گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۵۳۵۲۵۷
سه شنبه ۶ مرداد ۱۴۰۵ ۲۳:۰۵

هشدار روان‌شناسان به والدین در مواجهه با بحران‌های رسانه‌ای؛ تله‌ی اضطراب برای کودکان

در حالی که جریان اخبار مربوط به جنگ، خشونت و حوادث نگران‌کننده در رسانه‌های مختلف شدت یافته است، متخصصان حوزه روان‌شناسی با ابراز نگرانی از تأثیرات مخرب این پوشش‌های خبری بر سلامت روان کودکان، بر ضرورت مداخلات سریع و هوشمندانه والدین تأکید کردند.

به گزارش شبکه خبری تیزهوشان، کارشناسان حوزه سلامت روان معتقدند که مواجهه مستمر کودکان با محتواهای خشونت‌آمیز و اخبار بحرانی، می‌تواند منجر به بروز اضطراب مزمن، کاهش احساس امنیت و اختلال در روند رشد هیجانی آن‌ها شود. طبق تحلیل‌های انجام شده، کودکان به دلیل عدم توانایی در پردازش منطقی رویدادهای بزرگ، ممکن است تهدیدات جهانی را تهدیدی مستقیم برای امنیت شخصی خود و خانواده در نظر بگیرند.

در همین راستا، نخستین و حیاتی‌ترین اقدام پیشنهادی متخصصان، مدیریت دقیق دسترسی کودکان به رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی است. محدود کردن مواجهه با اخبار نگران‌کننده، اولین سد دفاعی در برابر ورود استرس به دنیای بی‌دفاع کودک محسوب می‌شود.

علاوه بر کنترل رسانه‌ای، بازگرداندن کودک به «روال عادی زندگی» به عنوان یک استراتژی بازترمیم‌کننده معرفی شده است. انجام فعالیت‌های روتین نظیر بازی، ورزش، تفریح و وقت‌گذرانی باکیفیت در محیط خانواده، به کودک کمک می‌کند تا دوباره احساس ثبات و پیش‌بینی‌پذیری محیط پیرامون خود را تجربه کند.

در مواجهه با پرسش‌های کودکان درباره حوادث، روان‌شناسان توصیه می‌کنند والدین از رویکرد «پرسش‌گری پیش از پاسخ‌دهی» استفاده کنند. این بدان معناست که پیش از ارائه هرگونه توضیحی، والدین باید ابتدا منشأ دقیق نگرانی کودک را شناسایی کنند؛ یعنی بدانند او دقیقاً چه چیزی را دیده یا شنیده است.

این روش دقیق، امکان ارائه پاسخ‌های متناسب با سطح درک و سن کودک را فراهم می‌آورد. از آنجا که کودکان ممکن است با پرسش‌هایی نظیر «آیا برای ما اتفاق بدی می‌افتد؟» یا «آیا همیشه کنار من هستید؟» اضطراب خود را بروز دهند، والدین باید درک کنند که این‌ها صرفاً سوالات اطلاعاتی نیستند، بلکه درخواست‌های پنهانی برای دریافت «اطمینان‌بخشی» هستند.

در نهایت، متخصصان تأکید می‌کنند که «اطمینان‌بخشی» ستون اصلی گفت‌وگو در دوران بحران است. والدین باید با حفظ آرامش خود و استفاده از زبانی ساده و صادقانه، به کودک این پیام را برسانند که علی‌رغم وجود مشکلات در جهان، فضای خانواده همچنان امن و قابل تکیه است.

مدیریت هوشمندانه اخبار در محیط خانه، نه تنها از بروز آسیب‌های روانی پیشگیری می‌کند، بلکه پایه و اساس تاب‌آوری روانی را در نسل آینده تقویت می‌نماید.