

کودکان و بحران جنگ



بزرگترها باید توجه داشته باشند که اضطراب و استرس‌های والدین، مستقیماً به کودکان منتقل می‌شود. اگرچه کنترل شرایط بیرونی امکان پذیر نیست، اما فضای داخل خانه قابل مدیریت است.



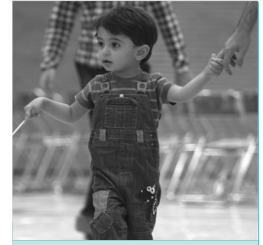
حضور دائمی یکی از والدین یا اطرافیان مورد علاقه و اعتماد کودک در کنار او نقش مهمی در کاهش اضطراب این دوران دارد. باید سعی کرد با کارهای مورد علاقه آنها و انجام بازی ذهنی آنها را از این حوادث تا حد امکان دور کرد.



تا حد امکان دسترسی کودکان به موبایل و فضای مجازی در این دوره کاهش پیدا کند، زیرا در این فضا، اخبار، شایعات و روایت‌های غیرواقعی به راحتی دست به دست می‌شود هر چند حوادث واقعی هم به اندازه کافی استرس‌زا و آسیب زننده هستند.



والدین دلسوز مانند یک ضربه‌گیر عمل می‌کنند پس تا حد ممکن آرام باشید، در هر شرایطی با کودکان مهربان باشید، آنها را در آغوش بگیرید و محبت کلامی زیادی داشته باشید.



اولین قدم در مواجهه با کودکان شرایط بحران، صحبت صادقانه، شفاف و مناسب با سن آنهاست. باید به کودکان اجازه دهیم سوال بپرسند و پاسخ‌های ما به آنها بدون دروغ و در سطح درک سن آنها باشد.

