

مدیریت استرس کودکان در شرایط بحران

کودکان در برابر استرس آسیب پذیرتر هستند. به هنگام ناراحتی و استرس، واکنشهای مختلفی نشان می دهند. برخی از این واکنشها جدی هستند و نیاز به کمک دارند. از جمله به والدین می چسبند، بی قراری می کنند. بهانه گیری می کنند، از بی حوصلگی شکایت می کنند، مضطرب می شوند، گوشه گیر می شوند، آشفته، عصبانی و پرخاشگر می شوند، لجبازی و نافرمانی می کنند، دچار ناخن جویدن، انگشت مکیدن، لکنت زبان یا شب ادراری می گردند و... در چنین شرایطی به والدین توصیه می شود نکات زیر را رعایت کنند. رعایت این نکات اگر به درستی انجام شود، بسیار کمک کننده است.

- خانه خود را از نظر عاطفی برای فرزندان به مکانی امن تبدیل کنید. برای کودکان وقت بگذارید و رابطه نزدیکی با آنان برقرار کنید. تا می توانید به کودکان عشق بورزید، محبت کنید، توجه کنید و به آنان احترام بگذارید.
- میزان اخباری را که فرزندان در زمان جنگ تماشا می کند، محدود کنید. در حضور کودکان، در مورد اخبار و اطلاعات نگران کننده مربوط به شرایط بحرانی به ویژه تعداد حملات، تعداد مرگ و میر، تعداد زخمی ها و خطرات مربوطه صحبت نکنید. کودکان قدرت تجزیه و تحلیل اطلاعات را ندارند و وحشت زده می شوند.
- به کودکان بگویید که همه چیز خوب خواهد شد. به آنها اطمینان دهید که از آنها محافظت خواهد شد، با مهربانی و آرامش با آنها صحبت کنید و به آنها اطمینان خاطر دهید که در کنارشان هستید.
- توجه داشته باشید که استرس های جنگ ممکن است استرس های روزانه را افزایش دهد. اجازه دهید کودکان سوال ها و نگرانی های خود را مطرح کنند. بعد با حوصله واقعیت ها را با زبان ساده و قابل درک، بدون ایجاد اضطراب، برای کودکان توضیح دهید. برای کودکان توضیح دهید که چه اتفاقی افتاده و چه کارهایی باید صورت گیرد. اطلاعاتی که به کودکان می دهید در مورد روش های پیشگیری باشد.
- اگر خودتان اضطراب دارید، سعی کنید در حضور کودکان، استرس خود را کنترل کنید. استرس شما به راحتی به کودکان منتقل می شود. کودکان از رفتار و احساسات شما، الگو برداری می کنند. از خودتان مراقبت کنید تا بتوانید از فرزندان مراقبت کنید.

- با واگذاری برخی مسئولیت ها در حد توان و علاقه شان در خانه، اجازه دهید کودکان احساس کنند نقش موثری در خانواده دارند. این کار موجب می شود تصور مثبتی از خود پیدا کنند و اعتماد به نفس شان افزایش یابد.
- برنامه های نرمشی و پرتحرک در حدی که در منزل امکان پذیر باشد، فراهم کنید. این کار هم استرس روزانه را کاهش می دهد و هم مانع افزایش وزن کودکان بخاطر کم تحرکی می شود.
- در زمان جنگ، یک برنامه منظم تعیین کنید و به آن پایبند باشید. کودکان با برنامه های منظم، آرامش پیدا می کنند. اگر تکالیف در یک زمان مشخص انجام می شود، حتماً آن زمان را برای تکالیف در نظر بگیرید. مطالعه را به برنامه روزانه کودکان، اضافه کنید. مرور درس ها همراه با فعالیت های جذاب و دوست داشتنی مثل برگزاری مسابقه، را مدنظر قرار دهید.
- کودکان خیلی زود خسته و بی حوصله می شوند. بنابراین برای اوقات فراغت آنان در این شرایط برنامه ریزی کنید. بازی ها و فعالیت های دسته جمعی، نقش بسزایی در کاهش استرس دارند. برای بازی کردن، نقاشی کردن، معلم بازی، قصه گویی و ... با کودکان، برنامه ریزی کنید و وقت بگذارید. فعالیت های دسته جمعی، موجب شادی و نشاط، حفظ رابطه گرم و صمیمی بین اعضای خانواده و فاصله گرفتن از موبایل و لب تاب می شود.
- گاهی کودکان را در هنگام تماشای فیلم ها و برنامه های مورد علاقه یا گوش دادن به موسیقی همراهی کنید. این کار باعث نزدیکی عاطفی بین شما و آرامش روان کودکان می شود. در زمانی که مشغول بازی یا تماشای فیلم هستند، از آن ها چیزی نخواهید. این مساله باعث ناراحتی و عصبانیت آن ها می شود و فضای خانواده را متشنج می کند.
- مراقب نشانه های ترس و اضطرابی باشید که ممکن است فرزندان نتوانند آن ها را به زبان بیاورند. آیا فرزندان بیش از حد به شما وابسته شده و به آغوش و نوازش بیشتری نسبت به حالت معمول نیاز دارد؟ آیا نمرات آن ها (عملکرد آن ها) ناگهان افت کرده است؟ ممکن است آن ها فشار اتفاقات دنیای اطراف خود را احساس کنند. اگر نمی توانند احساسات خود را به زبان بیاورند، آن ها را تشویق کنید که داستان بنویسند یا تصاویری بکشند که نشان دهد چه احساسی دارند.
- در نهایت یک متخصص سلامت روان حرفه ای می تواند کمک کننده باشد. لطفا مشورت حرفه ای بگیرید.