

حمایت روانی از کودکان در شرایط جنگ:

- حواسمان باشد که کودک دچار وحشت از حرف های ما درباره جنگ نشود
- به آنها اطمینان دهید که بزرگترها برای حل این مسائل تلاش میکنند
- به سؤالات کودک خود صادقانه پاسخ دهد. از پاسخ های مبهم، غیر واقعی جداً اجتناب کنند.
- در کار روزانه، خواب و تغذیه کودکان در حد امکان هماهنگی ایجاد شود و نظمی که قبل از حادثه بوده است به تدریج به خانه برگردد
- کنترل و نظارت بر تماشای برنامه های مرتبط با فاجعه یا حادثه
- به زبان ساده برای کودک جنگ را توضیح دهید: الان یه سری آدم ها با هم دعوا دارند ولی ما کاری می کنیم که تو در امان باشی
- برای کودک کارهای روزمره ساده بسازید: هر شب قبل خواب با هم کتاب بخوانید، یک نقاشی بکشید
- به احساساتش گوش کنید و تایید کنید: " میدونم ترسیدی، طبیعیه که ترسیدی. بیا با هم یه کاری کنیم آرام بشی.
- به کودک امید و معنا بدهید: " یادت میاد برق قطع شده بود و با شمع بازی کردیم؟ الانم یه مدت سخته ولی بعدش دوباره روزهای خوب میاد"
- وقتی کودک بتونه ترس، ناراحتی یا نگرانی خودش رو بیان کنه، فشار روانی کمتری رو تجربه میکنه.
- وقتی فرزندان از احساسات و نگرانی هایش میگویند، با تمام وجود گوش کنید؛ گوشه را کنار بگذارید.
- احساسات فرزندان را نام گذاری و تایید کنید: "میدونم ترسیدی، این اتفاق برای بزرگترها هم ترسناکه چه برسه به بچه ها"
- وقتی فرزندان از ترس و نگرانی اش میگویند، نگوئیم "باید قوی باشی"، "گریه نکن" "مرد باش"
- همدلی با فرزندان میتواند فقط یک آغوش گرفتن او باشد
- آموزش آرام سازی به فرزندان: فرض کن یک گل خوشبو جلوت هست آرام بو کن (دم)، ...حالا یه شمع روشن آروم فوتش کن (بازدم)
- برای کودک جعبه آرامش بسازید: درون یک جعبه یا کیف وسایل دوست داشتنی فرزندان را بگذارید، و بگید هر وقت ترسیدی میتونی بری سراغ جعبه ات
- آموزش آرام سازی به فرزندان: وقتی دلت آشوبه، میتونی خودت رو بغل کنی، مثل اینکه من بغلت کردم
- آموزش آرام سازی به فرزندان: به فرزندان یاد دهید با خودش حرف بزند: "من الان میترسم ولی تنها نیستم، این صدا ها میگذره، مامان کنارمه"
- به فرزندمان نگوئیم "از این وضعیت نترس، این همه بچه هست" به فرزندمان بگوئیم "وقتی اون صدا اومد کجا بودی؟ چی تو ذهنت اومد"، "صدای خیلی بلندی بود، معلومه که ترسیدی"

- متناسب با سن کودک درباره وضعیت موجود به او اطلاعات دهید

- توضیح وضعیت موجود به کودکان زیر ۷ سال: آن ها به جزییات نیاز ندارند فقط آنقدر توضیح دهید که احساس امنیت کنند. مثال: بعضی وقت ها آدم ها با هم دعوا می کنند. جنگ یعنی دعوا ی خیلی بزرگ بین کشورها ولی خیلی ها دارن درستش می کنند و ما الان کنار هم هستیم.

- اطمینان بخشی به فرزندان با تکرار پیام امنیت: "ما اینجا امن هستیم" "من همیشه ازت مراقبت می کنم"

- اطمینان بخشی به فرزندان با تکرار پیام امنیت: "ادم های زیادی دارن کار می کنن تا وضع بهتر بشه: مامان ها، بابا ها، آدم های باهوش"

- اطمینان بخشی به فرزندان با تکرار پیام امنیت " خیلی از چیزها دست ما نیست ولی ما بلدیم با هم از خودمون مراقبت کنیم"

- سوالات رایج کودکان: چرا این اتفاق افتاد؟ گاهی در دنیا اتفاقاتی میافتد که ما نمیتوانیم کنترل کنیم، اما ما با هم هستیم و از همحمایت می کنیم

- سوالات رایج کودکان: "آیا این اتفاق دوباره می افتد؟ نمیدانیم اما ما با هم هستیم و از هم حمایت می کنیم"

- ایجاد حس کنترل در فرزندان مهم است: به فرزندتان بگویید: اگه صدا بلند شنیدیم میریم اون گوشه امن که از قبل با هم انتخاب کردیم

- آموزش آرام سازی به فرزندان: به فرزندتان بگویید: اگه ترسیدی، دستتو بذار رو قلبت ، اروم بگو "من امنم، مامان و بابا پیش ام هستن"

- آموزش آرام سازی به فرزندان: به فرزندتان بگویید: "می تونی عروسک ات رو بغل کنی و آرومش کنی، اونم مثل تو میترسه"

- آموزش آرام سازی به فرزندان: به فرزندتان بگویید: هر وقت دلت گرفت می تونی اون آهنگی که دوست داری رو آروم بخونی یا زمزمه کنی

- آموزش آرام سازی به فرزندان: به فرزندتان بگویید: میدونی ترس، نگرانی یا غصه داشتن کاملاً طبیعی، منم گاهی این حس ها رو دارم

- کلمات اطمینان بخش از والدین به کودکان: تو تنها نیستی، من پشتات هستم

- کلمات اطمینان بخش از والدین به کودکان: من از تو محافظت میکنم، کار من محافظت از توئه و اینکار رو بلام

- آموزش آرام سازی به فرزندان: به فرزندتان بگویید: تو اجازه داری بترسی، عصبانی بشی یا غمگین بشی، من هستم تا آرام بشی.

- کودکان مان را در معرض اخبار قرار ندهیم

- رفتارهایی مثل شب ادارای، ناخن جویدن و ... کودکان را بپذیرید وبدون سخت گیری به کودک آرامش دهید و او را تنبیه و شرمنده نکنید.