



جنگ نه فقط خانه ها را ویران می کند، بلکه امنیت روانی کودک را نیز نابود می سازد. ترس، بی پناهی، فقدان، مهاجرت، و ناآگاهی از آینده، روان کودکان را متزلزل می کند. حتی پس از پایان جنگ، آثار آن همچنان در بدن ذهن و قلب کودکان باقی می ماند. وظیفه ی ما بزرگ ترها در این دوران بحرانی، بازسازی اعتماد، امنیت و ثبات روانی برای آن هاست.

چرا حمایت روانی ضروری ست؟
کودکان برخلاف بزرگسالان نمی توانند به صورت منطقی و تحلیلی بحران را پردازش کنند. بسیاری از آن ها حتی زبان کافی برای بیان احساساتشان ندارند. به همین دلیل، حمایت روانی نه یک گزینه، بلکه ضرورتی حیاتی ست.

اصل اول: ایجاد فضای امن

احساس امنیت روانی، مهم ترین نیاز کودک پس از تجربه ی تروماست. بدون آن، مغز کودک در حالت "بقا" می ماند و نمی تواند به آرامش، رشد یا یادگیری برسد.

- زمان های مشخص برای بیدار شدن، غذا خوردن و خواب ایجاد کنید.
 - در خانه از داد زدن، بحث های تنش زا و اخبار ترسناک دوری کنید.
 - در مدرسه یک گوشه ی آرام به نام "گوشه ی امن" برای کودک درست کنید تا وقتی مضطرب است، به آن جا پناه ببرد.
 - در آغاز هر کلاس زمانی کوتاه برای تنفس یا بازی آرام اختصاص دهید.
 - از یادآوری مستقیم جنگ (مثلاً با انشاهایی مثل «جنگ چه حسی داشت؟») در هفته های اول پرهیز کنید.
- از نشانه های اضطراب در رفتار کودک (لکنت، بی قراری، پرخاشگری) آگاه باشید و بدون قضاوت با او صحبت کنید.

اصل دوم: گوش دادن همدلانه و بدون قضاوت

برای والدین:

کودک برای ترمیم روان خود، نیاز به یک بزرگسال «در دسترس عاطفی» دارد که بدون قضاوت به حرف هایش گوش دهد. بازتاب دهید (مثلاً: «می فهمم خیلی ترسیدی.»). وقتی کودک از ترس ها یا خاطراتش صحبت می کند، به جای تصحیح یا رد کردن، فقط گوش دهید و نادیده گرفته شدن را تشدید می کنند. نگویید: «تو باید قوی باشی» یا «این همه بچه ی دیگه هم هستن». این جملات حس تنهایی و نادیده گرفته شدن را تشدید می کند.

برای معلمان:

زمان هایی برای صحبت آزاد اختصاص دهید؛ مثلاً «دقایق احساس» که بچه ها درباره ی حال خود نقاشی بکشند یا حرف بزنند. کودکانی که سکوت می کنند را مجبور به صحبت نکنید. همراه بودن شما کافی ست.



اصل پنجم: حفظ پیوندهای اجتماعی و ارتباط با دیگران

ارتباط با دیگران یکی از قوی ترین عوامل محافظت کننده در برابر آسیب های روانی پس از تروماست. کودکانی که پس از جنگ دچار انزوا می شوند، بیشتر در معرض افسردگی، اضطراب و افت عملکرد تحصیلی قرار می گیرند. حس تعلق و پیوند اجتماعی به کودک کمک می کند احساس تنهایی، گم گشتگی و بی پناهی را پشت سر بگذارد.

برای والدین:

تماس تصویری یا ارسال پیام های صوتی مؤثر است. ارتباط کودک را با اعضای خانواده، دوستان یا آشنایان حفظ کنید؛ حتی اگر از نظر مکانی دور شده اید. زمانی مشخص برای تعامل با همسالان در خانه یا محیط های امن (مثل پارک، کتابخانه یا خانه ی دوستان) فراهم کنید. بازی های دونفره مثل «اسم و فامیل»، «بازی با کارت حافظه»، «داستان سازی نوبتی» یا «نقاشی مشترک» را انجام دهید تا حس تعامل تقویت شود.

برای معلمان:

بازی های دسته جمعی، ساختن کاردستی گروهی، یا بازی های مشارکتی مثل «قطار احساسات» یا «دایره ی دوستی فعالیت های گروهی بدون رقابت طراحی کنید که در آن همه ی کودکان نقشی داشته باشند، مثل نقاشی. اجازه دهید بچه ها درباره ی خاطرات خوب گذشته یا کسانی که دوستشان دارند صحبت کنند. این کار پیوندهای عاطفی و هویت قبلی آن ها را زنده می کند.

اصل سوم: بازگرداندن حس کنترل

جنگ حس کنترل را از کودک می گیرد. تحقیقات نشان می دهد که بازگرداندن «کنترل انتخاب» به کودک، از شدت اضطراب پس از تروما کم می کند.

در خانه:

اجازه دهید کودک در انتخاب لباس، غذای صبح یا فعالیت عصرانه تصمیم بگیرد. وقتی نمی تواند گزینه بدیدد دلیلش را توضیح دهید. (مثلاً: «امروز نمی توانیم ببریم پارک چون هوا آلوده است ولی به جای آن در خانه بازی می کنیم.»)

در مدرسه:

از کودک بپرسید: دوست داری انشاثو بنویسی یا با تصویر بکشی؟

برای فعالیت ها انتخاب های ساده ارائه دهید: دوست داری با گروه آبی باشی یا سبز؟

اصل چهارم: تقویت مهارت های مقابله ای سالم

مهارت هایی مانند تنفس عمیق، بیان احساسات، و شناسایی افکار منفی، می توانند به کودک کمک کنند با اضطراب مقابله کنند.

کاربرد:

آموزش تنفس شکمی به زبان کودکان: بیا شکمونو باد کنیم و بعد بادش رو آرام بدیم بیرون - ... بازی های نقش برای تمرین گفتن جمله های احساسی: من ناراحتم چون ...

نویسنده: فرشته رجائی رامشه
کاندید دکترای روانشناسی بالینی

طراح: زهرا نوری
دانشجوی کارشناسی ارشد
روانشناسی بالینی

دانشکده علوم رفتاری و سلامت
روان
(انستیتو روانپزشکی)
دانشگاه علوم پزشکی ایران

نتیجه گیری

حمایت روانی از کودک پس از جنگ، نه تنها وظیفه ای انسانی بلکه یک مداخله حیاتی برای سلامت آینده ی جامعه است. والدین و معلمان می توانند با استفاده از مهارت های ساده اما مؤثر، اعتماد، آرامش، و امید را در دل کودک زنده کنند.