

بسم الله الرحمن الرحيم

مدیریت سلامت روان فرزندان در شرایط جنگی (جهت حفظ امید، آرامش و معنا)

مقدمه

در شرایط جنگی، تربیت و مراقبت از فرزندان با چالش‌های بی‌شماری همراه است. والدین نه تنها باید با نگرانی‌های روزمره‌ای که حاصل اتفاقات سیاسی، اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی است، دست و پنجه نرم کنند؛ بلکه باید فرزندان خود را از تأثیرات روانی و عاطفی جنگ نیز محافظت نمایند. مسئله اصلی اینجاست که چگونه می‌توان در میان ناامنی‌ها و استرس‌های ناشی از جنگ، محیطی سالم و امیدوارکننده برای رشد فرزندان اعم از کودک و نوجوان فراهم آورد.

کودکان و نوجوانان در چنین شرایطی ممکن است با ترس، اضطراب و احساس ناامنی مواجه شوند. آن‌ها نیازمند راهنمایی و حمایت هستند تا بتوانند احساسات خود را درک و مدیریت کنند. همچنین حفظ یک برنامه منظم و ایجاد حس ثبات در زندگی روزمره آن‌ها امری ضروری است. والدین باید راه‌هایی بیابند تا ضمن آگاه کردن فرزند خود از واقعیت‌های اطرافشان، امید و انگیزه را در آن‌ها زنده نگه دارند.

در ادامه، به بیان راهکارهای عملی برای مدیریت احساسات، ایجاد محیطی آرامش‌بخش و تقویت حس وطن‌پرستی در کودکان و نوجوانان، اشاره خواهد شد که می‌تواند یاری رسان ایشان در حفظ امید، آرامش و معنا در فرزندان مان باشد.

۱. ارتباط با اماکن مذهبی مثل مسجد و هیات مذهبی

در شرایط جنگی، ارتباط با اماکن مذهبی مانند مسجد و هیئت‌های مذهبی، نقش حیاتی در حفظ امید، آرامش و اتحاد جامعه، به ویژه برای فرزندان، ایفا می‌کند. این مکان‌ها به عنوان پایگاه‌های معنوی و اجتماعی، فرصتی برای تقویت ایمان، همبستگی و امید به آینده فراهم می‌آورند.

در مورد اهمیت حضور در این مکان‌های مذهبی، می‌توان موارد زیر را برشمرد:

- تقویت ایمان و معنویت: شرکت در مراسمات مذهبی، نماز جماعت و دعا، ایمان و معنویت نه تنها والدین را بلکه فرزندان را نیز تقویت می‌کند. این ارتباط معنوی، به آن‌ها کمک می‌کند تا در شرایط سخت، به قدرت الهی تکیه کرده و امید خود را از دست ندهند.

- آموزش ارزش‌های اخلاقی: مسجد و هیئت‌های مذهبی، محیطی برای آموزش ارزش‌های اخلاقی و اسلامی هستند. کودکان از طریق داستان‌های مذهبی، سخنان روحانیون و تعاملات اجتماعی، مفاهیمی مانند جهاد، ایثار، فداکاری و اتحاد و انسجام را فرا می‌گیرند.
 - حمایت اجتماعی: این اماکن، محل گردهمایی افراد با باورها و اهداف مشترک هستند. کودکان و نوجوانان می‌توانند در این فضا، دوستان همفکر پیدا کرده و احساس تعلق و حمایت اجتماعی می‌کنند. این حمایت، به ویژه در شرایط جنگی که ممکن است برخی دوستان و آشنایان را از دست داده باشند، بسیار ارزشمند است.
 - امید به پیروزی: مراسمات مذهبی، به ویژه در شرایط جنگی، اغلب با دعا برای پیروزی و موفقیت همراه است. این دعاها و مراسم، امید به پیروزی نهایی را در دل کودک و نوجوان زنده نگه داشته و به آنها یادآور می‌شود که در این راه، تنها نیستند.
 - فعالیت‌های گروهی: مساجد و هیئت‌های مذهبی اغلب فعالیت‌های گروهی مانند توزیع کمک‌های انسانی، مراسم جشن و سوگواری و برنامه‌های فرهنگی برگزار می‌کنند. مشارکت در این فعالیت‌ها، حس مسئولیت‌پذیری و اتحاد را در فرزندان تقویت می‌کند.
- والدین می‌توانند با تشویق فرزندان به شرکت در این مراسم و فعالیت‌ها، نه تنها به تقویت ایمان و امید آنها کمک کنند بلکه به پرورش حس وطن‌پرستی و اتحاد ملی نیز بپردازند. این ارتباط، به ویژه در شرایط جنگی، به عنوان یک ستون حمایت معنوی و اجتماعی عمل می‌کند.

۲. الگوی بودن والدین در مدیریت اضطراب

در شرایط بحرانی مانند جنگ، مدیریت اضطراب و استرس والدین نقش حیاتی در حفظ آرامش و امید فرزندان ایفا می‌کند. کودکان به طور طبیعی به احساسات والدین خود واکنش نشان می‌دهند و اگر والدین مضطرب و نگران باشند، این احساسات به سرعت به فرزندان ایشان نیز منتقل می‌گردد. بنابراین کنترل و مدیریت استرس والدین، گام نخست در حمایت از فرزندان است.

راهکارهایی که می‌تواند به والدین کمک کند، عبارتند از: قوی‌تر کردن ارتباط معنوی خود با خدای متعال (الا بذكر الله تطمئن القلوب)، آگاهی و پذیرش اینکه به هر حال اضطراب در درون ایشان وجود دارد، بهره‌گیری از تکنیک‌های آرامش‌بخش، اطلاعات‌گیری محدود و حضور کمتر در شبکه‌های اجتماعی، بهره‌گیری از ارتباطات و حمایت‌های اجتماعی همچون ارتباط با خویشاوندان و در نهایت انجام فعالیت‌های فیزیکی و ورزشی.

والدین با مدیریت اضطراب خود، نه تنها به سلامت روانی خود کمک می‌کنند بلکه الگوی مناسبی نیز برای فرزندان خود در مواجهه با چالش‌ها خواهند بود. این امر، به ایجاد محیطی آرام و امیدوارکننده در خانه منجر می‌شود.

۳. انجام فعالیت‌های منظم روزانه برای فرزندان

ایجاد یک برنامه منظم روزانه برای فرزندان، ابزاری قدرتمند در حفظ آرامش و امید در شرایط جنگی است. این برنامه‌ریزی، حس ثبات و امنیت را به کودکان بازمی‌گرداند و به آن‌ها کمک می‌کند تا با انرژی مثبت و هدفمند، روز خود را سپری کنند.

عناصر کلیدی یک برنامه روزانه:

- خواب منظم: خواب کافی و منظم، ستون فقرات سلامت روانی و جسمی کودکان است. والدین باید ساعات خواب فرزندان را تنظیم کرده و محیطی آرام برای خواب آن‌ها فراهم آورند.
- تغذیه سالم: وعده‌های غذایی منظم و مغذی، انرژی لازم برای فعالیت‌های روزانه را تأمین می‌کند. در کنار غذاهای سالم، لحظاتی از شادی و گفتگوی خانوادگی را نیز در وعده‌های غذایی بگنجانید.
- بازی و سرگرمی: بازی‌های فردی و گروهی، فرصتی برای تخلیه انرژی و پرورش مهارت‌های اجتماعی است. بازی‌های خلاقانه و فکری، ذهن کودکان را فعال نگه داشته و به آن‌ها کمک می‌کند تا با چالش‌ها دست و پنجه نرم کنند.
- فعالیت‌های هنری: نقاشی، داستان‌نویسی، موسیقی و سایر فعالیت‌های هنری، ابزارهایی قدرتمند برای بیان احساسات و پرورش خلاقیت هستند. این فعالیت‌ها به کودک و نوجوان کمک می‌کند تا احساسات خود را پردازش کرده و به زندگی معنا ببخشند.
- زمان مطالعه: خواندن کتاب، نه تنها دانش کودکان را افزایش می‌دهد بلکه تخیل و تفکر انتقادی آن‌ها را نیز پرورش می‌دهد. ایجاد یک کتابخانه کوچک خانگی و اختصاص زمانی برای مطالعه مشترک، می‌تواند عشق به کتاب را در کودکان پرورش دهد.
- فعالیت‌های بدنی: ورزش و فعالیت‌های بدنی منظم، سلامت جسمی کودکان را تضمین کرده و به تخلیه انرژی و کاهش استرس کمک می‌کند.

والدین می‌توانند با انعطاف‌پذیری و خلاقیت، برنامه‌ای متعادل و سرگرم‌کننده تدوین کنند که به نیازهای جسمی، عاطفی و ذهنی فرزندان پاسخ دهد. این برنامه منظم، به کودکان کمک می‌کند تا با اعتماد به نفس و امید، روزهای چالش‌برانگیز را پشت سر بگذارند.

۴. کاشتن بذر امید در دل خانه

در این شرایط که با شرایط عادی و امن تفاوت بسیار دارد، تبدیل خانه به فضایی امیدبخش و آرامش‌بخش، تأثیر عمیقی بر روحیه فرزندان دارد. خانه باید مکانی باشد که کودکان و نوجوانان در آن احساس امنیت کرده و بتوانند با دوری از استرس‌های بیرون، انرژی مثبت کسب کنند.

در این شیوه می‌توان از راهکارهای زیر بهره جست:

- تزئینات الهام‌بخش: استفاده از رنگ‌های شاد و گرم در دکوراسیون و قرار دادن تصاویر و پوسترهای الهام‌بخش، می‌تواند فضای خانه را امیدوارکننده کند. آیه نوشته، روایت‌های انگیزه‌بخش، تصاویری از طبیعت، قهرمانان ملی یا حتی آثار هنری خود کودکان، می‌تواند دیوارهای خانه را به منبع الهام تبدیل کند.
- فضای سبز: ایجاد یک باغچه کوچک یا قرار دادن گلدان‌های گیاهان خانگی، نه تنها زیبایی خانه را افزایش می‌دهد بلکه حس زندگی و رشد را به کودکان منتقل می‌کند. مراقبت از گیاهان می‌تواند مسئولیت‌پذیری و امید به آینده را در آن‌ها پرورش دهد.
- گوشه‌های آرامش: اختصاص دادن گوشه‌ای از خانه به عنوان فضای آرامش، با وسایلی مانند بالش‌های راحت، کتاب‌ها و وسایل هنری، به کودکان کمک می‌کند تا زمانی را برای آرامش و بازتاب درونی داشته باشند. یکی از سفارشات که در مورد داخل خانه هست، مشخص کردن مکانی به عنوان محراب عبادت در داخل خانه هست که حضور در این مکان که می‌تواند به اندازه یک سجاده عبادت باشد برای والدین و نیز فرزندان می‌تواند مایه آرامش باشد.
- گفتگوهای خانوادگی: ایجاد زمان‌هایی برای گفتگوی آزاد و صمیمی در خانواده، به فرزندان شما این اجازه را می‌دهد احساسات خود را بیان کرده و در مقابل این گفتگو حمایت عاطفی دریافت کنند. این گفتگوها می‌تواند دور میز غذا یا در هنگام انجام فعالیت‌های مشترک اتفاق بیفتد.
- نمایش دستاوردهای کودکان: نمایش آثار هنری، پروژه‌های مدرسه یا دستاوردهای ورزشی فرزندان در خانه، به آن‌ها حس افتخار و ارزش می‌دهد. این کار، اعتماد به نفس آن‌ها را تقویت کرده و خانه را به گالری موفقیت‌هایشان تبدیل می‌کند.

با این تغییرات، خانه به مکانی تبدیل می‌شود که کودکان با ورود به آن، احساس آرامش، امنیت و امید می‌کنند. این فضا، به آن‌ها قدرت می‌دهد تا با نگرشی مثبت، چالش‌های بیرون از خانه را مواجه شوند.

۵. یافتن معنا در میان هرج و مرج‌های روانی

در شرایط جنگی، یافتن معنا و هدف در زندگی، یکی از مهم‌ترین چالش‌هایی است که کودکان و نوجوانان با آن مواجه هستند. معنا در زندگی به مفاهیم و ارزش‌هایی اشاره دارد که به تجربه انسان‌ها جهت و هدف می‌دهند. این معانی ممکن است از کودکی به کودک دیگر یا نوجوانی به نوجوان دیگر متفاوت باشد و تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله فرهنگ، مذهب، تجربیات شخصی و روابط اجتماعی شکل می‌گیرند.

والدین می‌توانند با راهکارهای مناسب، به فرزندان خود کمک کنند تا در میان هرج و مرج، معنا و هدف را بیابند و با واقعیت‌های سخت زندگی کنار بیایند.

راهکارهای زیر می‌تواند در امر یافتن معنای زندگی به کودک و نوجوان کمک کند:

- توضیح اهمیت اتحاد و مقاومت: والدین باید به فرزندان خود توضیح دهند که اتحاد و مقاومت در برابر دشمن، نه تنها برای حفظ میهن بلکه برای حفظ ارزش‌ها و هویت فرهنگی نیز ضروری است. داستان‌های تاریخی و حماسی، مانند دفاع مقدس که گنجینه بزرگی از آن در نزد ما ایرانیان است، می‌تواند به فرزندان کمک کند تا درک بهتری از اهمیت این مفاهیم داشته باشند. مقام معظم رهبری می‌فرماید: «خاطرات جنگ، گنجینه تمام نشدنی برای آیندگان است»
- تقویت حس وطن‌پرستی: آموزش تاریخ و فرهنگ ایران و همچنین شرکت در مراسم ملی و مذهبی، حس وطن‌پرستی و تعلق به میهن را در کودکان تقویت می‌کند. این حس، به آن‌ها کمک می‌کند تا درک کنند که دفاع از کشور، دفاع از خانه و خانواده آن‌هاست و در این امر با دیگر افراد جامعه اشتراک دارد و یک انسجام ملی در این مورد وجود دارد.
- انجام کارهای خیرخواهانه: مشارکت در کارهای خیرخواهانه و کمک به دیگران، حس هدفمندی و معنا را در کودکان تقویت می‌کند. این کارها می‌توانند ساده باشند، مانند کمک به همسایه‌ها یا مشارکت در برنامه‌های کمک به نیازمندان.
- آموزش مسئولیت‌پذیری: به کودک و نوجوان خود بیاموزید که هر فرد، حتی در شرایط سخت، می‌تواند نقش مثبتی ایفا کند. این مسئولیت‌پذیری می‌تواند در حد توان کودک باشد، مانند مراقبت از یک گیاه یا کمک به کارهای خانه.
- گفتگو در مورد ارزش‌های اخلاقی: گفتگو در مورد ارزش‌های اخلاقی مانند ایثار، فداکاری و صداقت، به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند تا درک بهتری از اهمیت این ارزش‌ها در شرایط جنگی داشته باشند. این گفتگوها می‌توانند در قالب داستان‌ها و مثال‌های واقعی ارائه شوند.
- تشویق به نوشتن و بیان احساسات: نوشتن خاطرات، نامه‌نویسی یا بیان احساسات از طریق هنر، به کودکان و به طور خاص نوجوان کمک می‌کند تا احساسات خود را پردازش کرده و به زندگی معنا ببخشند. این فعالیت‌ها، به آن‌ها اجازه می‌دهد تا افکار و احساسات خود را سازماندهی کنند.

با یافتن معنا و هدف در زندگی، کودکان و نوجوانان می‌توانند با واقعیت‌های سخت زندگی کنار بیایند و به آینده امیدوار باشند. این امید و هدفمندی، به آن‌ها قدرت می‌دهد تا در شرایط سخت، مقاوم بوده و به ساختن آینده‌ای بهتر بیندیشند.

۶. آموزش تاب‌آوری به فرزندان

آموزش تاب‌آوری به کودکان و نوجوانان در شرایطی نظیر جنگ و بحران‌های جدی که ممکن است در طول زندگی با آن‌ها مواجه شود، یکی از جنبه‌های مهم حمایت از سلامت روان آن‌هاست. در ادامه مواردی را برخواهیم شمرد که می‌تواند موجب آموزش تاب‌آوری و افزایش آن در فرزندانان گردد.

- گوش دادن و برقراری ارتباط: ایجاد فرصت‌هایی برای شنیدن نظرات و احساسات آن‌ها. کودک و نوجوان برای بیان احساسات خود نیاز به شنیدن و درک دارند که اگر این امر از سوی والدین به درستی انجام گیرد می‌تواند زمینه ساز افزایش تاب‌آوری در ایشان گردد.
- آموزش مهارت‌های حل مسئله: شاید نتوان هیچ امری را به اندازه این مورد در جهت افزایش تاب‌آوری مهم دانست. کمک به کودک و نوجوان برای شناسایی مشکلات و مسائلی که در دوران کودکی و نوجوانی خود با آن‌ها مواجه می‌شود و آموختن طراحی راهبردهای و راه‌حل‌های مختلف، می‌تواند یاری رسان ایشان در تقویت اعتماد به نفس و در نهایت افزایش تاب‌آوری در ایشان گردد.
- توسعه مهارت‌های اجتماعی: تشویق به ارتباط برقرار کردن با دیگران و ایجاد دوستی‌های مثبت که می‌تواند در زمان‌های سخت به عنوان منبع حمایت عمل کند. منتهی تذکر این امر ضروری است که باید والدین شیوه یافتن همسالان مناسب را به ایشان یادآوری کنند.
- فراهم کردن اطلاعات مناسب: آموزش به کودکان درباره وضعیت جنگ و اضطراب‌های مرتبط با آن به شیوه‌ای مناسب سن و به دور از ترس و وحشت. در این مورد می‌توان از محتواهای تولید شده در بستر شبکه‌های اجتماعی بهره جست و پس از اطمینان به محتوای ایشان، آن‌ها را در اختیار فرزند خود قرار بدهید.
- فعالیت‌های خلاقانه: سرگرمی‌های هنری و ورزشی می‌توانند به تخلیه احساسات کمک کرده و به آن‌ها حس موفقیت و کنترل را بدهند.
- مدیریت استرس: آموزش تکنیک‌های مدیریت استرس به همراه پیوند عبادی با خدای متعال می‌تواند یاری رسان ایشان باشد. به عنوان نمونه برگزاری نماز جماعت و قرائت دعا در هنگامی که امکان حضور در مسجد و اماکن مذهبی وجود ندارد می‌تواند راهی برای افزایش تاب‌آوری ایشان باشد.
- دریافت حمایت حرفه‌ای: در صورت رؤیت بی‌قراری قابل توجه در کودک و نوجوان، تشویق به دریافت کمک از مشاوران و روان‌شناسان متخصص برای آن‌هایی که با مشکلات عمیق‌تر مقابله می‌کنند یکی از راه‌های مهم و ضروری می‌باشد.