



کانون روانشناسی سایبرد

برخورد با کودکان در دوران جنگ و اخبار منفی

کودکان در مواجهه با جنگ، بحران‌ها یا اخبار ناامیدکننده، تجربه‌ای متفاوت از بزرگترها دارند. ذهن آن‌ها هنوز در حال شکل‌گیری است، مهارت‌های تنظیم هیجان و توانایی پردازش اطلاعات پیچیده کامل نیست، و معمولاً نمی‌توانند بین واقعیت و تصور، یا بین خبر و احساس خودشان مرز واضحی بگذارند. پژوهش‌ها در کشورها در بخش‌های مختلف نشان می‌دهند که حتی کودکان دور از مناطق جنگی، با شنیدن اخبار خشونت، تحولات ناگوار یا اخبار رسانه‌ای شدید، می‌توانند علائم اضطراب، ترس، اختلال خواب، دل‌درد و بی‌اشتهایی نشان دهند.

یکی از مهم‌ترین نکات این است که کودکان، اخبار را نه به شکل یک تحلیل خبری، بلکه به شکل احساس و تهدید شخصی تجربه می‌کنند. برای مثال، وقتی اخبار خشونت یا انفجار را می‌شنوند، ممکن است تصور کنند که خودشان یا خانواده‌شان در خطرند، حتی اگر فاصله‌شان نشان می‌دهد که این (WHO) از منطقه بحران بسیار زیاد باشد. مطالعات روان‌شناسی توسعه و تحقیقات سازمان جهانی بهداشت اضطراب، می‌تواند اثرات بلندمدتی بر رشد شناختی، تمرکز، و احساس امنیت کودکان داشته باشد.

نکات کلیدی برای برخورد با کودکان

گفتگو و شفافیت با سن کودک

اخبار را متناسب با سن کودک توضیح دهید. اطلاعات نادرست یا مبهم باعث بزرگتر شدن ترس‌ها می‌شود. لازم نیست جزئیات «خشونت‌آمیز را تعریف کنید؛ کافی است پیام اصلی را بدهید»: بعضی چیزها سخت است، اما ما در امان هستیم و مراقب تو هستیم.

تأکید بر امنیت و حمایت بزرگترها

کودکان نیاز دارند احساس کنند که محیط اطرافشان امن است و بزرگترها مسئول مراقبت از آن‌ها هستند. حتی اگر خبرها نگران‌کننده‌اند، تکرار این پیام که «تو در امان هستی و ما مراقبت می‌کنیم» می‌تواند اضطراب آن‌ها را کاهش دهد.

فضای بیان احساسات

اجازه دهید کودک درباره ترس‌ها و نگرانی‌هایش صحبت کند. بی‌توجهی یا سرزنش باعث می‌شود اضطراب درون کودک انباشته شود و خود را به شکل بی‌تمرکزی، دل‌درد یا اختلال خواب نشان دهد.

محدود کردن مواجهه با رسانه‌ها

کودکان خردسال نباید به صورت مداوم در معرض اخبار تلویزیونی یا شبکه‌های اجتماعی باشند. مواجهه بیش از حد می‌تواند اضطراب را تشدید کند و به الگوهای رفتاری ناخواسته مانند پرخاشگری یا فرار از تکالیف منجر شود.

فعالیت‌های تنظیم‌کننده هیجان

هنر، بازی، ورزش و فعالیت‌های خلاقانه ابزارهای بسیار مؤثری برای کاهش اضطراب هستند. این فعالیت‌ها باعث می‌شوند کودک دوباره حس کنترل و امنیت پیدا کند و مغز او فرصت بازگشت به حالت یادگیری و بازی را داشته باشد.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایبرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



هماهنگی بزرگترها

والدین، معلمان و مراقبان باید پیام‌های همسو داشته باشند. تضاد بین خانه و مدرسه، یا بین مراقبان مختلف، اضطراب کودک را افزایش می‌دهد و اثر اقدامات حمایتی را کم‌رنگ می‌کند.

پیام نهایی

کودکان در دوران بحران، جنگ یا مواجهه با اخبار منفی، نیازمند محیط امن، گفتگو و فرصت بیان احساسات هستند. تمرکز و یادگیری، مهارت‌هایی هستند که در شرایط اضطراب شدید آسیب می‌بینند، اما با حمایت، محدودیت مواجهه با اخبار و فعالیت‌های تنظیم‌کننده هیجان، کودکان می‌توانند به تدریج حس امنیت و توانایی مقابله را باز یابند.

بزرگترها نقش حیاتی دارند: نه با پنهان کردن اخبار، بلکه با مدیریت آن‌ها، ایجاد امنیت و حمایت عاطفی، کودکان را توانمند می‌کنند تا در دنیای پرچالش امروز رشد کنند.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵