



کودکان و جنگ: چگونه با ترس و سکوتشان حرف بزنیم؟

نویسنده: مولود سلیمانی

INFO@BLACKFISHVOICE.COM

کودکان و جنگ: چگونه با ترس و سکوتشان حرف بزنیم؟

گفت‌وگو با کودک فقط انتقال حرف یا اطلاع‌رسانی نیست؛ رابطه‌ای انسانی است که تنها زمانی شکل می‌گیرد که پیش‌شرط‌های آن را بپذیریم. در این متن ابتدا کمی به این پیش‌فرضها می‌پردازیم و سپس راهکارهای عملیاتی را برای هموار کردن گفت‌وگو پیشنهاد می‌دهیم. فراموش نکنید هیچ راهکاری که برای همگان مناسب باشد وجود ندارد، اما امیدواریم این راهکارها ذهن شما را نسبت به نحوه‌ای که می‌توانید با فرزند خود در این زمانه‌ی سخت در ارتباط باشید، باز کند.

۱. کودک جهان را به شیوه‌ی خاص خود تجربه می‌کند که الزاماً مانند بزرگسالان نیست. کودکان فقط افرادی بی‌پناه یا ناتوان نیستند. آن‌ها درک و منطق متفاوت خود را از جهان دارند و ما می‌توانیم از طریق گفتگو تجربه‌ی آن‌ها را بشنویم و درک کنیم. صد البته ما بزرگ‌ترها هم تجربه خودمان را از جهان داریم، همه چیز را نمی‌دانیم و قرار نیست برای همه‌ی پرسش‌ها پاسخی داشته باشیم. قرار نیست نقش قهرمانی را بازی کنیم که فرزندانش را از تجربه‌ی احساسات سخت نجات می‌دهد. پذیرفتن این اصل نخستین گام آغاز رابطه با کودک است. مهم‌ترین اصل گفت‌وگو، حضور ما به عنوان شنونده‌ای امن است و ساختن یک رابطه‌ی انسانی با کودک. گفت‌وگو فضایی است برای ساخت این رابطه و نه صرفاً ارایه‌ی مجموعه‌ای از اطلاعات. شنونده امن بودن یعنی گوینده را به خاطر ترس‌ها، اضطراب‌ها، رفتارها و احساساتش قضاوت و سرزنش یا نصیحت نکنیم، بلکه به او گوش دهیم و بکوشیم احساساتش را درک کنیم و فضایی به او ببخشیم تا اگر خواست در مورد احساساتش سخن بگوید.

۲. هر کودکی واکنش ویژه‌ی خود را به جنگ دارد. برخی کودکان به شدت می‌ترسند، برخی سکوت می‌کنند و در خود فرو می‌روند، برخی حتی ممکن است هیجان‌زده شوند و با اشتیاق اخبار جنگ را پی‌گیری کنند. شخصیت منحصر به فرد کودک را به رسمیت بشناسید و نگران نشوید اگر واکنش او متفاوت با واکنش کودکان دیگر است. مهم این است که سعی کنید تجربه‌ی او را به رسمیت بشناسید و تلاش کنید آن را بفهمید.

۳. در این مدت راهکارهای فراوانی در فضای مجازی داده شده است. این متن هم یکی از هزاران متنی است که با آن مواجه می‌شوید. ممکن است بکوشید که این راهکارها را با فرزند خود امتحان کنید و متوجه شوید که راهگشا نیستند. این موضوع طبیعی است و شما مقصر نیستید! به خود زمان بدهید! این تجربه هم برای شما جدید است و هم برای کودک! طبیعی است که شما بلد نباشید با بخشی از فرزندان که با یکی از سهمگین‌ترین تجربیات جهان یعنی جنگ مواجه شده است در تماس باشید.



طبیعی است که حتی هنوز با بخش وحشت‌زده‌ی خودتان در تماس کامل قرار نگرفته باشید. در وضعیتی هستیم که انگار نه خود را به‌تمامی می‌شناسیم و نه فرزندان را. نه به‌تمامی می‌توانیم با خود در گفت‌وگو باشیم و نه به‌تمامی با فرزندان. از این فضای ابهام نترسید و بدانید بخش سخت و پیچیده‌ی تجربه‌ی همه‌ی ماست.

۴. این راهکارها قرار نیست که الزاماً تجربه‌ی ترس کودک را کم کند یا حالش را بهتر کند. ممکن است علی‌رغم تمام اطمینان‌بخشی‌های شما، همچنان فرزندان مضطرب بمانند. در این لحظات به یاد داشته باشید که «وضعیت، وضعیت سختی است و به هیچ وجه تقصیر شما نیست». اطمینان‌بخشی‌های شما در دراز مدت بسیار کمک‌کننده است حتی اگر حالا نتیجه‌اش را نبینید.

گفت‌وگو درباره‌ی موضوعی مانند جنگ فرآیندی است مدام و در حال تکامل

فراموش نکنید که فضای گفت‌وگویی باید به صورت مستمر وجود داشته باشد. قرار نیست یک بار صحبت کافی و موثر باشد. بلکه ضروری است گفت‌وگو در موقعیت‌های مختلف ادامه داشته باشد. این فضا اولاً به شما فرصت می‌دهد تا از کودک حمایت عاطفی کنید. ثانیاً فضایی خواهد بود که به همراه کودک به جهان فکر کنید، جهانی که ما را ناچار به تجربه‌ی جنگ کرده است.

در خلال این گفت‌وگوها و به مرور زمان می‌توانیم سعی کنیم به کودک کمک کنیم تا با روایت پیچیده‌تری از جنگ و بی‌عدالتی درگیر شود که از قصه دعوی آدم‌بدها آدم‌خوبها چندلایه‌تر است. فضایی فراهم کنید برای تخیل داستان‌هایی از جهانی بی‌جنگ که گزینه‌های آدم‌ها به‌ناچار محدود به کشتن نیست.

چرا با کودک درباره‌ی جنگ صحبت کنیم؟

چه بخواهیم چه نخواهیم کودکان از طریق اخبار، شبکه‌های اجتماعی یا گفت‌وگوی بزرگ‌ترها از جنگ باخبر می‌شوند.

نپرداختن به این موضوع باعث اضطراب خاموش (اضطرابی که بیان نمی‌شود اما تأثیرات منفی خواهد داشت)، برداشت‌های نادرست، یا احساس تنهایی می‌شود.

گفت‌وگو راهی‌ست برای ساختن امنیت روانی، اعتماد، و آموزش همدلی و تفکر انتقادی.

گفت‌وگو درباره‌ی جنگ با کودک سخت است و ممکن است کودک احساساتی تجربه و بیان کند که بزرگسال را بترساند و در نتیجه‌ی احساس ترس در شما، احساس گناه کند و خیال کند که کار درستی نکرده است. از حضور این احساسات نهراسید و فراموش نکنید هیچ چیز برای کودکان ترسناک‌تر از این نیست که احساس کنند هیچ فضایی برای صحبت درباره‌ی احساساتشان وجود ندارد.

وقتی سرگفت‌وگو با کودک را باز می‌کنید، ممکن است کودک تمایل به گفت‌وگو داشته باشد یا نداشته باشد. در هر دو حالت به مهارت‌هایی نیاز دارید که یادگرفت‌شان سخت نیست!



۱. اگر کودک تمایل به گفت‌وگو داشت!

مهارت گوش دادن فعال

نکته‌ی کلیدی کودک را از تجربه‌ی احساسات دشوارش نجات ندهید.

۱. تایید احساسات: احساسات کودکان را حتی اگر به نظر شما غیرمنطقی هستند، تایید کنید.

کودک: «همه قراره بمیرن؟»

پاسخ مناسب: «تو خیلی ترسیدی درسته؟»

پاسخ نامناسب: «نه! نه! این طور نیست، نگران نباش!»

۲. بازتاب دادن

آنچه را کودک گفته است با واژه‌های خودش یا مشابه تکرار کنید. مثلاً: «تو گفتی وقتی اخبار رو

دیدي قلبت تند تند زد، درسته؟»

۳. پرهیز از قضاوت، عجله یا نصیحت فوری

واکنش نامناسب: «نترس بچه که نباید گریه کنه!»

واکنش مناسب: «می فهمم چرا ترسیدی، حتی بزرگترها هم گاهی احساس ترس می‌کنن.»

نگرانی‌های رایج کودکان درگیر جنگ و موضوعاتی که احتمالاً با شما مطرح خواهند

کرد:

ترس از مرگ یا آسیب دیدن خود یا خانواده

ممکن است از کودک بشنوید:

«اگه مامانم بمیره چی؟» یا «ما هم مثل اون آدمایی که تو تلویزیون دیدیم می‌میریم؟»

پاسخی که می‌توانید بدهید:

«حق داری نگران خانواده‌ت باشی. همه‌ی ما وقتی احساس ناامنی می‌کنیم، این فکرها سراغمون

میاد. من این‌جا کنارتم هستم.»

نگرانی درباره‌ی آینده، مدرسه، یا خانه

ممکن است از کودک بشنوید: «دیگه هیچ‌وقت نمی‌تونم برم مدرسه؟» یا «به خونه‌مون

برمی‌گردیم؟»



پاسخی که می‌توانید بدهید:

«تو دل‌تنگ خونه و مدرسه هستی، و کاملاً قابل درک. ما نمی‌دونیم دقیقاً آینده چی می‌شه، ولی همین حالا خیلی‌ها دارن تلاش می‌کنن که به خانواده‌ها کمک کنن تا دوباره احساس امنیت کنن.»

بسیاری کودکان قادر نیستند تجربیات خود را به این شکل کلامی کنند. در این چند روز بسیاری کودکان در مواجهه با صداها، بلند، صرفاً پریشان شدند و جیغ کشیدند. اگر کودک شما چنین تجربه‌ای دارد، به او حق بدهید که بترسد، بغلش کنید، اشیایی که به او آرامش می‌داده را در اختیارش بگذارید، به او بگویید: «حق داری بترسی، اگه جیغ کشیدن حالت رو بهتر می‌کنه جیغ بکش» مهم‌تر از همه از ترسش نترسید. بگذارید جیغ بکشد. اگر نیاز به کمک دارید، حتماً از یک متخصص کودک کمک بگیرید.

احساس گناه یا مسئولیت برای اتفاقات جنگ

«من مقصرم چون اون روز حرف مامانمو گوش ندادم...» یا «کاش من یه کاری می‌کردم که این جنگ شروع نشه.»

پاسخی که می‌توانید بدهید

«هیچ آدم عادی‌ای مقصر جنگ نیست، مخصوصاً بچه‌ها. این احساسات ممکنه بیاد، ولی تو نباید خودتو مقصر بدونی. احساسات مهمن، اما واقعیت اینه که جنگ تقصیر تو نیست.»

بی‌اعتمادی به دنیا و آدم‌ها

کودم می‌گوید: «همه دروغ می‌گن. کسی کم‌کمون نمی‌کنه.» یا «دیگه به کسی اعتماد ندارم.»

پاسخی که می‌توانید بدهید:

«وقتی جنگ اتفاق می‌افته، خیلی از آدم‌ها احساس ناامیدی می‌کنن. اما هنوز آدم‌های زیادی هستن که دارن کمک می‌کنن، و ما این‌جا هستیم که کنارت باشیم. تو تنها نیستی.»

خشم یا سردرگمی درباره‌ی اینکه چرا جنگ اتفاق می‌افتد!

ممکن است کودک بپرسد:

«چرا آدم‌ها این کارو با هم می‌کنن؟»



«اگه اونها بد بودن، ما هم باید باهاشون بجنگیم؟»

می‌توانید جواب دهید:

«چه سوال مهمی! تو داری سعی می‌کنی دنیا رو بفهمی، و این خیلی ارزشمند. من اینجا کنارتم

تا با هم بفهمیم»

۲. اگر کودک تمایل به گفت و گو نداشت!

ممکن است عدم تمایل به دلیل غم عمیق و سوگ باشد (حتی اگر فقدان مستقیمی در کار نبوده است) و خود را به صورت سکوت، کناره‌گیری، یا ترس شدید هنگام شنیدن صداهای بلند نشان دهد و ممکن است کودک صرفاً به زمان نیاز داشته باشد.

می‌توانید بگویید:

«می‌بینم که امروز خیلی ساکتی و شاید ناراحت باشی. هر وقت خواستی می‌تونی با من صحبت کنی یا نقاشی بکشی. ما با هم این‌جا هستیم.»

اگر کودک همچنان تمایلی نداشت صحبت کند، مجبورش نکنید. می‌توانید با متخصص کودک هم مشورت کنید.

گفت‌وگو را چگونه پایان دهیم؟

همیشه با امید و تمرکز بر رابطه گفت‌وگو را تمام کنیم:

«تو تنها نیستی. همیشه می‌تونی بیای با من حرف بزنی.»

«بعضی آدم‌ها دارن تلاش می‌کنن دنیا رو جای بهتری کنن.»

چند فعالیت برای کمک به بروز احساسات در کودک

۱. ایجاد "جزیره‌های امن" در خانه

گوشه‌ای امن در خانه بسازید (مثل چادری کوچک با پتو، چراغ‌قوه، عروسک یا کتاب محبوب)

به کودک بگویید: «صد/ها شروع می‌شن، اینجا جای ما برای تنفس و آرام شدن.»

استفاده از رایحه‌ها، بالش‌های نرم یا موسیقی ملایم (اگر ممکن باشد) می‌تواند این فضا را امن‌تر کند.

۲. تنفس عمیق به زبان کودکانه

تمرین «دم و بازدم شکمی» با تصویرسازی:



بگویید: «بیا مثل اینکه داریم گل خوشبو بو می‌کنیم و بعد شمع رو فوت می‌کنیم.»
همراه با حرکت دست روی شکم کودک تا توجه به بدن و آرام‌سازی فعال شود.

۳. قصه‌گویی

با کودک داستان‌هایی بسازید که در آن‌ها صدای بلند وجود دارد ولی قهرمان داستان یاد می‌گیرد
با آن کنار بیاید یا راهی برای مدیریت آن پیدا می‌کند.

مثال: کودکی که در سرزمینی با صداهاى بلند زندگی می‌کند ولی یاد می‌گیرد چطور با باد،
حیوانات یا درخت‌ها دوست شود و با کمکشان آرام بماند.

۴. نامه به یک کودک دیگر

از کودک بخواهید تصور کند کودکی در جای دیگری از جهان (یا کشور خودش) در حال تجربه‌ی
جنگ است.

از او بخواهید بگوید یا بنویسد:

«اگه می‌تونستم براش نامه بنویسم، چی می‌گفتم؟»

«چه آرزویی براش داشتم؟»

«چه چیزی بهمون کمک می‌کنه احساس بهتری داشته باشیم؟»

۵. ساختن چیزی با هم

می‌توانید از اشیای به‌دردنخور خانه استفاده کنید. با هم در خانه حرکت کنید و جست‌وجو و
اشیایی را پیدا کنید که دوست دارید با آن‌ها چیزی بسازید و بعد در یک فعالیت مشترک با هم چیزی
بسازید.

۶. نمایش احساسات با صدا و بدن

بچه‌ها با بدن یا صدا احساساتشان را اجرا می‌کنند:

صدای ترس (مثلاً زمزمه، لرزش)

بدن در حالت خشم، امید، دل‌تنگی، سردرگمی...

بعد می‌پرسیم:

«وقتی این احساس توی بدنته، چه کاری کمکت می‌کنه بهتر شی؟»

«دوست داری بقیه در این حالت باهات چه‌جوری رفتار کنن؟»



۷. «اگر دنیا دست تو بود...»

روی یک کاغذ بنویسید:

«اگه دنیا دست تو بود، چه کاری می کردی که دیگه جنگی نباشه؟»

کودکان ایده‌هایشان را نقاشی می‌کشند یا می‌نویسند:

«آدم‌ها رو مجبور می‌کردم با هم چای بخورن!»

«همه‌جا مدرسه و پارک می‌ساختم.»

«به بچه‌ها قدرت حرف زدن می‌دادم.»

بعد می‌توانید این ایده‌ها را با هم روی دیواری بچسبانید و درباره‌اش حرف بزنید.

با تمام آنچه گفته شد، گفت‌وگو با کودکان درباره‌ی جنگ نه یک کار ساده، بلکه کوششی انسانی، اخلاقی و معنادار است. کودکان صرفاً دریافت‌کنندگان خاموش اخبار یا قربانیان بی‌پناه نیستند؛ آن‌ها جهان را با منطق، زبان و احساس خود تجربه می‌کنند و شایسته‌اند که تجربه‌شان شنیده، فهمیده و به رسمیت شناخته شود. در جهانی که خشونت و ناامنی می‌تواند هر لحظه بر ذهن و بدن کودک سایه بیفکند، حضور یک بزرگسال امن، شنوا و صبور، می‌تواند سنگ‌بنای اعتمادی عمیق و پناهگاهی معنوی برای کودک باشد.

هیچ راهکار جادویی برای آرام‌سازی اضطراب کودک در وضعیت جنگی وجود ندارد. گاهی تنها کار ممکن، بودن در کنار کودک، گوش سپردن به او بدون قضاوت و باز گذاشتن درهای گفت‌وگو است. پذیرش ندانستن، همدلی بدون پاسخ قطعی، و توان ایستادن در کنار کودک در تجربه‌ی ترس و ناامنی، خود یکی از شکل‌های والای مراقبت است. گفت‌وگو با کودک درباره‌ی جنگ، فرصتی است برای ساختن رابطه‌ای انسانی، برای پرورش تخیل کودک به سوی جهانی که می‌تواند متفاوت باشد، جهانی که در آن گفت‌وگو جای خشونت، و همدلی جای بی‌اعتمادی را بگیرد. اگرچه ما نمی‌توانیم جلوی صداهای بلند، اخبار تلخ یا اضطراب‌های عمیق را بگیریم، اما می‌توانیم به کودک نشان دهیم که تنها نیست، شنیده می‌شود، و کسی هست که با او در این مسیر سخت همراهی کند.

