

چگونه از کودکان در جنگ محافظت کنیم؟

تهیه و تدوین: گروه سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی کرمان

۱. حفظ آرامش و اطمینان بخشی به کودک
۲. پرهیز از قرار دادن کودک در معرض اخبار و تصاویر خشونت آمیز
۳. ایجاد یک روال روزمره منظم حتی در شرایط بحرانی
۴. فراهم کردن محیطی امن، هرچند موقت
۵. گفت و گوی صادقانه و متناسب با سن کودک درباره وقایع
۶. تشویق کودک به بیان احساسات خود از طریق نقاشی، بازی یا صحبت
۷. حفظ پیوندهای خانوادگی و اجتماعی تا حد امکان
۸. ارائه فرصتهایی برای بازی و فعالیتهای سرگرم کننده
۹. حمایت عاطفی مداوم از سوی والدین یا مراقبین
۱۰. استفاده از کمک روان شناختی یا مشاوره در صورت نیاز
۱۱. تقویت حس امید و آینده نگری در کودک
۱۲. آموزش مهارت های مقابله با استرس به زبان کودکانه.

اضطراب کودکان در هنگام بحران :

بچه ها اضطراب خودشون رو در خصوص ترس از جنگ ، ترس از بمب ، ترس از موشک به صورت پرسش از والدین نشون میدن

۱- والدین خود را برای پاسخگویی به سوالات بچه ها آماده کنند

۲- هر چقدر والد به خود مسلط تر باشند فرزندتون به شما و توانایی های شما بیشتر اعتماد میکنه و این اعتماد و خونسردی رو تو شما باید ببینه اعتماد بیشتر به والد = اضطراب کمتر فرزند

۳- قبل پاسخ سریع به فرزندتون اجازه بدید با شما حرف بزنه

۴- شنونده خوبی باشید(با ارتباط کلامی و غیر کلامی مثل بازخوردهای انعکاسی، استفاده از چشمها . حالات چهره ، بدن) وبا کنجکاوی به صحبتهاش گوش بدید و به او بگید که از نگرانیهاش به من بگو ، فکر میکنی چه اتفاقی میافته ؟

۵- وقتی فرزندتون عمیق ترین و سنگین ترین و وحشتناکترین احساساتشو با شما در میون میزاره ، «کلید موفقیت» جهت کنترل اضطراب اینه که شنونده خوبی باشید و تحمل کنید صحبتهاشو ، بعد تخلیه احساسات ، فرزند آماده میشه که شما پاسخ درست رو هر طور که صلاح میدونید به اون بدید .

۶- پس سعی نکنید اول آرامش بدید به فرزندانتان قدم اول شنونده خوبی بودن است تا اون حس کنه دیده شده شنیده شده اقدامات لازم برای شنونده خوبی بودن

- با حرکات سر و تماس چشمی به فرزندتون گوش کنید
- قدتون رو هم قد کودک کنید اگر ایستاده اید بنشینید
- از تماس دستها خودتون با دستهای فرزندیا روی شونه اون برای حس همدردی استفاده کنید دست
- جملات اونو میتونید به صورت تکرار بهش بگید و بازخورد بدید مثال :فرزند :من از ترس خوابم نمیبره والد :اره عزیزم میفهمم ترس گاهی مانع خوابیدن میشه
- همدلی کافی داشته باشید یعنی درک احساسات و فهمیدن تجربه حسی فرزندتان و قرار دادن خود جای فرزندتان بدون قضاوت در مورد آنها -خودتان را جای آنها بگذارید -از زاویه دید آنها به موضوع اضطرابشان نگاه کنید -از تجربه های شخصی خودتان که در سن آنها بودید برای درک موضوع آنها استفاده کنید .
- فرزند باید حس حمایت شدن از سمت شما بگیرد (میتونی هر وقت خواستی راجع به نگرانیهاش با هم صحبت کنیم)
- سوالات باز بپرسید (منظورت چیه وقتی میگی نمیتونم تمرکز کنم ؟) (میتونی توضیح بدی ؟)
- از بازگو کردن اخبار مکررا در منزل خودداری کنید