

ساختن قلعه امنیت در روزهای پرتنش

چگونه اضطراب فرزندان را کاهش دهیم و قدرت درونی آن‌ها را تقویت کنیم؟



۲. گفت‌وگوی صادقانه و متناسب با سن
- مثال کودک: «اونایمیان سراغ ما؟»
- پاسخ والد: «نه عزیزم، ما در خانه امن هستیم و همه مراقبیم.»



۳. فضای امن برای بیان احساسات (نه بازجویی!)
- به جای «ترسیدی؟» پرسید: «الان چه حسی داری؟»

۴. فیلتر هوشمندانه اخبار
- جلوگیری از مواجهه با تصاویر خشن
- دریافت اطلاعات فقط از منابع معتبر و با همراهی شما

۵. حفظ روتین روزانه
- برنامه منظم خواب، غذا، بازی و درس حتی در شرایط بحران



۶. فعالیت‌های شاد و ارتباط‌دهنده
- نقاشی، داستان‌خوانی، آشپزی گروهی، ورزش سبک



۷. تقویت حس توانمندی
- مسئولیت‌های کوچک: آب دادن گلها، چیدن سفره، مراقبت از خواهر و برادر

کودکان (۳-۱۰ سال) و نوجوانان (۱۱-۱۸) چگونه به تنش واکنش نشان می‌دهند؟

کودکان

- وابستگی شدید به والدین
- کابوس یا اختلال خواب
- بازی‌های تکراری با مضامین ترس
- تغییر اشتها و شب‌ادراری
- پرسش مکرر درباره امنیت

نوجوانان

- کناره‌گیری یا پرخاشگری
- اضطراب و بی‌خوابی
- نادیده گرفتن توصیه‌های والدین
- افکار منفی درباره آینده
- چسبیدن افراطی به فضای مجازی

نکته کلیدی: این واکنش‌ها معمولاً گذرا هستند و با حمایت صحیح، تبدیل به فرصتی برای آموزش تاب‌آوری می‌شوند



هفت ستون آرامش‌بخش برای فرزند شما

۱. آرامش شما اولویت اول است
تمرین روزانه: ۵ دقیقه تنفس عمیق یا مراقبه
چرا؟ کودکان اضطراب شما را مانند آینه منعکس می‌کنند



پرورش قدرت درونی:
سلاح مخفی فرزندتان در برابر استرس

- قدرت درونی چیست؟
- توانایی ذاتی کودک/نوجوان برای:
- کنار آمدن با چالش‌ها
- حفظ آرامش در ناآرامی
- تصمیم‌گیری و رشد پس از سختی

۵ تمرین عملی برای تقویت قدرت درونی:

۱. پذیرش احساسات (نه انکار!)
- به جای «ترس!» بگویید:
«می‌دانم ترسیدی. بیا با هم راه‌های آرام‌شدن رو پیدا کنیم.»
۲. تأکید روی پیروزی‌های کوچک
- مثال: «امشب با وجود ترس، خودت خوابیدی! این یعنی داری قوی‌تر می‌شی!»
۳. حق انتخاب‌های معنادار
- مثال: «امشب دوست داری اول کتاب بخونیم یا مستقیم بخوابی؟»
۴. قصه‌گویی درباره قهرمانان واقعی
- تعریف داستان کودکانی که بر ترس غلبه کردند
۵. تمرین روزانه «کشف قدرت»
- هر شب بپرسید:
«امروز چه کاری کردی که به خودت افتخار می‌کنی؟»



- روان‌شناسی مثبت: تیر خلاص اضطراب
- شب‌های شکرگزاری: بیان ۳ چیز مثبت روزانه پیش از خواب.
 - یادآوری خاطرات شیرین: مرور لحظات شاد گذشته.
 - تحسین فرآیند (نه نتیجه!):
«از تلاشت برای آرام‌موندن خیلی خوشحالم!»



علائم هشدار برای مداخله تخصصی (بیش از ۱ هفته)

کودکان



نوجوانان

- شب‌ادرازی مداوم
- کابوس‌های شدید
- اضطراب جدایی شدید
- افکار خودآسیبی
- بی‌حسی عاطفی
- افت شدید تحصیلی

منابع فوری کمک:

مشاوره تلفنی رایگان
شماره ۱۴۸۰ (بهزیستی، ۲۴ ساعته)



مشاوره آنلاین
اپلیکیشن ایران حال:
haal.ir/pwa/university/iran

مراکز محلی
تماس با مرکز مشاوره مدرسه یا منطقه



کودکان نگران چیزی نمی‌شوند که شما توضیح می‌دهید؛
بلکه نگران چیزهایی می‌شوند که پنهان می‌کنید.
با صداقت، آرامش و قدرت‌بخشی، نسلی تاب‌آور پرورش دهید

تهیه شده توسط مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه علوم پزشکی ایران
طراح: فاطمه کبری زاده، دانشجوی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ایران

