



# دست‌های مهربان ۱

راهنمای مواجهه با کودکان در شرایط جنگ



رسالة الحرص من الحرص

---



دست‌های مهربان ۱؛  
ویژه‌گروه‌های جهادی در شرایط جنگی

موضوع: راهنمای مواجهه با کودکان در شرایط جنگ

۲۰ ص.

تولید شده توسط: معاونت رشد و توانمندسازی سازمان بسیج  
دانشجویی.

خرداد ۱۴۰۴

## فهرست مطالب

۶.....	مقدمه
۷.....	آنچه که یک مربی باید بداند؟
۱۰.....	کودکان در شرایط بحرانی
۱۵.....	چگونگی برخورد با کودکان در شرایط بحرانی
۱۵.....	نگاه کردن
۱۵.....	گوش دادن
۱۶.....	تعامل خوب
۲۱.....	نکات مهم در برخورد با سوگ کودکان در شرایط مرگ بحرانی
۲۱.....	صداقت و صراحت گفتار
۲۱.....	استفاده از کلمات واقعی و عینی

## مقدمه

جنگ یکی از تلخ‌ترین واقعیت‌های بشری است که اثرات آن تنها به مرزهای سیاسی و اقتصادی محدود نمی‌شود، بلکه روح و روان انسان‌ها، به‌ویژه کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. کودکان جنگ‌زده، علاوه بر آسیب‌های جسمی، با چالش‌های روانی و عاطفی عمیقی روبه‌رو هستند. از دست دادن خانواده، تجربه خشونت، ناامنی و آوارگی می‌تواند تأثیرات ماندگاری بر رشد ذهنی و احساسی آنان داشته باشد. در چنین شرایطی، برخورد مناسب با این کودکان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. ایجاد محیطی امن و حمایتگر، فراهم کردن امکان ابراز احساسات، و به‌کارگیری روش‌های درمانی و آموزشی مؤثر از جمله اقداماتی است که می‌توانند به بازسازی روحیه این کودکان کمک کنند. شناخت نیازهای عاطفی، روانی و اجتماعی آن‌ها نه تنها موجب بهبود کیفیت زندگی‌شان می‌شود، بلکه به بازگشت تدریجی امید و آرامش درونی‌شان نیز کمک می‌کند.

در این جزوه، به شناخت و نحوه برخورد با کودکان جنگ‌زده پرداخته شده است، تا بتوانیم نقش سازنده‌ای در حمایت و توانمندسازی‌شان ایفا کنیم.



## آنچه که یک مربی باید بداند؟

فعالیت به‌عنوان یک مددیار در مناطقی که دچار بلایای طبیعی و اجتماعی شده‌اند، با فعالیت در مناطق محروم و حاشیه‌نشین از یک جنس نیست. اگر چه مربی که به مناطق حاشیه‌نشین می‌رود، باید این سؤال‌ها را بداند؛ ولی در مناطقی که دچار بلایای طبیعی و جنگی شده است، باید دقت و پیژدتری داشته باشد به همین دلیل قبل از حضور در این مناطق توصیه می‌شود پاسخ این سؤالات را با خود مرور نمایید:

- ۱- با چه نیتی راهی می‌شوم؟ ۲- چرا من؟! ۳- چه کاری از دست من ساخته است؟ ۴- من چه توانایی‌هایی دارم که اگر نروم بخشی از کار سامان نمی‌گیرد؟ ۵- آیا افراد دیگری هستند که این کار را انجام دهند؟ ۶- قرار است برای رفت و برگشت من (از بیت‌المال) چه قدر هزینه شود؟ ۷- چه مقدار تجربه و توانمندی برای انجام این کار دارم؟ همچنین توجه داشته باشید که مخاطب شما مردم رنج دیده‌ای هستند که صرف حضور شما موجب دلگرمی آنها است؛ اما این مسئله نباید باعث شود که شما بدون مطالعه و تلاش در منطقه حضور پیدا کنید. افزون بر این، رفتن به منطقه‌ای که مردمشان هست و نیست خود را در چند لحظه



کوتاه ازدست داده‌اند، نیاز به استقامت روحی و آگاهی بیشتری برای حضور دارد. پس لازم است نکات زیر را مدنظر قرار دهید:

❖ در مقابل مشکلات و صحبت‌هایی که کودکان از گرفتاری‌های خانواده خود بیان می‌کنند، نباید راهکاری از سوی مربی ارائه گردد.

❖ خود را برای رویارویی با هر شرایطی آماده کنید.

❖ مخاطب خود یعنی همان کودکان را خوب بشناسید و برای راحتی کار، آنها را بر اساس سن گروه‌بندی کنید.

❖ از همان ابتدا با بچه‌ها بالای هفت سال با قاطعیت، صمیمیت و کرامت برخورد کنید.

❖ با بچه‌ها همان‌گونه صحبت کنید که با یک بزرگ‌تر صحبت می‌کنید، به آنها شخصیت دهید و دلایل مخالفت خود را برای انجام کارهایی که می‌توانید منطقی به کودک بگویید، توضیح دهید.

❖ با اینکه منطقه در شرایط پس از بحران به سر می‌برد؛ اما دلیل نمی‌شود که در برگزاری فعالیت‌های خود از نظم و ترتیب صرف‌نظر کنید؛ مانند صف ایستادن، منظم نشستن و رعایت سکوت در کلاس برای کودکان بالای هفت سال.



❖ تا آنجا که امکان دارد بچه‌ها را در کارهای گروهی مشارکت دهید تا حس همکاری، کمک کردن به یکدیگر و با هم همه چیز را ساختن در آنها تقویت شود.

❖ بازی‌های حرکتی و بازهایی که نیاز به جنب و جوش بیشتری دارد، در فضای بیرون و بازی‌های فکری در فضای داخل چادرها بسیار نشاط‌بخش است.

به‌طور کلی به این نکته باید توجه داشت که؛ مربی نباید خود را پیامبر در نظر بگیرد که با حضور در منطقه می‌تواند برای مردم معجزه کند. قدرت اثرگذاری مربی با توجه به روزهای محدودی که به منطقه آسیب‌دیده اعزام می‌شود، بسیار محدود است و ممکن است اثر چندانی نگذارد، اما سعی ما بر این است که حداکثر کمک را به کودکان داشته باشیم.



## کودکان در شرایط بحرانی

حوادث ناگوار مختلفی از جمله: جنگ، بلایای طبیعی، تصادفات، آتش سوزی و غیره ممکن است اتفاق بیفتند. در این گونه حوادث شاید در یک خانواده تعدادی از افراد جان خود را از دست بدهند، علی‌رغم اینکه هر فردی ممکن است به نحوی تحت تأثیر این وقایع قرار بگیرد، اما می‌تواند دامنه گسترده‌ای از واکنش‌ها و احساسات را به همراه داشته باشد. چگونگی واکنش هر فرد به عوامل مختلفی بستگی دارد که یکی از این عوامل سن افراد است. برای مثال: کودکان در گروه‌های مختلف سنی، واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند که در جای مربوطه توضیح آن آورده شده است. کودکان بالای هفت سال در وضعیت بحران آسیب‌پذیری قرار دارند و به کمک بیشتری نیاز دارند

شما می‌توانید در ارتباط با مسائل روان‌شناختی و ارتباط‌گیری، کمک‌هایی را به کودکان ارائه دهید؛ ولی با این حال هر کسی که پیشامد بحرانی را تجربه کرده و با آن مواجه شده است، مستحق یا متقاضی کمک‌های شما نیست، کودکانی را که متقاضی آن نیستند، نباید مجبور به دریافت آن کرد. اما باید خودتان را به راحتی در دسترس کسانی که ممکن است نیاز به حمایت و پشتیبانی داشته باشند، قرار دهید.



به عنوان مثال کودکی که در اثر شرایط بحرانی، دچار افسردگی شده و با کسی حرف نمی زند، نباید این کودک را مجبور کنیم که با مددیاریا مربی حرف بزند. در این شرایط، گذشت زمان به شرایط بحرانی این کودکان کمک می کند.

در کمک کردن باید موارد مهمی رعایت شود، از جمله:

- ۱) نباید کاری کنیم که با اعمال خود افراد را در معرض خطر و آسیب بیشتر قرار دهیم و اطمینان داشته باشید از اینکه بهترین توانایی خود را برای افراد اعمال می کنید تا در برابر آسیب های روان شناختی مصون باشند.
- ۲) با توجه به فرهنگ و هنجارهای اجتماعی افراد با آنها رفتار کنید.
- ۳) همه افراد به طور منصفانه و بدون تبعیض به کمک های شما دسترسی داشته باشند.
- ۴) صادق و قابل اعتماد باشید.
- ۵) صحبت ها و گفتگوهای بین خود و افراد را محرمانه نگه دارید.
- ۶) وابستگی عاطفی بین خود و افراد ایجاد نکنید.
- ۷) وعده های قابل اجرا به افراد بدهید.



۸) درباره افراد از روی اعمال یا احساساتشان قضاوت نکنید، به طور مثال: در حین فعالیت با کودکان زلزله زده کرمانشاه، در مرحله اول دعوایی بین دو پسر بچه رخ داد. اگر قرار بر قضاوت کردن بود باید از فردا به او اجازه شرکت در فعالیت ها داده نمی شد، چرا که او کودکی پرخاشگر بود، و ممکن بود مانع فعالیت های گروه شود و به بچه های دیگر آسیب بزند. در حالی که روزهای بعد این کودک، رفتار پرخاشگری نداشت و بسیار آرام بود. پس به کودکان برچسب نزنیم.

از بین موارد فوق مورد دوم (فرهنگ) از اهمیت بیشتری برخوردار است که در مواقع کمک باید نکته های زیر را در مورد فرهنگ آن منطقه و افراد در نظر بگیریم. هر فرهنگی، روش های رفتاری خاص خود را به همراه دارد که باید مورد توجه و احترام قرار گیرد.

- ۱) احترام به پوشش افراد آن مکان به لحاظ حفظ حیثیت و آبرو؛
- ۲) آگاهی از زبان و گویش و لهجه افراد آن منطقه (عدم آگاهی از زبان منطقه به معنی عدم موفقیت و نقطه ضعف مددجویان نیست)؛



۳) آگاهی از اعتقادات مذهبی و فرقه‌ها و قوم‌های منطقه (توجه کنیم تحت هیچ عنوانی در شرایط بحرانی و درحالی‌که مناطقی مانند کرمانشاه و کردستان دارای اقلیت دینی مختلف است، نباید به مسائل اعتقادی ورود کنیم)؛

۴) آگاهی از بازی‌های بومی و محلی؛ به‌عنوان مربی سعی کنیم قبل از اعزام، از منطقه موردنظر شناخت داشته باشیم. بهتر است از بازی‌های بومی و محلی که در آن منطقه رواج دارد، آگاهی داشته باشیم و از این بازی‌ها برای ارتباط‌گرفتن با کودکان استفاده کنیم.

۵) آگاهی از تفاوت فرهنگ کودکان شهری و کودکان روستایی؛ به‌طورمثال زمانی که در شهر سرپل ذهاب با کودکان زلزله‌زده، کار می‌شد، والدین آنها در روزهای آفتابی نگران بودند که کودکانشان بیش از حد در فضای باز بازی نکنند تا دچار آفتاب‌سوختگی نشوند و در روزهای بارانی هم به علت شرایط نامطلوب اجازه خارج‌شدن از چادرهایشان را نداشتند. درحالی‌که در سبک زندگی روستایی، حساسیتی برای بازی‌های طولانی مدت کودکان در مقابل آفتاب نیست.



۶) هویت‌سازی: استفاده از نمادهای منطقه‌ای (نمادهای تاریخی، قومی و محلی) برای هویت‌بخشی به کودکان می‌تواند مورد توجه قرار گیرد. به‌عنوان مثال جمعیت دانشجویی امام حسن (ع)، نام خانه کودک برپا شده برای کودکان زلزله‌زده در شهر سرپل ذهاب را دالاهو (نام کوه و منطقه‌ای در کرمانشاه) قرار داد.



## چگونگی برخورد با کودکان در شرایط بحران

کودکان در گروه‌های سنی مختلف، نیاز به توجه ویژه‌ای در شرایط بحران دارند و روش برقراری ارتباط و چگونگی برخورد با افراد دچار بحران بسیار اهمیت دارد. سه اصل مهم را در روش برقراری ارتباط با کودکان و به‌ویژه برای کودکانی که در شرایط بحران قرار دارند، باید در نظر گرفت: نگاه کردن، گوش کردن و تعامل خوب.

### نگاه کردن

کودکانی که دارای واکنش‌های پریشانی جدی هستند، را باید دید و بررسی کرد؛ با چشم‌هایتان، توجه خود را معطوف کودک کنید. طوری به کودک نگاه کنید که هم سطح دید و چشم او شوید. برای هم سطح شدن نگاه، می‌توانید بنشینید و هم قد کودک شوید و بدین ترتیب هنگام صحبت با او نگاه بالابه‌پایین ندارید.

### گوش دادن

به صحبت‌های کودکان به طور مؤثر گوش دهید تا احساس بهتری داشته باشند و آرامش به آنها دست دهد. (با سؤال و جواب می‌توانیم به احساساتشان جواب دهیم)



## تعامل خوب

از زبان بدن (حالات چهره، تماس چشمی، ایما و اشاره و طرز نشستن و ایستادن) در ارتباطات خود استفاده کنید. در انتخاب واژه‌ها دقت کنید.

واکنش کودکان به بحران ممکن است متفاوت باشد. برخی از کودکان به مرور زمان با کمک گرفتن از اطرافیان خود بهبود می‌یابند، با این حال کودک با واکنش‌های شدید طولانی ممکن است نیاز به کمک بیشتری داشته باشد. به طور کلی برخی از واکنش‌ها به شرح زیر است:

- نشانه‌های جسمی (لرزش، ازدست دادن اشتها، رنج، درد، احساس شدید خستگی)؛
- گریستن به مدت طولانی؛
- غم و حالت افسردگی؛
- اضطراب و ترس؛
- بی‌قرار بودن؛
- کابوس‌های شبانه؛
- نگرانی از اینکه پیشامدی در حال وقوع است،



- نداشتن انگیزه و تلاش برای انجام کارهای روزمره زندگی و کارهای موردعلاقه؛

- منزوی و گوشه‌گیر شدن؛

- حرف‌نزدن و پاسخ‌دیگران را ندادن؛

- مدام از شرایط بحرانی صحبت‌کردن (نباید این واکنش را منفی دانست؛ اما به‌محض مشاهده آن و اینکه کودکی دائم سعی می‌کند از لحظات وقوع حادثه صحبت کند، باید کمک کرد تا ذهن او را منحرف نماییم و نباید برای کودک مشکل را بزرگ جلوه کرده و موجب ناراحتی بیشتر او شویم).

موارد فوق به طور عمومی واکنش‌های متفاوت کودکان را بیان می‌کند، اما با این حال چگونگی واکنش بچه‌ها به دشواری‌های بحران، سن آنان و همچنین روش‌های برخورد افرادی که با کودکان در ارتباط‌اند را باید در نظر گرفت. برای مثال:

- کودکان خردسال درکی از محیط اطراف خود ندارند و ممکن است به رفتارهای قبلی خود برگردند. (شب‌اداری، مکیدن انگشت شصت، اضطراب جدایی، چسبیدن مداوم به والدین خود و...)



- کودکان در سن مدرسه ممکن است ترس‌های پی‌درپی در مورد هر چیزی داشته باشند، مثلاً از تاریکی اتاق بترسند.

برخی از کارهایی که می‌توان در برخورد با واکنش‌های کودکان در شرایط بحرانی انجام داد:

- کودکان ۲-۵ سال:

آنها را باید نوازش کنید و در آغوش بکشید. دور از سروصدای بلند و هرچ و مرج باشند. آنها را از پدر و مادر خود دور نکنید. با صدای نرم و ملایم با کودکان صحبت کنید. شرایط بازی همراه با استراحت فراهم کنید. با کودکانی که رفتارهای دوران نوزادی؛ مثل مکیدن انگشت شصت یا خیس کردن رختخواب از خود بروز می‌دهند، با صبر و حوصله رفتار کنید. اگر اضطراب جدایی دارند، بگذارید نزدیکتان بمانند و حتی اگر اصرار دارند والدینشان نزدیکشان بمانند، مخالفت نکنید.

- کودکان ۷ سال به بالا:

وقت و توجه بیشتری به آنها اختصاص دهید تا غمگین نشوند. از آنها انتظار استقامت و قوی بودن نداشته باشید. به



افکار و هراسشان بدون قضاوت گوش کنید. با آنها به طور صریح و با زبان خودشان صحبت کنید. فرصت‌هایی همراه با تشویق برای آنها فراهم کنید. سعی کنید آنها را از صحنه‌ها و داستان‌های ناراحت‌کننده دور کنید. آنان را در فعالیت‌های بازی داخل کنید و علاقه‌شان را در نظر بگیرید. شروع‌کننده بحث در باره بحران نباشیم؛ ولی اگر کودک تمایل داشت، اجازه دهیم صحبت کند؛ اما به گفته‌هایش شاخ‌وبرگ ندهیم. کودکان ممکن است در شرایط بحرانی، مرگ عزیزان خود را تجربه کنند و همانند بزرگسالان در رویارویی با پدیده مرگ دچار غم و اندوه فراوان شوند. طبق نظریه "ماری نگی" کودکان تا رسیدن به درک مفهوم واقعی مرگ از سه مرحله عبور می‌کنند:

۱) مرگ به‌عنوان رویدادی قابل برگشت (۳-۵ سالگی): در این مرحله امکان بازگشت شخص متوفی به زندگی عادی وجود دارد و کودک منتظر است که روزی فرارسد و آن شخص نزد وی باز گردد.

۲) مرگ به منزله رویدادی مجسم (۶-۹ سالگی): در این مرحله کودکان درمی‌یابند که مرگ پایان کار است و قطعیت آن را



می‌پذیرند؛ اما به طور عمومی به آن جسمیت می‌دهند و معتقدند که از خارج می‌آید و شاید قابل رؤیت باشد.

(۳) مرگ به عنوان توقف اعمال حیاتی (۱۰-۱۲ سالگی): در این مرحله مرگ فرد برای کودک به عنوان پدیده‌ای زیستی و بازگشت ناپذیر تلقی می‌شود.



## نکات مهم در برخورد با سوگ کودکان در شرایط مرگ بحرانی

### صداقت و صراحت گفتار

اغلب کودکان می‌توانند نیت پنهانی بزرگسالان را از پس گفته‌های آنان درک کنند. در توجیه مرگ عزیزان، گفتن اینکه آنان به سفر طولانی رفته‌اند و هرگز بر نمی‌گردند، یک دروغ کاملاً آشکار و بی‌اساس است. اگر سعی دارید که حقیقت مرگ عزیز از دست رفته را از کودک پنهان کنید، دیرپایزود پیامدهای ناگوار این عدم صداقت را در رفتار کودک خود مشاهده خواهید کرد؛ بنابراین واقعیت را همان‌گونه که هست در شرایط مناسب و با توجه به ظرفیت و نگرش کودک خود به مرگ، صادقانه بیان کنید و از هرگونه فریب، تحریف و پنهان‌کاری واقعیت بپرهیزید.

### استفاده از کلمات واقعی و عینی

در استفاده از کلمات باید دقت کرد. بزرگسالان می‌توانند به فرزند خود بگویند که همان‌گونه که گل‌ها از بین می‌روند، آدم‌ها نیز روزی می‌میرند. ولی مردن آدم‌ها با از بین رفتن گل‌ها فرق می‌کند. گفتن اینکه مردن درست شبیه خواب است شاید کودک را دچار کابوس‌های شبانه و حتی بی‌خوابی و اضطراب در هنگام خواب رفتن کند.



نکته: در استفاده از کلمه "خدا" احتیاط لازم را داشته باشید. نباید طوری استفاده کنیم که جایگاه خداوند در ذهن کودک نادرست باشد. اگر کودک عاجزانه از خدا درخواست می‌کند که برادر یا خواهر از دست رفته‌اش را به او بازگرداند و انتظار دارد که خداوند به درخواست او پاسخ دهد، در این هنگام باید کودک را از عملی نبودن انتظار و درخواستش آگاه کرد تا این ناکامی موجب رفتارهای خشمگینانه کودک نسبت به خدا نشود. اینکه برخی از افراد به کودکان این گونه وانمود می‌کنند که شخص مرده نزد خدا رفته است و بر نمی‌گردد، یا خدا او را از ما گرفته است، ممکن است از همان ابتدا آموزه‌های نادرستی را از خدا در ذهن کودک القا کند.

---

در جزوه شماره ۲، انواع بازی، شعر و داستان متناسب جهت استفاده در مناطق بحران زده ارائه گردیده است.

---





کودکان جنگ‌زده، علاوه بر آسیب‌های جسمی، با چالش‌های روانی و عاطفی عمیقی روبه‌رو هستند. از دست دادن خانواده، تجربه خشونت، ناامنی و آوارگی می‌تواند تأثیرات ماندگاری بر رشد ذهنی و احساسی آنان داشته باشد. در چنین شرایطی، برخورد مناسب با این کودکان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.



مدرسه خدمت و پیشرفت

[www.tavana.school](http://www.tavana.school)