@iranreportdesk
iranreportdesk@icpi.ir
ایران زندگی

وقتی دیوار اطمینان کودکان با خبرهای ناگوار فرو می ریزد

ما گل‌های خندانیم؟

مریم طالشی
گزارش نویس

«بچه‌ام دائم سؤال می‌کند که مامان قرار است به ما حمله کنند؟ نکند جنگ بشود و تو و بابا بمیرید، من تنهایی می‌ترسم. خیلی هم از این می‌ترسد که اشتباهی تیر بخورد؛ نمی‌دانم این را دیگر از کجا آورده یا می‌گوید من اصلاً سوار هواپیما نمی‌شوم. ترس این را هم دارد که هواپیما بیفتد روی خانه‌مان، حالا خانه ما اصلاً در مسیر عبور هواپیما نیست. خلاصه همه‌اش از این جور سؤال‌ها می‌کند و دائم اضطراب دارد. هرچه هم سعی می‌کنیم از اخبار دور نگهش داریم، فایده ندارد چون در مدرسه بچه‌ها درباره اخبار ناراحت‌کننده حرف می‌زنند.»

اینها گفته‌های مادر امیرعلی ۸ ساله است. عکس‌العمل‌های کودکش نسبت به وقایع اخیر، او را نگران کرده و می‌ترسد این اضطراب آثار بدی در روحیه او داشته باشد و سلامت روانی‌اش را در آینده هم تحت تأثیر قرار دهد.

فقط امیرعلی نیست که گرفتار چنین اضطرابی شده. برای دانستن اینکه اتفاقات اخیر، دیگر کودکان را تا چه حد تحت تأثیر قرار داده، با چند نفر دیگر از والدین هم صحبت کردم.

مادر المیرای ۷ ساله از روزی می‌گوید که قرار بود برای مأموریت کاری به شیراز برود: «من کارم طوری است که زیاد مأموریت می‌روم. معمولاً مأموریت‌های یک روزه است. المیرا هم تا به‌حال به این مسأله واکنشی نشان نداده بود حتی خوشش می‌آمد که بروم چون معمولاً از هر سفری یک سوغاتی کوچک برایش می‌آورم. این بار آنقدر رفتارش عجیب بود که شوکه شدم. دست انداخته بود دور گردنم و گریه می‌کرد و می‌گفت مامان نرو! هرچه هم می‌پرسیدم چرا، اصلاً جواب نمی‌داد و انگار حتی از به زبان آوردنش ترس داشت. فقط التماس می‌کرد که نروم.»

مرسانای ۴ ساله و نیمه هم نصفه شب از خواب پریده و از پدر و مادرش پرسیده که قرار است خانه ما را با موشک بزنند؟ پدرش از اینکه بچه به این سن تحت تأثیر اخبار و اتفاقات بد قرار گرفته، خیلی متعجب است و می‌گوید نمی‌دانم از کجا چنین چیزی به گوشش رسیده. سپهر ۹ ساله هم به گفته مادرش دائم از مرگ حرف می‌زند: «می‌پرسد وقتی ما می‌میریم، یعنی پودر می‌شویم؟ یعنی من اگر الان بمیرم، در آن دنیا همین‌طور بچه می‌مانم و دیگر بزرگ نمی‌شوم یا اینکه می‌پرسد مردن چقدر درد دارد؟ اول می‌گفتم این چه حرف‌هایی است که می‌زنی و تصور می‌کردم این مدل سؤال‌هایش تمام می‌شود اما دیدم که هر روز همین بحث‌ها را دوباره پیش می‌کشد. بچه کاملاً از مرگ ترسیده و فکر می‌کنم باید بزودی پیش مشاور ببرمش چون خیلی نگرانم.»

مادر پویای ۷ ساله هم از پرخاشگری فرزندش می‌گوید: «این بچه اصلاً در این مدت تغییر کرده. دائم عصبی است و مدام می‌گوید می‌خواهم بروم آدم‌های بد را بکشم. همه‌اش از کشتن حرف می‌زند. خیلی خشم دارد و هرچه سعی می‌کنیم کنترلش کنیم، موفق نمی‌شویم. توی مدرسه هم انگار بچه‌ها زیاد با هم دعوا می‌کنند؛ این را ناظم مدرسه‌شان گفت.»

خانم محمدی، معلم دبستان پسرانه هم از تجربه این روزها این‌طور می‌گوید: «ما در مدرسه سعی می‌کنیم در مقابل اخبار بد از بچه‌ها محافظت کنیم. در چنین روزهایی برنامه‌های تفریحی مثل بازی کلاسی ترتیب می‌دهیم اما خیلی سخت است که ذهن بچه‌ها را عوض کنیم. سر کلاس یکی از بچه‌ها به من گفت خانم ما خودمان می‌فهمیم و همه اخبار را هم می‌دانیم، لازم نیست چیزی را از ما مخفی کنید. شما فکر می‌کنید ما بچه‌ایم و چیزی نمی‌فهمیم!

این درحالی بود که داشتم برای بچه‌ها توضیح می‌دادم که گاهی اتفاقات بدی می‌افتد و ما باید آرام باشیم و سعی داشتم حواسشان را به یک بازی فکری جلب کنم. بقیه بچه‌ها هم نظراتشان جالب توجه بود. یکی می‌گفت ما خودمان می‌دانیم که قرار است جنگ شود. یکی دیگر می‌گفت اگر جنگ شود باید برویم فلان جا که موشک‌ها به آنجا نمی‌رسد. خلاصه هرکدامشان یک چیزی می‌گفتند. این مدت تمام حرف بچه‌ها درباره جنگ و مردن و کشتن است.»

در مواجهه با اتفاقات ناگوار، همیشه سؤال‌هایی در ذهن بچه‌ها شکل می‌گیرد و ترس‌هایی که باید در برخورد با آنها توجه لازم را داشت. زمانی که واقعه فروریختن ساختمان پلاسکو پیش آمد هم بچه‌ها تحت تأثیر این قضیه قرار گرفتند و درباره‌اش زیاد سؤال می‌پرسیدند. نمونه‌اش سؤالات برادرزاده ۷ ساله‌ام بود که مدام می‌پرسید: «تمام ساختمان‌های بلند آتش می‌گیرند و می‌ریزند؟ ما توی هیچ ساختمان بلندی نباید برویم؟ من دوست ندارم آتش‌نشان بشوم چون آتش‌نشان‌ها توی ساختمان‌های بلند می‌مانند و می‌میرند.» یا اتفاقی مثل زلزله و همین‌طور حمله تروریستی به مجلس، سؤال‌ها و ترس‌هایی را در ذهن بچه‌ها ایجاد کرده بود و از آنجا که ما تصورمان این است که بچه است دیگر و می‌گذرد، شاید توجه چندانی به آن نکنیم.

> مهم این است که بچه‌ها را از استرس دور کنیم. هیچ دلیل ندارد که با حضور کودک، اخبار را بشنویم و درباره‌اش صحبت کنیم. هروقت کودک خودش در این زمینه کارآمد شد، خودش مسائل را متوجه می‌شود. تا آن وقت باید او را در مقابل اخبار بد محافظت کرد و به او اطمینان خاطر داد

دکتر خدیجه فدایی، روانشناس کودک در گفت‌وگو با «ایران» در این باره چنین می‌گوید: «وقتی کودک درباره اتفاقات و وقایعی که پیش آمده سؤال می‌کند، نشان‌دهنده این است که حفاظ اطمینان کودک شکسته شده است. همان‌طور که برای بزرگسالان مهم است که حفاظ اطمینان‌شان شکسته نشود، برای کودکان هم این مسأله اهمیت زیادی دارد و ما نباید اجازه دهیم این اتفاق بیفتد. اطرافیان شامل پدر و مادر، معلم و اولیای مدرسه، در کنار یکدیگر، ستون اطمینان بچه را تشکیل می‌دهند. در واقع کودک این سؤال‌ها را از آنها می‌پرسد که آن اطمینان را پیدا کند و احساس امنیت کند، چون اخبار بد را شنیده و اطمینانش خدشه‌دار شده است. ما می‌توانیم آن اطمینان خدشه‌دار شده را ترمیم کنیم. باید به او بگوییم که این اتفاق دیگر تکرار نمی‌شود و کسانی هستند که نمی‌گذارند دیگر چنین اتفاقی بیفتد. به او بگویید که ممکن نیست دیگر شبیه این اتفاق پیش بیاید و ما هستیم و مراقبیم. کودک زیر ۱۲ سال در همین حد کافی است که بداند و دلیلی ندارد مسائل دیگر را به او انتقال داد. در مورد اتفاقی مثل زلزله هم همین‌طور؛ باید به کودک اطمینان داد با اینکه اتفاقی است که دست کسی نیست. به‌هرحال کودک باید احساس امنیت کند و این امنیت را در درجه اول از خانواده و بعد اولیای مدرسه می‌گیرد. حتی مسائلی را که در مدرسه به بچه‌ها می‌گویند، خود بچه‌ها می‌آیند خانه و با پدر و مادرشان چک می‌کنند که درست است یا نه.»

فدایی به نکته مهمی اشاره می‌کند و آن این است که والدین هرچقدر خودشان احساس اضطراب و ناراحتی بکنند، همانقدر آن را به کودک منتقل می‌کنند. پس لازم است اول آرامش خودشان را حفظ کنند و جلوی کودکان طوری صحبت نکنند که او احساس ناامنی کند چون کودک به پدر و مادرش اطمینان دارد. او می‌گوید: «مهم این است که بچه‌ها را از استرس دور کنیم. در مورد بزرگترها هم همین را می‌گوییم که اگر کسی احساس اضطراب و ناراحتی دارد، از شرایط استرس‌زا دوری کند. هیچ دلیل ندارد که با حضور کودک، اخبار را بشنویم و درباره‌اش صحبت کنیم. هروقت کودک خودش در این زمینه کارآمد شد، خودش درباره مسائل متوجه می‌شود و تا آن وقت باید او را در مقابل اخبار بد محافظت کرد و به او اطمینان خاطر داد. در این باره باید به یک نکته هم توجه داشت که جلوی کودک باید با جهت کلی جامعه همسو باشیم و اگر گفته می‌شود که مسائل تحت کنترل است و اتفاقی نمی‌افتد، آن را در حضور کودک انکار نکنیم و مثلاً نگوییم ما می‌دانیم که یک چیزهای دیگری هست که به ما نمی‌گویند. اینجا مهم حفظ امنیت و اطمینان کودک است.»

ما آنقدر از آن روزها فاصله گرفته‌ایم که یادمان نمی‌آید؛ منظورم روزهای کودکی است. یادمان رفته که فکر می‌کردیم پدرمان قهرمان است و هیچ چیز نمی‌تواند شکستش دهد. فراموش کرده‌ایم که هرچه مادرمان می‌گفت، برایمان دلیلی محکم بود و دیگر نیازی نداشتیم به حرف دیگری گوش کنیم. آنقدر از معلم‌مان نقل قول می‌آوردیم که انگار فقط اوست که همه چیز را می‌داند. ما آدم‌های بزرگ یادمان رفته که زمانی کودک بودیم.

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

۳۳۰۵

آسان

۹		۴		۵				
۵	۱		۷		۳			۹
	۲					۴		
	۴		۵		۹	۱		۶
۳		۵		۸		۴		۱
۷			۶			۳	۵	
	۷						۲	
۴			۲		۸		۱	۵
			۹			۶		۸

متوسط

۷				۳	۵		۹	
۸	۹		۲					۳
				۶				۸
۹					۶	۲		
	۶						۷	
		۳	۵					۶
۵				۴				
۶					۷		۴	۹
	۸		۹	۲				۱

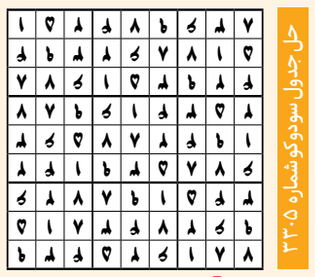
سخت

		۲			۹	۷		
	۵		۷	۱				
	۳		۵					۸
	۷				۱	۴		
۳		۵			۲			۹
		۴	۶			۷		
۱					۵		۲	
				۲	۷		۳	
		۷	۸			۱		

خیلی سخت

	۲			۳	۶			
۳				۱		۶		
	۱	۴						۵
					۷	۹		
۷	۹						۶	۸
		۶	۱					
۵						۸	۳	
		۸		۷				۹
			۹	۲		۵		

حل جدول سودوکو شماره ۳۳۰۵



یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۷۲۶۱

جدول عادی

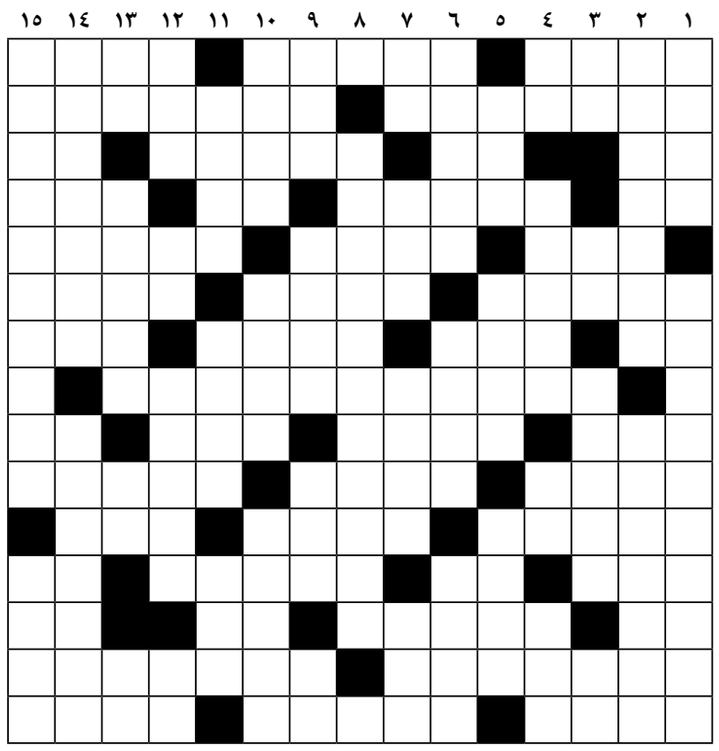
افقی:
۱- همراه «نخودچی»- اپراتوریک وسیله- مردن در اثر حادثه
۲- مرکز «اندونزی»- دروغگو
۳- تاکسی درکشویی- چیز- جواهری قیمتی- شامه‌نواز
۴- گذرگاه خون- کشور خاستگاه هنرمندان عرصه موسیقی- دریا- سبزی غده‌ای
۵- قوم آتیلا- پرتوی نور- خرس چینی
۶- پرنده کوکو- عنان، افسار- تباه
۷- شهر «رازی»- روزعرب- برآمدگی- ظلم
۸- لقب «کریم خان زند»
۹- تله ماهی- دارای عیال و اولاد شدن- چراگاه ایل- حرف همراهی
۱۰- اهل هرات- شتربی کوهان- انگیزش
۱۱- مقابل «متن»- بانگ بلند- رغبت
۱۲- روش و آیین- هرگزنه- کرایه- حرف گزینش
۱۳- هالوژن نمک- تحمل رنج و مشقت- نمایش تلویزیونی- صدای زنبور
۱۴- نازک نارنجی- هیأت ویژه بررسی
۱۵- موسیقی محلی جنوب ایران- شب طولانی سال

عمودی:
۱- بخش بیلاقی «نوشهر»- بازیگر فیلم «سونامی» (روی پرده سینما) به کارگردانی میلاد صدرعاملی
۲- شهری در «چین»- بازدید
۳- سرراست- کلامی برای شگفتی- قله البرز مرکزی- چشم دوختن به چیزی
۴- هنوز شادنشده!- عتیقه- حرف تمسخر- نام «دکارت»
۵- شهر «باران»- نام و نشان- اسم دخترانه
۶- شیره خشکیده گون- اندوه- کم قطر
۷- یازده!- سنگ سبز قیمتی- اینگونه هم کلمه تصدیق است- فروغ
۸- یکی از مهم‌ترین آثار «جامی» در عرفان نظری
۹- حسد- این شرکت در زمینه ساخت خودروهای بیابانی فعالیت می‌کند- بزرگی، عزت- بالاپوش رسمی
۱۰- سنگ انداز- چوپان- برنج خوش پخت
۱۱- وسیله روشنایی- اینگونه هم همسر حضرت ابراهیم است- سیماورخسار
۱۲- ساکت!- حرف تنفر- گوهریکتا- تصدیق ایتالیایی
۱۳- غنچه صورت- تنبل- نام قدیم «اصفهان»- پهلوان وسلحشور
۱۴- وسیله‌ای در جعبه ابزار- نام غیررسمی صنعت فیلم‌سازی هند
۱۵- خورش اصیل ایرانی- شهری در خاور استان «لرستان»

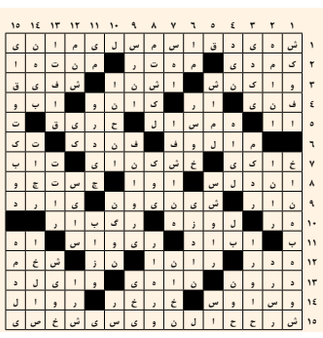
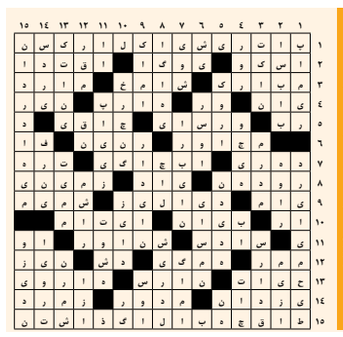
جدول ویژه

افقی:
۱- خودروی «روسی»- آرایش صورت- دربازاربورس معامله می‌شود
۲- سریالی پلیسی و جدید به کارگردانی «مهرداد خوشبخت»- گونه‌ای انگور درشت دانه
۳- رئیس جیمز باند- آوازگروهی- شهری در استان «یزد»- درنده‌خو
۴- ضمیر اجتماعی- بین‌المللی- شما به انگلیسی- نوعی شورلت
۵- کمیت- فوق- شهری در استان «گیلان» با طبیعت زیبا
۶- نوعی بازی- نمایندگان حقوقی- آداب دان و نویسنده
۷- از موامی گیرند!- کلمه افسوس- شیفته- هنرپیشه چینی «تأسیس یک حزب»
۸- فیلمی از «فرانسیس لارنس»
۹- باغ دیدنی «شیراز»- بزرگ‌ترین سازمان منطقه‌ای در جهان- همگی- دریاچه «استرالیا»
۱۰- فرآیند- خوردنی درتداول اطفال- خاصیت
۱۱- صحه گذاشتن برامری- داس سرکج- میوه‌ای از خانواده هلو و زردآلو
۱۲- مادربزرگ- آب در لغت محلی- شهرکی در «اسلامشهر»- شادمان شدن
۱۳- خودروی «چینی»- تحمیل- گوشت آذری- حرف عطف
۱۴- قند مصنوعی- واقع‌گرایی
۱۵- لوله باریک ساقه گیاهان- شب‌های عرب- کامل کننده

عمودی:
۱- افسار- جاذبه طبیعی «مَمَسَنی»
۲- گلر «لستر»- متخصص امراض روحی
۳- دختر- همزاد و جفت- ژاندارمری سابق- انبار ته کشتی
۴- شهری در ایالت «آلاباما»- همراه «خاک انداز»- ویتامین انگور- فریاد عدالت!
۵- اثر آلودگی برجامه- خشک- برقرار
۶- آبرسان عهد قدیم- ابزار دروپنجره- گماشته و نماینده
۷- از حروف مقطعه قرآن- کشتی جنگی- فرشته‌ای در آیین زرتشت- ازیک پدرومادر
۸- یک نوع نوشیدنی با طعمی بسیار دلنشین
۹- جواب مثبت خودمانی- الفت گرفته- دیدگاه‌ها- نقش هنری
۱۰- کهولت- ویرایش- یکی از چهار نیروی مهم در ارتش
۱۱- الهه هندو- زبانه آتش- پدر آذری
۱۲- رنگی نماد زایش و زندگی- پسوند ساینده- کیسه زر- فوت و فن
۱۳- حرف جمع- نام دخترانه روسی- از مواد آرایش مو- عدد گلر
۱۴- ضربه پادرشکم در تکواندو- خودپرستی
۱۵- کتاب «گوستاوفلوبر»- فراگیرنده



حل جدول عادی شماره ۷۲۶۰



حل جدول ویژه شماره ۷۲۶۰