

مقدمه

در دنیایی که اخبار سریع تر از همیشه منتشر می شوند، کودکان نیز در معرض اطلاعاتی درباره ی جنگ، درگیری ها و اتفاقات ناگوار قرار می گیرند. این اطلاعات، بسته به سن و درک آن ها، می تواند باعث اضطراب، ترس و سردرگمی شود. وظیفه ی ما به عنوان والدین، فیلتر کردن این اطلاعات، ارائه ی توضیحات مناسب سن کودک و ایجاد فضایی برای ابراز احساسات او است تا بتواند با آرامش بیشتری این دوران را سپری کند.

گفت و گوی کوتاه

والد: عزیزم! امروز در مدرسه یا در جمع دوستان، صحبتی درباره ی اتفاقات اخیر شنیدی؟
فرزند: بله مامان! بچه ها می گفتند جنگ شده و خیلی ترسناک است. من هم یکم ترسیدم.

والد: می فهمم که شنیدن این حرف ها تو را نگران کرده. این اتفاقات واقعاً ناراحت کننده هستند، اما یادت باشد که ما در خانه هستیم و اینجا امن است.

فرزند: یعنی ما در خطر نیستیم؟

والد: ما همیشه مراقب همدیگر هستیم. وظیفه ی من این است که تو را امن نگه دارم. مهم این است که وقتی احساس ترس یا نگرانی داری، با من صحبت کنی، چون حرف زدن به ما کمک می کند احساس بهتری داشته باشیم.

نکات کلیدی برای والدین

سن و درک کودک را در نظر بگیرید:
توضیحات شما باید متناسب با سن، بلوغ فکری و میزان درک فرزندتان باشد. برای کودکان خردسال، توضیحات کلی و ساده کافی است.

صادق اما محافظه کار باشید: حقیقت را بگویید، اما از جزئیات ترسناک و خشن که ممکن است کودک را آزار دهد، پرهیز کنید. روی پیامدهای انسانی و نیاز به صلح و آرامش تمرکز کنید.

شنونده خوبی باشید: به فرزندتان فرصت دهید تا ترس ها، سؤالات و احساسات خود را بیان کند. با دقت گوش دهید و او را قضاوت نکنید.

احساسات او را تأیید کنید: بگویید که درک می کنید چرا او ترسیده یا نگران است. عباراتی مانند «می فهمم که این خبرها ناراحت کننده است» بسیار کمک کننده هستند.

بر نقش خودتان تأکید کنید: به کودک یادآوری کنید که شما مسئول امنیت او هستید و تمام تلاش خود را برای محافظت از او انجام می دهید.



به نام خدا

آمادگی و دبستان غیردولتی دخترانه هوشمند مهرگان بابل

موسس و مدیر: عذرا بیگم هژبری

عنوان:

چگونه با دخترم درباره‌ی

اخبار و جنگ حرف بزنم؟



 Mehregan.babol84@gmail.com

 [Mehregansch.ir](https://www.instagram.com/Mehregansch.ir)

بابل - خیابان شریعتی - انتهای خیابان گل

تلفن: ۱۱-۳۲۲۱۶۳۰۰ - ۳۱۵۱۱

مدرس ایده آل نسل با شکوه می‌سازد.

از اخبار منفی به سمت امید و آرزوهای مثبت معطوف کند.

جمع‌بندی

صحبت کردن درباره‌ی جنگ و اخبار ناگوار، کار آسانی نیست، اما ضروری است. با رویکردی آگاهانه، همدلانه و متناسب با سن کودک، می‌توانید به او کمک کنید تا با حس امنیت و آرامش بیشتری این دوران پرچالش را پشت سر بگذارد. حضور شما، مهم‌ترین سپر او در برابر ترس‌هاست.

اخبار را فیلتر کنید: از بحث‌های طولانی و پر اضطراب درباره‌ی اخبار در حضور کودک خودداری کنید. خودتان ابتدا اخبار را بررسی و سپس به زبان ساده برای او توضیح دهید.

روی اقدامات مثبت و امید تمرکز کنید: درباره‌ی تلاش‌ها برای صلح، کمک‌رسانی به آسیب‌دیدگان و افرادی که برای ایجاد آرامش تلاش می‌کنند، صحبت کنید.

فعالیت پیشنهادی

«درخت آرزوهای صلح»

یک شاخه‌ی درخت (یک مقوای شبیه شاخه) آماده کنید. از فرزندان بخواهید آرزوهایش برای صلح، آرامش و مهربانی را روی برگه‌های کوچک کاغذی بنویسد یا نقاشی کند و آن‌ها را به شاخه آویزان کند. این فعالیت به او کمک می‌کند تا تمرکز خود را