

مقدمه

در روزهای بحران و ناآرامی، کودکان بیش از همیشه به احساس امنیت، پیش‌بینی‌پذیری و حمایت عاطفی نیاز دارند. اگرچه ممکن است آن‌ها همه چیز را مانند بزرگسالان درک نکنند، اما به‌خوبی تنش، اضطراب و نگرانی را از رفتار و لحن اطرافیان خود حس می‌کنند. وظیفه‌ی ما به‌عنوان والدین این است که با آرامش، صبوری و گفت‌وگوی درست، به کودک کمک کنیم احساس کند تنها نیست و در پناه خانواده، امن است.

گفت‌وگوی کوتاه:

دختر: ماما! چرا این روزها همه چیز عجیبه؟ من یکم می‌ترسم.

مادر: عزیزم! می‌فهمم که نگران شدی. این احساس طبیعی است. من کنار تو هستم و نمی‌گذارم احساس تنهایی کنی.

دختر: یعنی اوضاع درست می‌شود؟

مادر: بله، ما با هم مراقب هم هستیم، کارهای روزانه‌مان را انجام می‌دهیم و سعی می‌کنیم آرام بمانیم. تو فقط لازم است اگر ترسی داشتی، با من حرف بزنی. دختر: پس من می‌توانم با تو حرف بزنم؟ مادر: همیشه، عزیزم. حرف‌زدن، کمک می‌کند دلمان آرام‌تر شود.

نکات کلیدی برای والدین

آرامش خودتان را حفظ کنید:

کودک بیش از آنچه می‌شنود، از رفتار شما الگو می‌گیرد. اگر شما آرام باشید، او هم احساس امنیت بیشتری می‌کند.

خبرها را محدود و کنترل‌شده

منتقل کنید: از گفت‌وگوهای

اضطراب‌زا، اخبار پی‌درپی و توضیحات ترس‌آور در حضور کودک پرهیز کنید.

به احساسات کودک اعتبار بدهید:

به‌جای گفتن «ترس»، بگویید: «می‌فهمم که ترسیدی، کنار تو هستم.»

روتین روزانه را حفظ کنید: خواب،

غذا، بازی، مطالعه و استراحت تاحدامکان در زمان‌های ثابت انجام شود.

تماس فیزیکی و کلامی امن ایجاد

کنید: در آغوش گرفتن، نوازش و

استفاده از جملات اطمینان‌بخش،

اضطراب کودک را کاهش می‌دهد.

از کودک بخواهید تجربه‌اش را

نقاشی یا بازی کند: کودکان گاهی



به نام خدا

آمادگی و دبستان غیردولتی دخترانه هوشمند مهرگان بابل

موسس و مدیر: عذرائیگم هژبری

عنوان:

کودک من در روزهای بحران؛

چگونه آرامش او را حفظ کنم؟



 Mehregan.babol84@gmail.com

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

بابل - خیابان شریعتی - انتهای خیابان گل

تلفن: ۱۱-۳۲۳۱۶۳۰۰ - ۳۱۵۱۱

مدرس ایده آل نسل با شکوه می سازد.

جمع بندی

در روزهای بحران، کودکان بیش از هر چیز به حضور آرام، شنیده شدن و محبت بی قید و شرط نیاز دارند. ما نمی توانیم همه ی شرایط بیرونی را کنترل کنیم، اما می توانیم فضای خانه را به پناهگاهی امن و آرام برای فرزندمان تبدیل کنیم. آرامش ما، برای کودک ما، بزرگ ترین منبع اطمینان است.

نمی توانند احساسشان را بگویند، اما آن را در نقاشی و بازی نشان می دهند.

فعالیت پیشنهادی

جعبه ی آرامش بسازید.

با کمک کودک یک جعبه ی کوچک آماده کنید و داخل آن چیزهایی قرار دهید که به او حس امنیت می دهد؛ مثل:

یک عروسک یا وسیله ی محبوب

یک نقاشی از خانواده

یک برگه با جمله های آرامش بخش

یک کتاب داستان کوتاه

یک شیء کوچک دلخواه

هر وقت کودک مضطرب شد، می تواند از

«جعبه ی آرامش» استفاده کند و کنار

والدین لحظه ای آرام بگیرد.