

راهنمای علمی تنظیم هیجانی کودکان در بحران: نقش حیاتی بزرگسالان

هنگام مواجهه با بحران‌ها مانند جنگ، زلزله و ... کودکان به شدت تحت تأثیر هیجانات و واکنش‌های بزرگسالان اطراف خود قرار می‌گیرند. پژوهش‌های گسترده به وضوح نشان می‌دهند که تنظیم هیجانی کودکان عمدتاً از مسیر تنظیم هیجانی مراقبین بزرگسال آنها امکان‌پذیر است که به آن هم‌تنظیمی می‌گویند. بنابراین هیجانات خود را مدیریت کنید و با حفظ خونسردی، کودک را به بهترین وجه با خود تنظیم کنید. کنار کودک بمانید و موقعیت را برای کودکان قابل پیش‌بینی کنید. پیش‌بینی‌پذیر کردن موقعیت، به کودک احساس امنیت می‌دهد.

۱. هم‌تنظیمی

- **هیجانات خود را مدیریت کنید:** توجه داشته باشید که مدیریت هیجانات مراقبین بزرگسال در اولویت قرار دارد. در مواقع بحران، کودکان قبل از هر چیز بزرگترها را رصد و دنبال می‌کنند. بنابراین قبل از اقدام برای آرام کردن کودک، لحظه‌ای نفس عمیق بکشید، احساسات خود را شناسایی کنید و تا حد امکان آرامش خود را بازیابید.
- **یادگیری مشاهده‌ای:** به یاد داشته باشید کودکان همواره از بزرگترها الگوبرداری می‌کنند و ظاهر شدن به عنوان یک الگو را فراموش نکنید. آنها قبل از اینکه توصیه‌های شما را گوش دهند، شما را مشاهده می‌کنند و هیجانات خود را با شما تنظیم می‌کنند.
- **حضور همراه با آرامش و قابل اتکا:** با صدایی آرام، ملایم و با اعتماد صحبت کنید. ارتباط چشمی گرم و حضور فیزیکی امن ایجاد کنید.
- **اعتبارسنجی هیجانات کودک:** احساسات کودک را انکار نکنید «ترس، چیزی نیست». بجای آن، احساسات آنها را بپذیرید و منعکس کنید «می‌بینم که ترسیده‌ای، این شرایط واقعاً می‌تونه ترسناک باشه». این اعتبارسنجی به کودک کمک می‌کند هیجاناتش را پردازش کند و حس دیده شدن داشته باشد.

۲. پیش‌بینی‌پذیری

- **ارائه اطلاعات شفاف و متناسب با سن:** به زبان ساده و قابل فهم به کودک توضیح دهید که چه اتفاقی افتاده یا چه اتفاقی در حال وقوع است. از کلمات مبهم بپرهیزید.
- **توضیح برنامه‌ها و اقدامات:** با دقت به کودک بگویید که چه کاری انجام خواهید داد و او چه انتظاری می‌تواند داشته باشد «الان با هم به آن اتاق امن می‌رویم»، «همینجا کنارت هستم»، این کار «ابهام» را کاهش می‌دهد.
- **حفظ روال معمول و روتین زندگی تا حد امکان:** تا جایی که ایمن و امکان‌پذیر است، به روال عادی (غذا خوردن، خوابیدن، بازی کردن) پایبند باشید. این اعمال معمولی زندگی مانند لنگرهای امنیت‌بخش عمل می‌کنند.

۳. تفکر انعطاف‌پذیر و حل مسئله مشارکتی

- **الگوسازی تفکر متعادل:** به جای گفتن «همه چیز خوب میشه» که ممکن است غیرواقعی به نظر برسد، افکار خود را با صدای بلند بیان کنید «بله، الان شرایط سخته، اما یادم هست که قبلاً هم از پس شرایط سخت براومدیم»، «بیا ببینیم الان چه کارهایی از دستمون برمیاد؟». تفکر انعطاف‌پذیر را آموزش و الگوسازی کنید.

- **پرهیز از فاجعه‌سازی:** با آنکه در مواقع بحرانی ممکن است بدترین سناریوها در ذهن شکل بگیرد، اما لازم است به بهترین سناریو و سناریوهای میانی هم فکر کنید. این به شما کمک می‌کند تا طرح و نقشه‌ای عملیاتی داشته باشید. به همین منظور به کودک کمک کنید تا به گزینه‌های ملموس و عینی فکر کند و او را مطمئن سازید راه حل امنی وجود دارد.
- **تمرکز بر گزینه‌های ملموس و ایمن:** به جای غرق شدن در ترس‌های کلی، کودک را تشویق کنید روی اقدامات کوچک، عینی و ایمن تمرکز کند «چه چیزهایی می‌تونیم الان جمع کنیم که لازم داشته باشیم؟»، «به نظرت کدوم اسباب‌بازی رو دوست داری با خودت ببری؟»، «بیا با هم نقشه خروج رو مرور کنیم». این کار حس کنترل عملی را افزایش می‌دهد.
- **جستجوی فعالانه راه‌حل‌های امن:** کودک را در یافتن راه‌حل‌های ایمن و مناسب سن مشارکت دهید. این مشارکت، احساس توانمندی و امید را تقویت می‌کند.

۴. ایجاد فضای امن برای ابراز هیجان

- **تشویق به صحبت درباره احساسات:** سوالات باز پرسید «الان چه حسی داری؟»، «به چی فکر می‌کنی؟» و بدون قضاوت گوش دهید. به کودک اطمینان دهید همه احساساتش قابل درک و پذیرفتنی هستند.
- **استفاده از شیوه‌های غیر کلامی:** برای کودکانی که در بیان کلامی مشکل دارند یا سن پایین‌تری دارند، بازی (به خصوص بازی نمادین)، نقاشی، موسیقی، داستان‌گویی یا نوشتن (برای کودکان بزرگتر) را تشویق کنید. این مسیرها اغلب برای پردازش هیجانات پیچیده مؤثرترند. تکنیک‌های بازی درمانی و هنر درمانی بر این اصل استوارند. با بازی، نقاشی، موسیقی و ... با کودک همراه شوید و اطمینان دهید کنار هم خواهید ماند. با کودک انفرادی یا به طور گروهی تمرین تنفس عمیق، آرام‌سازی عضلانی داشته باشید.
- **عادی‌سازی هیجانات:** به کودک یادآوری کنید که احساس ترس، غم، سردرگمی یا حتی خشم در مواجهه با بحران، کاملاً طبیعی و انسانی است.

۵. تداوم حضور و اطمینان بخشی

- **اطمینان بخشی مکرر و واقع‌بینانه:** کودکان در مواقع بحران ممکن است بیشتر احساس ترس، طرد و رهاشدگی را تجربه کنند، اجازه دهید آنها درباره احساساتشان صحبت کنند، به کودک به وضوح و مکرراً اطمینان دهید که کنارش هستید و از او محافظت خواهید کرد «من اینجا هستم»، «ما با هم از این موقعیت عبور می‌کنیم». از دادن وعده‌های واهی و غیرواقعی پرهیزید.
- **حضور فیزیکی (در صورت امکان و ایمن):** در آغوش گرفتن (اگر کودک مایل است)، در دست گرفتن دست او، یا نشستن در کنارش، پیام‌های آرامش‌بخش قوی به سیستم عصبی کودک ارسال می‌کند.
- **پیگیری حال کودک و تداوم در حمایت:** حمایت عاطفی یک باره نیست. به صورت دوره‌ای از کودک پرسید حالش چگونه است، آیا سوالی دارد یا به چیزی نیاز دارد. نشان دهید که حضور و احساسات او برای شما مهم و دائمی است.

۶. توجه به تفاوت‌های فردی و رشدی

- **تناسب با سن کودک:** انتظارات و نحوه توضیح بحران را با سطح شناختی و هیجانی کودک هماهنگ کنید. کودکان پیش‌دستانی به اطلاعات بسیار ساده و اطمینان‌بخشی فیزیکی نیاز دارند. کودکان دبستانی ممکن است سوالات بیشتری بپرسند و نیاز به توضیحات مختصر و واقعی داشته باشند. نوجوانان به گفت‌وگوی بازتر و احترام به نظراتشان نیاز دارند.
- **توجه به خلق و خوی متفاوت کودکان:** کودکانی که حساس‌تر، کم‌رو و خجالتی، دیرجوش و کناره‌گیرتر هستند ممکن است به حمایت و زمان بیشتری برای تنظیم هیجانات خود نیاز داشته باشند. به نیاز آنها برای فضای بیشتر یا فاصله از شما در حالی که مطمئن باشند که شما حضور دارید، احترام بگذارید.
- **توجه به تجارب آسیب‌زای قبلی:** کودکانی که تجارب آسیب‌زای قبلی دارند یا از شرایط دشواری به شما ملحق شده‌اند، ممکن است واکنش‌های شدیدتر و متفاوتی به موقعیت بحرانی پیش‌آمده داشته باشند، بنابراین همدلی بیشتری را می‌طلبند و حتی‌الامکان کمک‌های جرفه‌ای و دارویی همچنان در این شرایط دشوار حفظ شود.