



تا چه اندازه باید به کودکان واقعیت جنگ را گفت؟

بازی و نقاشی پناهگاه کودکان در شرایط بحرانی



گزارش

مرجان قندی

گروه اجتماعی

دوران جنگ تحمیلی سوم برای همه ما ایرانی‌ها، به‌ویژه برای کودکان و نوجوانان، تجربه‌ای تلخ و دشوار است. مراقبت از کودکان و نوجوانان در این دوران، از مواردی است که باید به آن توجه بیشتری کرد تا درک بهتری از شرایط داشته باشند. در بحبوحه شرایط موجود، سوال مهمی که برای بسیاری از خانواده‌ها مطرح می‌شود این است که تا چه اندازه باید واقعیت جنگ را به فرزندشان توضیح بدهند؟ به گفته روان‌شناسان پاسخ این سوال نیازمند رویکردی ظریف و متناسب با سن و درک کودکان است. آنها معتقدند: والدین به جای وعده‌های بی‌پایه، باید به آن‌ها اطمینان بدهند که «تمام تلاش‌شان را می‌کنند که مراقب آنها باشند.»

مهسا شریف راز، روان‌شناس کودک و نوجوان، در گفت‌وگو با «ایران» درباره الگوهای رفتاری والدین در مواجهه با شرایط بحرانی و تأثیر آن بر سلامت روان کودکان می‌گوید: «در مشاهدات بالینی، دو دسته از والدین را می‌بینم که رویکردهای متفاوتی در قبال کودکان خود دارند. گروه اول، والدینی هستند که نگرانی فراوان دارند، آنها حتی در مدیریت رفتار و احساسات خود مشکل دارند و به کودکان خود می‌گویند که بیرون ترقه بازی است، اما از نوع خطرناک! برخی از رفتارهای این والدین آنقدر کنترل‌نشده می‌شود که کودک هم متوجه تلاطم و تغییرات در رفتار خانواده می‌شود.»

شریف راز با این توضیح که باید شرایط را برای کودکان به اندازه فهم و سن‌شان توضیح داد، می‌گوید: «دسته دوم، والدینی هستند که از آن طرف بام افتاده اند و بیش از حد برای بچه‌ها درباره واقعیت‌های این مسأله توضیح می‌دهند. بچه هشت ساله ای را دیده‌ام که می‌تواند مسائل روز را تحلیل سیاسی کند! «همینطور مراجعه‌کننده هشت ساله‌ای دارم که آنقدر در معرض اخبار جنگ قرار گرفته که وقتی از او درباره ترس‌هایش می‌پرسم، می‌گوید: «اگر بنزین تمام بشه... اگه نیروگاه برق را بزنند... چکار کنیم؟» در صورتی که این اطلاعات و آگاهی برای این سن از بچه‌ها بسیار زیاد است. مثل این است که ما به یک بچه شیرخوار، بخواهیم کله پاچه بدهیم؛ کله پاچه غذای خوبی است، اما برای آن سن مناسب نیست و نوزاد نمی‌تواند آن را هضم کند. این حجم از اطلاعات، نه تنها کمکی به درک شرایط بحرانی

نمی‌کند، بلکه می‌تواند ترس و اضطراب را در کودکان تشدید کند و آسیب‌های روحی جبران‌ناپذیری به آن‌ها وارد کند. مهم‌ترین نکته این است که والدین سعی کنند آرامش خود را حفظ و به جای ترساندن کودکان، با زبانی ساده و متناسب با سن‌شان، شرایط را برای‌شان توضیح دهند.»

به گفته این روان‌شناس، در شرایط کنونی که دسترسی به اینترنت و فضای مجازی محدود شده است، وابستگی به اخبار در میان مردم افزایش یافته است. او در این باره می‌گوید: «به نظر می‌رسد برخی از والدین با هدف کاهش اضطراب خود ناشی از شرایط کنونی، به طور مداوم اخبار را دنبال می‌کنند. این در حالی است که محدودیت دسترسی به اطلاعات و فضای مجازی، حس محرومیت و تهدید را در افراد تقویت می‌کند و میل به کسب اطلاعات از طریق رسانه‌های داخلی را افزایش می‌دهد. متأسفانه، در این میان، بسیاری از والدین متوجه این نیستند که گاهی وبه‌طور ناخودآگاه کودکان هم در معرض این اخبار قرار می‌گیرند و این اضطراب به آن‌ها هم منتقل می‌شود.»

او می‌گوید: «این انتقال اضطراب به کودکان، می‌تواند به شکل‌های مختلفی رخ بدهد؛ حتی اگر کودک در حال بازی باشد و فقط صدای اخبار را بشنود، می‌تواند تحت تأثیر قرار گیرد. چون این اضطراب، مانند یک اسپری در هوا پخش می‌شود و کودکان هم آن را استنشاق می‌کنند.»

شریف راز بر لزوم توجه والدین به این موضوع تأکید می‌کند و می‌گوید: «والدین باید آگاه باشند که کودکان به شدت تحت تأثیر احساسات و رفتارهای آن‌ها قرار دارند و باید تلاش کنند تا از انتقال اضطراب و نگرانی خود به کودکان جلوگیری کنند.»

مدیریت اضطراب والدین

و آموزش‌های لازم به کودکان

در شرایطی که جامعه با چالش‌های متعددی مواجه است، مدیریت اضطراب والدین و آموزش به کودکان در این زمینه، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. شریف راز در این باره می‌گوید: «در شرایطی که چالش‌های متعدد وجود دارد، احساسات ترس و نگرانی طبیعی است. به عنوان مثال، تجربه مستقیم‌های بمباران و شکستن شیشه‌های خانه، می‌تواند ترس را در همه افراد تشدید کند. این ترس، یک واکنش غریزی برای بقا است و نباید آن را سرکوب کرد. با این حال، ضروری است که والدین با درک این موضوع، به‌طور مناسب با کودکان خود در مورد شرایط موجود صحبت کنند.

باید به کودکان توضیح بدهند که در حال حاضر جنگ وجود دارد و شرایط عادی نیست. این آموزش باید متناسب با سن و درک کودک انجام شود.»

این روان‌شناس می‌گوید: «توضیح شرایط برای کودکان پسر ممکن است آسان‌تر باشد، چون بسیاری از آن‌ها به بازی‌های جنگی علاقه دارند. اما دختران کمتر به این مسائل و صحبت درباره آن علاقه مند هستند.»

شریف راز با بیان اینکه آموزش کودکان در مورد این موضوع و مدیریت ترس آن‌ها، از اهمیت بالایی برخوردار است، می‌گوید: «والدین باید هدف کاهش اضطراب خود ناشی از شرایط کنونی، به طور مداوم اخبار را دنبال می‌کنند. این در حالی است که محدودیت دسترسی به اطلاعات و فضای مجازی، حس محرومیت و تهدید را در افراد تقویت می‌کند و میل به کسب اطلاعات از طریق رسانه‌های داخلی را افزایش می‌دهد. متأسفانه، در این میان، بسیاری از والدین متوجه این نیستند که گاهی وبه‌طور ناخودآگاه کودکان هم در معرض این اخبار قرار می‌گیرند و این اضطراب به آن‌ها هم منتقل می‌شود.»

او می‌گوید: «این انتقال اضطراب به کودکان، می‌تواند به شکل‌های مختلفی رخ بدهد؛ حتی اگر کودک در حال بازی باشد و فقط صدای اخبار را بشنود، می‌تواند تحت تأثیر قرار گیرد. چون این اضطراب، مانند یک اسپری در هوا پخش می‌شود و کودکان هم آن را استنشاق می‌کنند.»

شریف راز بر لزوم توجه والدین به این موضوع تأکید می‌کند و می‌گوید: «والدین باید آگاه باشند که کودکان به شدت تحت تأثیر احساسات و رفتارهای آن‌ها قرار دارند و باید تلاش کنند تا از انتقال اضطراب و نگرانی خود به کودکان جلوگیری کنند.»

شریف راز تأکید می‌کند: «بسیار مهم است که به کودکان اطمینان داده شود که والدین از آن‌ها مراقبت خواهند کرد و آن‌ها در امان هستند. باید به آن‌ها مدام یادآوری کرد که فقط برای مدتی این شرایط وجود دارد. متأسفانه، برخی از والدین به جای ارائه اطلاعات دقیق، به کودکان به‌دروغ چیزهایی می‌گویند که از واقعیت به دور است مثل اینکه این صداها صدای ترقه بازی است! که می‌تواند به تشدید اضطراب آن‌ها منجر شود. بنابراین والدین باید به لزوم شفافیت و صداقت در ارائه اطلاعات به کودکان و استفاده از روش‌های مناسب برای مدیریت ترس و اضطراب آن‌ها توجه ویژه داشته باشند.»



والدین باید حواس‌شان باشد؛ حرف‌ها را ساده و متناسب با سن کودک بیان کنند، از گفتن جملات ترسناک پرهیز کنند، صدای اخبار را کم کنند تا ذهن‌شان نشود

این روان‌شناس با اشاره به اینکه در شرایطی که کودکان در معرض اضطراب و نگرانی ناشی از جنگ و درگیری‌های نظامی قرار دارند، کاهش سخت‌گیری‌ها و افزایش حس کنترل مسائل روزمره در آن‌ها، می‌تواند به کاهش اضطراب و بهبود سلامت روان‌شان کمک کند، می‌گوید: «بچه‌های مضطرب ممکن است رفتارهای غیرمعمولی از خود نشان بدهند، مانند جمع کردن وسایل و آماده شدن برای ترک

خانه. والدین باید در این شرایط آرامش خود را حفظ کنند و به کودک اطمینان دهند که همه چیز تحت کنترل است.»

او توضیح می‌دهد: «در این روزها، والدین باید در مسائل مربوط به کودک خود کمتر سخت‌گیر باشند. مثلاً در قوانین ساعات خواب کمتر سخت‌گیری کنند یا بیشتر با ملل آنها غذا درست کنند و... این‌ها به کودک احساس کنترل می‌دهد و به کاهش اضطراب او کمک می‌کند.

همانطور که بسیاری از بزرگسالان در شرایط استرس‌زا دچار پرخوری عصبی یا رفتارهای مشابه می‌شوند، کودکان هم همین‌طور هستند. بنابراین مدیریت ترس و اضطراب کودکان در شرایط بحرانی نیازمند گفت‌وگو و همدلانه و حفظ آرامش خانواده‌هاست. گفت‌وگو و همدلانه بودن قضاوت با کودکان می‌تواند نقش بسیار مؤثری در کاهش استرس آن‌ها داشته باشد. والدین

باید فضایی امن و آرامش‌بخش فراهم کنند تا کودکان بتوانند آزادانه درباره دغدغه‌ها و پرسش‌های‌شان صحبت و پاسخ‌هایی درست و صادقانه دریافت کنند. همچنین توصیه می‌شود از پخش اخبار نگران‌کننده در حضور کودکان خودداری کنند و با حفظ روتین‌های روزمره، به فعالیت‌هایی مانند نقاشی و بازی با عروسک‌ها بپردازند تا کودکان از طریق این ابزارها احساسات خود را بیان کنند.»

تصویری از یک ویدیوی پربازدید در دنیا

توتنها نیستی پسر

گروه اجتماعی / «من کنار تو هستم و تو کنار من هستی»، این حرف‌های مادر جوانی در یک ویدیوی کوتاه است، اما در همان چند ثانیه به اندازه دنیایی حرف نهفته است. مادری کودک هراسناکش را در آغوش گرفته است، صدای بمب‌های دشمنان صهیونی-آمریکایی به گوش می‌رسد، هر چه صدای بمب‌ها بلندتر می‌شود، دستان مادر، کودک را تنگ‌تر در آغوش می‌فرد و در گوشش زمزمه می‌کند: من اینجا هستم از تو مراقبت می‌کنم و اجازه نمی‌دهم آسیبی به تو برسد.

مردمان در میانه کلام، کودک را برای شنیدن صدای بمب بعدی آماده می‌کند: «تترسی‌ها خوشگلم، ترسیدی من هم ترسیدم، صدای یکی دیگه هم میاد شاید باز کمی بترسیم». چشمان هراسان کودک در آغوش مادر نگران، دنیایی حرف است برای کسانی که جنگ را کم‌کم می‌دانستند. همین چند لحظه اما میلیون‌ها کامنت و بازنشر داشته و در دنیا اصطلاحاً وایرال شده است. جنگ، تجربه‌ای

دردناک و ویرانگر است که بر تمام جنبه‌های زندگی تأثیر می‌گذارد، اما شاید هیچ‌کس به اندازه مادران، این رنج را احساس نمی‌کند. اضطراب یک مادر در جنگ، فراتر از نگرانی برای امنیت جسمی فرزندانش است؛ این اضطراب، ریشه در ترس از آینده، از دست دادن و دیدن رنج و آسیب به عزیزان دارد. مادران در جنگ، با ترس دائمی از بمباران‌ها و درگیری‌ها زندگی می‌کنند. آنها باید تلاش کنند تا آرامش خود را حفظ کنند و به فرزندانشان امید بدهند، در حالی که خودشان در حال دست و پنجه نرم کردن با ترس‌های عمیق هستند. اضطراب، مادران را هم در شرایط دشواری قرار می‌دهد. تجربه جنگ، مادران را مجبور می‌کند تا نقش‌های متعددی ایفا کنند، مادران در جنگ محافظ، درمانگر و منبع امید می‌شوند. آنها با تمام توان از فرزندانشان مراقبت می‌کنند، زخم‌هایشان را التیام می‌دهند و به آنها یاد می‌دهند که در شرایط سخت، چگونه زندگی کنند. این وظایف سنگین، فشار روانی زیادی

بر مادران وارد می‌کند. با این اوصاف همه چیز در چشمان مادر و کودک این ویدیو زنده و جان‌دار است، برای همین جهانیان مفهوم این نگاه‌ها را به خوبی فهمیده‌اند، کامنت‌های مخاطبان حاکی است که خواهان نابودی دشمن صهیونی-آمریکایی شده‌اند؛ نابودی کسانی که به اسم کمک و آزادیخواهی جان‌ها و کودکان را در معرض خطر قرار می‌دهند. از ابتدای تهاجم دشمن صهیونی-آمریکایی تاکنون براساس آمارهای وزارت بهداشت، شهدا و مصدومان حملات آمریکایی- صهیونی ۲ هزار و ۷۲۹ مصدوم زن و حدود ۲۲۳ نفر شهید زن و ۱۹۰ نفر مصدوم کمتر از ۱۸ سال و ۲۰۲ شهید کمتر از ۱۸ سال داشته‌اند. این آمار به خوبی بیانگر این نکته است که زنان و کودکان و افراد غیرنظامی در هر جنگ و تهاجمی بیشترین آسیب را می‌بینند. مانند مادر و کودک این ویدیوی پربازدید که هر لحظه فیلم لحظات پر استرس‌شان باز هم در جهان منتشر می‌شود.

نگاه جامعه‌شناختی به همدلی‌های مردم در ۱۴روز گذشته

چگونه بحران‌ها

ایرانیان را به هم نزدیک‌تر می‌کند؟

گزارش

روحیه اتحاد و همبستگی در میان ایرانیان اغلب در زمان‌های سخت و بحرانی بیش از پیش نمایان می‌شود. جنگ تحمیلی آمریکا و رژیم صهیونیستی علیه ایران، نمونه‌ای بارز از این مقاومت و یکدلی است. در این دوران پرفراز و نشیب، مردم ایران با تمام توان در کنار

هم ایستاده‌اند و با فداکاری و ایثار، ضربات دشمن را دفع می‌کنند. این همبستگی، نه تنها رمز پیروزی در جنگ است، بلکه میراثی ارزشمند برای نسل‌های آینده به یادگار می‌گذارد.

دکتر ابراهیم جعفری، جامعه‌شناس در گفت‌وگو با «ایران» درباره تأثیرات جنگ تحمیلی آمریکا و رژیم صهیونی بر رفتار و سبک زندگی ایرانیان می‌گوید: «مشاهدات میدانی در روزهای اخیر نشان

می‌دهد که همدلی و همراهی در میان مردم بسیار پررنگ‌تر از هر زمان دیگری دیده می‌شود.» جعفری معتقد است که این جنگ، فراتر از خسارات مادی و انسانی است و رگه‌هایی از تغییرات ماندگار را در روان و جامعه ایرانی بر جای گذاشته. او با اشاره به پیام‌های متعدد و تماس‌های پی‌درپی از سوی آشنایان، همکاران و دوستان هر فرد، می‌گوید: «این رفتارها نشان‌دهنده افزایش حس مسئولیت اجتماعی



در این دوران پرفراز و نشیب، مردم توان در کنار هم ایستاده‌اند و با فداکاری و ایثار، ضربات دشمن را دفع می‌کنند. این همبستگی، نه تنها رمز پیروزی در جنگ است، بلکه میراثی ارزشمند برای نسل‌های آینده به یادگار می‌گذارد

و اهمیت دادن به یکدیگر در میان ایرانیان است. به نظر می‌رسد مردم در شرایط بحرانی، به نیازهای همدیگر بیشتر توجه می‌کنند.»

این جامعه‌شناس همچنین به افزایش رفت و آمدهای خانوادگی میان اقوام و دوستان اشاره می‌کند و می‌گوید: «این امر، زمینه همدلی و همبستگی را فراهم و به تقویت پیوندهای اجتماعی کمک می‌کند.»

رجوع مردم

به ریشه‌های فرهنگی و تاریخی

جعفری با اشاره به افزایش توجه به اسطوره‌های کهن ایرانی، مثل آرش کمانگیر، توضیح می‌دهد: «در زمان‌های جنگ و بحران، مردم به دنبال الگوهایی برای مقاومت و ایستادگی هستند و به همین دلیل، به ریشه‌های فرهنگی و تاریخی خود

رجوع می‌کنند.» او می‌گوید: «علاوه بر این، عواطف مردمی در فضای مجازی به شدت افزایش یافته و حس میهن‌پرستی و ایران‌دوستی به مراتب بیشتر از گذشته شده است.»

جعفری با تأکید بر اینکه انزجار و تنفر از متجاوزان هم‌رو به افزایش است و سازماندهی مردم در میادین شهر، با حضور پررنگ زنان، نشان‌دهنده عزم و اراده قوی همه مردم برای دفاع از کشور است، می‌گوید: «این تغییرات، اگرچه ظریف و گاه نامحسوس هستند، اما نشان‌دهنده عمق تأثیرات این حوادث بر روان جمعی جامعه است که می‌توانند در آینده جامعه ایران، نقش مهمی ایفا کنند.»

این مدرس علوم ارتباطات یا یادآوری تأثیرات منفی همه‌گیری کرونا بر کاهش مناسبات فAMILI و فاصله

گرفتن مردم از یکدیگر، می‌گوید: «کرونا به نوعی نقطه عطفی در این زمینه بود و وضعیت اقتصادی و کاهش درآمدها هم این وضعیت را تشدید کرد. اما باتوجه به شواهد می‌توانیم امیدوار باشیم که این جنگ تحمیلی، نقطه عطفی در جهت ایجاد دوباره پیوند و همبستگی اجتماعی و بستری برای مشارکت‌های فAMILI به وجود آورد.»

دکتر جعفری می‌گوید: «واقعیت این است که این پدیده بیشتر از فضای واقعی، در فضای مجازی خودنمایی می‌کند که امری طبیعی است. با تبدیل شدن فناوری‌های نوین ارتباطی به عامل تعیین‌کننده در ارتباطات اجتماعی، بروز عواطف و همدلی‌ها اغلب در فضای مجازی تجلی می‌یابد.»

او بر اهمیت نقش صدا و سیما جمهوری اسلامی در این شرایط عینی و عملی به خود بگیرد.»