو را شروع کنید و از کودکان بپرسید که درباره آنچه اتفاق می‌افتد چه می‌دانند یا فکر می‌کنند می‌دانند. فکرت می‌گوید:



«حتی برای کودکان کوچکتر، توضیح اینکه چرا نگران هستیم مهم است. و بسته به سن کودک، عمق بحث متفاوت خواهد بود.»

۶. اطمینان بخش باشید و متناسب با سن کودک عمل کنید

در عین حال، مهم است که بر ترس یا نگرانی خود بیش از حد تأکید نکنید. کودکان حس امنیت خود را از آنچه در اطرافشان اتفاق می افتد و آنچه می شنوند، شکل می دهند. برای خانواده‌ای خارج از منطقه جنگی، می‌توانید برای کودک روشن کنید که بله، مردم در بخشی از جهان آسیب می‌بینند - اما جایی که آنها زندگی می‌کنند، حمله‌ای رخ نمی‌دهد. ۷. وعده‌هایی ندهید که نمی‌توانید به آنها عمل کنید

یکی از روان‌کاوانی که در مورد کودکان در جنگ پژوهش می‌کند و خود نیز در کودکی شرایط جنگی را تجربه کرده است می‌گوید: پدر یکی از دوستانش همیشه به او می‌گفت که از او محافظت خواهد کرد. اما دوستش به او گفت: «می‌دانم دروغ می‌گوید. از کجا می‌داند بمب‌ها کی می‌افتند؟»

وی توضیح می‌دهد: این اعتماد را می‌شکند و باعث می‌شود به سایر اطمینان‌بخشی‌ها هم باور نکنند. والد نباید قول امنیت بدهد. در عوض، بهتر است چیزی شبیه این بگوییم: «این موقعیت خطرناکی است و نمی‌توانم قول بدهم که ایمن خواهیم بود، اما هر کاری از دستم برآید انجام می‌دهم تا تو ایمن باشی.» واقع‌بین باشید و صادقانه بگویید: «هر کاری بتوانم انجام می‌دهم.»

۸. تلویزیون را خاموش کنید

ممکن است وسوسه شوید که اخبار را تمام روز پخش کنید. کارشناسان می‌گویند این کار را نکنید. این تا حدی به این دلیل است که کودکان از تصاویر منفردی که می‌بینند، روایت‌های کاملی می‌سازند که جهان را حتی ترسناک‌تر از آنچه هست نشان می‌دهد. آنها لزوماً نمی‌فهمند چه چیزی در تلویزیون می‌بینند. بنابراین مهم است فضایی ایجاد کنید که کودک بتواند سؤالات خود را بپرسد، اما همچنین مهم است که تلویزیون همیشه روشن نباشد. در واقع، تا حد ممکن تماشای تلویزیون را کاهش دهید.

۹. استفاده کودکان از رسانه‌های اجتماعی را محدود کنید

راه‌های دیگری را که کودک ممکن است در معرض تصاویر و ویدئوهای گرافیکی قرار گیرد - مانند رسانه‌های اجتماعی - حتی اگر سنشان بالاتر از حداقل سن پلتفرم است، بررسی و محدود کنید. اغلب اطلاعات نادرست و غلط درباره درگیری‌های جاری به اشتراک گذاشته می‌شود و زبان برخی پست‌ها (و نظرات زیر آنها) می‌تواند نسبت به گروه‌هایی از مردم، مذاهب یا قومیت‌ها خشن یا غیرانسانی باشد.

۱۰. به کودکان کمک کنید احساس کنترل داشته باشند

هر چه کودکان بیشتر احساس عاملیت داشته باشند، احتمال کمتری دارد علائم تروما را تجربه کنند. البته نکته مهم این است که ممکن است کنترل بسیار کمی در دسترس آنها باشد. اما تمرکز بر هر چیزی که در کنترل آنهاست می‌تواند تفاوت ایجاد کند. برای یک کودک در منطقه جنگی، این می‌تواند به معنای اطمینان از این باشد که هنوز فرصت بازی یا ادامه روال عادی قبل از جنگ را دارد.



۱۱. به روال عادی پایبند باشید

یکی از مشکلاتی که والدین ایجاد می‌کنند این است که وقتی اتفاق وحشتناکی برای کودک می‌افتد، همه قوانین را کنار می‌گذارند. اینها سیگنال‌های غیرکلامی به کودک هستند که اتفاق کاملاً وحشتناکی رخ داده است. یکی از واکنش‌های روانی- اجتماعی مهم به یک رویداد بالقوه آسیب زننده، حفظ نظم، حفظ روال عادی و ایجاد استثنا نکردن است، زیرا زندگی عادی است که به ما احساس امنیت می‌دهد.

۱۲. قدرت کمک کردن را فراموش نکنید

بتانکورت می‌گوید تشویق کودکان به نقش فعال در کمک به دیگران به آنها عاملیت می‌دهد. علاوه بر این، نوع دوستی به طور کلی با شادی و رضایت از زندگی مرتبط است که می‌تواند در زمان‌های دشوار مرهمی باشد. کودکان ساکن خارج از منطقه جنگی می‌توانند داوطلب شوند یا کمک‌های مالی جمع‌آوری کنند. کسانی که در منطقه جنگی زندگی می‌کنند می‌توانند با تهیه لوازم ضروری به خانواده کمک کنند. مزیت دیگر این است که کمک به دیگران می‌تواند توجه کودکان را به «سختی و انسانیت مشترکی که بسیاری از افراد علیرغم همه وحشیگری‌ها از خود نشان می‌دهند» معطوف کند.

۱۳. کودکان را با راهبردهای مقابله‌ای آشنا کنید

حتی کودکان بسیار کوچک می‌توانند راهبردهایی را بیاموزند که به آنها کمک کند با احساسات بزرگ و طاقت‌فرسا کنار بیایند. اینها ممکن است شامل تنفس متمرکز، فعالیت بدنی، یا یک سرگرمی ساده باشد که جذاب است و وقفه‌ای از نگرانی‌ها ایجاد می‌کند.

۱۴. روی برچسب‌زدن به احساسات و صحبت درباره آنها کار کنید

وقتی کودکان می‌توانند احساسات خود و دیگران را شناسایی و درک کنند، بهتر می‌توانند با تروما کنار بیایند. بزرگسالان می‌توانند از این فرآیند از طریق مربی‌گری هیجانی حمایت کنند - که شامل همدلی با احساسات کودکان و کمک به آنها برای صحبت و تأمل درباره آنهاست. این می‌تواند به کودکان ۱۸ ماهه نیز کمک کند.

۱۵. در صورت لزوم (و در صورت امکان)، کمک حرفه‌ای پیدا کنید

برای کودکان مبتلا به اختلالات بالینی، مداخله حرفه‌ای ممکن است بهترین راه پیش رو باشد. تأثیرات مخرب جنگ بر روان کودکان غیرقابل انکار است، اما با آگاهی، همراهی و به‌کارگیری راهکارهای علمی می‌توان این تأثیرات را به حداقل رساند. مهم‌ترین نکته این است که کودکان در این شرایط سخت، وجود گرم و حمایت‌گر والدین و مراقبان خود را در کنارشان احساس کنند. با ایجاد فضای امن ارتباطی، حفظ روال عادی زندگی و در صورت لزوم، کمک گرفتن از متخصصان، می‌توانیم به کودکان کمک کنیم تا از این بحران‌ها عبور کرده و آینده‌ای سالم‌تر داشته باشند.

منبع: جماران