

### وقتی بحران به سفره خانواده می‌رسد

فشار و بحران، دیر یا زود خود را در معیشت خانواده نشان می‌دهد. در کمتر شدن درآمد، گران تر شدن نیازهای روزمره و ناچار شدن به بازنگری در سبک زندگی، کودک این تغییرات را می‌بیند، حتی اگر کسی مستقیماً درباره آن‌ها با او حرف نزنند. در چنین وضعیتی، مادر می‌تواند این تنگنا را از یک تجربه صرفاً تلخ، به موقعیتی تربیتی تبدیل کند. وقتی پول توجیبی کودک کمتر می‌شود، خریدهای غیرضروری محدود می‌شود، مصرف آب و برق با دقت بیشتری مدیریت می‌شود یا خانواده تصمیم می‌گیرد کمتر از مواد پلاستیکی استفاده کند، در واقع فقط از هزینه‌ها کم نشده است. اگر این تغییرات با گفت و گو و مشارکت همراه باشد، کودک می‌آموزد که در شرایط دشوار، مسئولیت پذیری از جزئی‌ترین رفتارهای روزمره آغاز می‌شود. چنین تربیتی به او یاد می‌دهد که کنشگری فقط در واکنش‌های بزرگ و آشکار خلاصه نمی‌شود. گاهی در همین انتخاب‌های کوچک، در همین صرفه‌جویی‌ها و در همین همراهی با وضعیت خانواده و جامعه معنا پیدا می‌کند.

### مادر کامل وجود ندارد

در نهایت، نباید از مادران تصویرهای قهرمانانه و دست‌نیافتنی ساخت. مادری که در شرایط بحران زندگی می‌کند، خود نیز ممکن است خسته، نگران یا مضطرب باشد. مهم این نیست که مادر هرگز نترسد. مهم این است که بتواند پس از لحظه‌های دشوار، دوباره خود را جمع کند و تعادل نسبی را به خانه بازگرداند. کودک بیش از آنکه از سخنان والدین درس بگیرد، از شیوه زیستن آن‌ها یاد می‌گیرد. مادری که با وجود ترس، زندگی را ادامه می‌دهد، مسئولیت‌ها را تقسیم می‌کند برای مراقبت از خود و دیگران تلاش می‌کند، در حال آموزش یکی از مهم‌ترین درس‌های تاب‌آوری است.

### نکته آخر!

شاید مادران نتوانند مانع اتفاقات تلخ شوند و یا آینده را کاملاً قابل پیش‌بینی سازند. اما می‌توانند نگذارند بحران، روان کودک را به درماندگی و بی‌حسی بسپارد. آن‌ها می‌توانند در دل ناامنی، امنیت روانی بیافرینند. در دل ترس، حس مسئولیت را تقویت کنند و در دل آشفتگی، فرهنگ مراقبت را زنده نگه دارند. کودک، بحران‌ها را فقط با آنچه بیرون از خانه رخ داده به‌خاطر نمی‌سپارند. آن‌ها بیش از هر چیز به یاد می‌آورند که درون خانه، مادرشان چگونه با آن روزهای سخت روبه‌رو شد.

نباید از مادران تصویرهای قهرمانانه و دست‌نیافتنی ساخت. مادری که در شرایط بحران زندگی می‌کند، خود نیز ممکن است خسته، نگران یا مضطرب باشد. مهم این نیست که مادر هرگز نترسد. مهم این است که بتواند پس از لحظه‌های دشوار، دوباره خود را جمع کند و تعادل نسبی را به خانه بازگرداند.

### وقتی اخبار به خانه هجوم می‌آورد

یکی از چالش‌های جدی خانواده‌ها در زمان بحران، بمباران خبری است. بسیاری از کودکان امروز، حتی اگر مستقیماً در معرض جنگ نباشند، از طریق شبکه‌های اجتماعی، تلویزیون یا گفت‌وگوهای بزرگ‌ترها با حجم زیادی از تصاویر و اخبار نگران‌کننده روبه‌رو می‌شوند. اما کودک از این حجم اطلاعات لزوماً آگاهی به دست نمی‌آورد؛ بیشتر احساس ناامنی و سردرگمی را تجربه می‌کند. در این میان، مادری می‌تواند نقش یک فیلتر روانی را ایفا کند. محدود کردن تماشای اخبار در حضور کودک، پرهیز از نمایش تصاویر دلخراش و ارائه توضیحات ساده و متناسب با سن، می‌تواند از فشار روانی بر کودک بکاهد. تفاوت زیادی وجود دارد میان «آگاه کردن کودک» و «غرق کردن او در اخبار». مدیریت این مرز ظریف، یکی از وظایف مهم والدین در دوران بحران است.

### حفظ کودک در دل بحران

ناامنی گاهی واکنش‌های عاطفی افراطی در کودکان ایجاد می‌کند. برخی کودکان به سمت خشم شدید و نفرت‌ورزی می‌روند و برخی دیگر به بی‌حسی عاطفی دچار می‌شوند. هر دو واکنش می‌تواند نشانه فشار روانی باشد. در اینجا نقش مادر در هدایت هیجان‌های کودک بسیار مهم است. صحبت کردن درباره احساسات، نام‌گذاری ترس و غم و تأکید بر همدلی با رنج دیگران می‌تواند به کودک کمک کند و واکنش‌های انسانی و متعادل‌تری داشته باشد. فرزند کنشگر، فرزند انتقام‌جو نیست؛ همان‌طور که کودک سالم، بی‌تفاوت نیز نیست.

### کنشگری از خانه آغاز می‌شود

برای کودک، کنشگری همیشه از صحنه‌های بزرگ اجتماعی آغاز نمی‌شود. گاهی از همین تجربه‌های ساده روزمره شکل می‌گیرد: کمک به یک همسایه سالمند، تماس با اقوام تنها، مشارکت در کارهای خانه یا همراهی در کمک‌های کوچک خانوادگی، حضور در تجمعات شبانه و پرچم‌گردانی، پخش کردن شکلات یا هدایای کوچک بین افراد حاضر در تجمع و... چنین تجربه‌هایی به کودک می‌آموزد که در روزهای سخت، تنها به ترس خود خیره‌نماند. او یاد می‌گیرد که حتی در شرایط دشوار نیز می‌تواند بخشی از شبکه مراقبت و همدلی باشد.

### فرزند کنشگر یعنی چه؟

وقتی از «فرزند کنشگر» سخن می‌گوییم، منظور کودک بی‌ترس یا قهرمان نیست. فرزند کنشگر کسی است که در دل شرایط دشوار، احساس درماندگی مطلق نمی‌کند و می‌داند می‌تواند سهمی حتی کوچک در مراقبت از خود یا خانواده داشته باشد. این کنشگری لزوماً به معنای کارهای بزرگ نیست. گاهی در همین خلاصه می‌شود که کودک با کمک مادر کیف ضروری خانواده را مرتب کند، مراقب خواهر یا برادر کوچک‌تر باشد، برای یکی از اقوام تماس بگیرد یا در آماده‌سازی کمک‌های کوچک خانوادگی مشارکت کند. چنین تجربه‌هایی به کودک این پیام را منتقل می‌کند که در جهان ناپایدار نیز می‌تواند مفید و اثرگذار باشد. احساس اثرگذاری یا کارآمدی یکی از مهم‌ترین عوامل محافظت‌کننده روان در شرایط بحران است. کودکی که فقط نظاره‌گر ترس و آشفتگی باشد، به تدریج احساس ناتوانی می‌کند، اما کودکی که حتی نقش کوچکی در زندگی روزمره دارد، بیشتر می‌آموزد که می‌تواند فعال بماند.

### امنیت روانی، پیش‌نیاز هر نوع کنشگری

با این حال، پیش از آنکه از کودک انتظار مشارکت داشته باشیم، باید امنیت روانی او را حفظ کنیم. کودکی که ساعت‌ها در معرض تصاویر هولناک، گفت‌وگوهای آشفته و پیش‌بینی‌های فاجعه‌آمیز قرار دارد، بیش از آنکه آماده کنش شود، در وضعیت بقا فرو می‌رود. ایجاد امنیت روانی به معنای انکار واقعیت نیست، بلکه به معنای ایجاد ثبات در زندگی روزمره است: حفظ روتین‌های ساده مانند وعده‌های غذایی و زمان خواب، پاسخ دادن صادقانه اما متناسب با سن کودک و فراهم کردن فضایی که کودک بتواند سؤال‌هایش را بدون ترس مطرح کند. گاهی یک جمله ساده از سوی مادر می‌تواند بسیار آرام‌کننده باشد: جمله‌هایی مانند «الان کنار هم هستیم»، «اگر لازم باشد برنامه داریم» یا «هر سؤالی داری می‌توانی از من بپرسی». چنین پیام‌هایی به کودک کمک می‌کند احساس کند در دل ابهام، هنوز رابطه، حمایت و نظم وجود دارد.

### مسئولیت‌های کوچک، احساس اثرگذاری بزرگ

یکی از راه‌های مهم برای کاهش احساس درماندگی در کودکان، سپردن مسئولیت‌های کوچک اما واقعی است. مادری که به کودک می‌گوید «تو می‌توانی بطری‌های آب را جمع کنی»، «شماره‌های ضروری را یادداشت کنیم» یا «در آماده‌کردن وسایل کمک‌کن»، در واقع در حال آموزش مشارکت است. البته مرز مهمی در این میان وجود دارد: مشارکت دادن کودک با تحمیل بار بحران بر او متفاوت است. کودک نباید بار اضطراب بزرگسالان را به‌دوش بکشد. مسئولیت‌ها باید متناسب با سن، محدود و قابل انجام باشند. همین تجربه‌های کوچک به کودک کمک می‌کند احساس کند در مواجهه با دشواری‌ها، کاملاً بی‌قدرت نیست.

