



خشونت استفاده می‌کنند. کودکان دائم با این افکار زندگی می‌کنند. حتی در کلام آن‌ها هم استرس دیده می‌شود و می‌پرسند آیا ممکن است این اتفاق برای خانواده ما هم بیفتد؟ ممکن است ما هم کشته شویم؟ و... داوریان تاکید می‌کند: این اخبار می‌تواند در حافظه بلند مدت و کوتاه مدت آن‌ها تاثیر گذاشته و منجر به افت تحصیلی شود.

کودک احساس ناامیدی نسبت به جامعه خود پیدا می‌کند و باعث می‌شود بعد از شنیدن این اخبار به دنیا بی اعتماد شود، در واقع مسیر رشد کودکان با شنیدن این اخبار تغییر می‌کند.

والدین با رفتار خود به کودکان امنیت بدهند

به گفته داوریان، والدین در بروز چنین وقایعی می‌توانند اقدامات موثری انجام دهند تا اخبار منفی موجود در جامعه کمترین تاثیر را بر روی کودکان داشته باشد: «والدین در حضور کودکان نباید به صورت مداوم به تحلیل اخبار بپردازند و بیننده این اخبار از شبکه‌های مختلف باشند. ممکن است کودک در حال بازی کردن باشد اما گوش او کاملاً فعال است و اخبار را می‌شنود و دچار اضطراب شدید می‌شود. همچنین از تحلیل والدینی پرهیز کنند. زن و شوهر اخبار منفی را به هم منتقل نکنند چون باعث بروز تشنج فکری در کودک می‌شود و کودک این اخبار را جذب می‌کند.

همچنین والدین از بیان کلمات و عباراتی چون جنگ، حادثه و تسری دادن اتفاقات ناگوار به خانواده و بیان جملات ناامیدکننده در مقابل کودک خودداری کنند چرا که کودک احساس می‌کند واقعاً دارد اتفاق وحشتناکی می‌افتد. والدین سعی کنند این گونه اتفاقات را برای همه کشورها عادی تلقی کنند تا کودک فکر نکند که تنها این اتفاقات برای جامعه خودش به وقوع پیوسته. از طرفی والدین در حضور کودک بایستی به ارگان‌های امنیتی، انتظامی اشاره کنند و بگویند جامعه از امنیت بالایی برخوردار است و اتفاق نخواهد افتاد تا خیال کودک راحت باشد که امنیت دارد.

تا جایی که می‌توانند در حضور کودک فیلم‌ها و عکس‌های منفی را مشاهده نکنند چرا که ذهن کودک را درگیر می‌کند. همچنین در حضور کودک از ارائه آمار و خسارات وارده به واسطه اخبار منفی خودداری کنند تا ابعاد خبر برای کودک بزرگ جلوه داده نشود و به کودک حس امنیت بدهند.»

طبق گفته کارشناسان این گزارش، نمی‌توان جلوی انتشار اخبار منفی در جامعه را گرفت و یا حتی نمی‌توان با بروز حوادث طبیعی و یا مسائل امنیتی منطقه مقابل کرد اما می‌توان با افزایش سطح آگاهی والدین و تامین یک فضای امن و آرام در داخل منزل در حد توان از مواجهه کودک با شنیدن این دسته از خبرهای منفی و ناگوار جلوگیری به عمل آورد تا مبدا کودکان با ذهن کوچک و قدرت تحلیل پایین خود این اتفاقات را فراتر از جبران تصور کرده و در تخیلاتشان منطقه امن خود را از دست داده و دچار استرس‌های پنهان و آشکار شوند. برای دور نگه داشتن کودک از فضای مسموم اخبار منفی منتشر شده در جامعه بهتر است این اخبار را پشت درب منزل نگه داشته و در محیط خانواده در خصوص مسائل عاطفی و آرام بخش صحبت کرد تا کودک فضایی امن را تجربه کند.

اگر بدانند مرجع کودکان برای دریافت این اخبار، والدین هستند متوجه می‌شوند که باید مراقب خودشان باشند و حال خودشان را خوب نگه دارند، در معرض اخبار منفی قرار نگیرند و تجزیه و تحلیل‌های غیر کارشناسی نکنند و خودشان را کنترل کنند تا کودک کمتر صدمه ببیند. زمانی تاکید می‌کند: یادمان باشد اگر در بدترین شرایط جنگی هم حال والدین خوب باشد کودک آسیب نمی‌بیند ولی اگر در بهترین شرایط زندگی همواره به دلایل پیش پا افتاده به هم بریزند، کودک آسیب می‌بیند. افرادی که در جامعه اختلال شخصیتی دارند در شرایط جنگی نبودند بلکه در خانواده‌هایی بودند که کنترل هیجانی نداشتند و واکنش احساسی بروز می‌دادند. بنابراین بیش از آن که خبر منفی مهم باشد، واکنش خانواده در مواجهه با این اخبار منفی مهم است. وی افزایش مهارت حل مساله در خانواده را یکی از راه‌های موثر کاهش تاثیر اخبار منفی بر کودکان عنوان می‌کند و می‌گوید: نگاه جامعه این است که بچه‌ها در معرض خبر بد قرار نگیرند. مثل این است که بگوییم ایمنی محیط زندگی کودک بالا باشد تا به بیماری‌ها مبتلا نشود. این اصلاً کافی نیست چرا که نمی‌توانیم محیط را کنترل کنیم، بلکه باید مقاومت بدنی کودک را بالا ببریم. از همین رو به جای اینکه بگوییم کودک نباید در معرض اخبار منفی قرار بگیرد، باید به دنبال مهارت‌افزایی خانواده‌ها برای مواجهه با این اخبار و کنترل شرایط در فضای اخبار منفی باشیم. آنچه که به خانواده‌ها در این راستا کمک می‌کند این است که مهارت مقابله با استرس را فرا بگیرند و بتوانند حال عمومی خود را کنترل کنند.

تحلیل مداوم اخبار منفی تاثیر مخربی بر کودک دارد

محمدرضا داوریان، دکترای روانشناسی و مشاور، تاثیر اخبار چه مثبت و چه منفی را مربوط به رده‌های سنی مختلف می‌داند و می‌گوید: هر اتفاقی می‌تواند روی هر گونه سنی به ویژه کودکان تاثیر روانی داشته باشد. اتفاقات خوب تاثیر مثبت و اتفاقات بد تاثیر منفی خواهند داشت. تنش خانوادگی، دیدن فیلم‌های هیجانی و شنیدن اخبار منفی جزو مواردی هستند که می‌توانند تاثیرات شناختی-روانی منفی روی کودکان داشته باشند. وی اضافه می‌کند: چند نوع خشونت در مورد کودکان داریم. خشونت جسمی که این روزها خانواده‌ها به آن اهمیت می‌دهند و از بروز آن جلوگیری می‌کنند. خشونت هیجانی مثل تهدید کودک به راهسازی توسط والدین و... و تهدید عاطفی که در معرض اخبار بد و حوادث قرار گرفتن هم جزء این دسته است. داوریان، این اخبار منفی را به دو گروه تقسیم کرده و می‌گوید: این اخبار یا شخصی هستند و یا اجتماعی. اخبار منفی شخصی مثل مرضی یا فوت اعضای خانواده و اخبار منفی اجتماعی مثل جنگ و زلزله و هر دو گروه اخبار نوعی خشونت عاطفی را برای کودک به دنبال دارند. این مشاور خاطر نشان می‌کند: خود خبر منفی ممکن است تاثیرات کوتاه‌مدتی بر کودک داشته باشد اما تحلیل مداوم این اخبار توسط بزرگترها در جوامع است که تاثیرات طولانی مدتی خواهد داشت. والدین، محیط‌های اجتماعی و همه افراد به صورت مداوم این اخبار منفی را تحلیل می‌کنند و کودک در معرض آن‌ها قرار دارد. شاید شنیدن این اخبار تاثیری بر کودک نداشته باشد اما اینکه مرتب تکرار می‌شود و کودک نگرانی والدین را حین تحلیل این اخبار می‌بیند باعث آشفتگی کودک می‌شود. از او می‌پرسیم چرا این اخبار روی کودکان بیشتر اثر می‌گذارد؟ در پاسخ می‌گوید: به این دلیل که منطق کودکان نسبت به بزرگترها کمتر رشد کرده و کودکان نسبت به بزرگترها شناخت و علم و آگاهی کمتری داشته اما در عوض تخیلات و هیجانات بیشتری دارند، بنابراین بیشتر درگیر این اتفاقات می‌شوند.

کودک دائم این اخبار و افکار را در ذهن خود مرور می‌کند. وی در خصوص تاثیرات این اخبار منفی بر کودک می‌گوید: اکثر کودکانی که در معرض این اخبار قرار می‌گیرند خواب آشفته و کابوس شبانه دارند. ناخن جویدن و شب‌اداری در آن‌ها وجود دارد. در بازی‌ها و نقاشی‌های خود از