

با وحشت کودکان از صدای جنگنده چه کار کنیم؟

18 فروردین 1405

نسیم یزدانی ؛ مشاور و روان‌شناس در مطلبی با ۴ اصل و ارائه یک بازی به والدین کمک می‌کند ترس از جنگنده را در خانه کنترل کنند.

یزدانی می‌گوید: «صدای جنگنده از بیرون و صدای جنگ از کلمات و اخبار به گوش بچه‌ها می‌رسد و اگر به دادشان نرسیم قلب‌های کوچکشان تندتر از قبل می‌زند و چون واژه‌های کمتری برای توصیف حالشان دارند آسیب بیشتری می‌بینند.

این اصول در جهت برخورد متناسب و درست با فرزندان برگرفته از پروتکل‌های کار میدانی در بحران‌های مشابه در Syria و Rwanda هست.»

۴ اصل و ۱ بازی

اصل اول:

هیچ توضیح سیاسی‌ای ندهید.

ذهن کودکان در این سن وارد مرحله تحلیل نشده، پس اگر فرزند کوچک در خانه دارید اخبار و تصاویر وحشتناک نبینید. اگر بیرون آشفته است اجازه بدهید تنها پناهگاه فرزندان‌تان یعنی خانه، آرام بماند و شما در گوشی و... اخبار ببینید.

اصل دوم:

کودکان از واژه‌های ترسناک در ذهن خیال‌پردازشان ناامنی‌های بزرگ می‌سازند. پس واژه‌های جنگ و شهدا و... را با واژه‌های جایگزین تغییر بدهید.

مثلاً به جای واژه جنگ بفرمایید (ناخوانده‌ها) اومدن؛ به جای شهدا بفرمایید (آسمانی‌ها)

اصل سوم:

این روزها ریتم زندگی باید با ساختار برقرار بشود.

وگرنه فرزندان بی‌قرار می‌شود و کمتر با شما همکاری می‌کند! پس یک برنامه مشخص روزانه باهم داشته باشید مثل درست کردن یک کاردستی یا ۲۰ دقیقه ماشین بازی و....

اصل چهارم:

ترس ناشی از صداها را کنترل کنید.

این روزها صداها زیاد است. لحظه‌ای که فرزند به مادر پناه می‌آورد بهترین جمله مادر به کودک این است: «الان صداها بلنده، ولی ما کنار همیم.»
کودک اگر مادر آرام‌تر باشد، ۵۰٪ تنظیم می‌شود.
و اما ترس باقی‌مانده با نقاشی صداها کاهش پیدا می‌کند! یعنی با فرزندتان بنشینید و از او بخواهید صداهایی که شنیده را با رنگ و شکل بکشد، این کار باعث می‌شود تخلیه اتفاق بیفتد.

اما یک نکته مهم:

با هم‌بازی تقلیدی (جنگ، قهرمان، نجات) انجام بدهید.
مثل اینکه یه سری آدم بد آمده‌اند با هم دعوا کنیم و قهرمان‌های ما آمده‌اند تا شکستش بدهند و آدم‌ها نجات پیدا کنند. در این شکل بازی، مادر نقش‌ها را ابتدا بازی می‌کند و فرزند تقلید می‌کند و داستان شبیه امروز ماست! ولی به بچه زیر ۶ سال گفته نمی‌شود که چه اتفاقی افتاده و فقط یک مدل بازی دارد رقم می‌خورد.