



## کودکان در خط مقدم اضطراب جنگ رسانه‌ای

ذهن کودکان مستعد بزرگ‌نمایی تهدیدها و برداشت‌های اشتباه است؛ از راهکارهایی گفتیم که والدین برای محافظت از سلامت روان کودکان‌شان در برابر اخبار جنگ بدانند

**سمانه تعلیم‌دهنده** | کارشناس ارشد مشاوره توان بخشی

**محوری**

در دنیای امروز، کودکان بیش از هر زمان دیگری در معرض اخبار جنگ، خشونت و بحران‌های جهانی در شبکه‌های اجتماعی هستند. در حالی که ظرفیت ذهنی و روانی آن‌ها برای درک و پردازش این اطلاعات محدود است، مواجهه مستقیم یا غیرمستقیم با این اخبار می‌تواند به اضطراب، ترس و احساس ناامنی در آن‌ها منجر شود. این مطلب به ما والدین و سایر بزرگسالانی که مراقبان کودک محسوب می‌شوند، کمک می‌کند تا از پیامدهای روانی اخبار جنگ بر کودکان پیشگیری و با ارائه راهکارهایی مناسب برای محافظت از سلامت روان کودکانمان اقدام کنیم.

پیامدهای روانی اخبار جنگ برای کودکان

کودکان هنوز مهارت‌های شناختی کافی برای تفسیر درست رویدادها را ندارند و ذهن آن‌ها به‌ویژه در سنین پایین، مستعد بزرگ‌نمایی تهدیدها و برداشت‌های اشتباه است. به‌ویژه کودکان زیر ۱۰ سال که توانایی درک مفاهیم انتزاعی را ندارند و آنچه را ببینند بزرگ‌نمایی می‌کنند. پیامدهای رایج این مواجهه‌ها عبارت‌اند از: ۱- اضطراب، بی‌قراری یا ترس‌های مبهم؛ ۲- اختلال خواب، کابوس یا شب‌ادراری؛ ۳- کاهش تمرکز و افت تحصیلی؛ ۴- رفتارهای پر خاشخراگانه یا چسبیدن بیش از حد به والدین؛ ۵- احساس ناامنی و نگرانی در باره آینده. برخی از این علایم ممکن است بلافاصله آشکار نشوند و به شکل تدریجی بروز کنند.

### فرهنگ شهروندی

## وظیفه ما در برابر جنگ روانی دشمن

در روزهای بحران، امنیت روانی جامعه به اندازه امنیت فیزیکی اهمیت دارد. حملات نظامی نه تنها تهدیدی برای جان و سرزمین هستند، بلکه جنگ روانی هم با هدف تضعیف روحیه مردم، انتشار شایعات و ایجاد ترس در ذهن‌ها آغاز می‌شود. در چنین شرایطی، هر شهروند نقشی کلیدی در حفظ آرامش و مقابله با اثرات مخرب جنگ روانی دارد. انتشار اخبار نادرست، بزرگ‌نمایی تهدیدها و ایجاد حس بی‌اعتمادی، ابزارهای رایج جنگ روانی دشمن در این مقطع هستند. مقابله با این وضعیت نه تنها نیاز به مدیریت احساسات و تقویت تاب‌آوری فردی دارد، بلکه رفتار جمعی هوشمندانه و گسترش حس همبستگی را هم می‌طلبد. در این مطلب، روش‌های عملی برای حفظ امنیت روانی به منظور تقویت اعتماد عمومی بررسی می‌شود.

۱. شناخت جنگ روانی و روش‌های آن جنگ روانی با هدف ایجاد ترس، ناامیدی و بی‌اعتمادی در جامعه انجام می‌شود. روش‌های رایج آن شامل: انتشار اطلاعات جعلی و شایعات برای سردرگمی افکار عمومی، بمباران خبری با اخبار منفی برای افزایش اضطراب، تفرقه افکنی و ایجاد شکاف میان گروه‌های اجتماعی، کم‌رنگ کردن نقش نیروهای داخلی برای کاهش اعتماد مردم و...

۳. خبر خوب را بر جسته کنید؛ به کودک کمک کنید تا ببیند دنیا فقط پر از خشونت نیست. داستان‌هایی از انسان‌هایی که به دیگران کمک می‌کنند برایش بگویید؛ مثل امدادگرانی که به کودکان آسیب‌دیده کمک می‌کنند. این باعث تقویت حس همدلی و امید در ذهن کودک می‌شود.

۴. مسیر بیان احساسات را باز بگذارید؛ بگذارید کودک از احساساتش بگوید. نقاشی، داستان، نمایش یا بازی می‌تواند ابزار خوبی برای ابراز اضطراب باشد. تشویقش کنید تا نگرانی‌هایش را ابراز کند، نه این که آن‌ها را درون خود نگه دارد.

۵. پایان گفت‌وگو را مدیریت کنید؛ در پایان هر مکالمه، کودک را با حس آرامش رها کنید، نه با نگرانی. به او اطمینان دهید که اگر باز هم احساس ترس یا نگرانی داشت، می‌تواند همیشه به شمار جوع کند.

۶. رفتارها و احساساتش را زیر نظر بگیرید؛ کودکان ممکن است نتوانند به‌راحتی بگویند که مضطرب‌اند. به نشانه‌هایی مثل بی‌خوابی، کاهش اشتها، دل‌دردهای بی‌دلیل، سکوت غیرمعمول یا حتی خندیدن زیادوبی‌دلیل توجه کنید. اگر این علایم بیش از دو هفته ادامه پیدا کرد، با روان‌شناس کودک مشورت کنید.

۷. تمرین‌های آرام‌سازی را آموزش دهید؛ تمرین‌های ساده مثل تنفس شکمی می‌تواند به کودک کمک کند تا در شرایط نگرانی، خودش را آرام کند: نفس عمیق از بینی به مدت ۵ ثانیه، نگه داشتن نفس به مدت ۵ ثانیه و بازدم آرام به مدت ۵ ثانیه؛ به کودک بگویید تصور کند شکمش مانند یک بادکنک بزرگ و کوچک می‌شود.

۸. سیل اخبار را متوقف کنید؛ در خانه صدای تلویزیون را پایین بیاورید، از بحث درباره اخبار جنگ در حضور کودک پرهیز کنید و نگذارید خودش به تنهایی به محتوای خبری یا تصویری دسترسی داشته باشد. حتی اگر کودک وانمود می‌کند بی‌توجه است، ذهنش در حال دریافت و پردازش پیام‌هاست.

#### مراقب خودتان هم باشید

والد آرام، کودک آرام می‌سازد. اگر شما مدام اخبار را دنبال می‌کنید، مضطرب یا ناامید هستید، احتمال دارد این حالات را به کودک منتقل کنید. سعی کنید تعادل برقرار کنید. زمان مشخصی برای پیگیری اخبار تعیین کنید و بقیه وقت را به فعالیت‌های آرامش‌بخش، بازی با کودک و ارتباط با عزیزانتان اختصاص دهید. به یاد داشته باشیم کودکان آینده جهان‌اند، ما روح آن‌ها در حال حاضر شکل می‌گیرد. در روزگاری که خشونت به آسانی از صفحه موبایل و تلویزیون وارد خانه‌ها می‌شود، مسئولیت ما سنگین‌تر از همیشه است. بیابیم با آگاهی، مراقبت و عشق، سپری برای روان لطیف کودکان بسازیم؛ سپری از آرامش، اطمینان و امید.



۵. اعتماد به نیروهای داخلی و انسجام اجتماعی یکی از اهداف جنگ روانی، تضعیف اعتماد مردم به ساختارهای داخلی است. برای مقابله با این مسئله: باید به نیروهای امنیتی و امدادی اطمینان داشت و از شایعاتی که اعتبار آن‌ها را زیر سؤال می‌برد، پرهیز کرد؛ انسجام اجتماعی باید حفظ شود؛ تلاش برای کاهش اختلافات و حفظ اتحاد، تأثیر زیادی در جلوگیری از تفرقه افکنی دارد.

### شبکه‌های اجتماعی



## وظایف شهروندی ما در مواجهه با اخبار

در این شرایط دشمن فقط در عرصه نظامی جنگی به‌راه نینداخته، بلکه در عرصه رسانه‌ای و روانی هم در صدد تضعیف ماست؛ با این اوصاف وظیفه شهروندی ما اقتضا می‌کند رفتاری مسئولانه با اخبار داشته باشیم

**صابر |** حمله تروریستی اسرائیل به ایران تنها جنبه نظامی ندارد؛ موج اخبار و اطلاعات پراکنده، اضطراب جمعی، خانواده‌ها و به‌ویژه والدین را درگیر نوع جدیدی از نگرانی می‌کند. در چنین شرایطی، شیوه برخورد ما با رسانه‌ها، می‌تواند به سلامت روان و امنیت اجتماعی کمک کند یا برعکس، فضای عمومی را پر آشوب‌تر کند. اما چگونه می‌توانیم در هیاهوی اخبار، به مسئولیت فردی و اجتماعی خود پایبند بمانیم؟

۱. به اخبار جعلی و غیرموثق دامن‌ن‌زنیم؛ در این روزها سیل اخبار ضدونقیض، شایعات، تصاویر تکان‌دهنده و خبرهای تأییدنشده افزایش می‌یابد. هر پیام، عکس یا ویدیویی که منبع معتبر یا رسمی ندارد، حتی اگر ظاهری قانع‌کننده داشته باشد، نباید باز نشر شود. بسیاری از اخبار جعلی یا تیتراژها و محتوای پراسترس و اغراق‌آمیز منتشر می‌شوند. بهتر است اطلاعات حساس را از چند منبع معتبر و خبرگزاری پیگیری کنیم و در صورت تردید، به هیچ وجه نقشی در انتشار آن نداشته باشیم. فراموش نکنیم بخشی از جنگ دشمن در عرصه اخبار و کارروانی است.

۲. با وسوسه‌فروارد کردن اخبار مقابله کنیم؛ شوک و اضطراب جمعی پس از حمله نظامی، اکوسیستم رسانه‌ای را مستعد انتشار بی‌حجابی شایعات، تصاویر ناشناخته یا نقل‌قول‌های تحریف‌شده می‌کند. قبل از فروارد در محتوا، اندکی تأمل کنیم: محتوا چه اثری روی آرامش یا اضطراب اطرافیان دارد؟ آیا منبعش قابل اطمینان است؟ فرووارد کردن بی‌رویه اخبار غیررسمی نه تنها کمکی به آگاهی جمعی نمی‌کند، بلکه ناآرامی و بی‌اعتمادی را افزایش می‌دهد. حملات نظامی علاوه بر خسارات فیزیکی، جامعه و خانواده‌ها را به چالش‌های روانی بزرگی می‌کشاند. انتشار گسترده تصاویر دلخراش یا اخبار ناامیدکننده می‌تواند کودکان و افراد آسیب‌پذیر را بیشتر دچار ترس و شوک کند. حتی گفتمان‌های جمعی مان باید با حساسیت و رعایت آرامش صورت گیرد. می‌توانیم اخبار مثبت، مثال‌های امیدبخش یا داستان‌هایی از مقاومت را بیشتر بازگو کنیم تا تاب‌آوری اجتماعی تقویت شود.

۳. نشانه‌های شایعه را بشناسیم؛ در چنین شرایطی، شایعات معمولاً با ویژگی‌هایی چون نبود منبع دقیق، لحن احساسی (مانند «همین الآن»، «یک منبع آگاه»، «شنیدم که...»)، تأکید بر فوریت، یا ادعاهای محرمانه منتشر می‌شوند. اخبار ساختگی اغلب از ما می‌خواهند «سریعاً به دیگران ارسال شود»، آشنایی با این نشانه‌ها، جلوی نقش ناخواسته ما در شیوع شایعات را می‌گیرد. در ضمن در شرایط این چنینی، پرمخاطب‌ترین بسترهای انتشار اخبار (مثلاً شبکه‌های اجتماعی) منبع اصلی شایعات‌اند. تنها کانال‌های اطلاع‌رسانی رسمی، خبرگزاری‌های معتبر داخلی و همچنین اطلاعیه‌های مسئول، اولویت پیگیری اطلاعات باشند. تفاوت میان گمانه‌زنی‌ها و خبر تأییدشده کلیدی است؛ هیچ‌گاه به‌رداشت‌های شخصی یا تحلیل‌هایی که منبعشان روشن نیست، استناد نکنیم. ۴. از گروه‌های حساس و آسیب‌پذیر مراقبت کنیم؛ کودکان، سالمندان، افراد با زمینه مشکلات روانی، در شرایطی مانند حمله نظامی آسیب‌پذیرترند. وظیفه ماست فضای رسانه‌ای آن‌ها را کنترل کنیم و اجازه ندهیم با اخبار ناامیدکننده مواجه شوند. به جای باز نشر تصاویر آسیب‌زا، محیطی حمایتگر و امیدوارکننده برای آن‌ها فراهم کنیم.

۵. مصرف رسانه‌ای متعادل داشته باشیم؛ پیگیری بی‌وقفه اخبار پس از حمله نظامی می‌تواند فرسودگی و اضطراب شدیدی ایجاد کند. زمان‌بندی مشخصی برای دریافت اطلاعات تعیین کنید و بعد از آن برای خود یا خانواده فعالیت‌های آرامش‌بخش و عادی طراحی کنید؛ محیط خانه مهم‌ترین محل ترمیم روحیه است.

۶. از زبان همدلانه در سخن و نوشتار بهره‌گیریم؛ در شرایط بحرانی، هر واژه تأثیر مضاعفی دارد. در محتوا و گفت‌وگوها، از تحریک هیجانی و بزرگ‌نمایی دشمن پرهیزیم و باواژگان همدلانه و لحن متعادل، سعی در کاهش اضطراب دیگران داشته باشیم. تقویت صلح، گفت‌وگو و وحدت باید ارزشی حیاتی تلقی شود.

۷. در بازی زشت‌بالاگرها نیفتیم؛ در این شرایط خاص عده‌ای از بالاگرها در حال سوءاستفاده از اوضاع هستند و به‌روش‌های عجیب دنبال افزایش بازدید و بازخورد پیچ‌شان؛ برای همین اگر بالاگری دیدید که به اشکال مختلف از جمله طرح‌سوالاتی مثل: کجا هستیم؟ کامنت کنیم و از شهرتون خبر بدین یا که همدردی لایک کن... در صدد گدایی زشت‌بالاگر و کامت برای افزایش بازدیدشان هستند به هیچ وجه در بازی زشت‌ان‌ها که از رنج و نگرانی مردم سوءاستفاده می‌کنند وارد نشوید.



- زندگی سلام
- یک شنبه
- ۲۵ خرداد ۱۴۰۳
- ۱۹ دی‌الحجه ۱۴۴۶
- ۱۵ ژوئن ۲۰۲۵
- شماره ۳۰۱۱

### ایران سلام

می‌سنبند

نتیجه تبلیغات با میزان گفته‌ها و نوشته‌ها اندازه‌گیری نمی‌شود، بلکه با آنچه مخاطب درک کرده است می‌سنجند

مشارش آگهی آنلاین  
www.khorasanet.ir  
مشارش ۲۲ ساعت  
دقت  
برخاست  
سرعت  
آسایش

خوب سؤال کردن  
یکی از مهارت‌های مهم  
فروشنده‌گان حرفه‌ای است