

## 👉👉 شیوه درست مواجه والدین با نگرانی‌های کودک در شرایط حساس

مکانیزم ذهنی کودکان متفاوت از بزرگترها است برای همین در مواجه با اخبار واکنش خاص خودشان را دارند؛ در چنین شرایطی بهتر است والدین به چند نکته مهم توجه کنند :

۱. جو مصنوعی ندهیم | کودکان هوش هیجانی بالایی دارند و فضای واقعی را حس می‌کنند. لحن اطمینان‌بخش بهتر از امیدواری کاذب یا جو دادن بی دلیل و هیجان زده است .

۲. دروغ نگوییم | گفتن این که «هیچی نشده» یا «همه چی عالی» باعث بی‌اعتمادی کودک می‌شود. شفاف و متناسب با سنش واقعیت رو بگوییم.

۳. پرسش محور شروع کنیم | مثل: «چی شنیدی؟ چی تو رو نگران کرده؟» این کار هم اطلاعات واقعی به ما می‌دهد، هم به کودک حس امنیت می‌دهد که جدی گرفته شده است.

۴. احساساتش رو تأیید کنیم | جملاتی مثل: «میدونم نگرانی اما اینجا کنار هستم». بگوییم و اطمینان بدهیم که بزرگ‌ترها و مسئولان مراقب هستند .

۵. ریتم زندگی را حفظ کنیم | حفظ روتین (غذا، خواب، بازی) باعث احساس ثبات در کودک می‌شود. کودک وقتی ساختار را حفظ کنیم، احساس امنیت بیشتری دارد.

۶. مراقب اخبار و تصاویر فیک باشیم | دقت کنیم با هیجان هر چیزی را فوراً در نزنیم و هر خبری را در جمع نگوییم، فراتر از کودکان، امنیت روانی جامعه هم مهم است .

۷. عزت نفس کشور را حفظ کنیم | یادمان باشد در چنین شرایطی برای حفظ امنیت روانی خودمان، سالمندان و به خصوص کودکان دشمن را بزرگ نکنیم و خودمان را ضعیف جلوه ندهیم.

## کودکان در بحران؛ چگونه از روان آن‌ها در جنگ محافظت کنیم؟

۱. حفظ آرامش و اطمینان بخشی به کودک

۲. پرهیز از قرار دادن کودک در معرض اخبار و تصاویر خشونت‌آمیز

۳. ایجاد یک روال روزمره منظم حتی در شرایط بحرانی

۴. فراهم کردن محیطی امن، هرچند موقت

۵. گفت‌وگوی صادقانه و متناسب با سن کودک درباره وقایع

۶. تشویق کودک به بیان احساسات خود از طریق نقاشی، بازی یا صحبت

۷. حفظ پیوندهای خانوادگی و اجتماعی تا حد امکان
۸. ارائه فرصتهایی برای بازی و فعالیت‌های سرگرم‌کننده
۹. حمایت عاطفی مداوم از سوی والدین یا مراقبین
۱۰. استفاده از کمک روان‌شناختی یا مشاوره در صورت نیاز
۱۱. تقویت حس امید و آینده‌نگری در کودک
۱۲. آموزش مهارت‌های مقابله با استرس به زبان کودکانه.

### **چگونه اضطراب فرزندان را در شرایط اضطرار جنگ کاهش دهیم:**

- ۱- هیچ وقت به دانش آموز یا کودکان دروغ نگویید و شرایط پیش آمده را انکار نکنید.
- ۲- اجازه بدهید فرزندان راحت احساساتش را بیان کند.
- ۳- در صورتی که فرزندان اضطراب دارد ولی احساساتش را بروز نمی دهد با پرسیدن سوالات از کودک یا نوجوان جزییات را بپرسید: (از چی ترسیدی؟ این خبرها را از کجا بدست آوردی؟) در صورتی که منابع خبری درستی نداشته او را راهنمایی کنید که نباید به هر خبری اعتماد کرد.
- ۴- اخبار جنگ را جلوی بچه ها نخوانید.
- ۵- به دانش آموزان و کودکان اطمینان درست بدهید. (از شجاعت و فداکاری های سربازان میهن بگویید، از قدرت نظامی نیروی های ارتش و .... )
- ۶- روتین زندگی فرزندان را تغییر دهید (رفتن به سالن ورزشی، پارک، گذران وقت با دوستان و...)