

# صحبت با کودکان در مورد حملات تروریستی

## اطلاعات برای والدین و بستگان

اقدامات تروریستی مختلف در سراسر جهان اغلب با جزئیات زیاد گزارش می شود. چنین اخبار و تصاویری از حملات به کودکان نیز می رسد و می تواند منجر به عدم اطمینان و ترس شود. هر چه این وقایع به آنها نزدیکتر باشند یا به نظر می رسند که به آنها نزدیکتر هستند، تهدید درک شده بیشتر می شود.

بسیاری از والدین با یک چالش دشوار روبرو هستند: چگونه می توانند با فرزند خود در مورد آنچه اتفاق افتاده صحبت کنند؟ چگونه باید با پوشش رسانه ای به درستی برخورد کرد؟ این جزوه پاسخ هایی برای چنین سوالاتی ارائه می دهد.

### آنچه برای فرزند شما مهم است

نشان دهید که همیشه در کنار فرزندتان هستید. اگر فرزندتان می خواهد در مورد اتفاقی که افتاده صحبت کند، مایل به صحبت و گوش دادن با دقت باشید. اما فرزندتان را مجبور نکنید که در مورد اقدامات تروریستی صحبت کند.

به سوالات صریح و صادقانه پاسخ دهید. اطلاعات موجود را تا حد امکان عینی و با آرامش به اشتراک بگذارید. اتفاقات رخ داده را بی اهمیت جلوه ندهید، اما آن را نیز نمایشی نکنید: از یک سو، سعی نکنید آنچه را که اتفاق افتاده است، "کوچک جلوه دادن" یا "کم جلوه دادن" کنید تا ظاهراً از فرزند خود محافظت کنید. از طرف دیگر، چیزی نگویید که می تواند باعث ایجاد ترس اضافی شود. حدس و گمان در مورد عواقب احتمالی حملات و دیگر سناریوهای ترسناک وحشتناک برای کودکان نامناسب است.

## چگونه می توانید از فرزند خود حمایت کنید

### حس امنیت را منتقل کند

به کودک خود توضیح دهید که چگونه به افراد آسیب دیده کمک می شود. توضیح دهید که مجروحان به بیمارستان ها منتقل می شوند و در آنجا به خوبی مراقبت می شوند. همچنین (در صورت وجود) به این نکته اشاره کنید که در حال حاضر هیچ خطر حادی برای کودک یا خودتان وجود ندارد و شما در امان هستید. بر اطمینان از اینکه همه چیز انجام می شود تمرکز کنید تا اطمینان حاصل شود که کسانی که مرتکب حملات تروریستی می شوند به سرعت دستگیر می شوند. همچنین توجه فرزندتان را به جنبه های مثبت جلب کنید، مانند این که بسیاری از مردم محافظت و نجات یافتند و بسیاری از خدمات اورژانسی به سرعت در محل حاضر شدند. اگر فرزند شما بپرسد که آیا اقدامات تروریستی در مجاورت شما امکان پذیر است یا خیر، باید صادقانه پاسخ دهید که هرگز نمی توان این موضوع را به طور کامل رد کرد - اما چنین رویدادهایی بسیار نادر هستند.

## قابل درک کردن نگرانی های خود

نگرانی خود را پنهان نکنید. کودک شما به سرعت احساس می کند که چه زمانی چیزی از او دریغ می شود و ممکن است حتی بیشتر احساس ناامنی کند. توضیح دهید که چرا نگران یا غمگین هستید تا فرزندتان رفتار شما را درک کند.

## انتخاب و مقدار گزارش های رسانه ای

تکرار مداوم تصاویر و فیلم های وحشتناک به خصوص در اینترنت می تواند برای کودک شما استرس زا باشد. بنابراین، مطمئن شوید که مصرف رسانه خود را محدود کنید. در صورت امکان، گزارش های فردی را با هم تماشا کنید، به خصوص قالب های خبری متناسب با سن کودکان. فرزندتان را با گزارش ها و برداشت ها تنها نگذارید. اگر فرزندتان با اضطراب خاصی به آنها واکنش نشان می دهد، از او در برابر گزارش های رسانه ای محافظت کنید. کودکان بزرگتر ممکن است بخواهند در مورد وضعیت موجود در محل، پیشینه تروریسم، مفاهیم امنیتی یا اقدامات نجات اطلاعات بیشتری کسب کنند. اگر چنین علاقه ای وجود دارد، می توانید اطلاعات مرتبط را با هم تحقیق کنید. از منابع معتبر مانند وب سایت های رسمی یا مطالب انجمن های حرفه ای و سازمان های کمکی استفاده کنید.

## مقدور ساختن فعالیت

با فرزندتان فکر کنید که آیا کاری وجود دارد که خودتان بتوانید انجام دهید. شاید فرزند شما بخواهد آنچه را که او را تحریک می کند یا آرزویش را دارد یادداشت یا ترسیم کند. شما می توانید به عنوان مثال، به طور نمادین با هم یک شمع روشن کنید. همچنین در مورد اینکه چگونه افراد می توانند یکدیگر را آرام و حمایت کنند صحبت کنید.

## واکنش های احتمالی را در نظر بگیرید

اگر فرزند شما به عنوان مثال اگر کودک شما علائم استرس مانند مشکل در تمرکز، کابوس، اضطراب یا تحریک پذیری را نشان می دهد، با او با درک رفتار کنید. کودکان کوچکتر ممکن است احساسات خود را از طریق نقاشی یا بازی بیان کنند. چنین واکنش هایی ممکن است زمانی رخ دهد که کودکان تحت تأثیر یک حمله تروریستی، یک تصادف جدی یا یک عمل خشونت آمیز قرار می گیرند. حتی کودکانی که مستقیماً تحت تأثیر چنین رویدادی قرار نگرفته اند اما در مورد آن شنیده اند نیز می توانند چنین واکنش هایی را نشان دهند. این واکنش ها در ابتدا یک عارضه جانبی طبیعی پردازش استرس هستند، حتی اگر به عنوان ناخوشایند تجربه شوند. در بیشتر موارد، این واکنش ها پس از مدت کوتاهی فروکش می کنند. با این حال، اگر آنها بسیار شدید هستند یا برای چندین هفته ادامه می یابند، در جستجوی کمک حرفه ای تردید نکنید. حتی اگر خیلی مطمئن نیستید و سوالات بیشتری در مورد نحوه برخورد با فرزندتان دارید، همیشه می توانید از مشاوره حرفه ای استفاده کنید، برای مثال می توانید این کار را با متخصص اطفال، یک مرکز مشاوره (والدین) یا روان درمانگران کودک و نوجوان انجام دهید.

برای اطلاعات بیشتر لطفا تماس بگیرید:

مخاطب محلی شما:

