



با گرمی داشت یاد و خاطره شهدای جبهه مقاومت

این تحفه درویش را پیشکش می‌کنیم به

اسوه روشنگری، امام سجاد علیه السلام

و بانوی صبر، حضرت زینب کبرا علیها السلام

طلایه‌داران مدیریت شرایط جنگی

کوله پستی آرامش

آنچه والدین در شرایط جنگی به آن نیاز دارند

نویسندگان:

محبوبه جاوید

نجمه راستی کردار

کوله‌پشتی آرامش

آنچه والدین در شرایط جنگی به آن نیاز دارند

نویسندگان: محبوبه جاوید / نجمه راستی‌کردار

طراح جلد: سید علی روحانی

ویراستار: زینب هادی

ناشر: کتاب جمکران

نوبت چاپ: اول / پاییز ۱۴۰۴

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

مدیریت بازرگانی: ۰۹۱۲۱۵۱۸۱۴۹

بازرگانی کتاب: ۰۹۱۹۲۵۵۲۰۳۰

سرشناسه: جاوید، محبوبه، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور: کوله‌پشتی آرامش : آنچه والدین در شرایط جنگی به آن نیاز دارند / نویسندگان محبوبه جاوید، نجمه راستی‌کردار.

مشخصات نشر: قم: کتاب جمکران، ۱۴۰۴.

مشخصات ظاهری: ۱۹۱ ص. ۱۵×۱۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۶۵۴-۳۱۰۷

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: کودکان و جنگ

Children and war

جنگ -- جنبه‌های روان‌شناسی

War -- Psychological aspects

رفتار والدین -- جنبه‌های روان‌شناسی

Parenting -- Psychological aspects

شناسه افزوده: راستی‌کردار، نجمه، ۱۳۶۴-

رده بندی کنگره: HQ۷۸۴

رده بندی دیویی: ۳۰۵/۲۳

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۲۱۸۷۵۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا



دفتر مرکزی پژوهش و نشر: قم، خیابان شهید فاطمی،

کوچه ۲۸، پلاک ۶، انتشارات کتاب جمکران، تلفن

تماس: ۰۲۵۳۷۳۲۲۱۲، کدپستی: ۳۷۱۵۶۶۴۴۳



فهرست

پیشگفتار/ ۱۱

مقدمه/ ۱۹

والدین آگاه، محیط ایمن، کودک آرام..... ۱۹

بخش اول: والدین آگاه/ ۲۳

آرامش والدین، مهم‌ترین محافظ روان کودک ۲۵

۱. مراقبت از خود..... ۲۶

برای حفظ آرامش خودم چه کنم؟ ۲۷

شما چه مواردی را به این فهرست اضافه یا از آن حذف می‌کنید؟ ۲۹

۲. دست‌کم نگرفتن اهمیت معنا و معنویت در خود و فرزندانمان ۳۱

۳. هنر دروازه‌بانی ذهن ۳۵

۴. والد آگاه در پاسخ به سؤال‌های کودک ۳۶

۵. شناخت سبک مقابله‌ای خود ۴۲

۶. مجهز شدن به جعبه‌ابزار والدگری در شرایط بحران ۴۴

الف. رفتارهای پرخاشگرانه (فریاد زدن، کتک‌کاری، شکستن وسایل)..... ۴۶

ب. رفتارهای افسرده‌وار (سکوت، گریه، بی‌حوصلگی)..... ۴۷

ج. منفی‌کاری (امتناع از همکاری، لجبازی)..... ۴۸

۷. والدین فرصت‌ساز..... ۴۹

۸. دعا سلاح سرنوشت‌ساز و ابزار آرام‌ساز..... ۵۵

چند پیشنهاد برای ترغیب کودکان به دعا و مناجات..... ۵۷

بخش دوم: محیط ایمن ۶۱/

فضای ایمن..... ۶۳

چگونه به فرزندمان توضیح دهیم خانه برای ایمنی در جنگ تغییر می‌کند؟..... ۶۴

۱. برای کودکان ۱۰-۳ سال از «بازی ایمن‌سازی» استفاده کنید..... ۶۴

۲. برای نوجوانان، از منطق «گروه خانوادگی» استفاده کنید..... ۶۵

۳. از تشبیهات آشنا استفاده کنید..... ۶۵

۴. تغییرات را مرحله‌ای معرفی کنید..... ۶۵

۵. به سؤال‌هایشان پاسخ دهید (بدون جزئیات ترسناک)..... ۶۶

۶. احساس کنترل به آن‌ها بدهید..... ۶۶

۷. از اشتباهات شایع پیشگیری کنیم..... ۶۶

چگونه با نوجوان درباره تغییرات ایمن‌سازی خانه صحبت کنیم؟..... ۶۷

۱. از رویکرد «ما نیاز به همکاری داریم» استفاده کنید..... ۶۷

۲. توضیح دهید که این تغییرات موقتی و پیشگیرانه است..... ۶۷

۳. مسئولیت‌های مشخص و قابل کنترل به آن‌ها بدهید..... ۶۸

۴. به نگرانی‌هایشان گوش دهید و آن‌ها را جدی بگیرید..... ۶۸

۵. از این اشتباهات پرهیز کنید..... ۶۹

۶. از زبان «آماده‌باش هوشمندانه» استفاده کنید..... ۶۹

۷۵ ارتقای سطح امنیت محیط زندگی در مراحل مختلف جنگ

۷۵ ۱. مرحله قبل از جنگ (آمادگی)

۷۲ ۲. مرحله حین جنگ (مدیریت بحران)

۷۳ ۳. مرحله بعد از جنگ (بازسازی)

۷۴ ایمن سازی محیط کودکان با نیازهای ویژه

۷۴ آماده سازی قبل از جنگ (پیشگیری از بحران)

۷۵ مدیریت حین جنگ (کاهش فروپاشی حسی)

۷۶ مراقبت های پس از جنگ (بازگشت به ثبات)

۷۷ به جای فرار از جنگ به دل جنگ برویم

۷۸ ۱. راهبردهای زمانی (براساس ساعت روز)

۷۸ ۲. راهبردهای مکانی (براساس فضای خانه)

۸۰ ۳. راهبردهای ارتباطی (براساس نوع تعامل)

۸۰ ۴. فعالیت های عملی گروهی

۸۱ اقدامات امنیتی / فوریتی و راهبردهای اضطراری در شرایط بحرانی

۸۱ هنگام انفجار: دستورالعمل بازی گونه

۸۱ در قطعی برق: انجام بازی های مناسب تاریکی

۸۲ در آوارگی تلاش برای حفظ هویت

بخش سوم: کودک آرام / ۸۳

۸۵ مقدمه

۹۰ نیاز به امنیت

۹۱ نیاز به امید

۹۱ نیاز به کنترل

نیاز به حامی ۹۲

نیاز به معنا ۹۲

کودک آرام ۹۳

۱. قلب آرام ۹۳

الف. همراهی با احساسات کودک ۹۴

ب. توجه ویژه به نیازهای روان‌شناختی مهم (آرامش، محبت، حمایت، کنترل، امنیت و معنا) ۹۶

ج. مهارت‌های تنظیم هیجانات ۹۸

د. علائم هشدار را بشناسیم ۱۰۹

۲. ذهن آرام ۱۱۳

ارائه تصویر صحیح از جنگ براساس باورها و ارزش‌ها ۱۱۳

۳. جسم آرام ۱۲۱

الف. خواب ۱۲۲

ب. تغذیه ۱۲۲

ج. تحرک بدنی و بازی‌های حرکتی ۱۲۳

بخش چهارم: پاسخ به سؤال‌های شایع/ ۱۲۵

مقدمه ۱۲۷

اصول کلی در پاسخ‌دهی به سؤال‌های کودکان و نوجوانان درباره جنگ ۱۲۸

۱. فضایی امن برای طرح پرسش‌ها ایجاد کنید. درخت پرسش در خاک اعتماد می‌روید ۱۲۸

۲. تلاش کنید مسئله‌ها را از زاویه نگاه بچه‌ها ببینید. آن‌ها با ما متفاوت‌اند ۱۲۸

۳. اخبار جنگ را خودتان بدون ترساندن فرزند و باملایمت روایت کنید ۱۲۹

۴. در شرایط بحرانی، خلاقیت و آمادگی والدین می‌تواند فضای امنی برای کودکان ایجاد کند ۱۳۰

۵. در پاسخ‌ها، نیازهای روان‌شناختی کودک (امید، معنا، امنیت، حمایت و...) را در نظر داشته باشید ۱۳۱

۶. متناسب با سن فرزندان پاسخ دهید ۱۳۱

۷. احساسات فرزندان در زمان پرسش را بپذیرید..... ۱۳۲

۸. ارزش‌های انسانی و معنوی را در قالبی درک‌پذیر و با رویکرد توحیدی برای فرزندان بگویید ۱۳۳

۹. پرسش را به فرصت یادگیری تبدیل کنید..... ۱۳۳

چند نکته کلیدی برای والدین در پاسخ به سؤال‌ها..... ۱۳۳

سؤال‌های رایج کودکان در زمان جنگ و نمونه پاسخ مناسب..... ۱۳۴

سؤال اول ۱۳۵

سؤال‌های مربوط به ترس‌ها ۱۳۹

سؤال دوم..... ۱۳۹

سؤال سوم ۱۴۲

سؤال چهارم..... ۱۴۳

سؤال پنجم ۱۴۴

سؤال ششم..... ۱۴۷

سؤال‌هایی درباره تغییرات در زندگی روزمره و پایان جنگ ۱۴۹

سؤال هفتم..... ۱۴۹

سؤال هشتم..... ۱۴۹

سؤال نهم ۱۵۱

سؤال دهم..... ۱۵۱

سؤال یازدهم..... ۱۵۳

پاسخ دادن به سؤال‌های نوجوانان (حدود ۱۸-۱۳ سال) ۱۵۴

سؤال‌های رایج نوجوانان در زمان جنگ و نمونه پاسخ مناسب ۱۵۶

سؤال اول ۱۵۶

سؤال دوم..... ۱۵۹

سؤال سوم.....	۱۶۲
سؤال چهارم.....	۱۶۵
سؤال پنجم.....	۱۶۹

جدول پیوست توضیح فعالیت‌های بازی گونه متن کتاب/ ۱۷۳

فهرست منابع / ۱۹۵

پیشگفتار

عطر گل‌های محمدی و بوی بهشت اردیبهشت، طوری در فضا پیچیده بود که احساس می‌کردم ناخودآگاه قدم‌هایم را کندتر برمی‌دارم تا این شمیم خوش، اندکی بیشتر مشامم را بنوازد. به ساختمان پستی رسیدم، وارد راهرو شدم، جلوی آسانسور حسابی شلوغ بود. به ساعت نگاه کردم، سه دقیقه مانده به ده. با حسابی سرانگشتی، دیدم برای اینکه بتوانم به‌موقع در جلسه حاضر شوم و مراجع معطل نماند، بهتر است از مسیر پله، خودم را به مرکز مشاوره واقع در طبقه دوم برسانم. از خلوتی راه‌پله، حُسن استفاده را کردم. پله‌ها را به رسم دوران بانشاط کودکی، دوتایی رد می‌کردم که یکهو در پاگرد اول با یکی از مراجعانم روبه‌رو شدم. افنان بود. خانمی ۳۰ساله اهل لبنان که با همسرش ماجد و دو فرزندشان ساجده و حسین چند سالی بود در کنار سایر خانواده‌های طلبه‌های غیری ایرانی در ایران زندگی می‌کردند. از دیدنش خوش‌حال شدم. لپ‌هایش گل انداخته بود، مثل همیشه. برق چشمانش، نشاط چهره‌اش و تبسمی دل‌نشین که بر گوشه لبش نشسته بود به همراه سلامی گرم و صدایی گیرا با آن لهجه بامزه‌اش، همه از حال خوبش خبر می‌داد. حال و احوالی هول‌هولی و سرپایی داشتیم. همین‌طور که من از پاگرد وارد مسیر پله‌های طبقه

دوم شدم و او در مسیر سرازیری پله‌ها به سمت طبقه همکف می‌رفت، کمی تُن صدا را بالا بردم و گفتم: «خدا را شکر! خوش حال شدم سرحال دیدمت». افنان همان‌طور که مواظب بود در مسیر پله‌ها، پاهایش در پله پایین‌تر درست جاگیر شود، سرش را رو به بالا کرد و گفت: «مشکلات که هست اما به لطف خدا، خوب یاد گرفتم از کوله‌پشتی جنگ چطور استفاده کنم». گفتم: «قرار شد یکبار کوله‌پشتی‌ات را بیاوری و به من هم نشان دهی». پرسید: «همین امروز چطور است؟ فرصت دارید؟» گفتم: «بعد از نماز ظهر و عصر در اتاق می‌بینمت». هر دو لبخند به لب وارد پاگرد بعدی شدیم؛ دیگر همدیگر را نمی‌دیدیم. «کوله‌پشتی جنگ» واژه‌ای بود که برای من و افنان یک دنیا مفهوم داشت.

اولین بار که افنان را دیدم، حدوداً شش ماه قبل بود؛ آبان ۱۴۰۳، درست در روزهای پراشتاب جنگ لبنان و رژیم جعلی اسرائیل و در دوران سوگ مسلمانان جهان پس از پرواز سید حسن نصرالله رحمته‌الله. آن زمان هم لپ‌هایش گل انداخته بود، اما در چهره‌ای با چشمان بی‌قرار، لب‌های لرزان، صدایی بریده و سلامی سرد که همه از ناخوش‌احوالی‌اش حکایت داشت. مثل بسیاری از مراجعان دیگر، وقتی بعد از حال‌واحوال و ارتباط اولیه خواستم درباره علت آمدنش توضیح دهد، گفت: «نمی‌دانم از کجا شروع کنم و از کدامش بگویم؟» آن قدر ذهنش به وضعیت خواهر شانزده‌ساله‌اش مشغول بود که خیلی از مسائل مهمی که مطرح کرد شامل نحوه کمک به خودش و فرزندانش برای کنار آمدن با دل‌تنگی و شرایط سخت بعد از رفتن همسرش به لبنان و حتی غم از دست دادن پدرش را در اولویت‌های بعدی قرار داد. خواهرش جنان، بعد از فوت مادرشان با پدرش در لبنان زندگی می‌کرد و حالا چند هفته‌ای بود که با شهادت پدرشان، جنان تنها تر شده بود. با شناختی که از روحیات و شخصیت او داشت، می‌دانست روزهای خیلی دشواری را می‌گذرانند. ماجد اول به افنان قول داده بود در اولین سفرش به ایران، او را با خود می‌آورد، اما در تماس اخیرش ظاهراً گفته بود بهتر است به او امید نبندد. وضعیت طوری است که اصلاً مشخص نیست چه زمانی بتواند به ایران برگردد.

باتوجه به اهمیت این موضوع برای افنان، توافق کردیم سایر موضوعات مطرح شده را در پرونده مشاوره اش یادداشت کنم و در جلسات بعد به آن‌ها بپردازیم. ساختار آن جلسه بیشتر به سمت حل مسئله و تصمیم‌گیری درباره جنان پیش رفت؛ یعنی تمام راه‌حل‌های احتمالی برای آمدن جنان به ایران را روی تابلو نوشتیم. ضمن موازنه سود و زیان در این باره که هرکدام از این راه‌حل‌ها چه نقاط قوت و ضعفی دارند، گفت‌وگو کردیم تا زمان جلسه به پایان رسید. قرار شد این روال را در خانه ادامه دهد و تا جلسه بعد پیگیری‌های اولیه برای عملی کردن بهترین راه‌حل انتخابی را شروع کند. زمان خداحافظی چشمانش امیدوارتر به نظر می‌رسید و دیگر بریده‌بریده حرف نمی‌زد، چانه اش گرم شده بود و روان‌تر صحبت می‌کرد. به گفته خودش ذهنش خیلی آرام‌تر شده بود.

جلسه دوم که آمد، ظاهرش هم آرام‌تر به نظر می‌رسید، اما ذهنش پر از سؤال بود. دفترچه‌ای از کیفش بیرون آورد و با لبخندی کمی آغشته به شرم گفت: «آن قدر سؤالاتم زیاد بود که آن‌ها را نوشتم تا چیزی از قلم نیفتد». اول گزارشی از روند تصمیم‌گیری اش درباره خواهرش پرسیدم؛ گفت: «همه گزینه‌ها را چند بار سبک‌سنگین کردم. مناسب‌ترین گزینه، زینب، خواهر همسرم بود. شوهر زینب به همراه ماجد در کارزار جنگ و دفاع مدتی است مشغول‌اند و قرار شده زینب چند هفته دیگر به اتفاق سه فرزندش به ایران بیاید». ظاهراً افنان هماهنگی‌های لازم را انجام داده بود تا سه هفته بعد، جنان همراه زینب و فرزندانش همگی باهم به منزل آن‌ها بایند. گفتم: بسیار خوب پس برویم سراغ موارد بعدی. فهرست سؤال‌های پر و پیمانی تنظیم کرده بود؛ سؤال‌هایی از هر جنس را می‌شد در آن پیدا کرد. از سؤال‌هایی که مربوط به حالات سوگ در خودش بود و نگرانی‌های مربوط به آسیب‌های احتمالی خواهرش در شرایط سوگ پدر و نحوه برخوردش با او گرفته تا سؤال‌هایی درباره اضطراب‌های مربوط به از دست دادن سایر عزیزان، از جمله همسر و غیره، هم از طرف خودش و هم از طرف فرزندانش، به اضافه طوماری از سؤال‌هایی که ساجده و

حسین روزانه می‌پرسیدند و دوست داشت به سؤال‌های برخاسته از وجود زلال کودکانه‌شان در شرایط موجود، پاسخ‌های صحیح‌تر و کامل‌تری بدهد. سؤال‌های فهرست را اولویت‌بندی کردیم و قرار شد هر جلسه به بخشی از آن‌ها بپردازیم.

افنان علاوه‌بر اینکه دختری معتقد، دلسوز، مسئولیت‌پذیر و صبور بود، بسیار باهوش، علاقه‌مند به رشد و خلاق هم بود. هرچه را می‌آموخت، به‌دقت یادداشت می‌کرد. برای اطمینان از درک درستی پاسخ، زیاد سؤال می‌پرسید و با چاشنی خلاقیت مادرانه‌اش، آنچه را آموخته بود، به‌شکل زیباتری اجرا می‌کرد. براساس فهرست اولیه‌ای که آماده کرده بود، برآوردمان این بود که حدوداً دو ماه، طی هفت-هشت جلسه بتوانیم به جمع‌بندی معقولی برسیم. نیمی از جلسات را رفته بودیم. تقریباً یک ماه بعد، در میانه جلسات مشاوره و درمان بودیم که شرایط حسابی تغییر کرد. با آمدن زینب و جنان، مسائل تازه‌ای پیش آمد. براساس گزارش افنان، ثنا دختر شش‌ساله زینب، رفتارهایی نگران‌کننده داشت. خیلی به زینب می‌چسبید، زیاد کابوس می‌دید، کم حرف شده بود و وقتی حرف می‌زد، یکسری سؤال‌های تکراری می‌پرسید. گاهی به نقطه‌ای خیره می‌ماند و از هرچیزی که رنگ‌وبوی جنگ داشت، به‌شدت فرار می‌کرد. علائمی از اختلال استرس پس از سانحه را نشان می‌داد.

ثنا را به همکار متخصص ارجاع دادیم و روند روان‌درمانی وی شروع شد، اما مسئله به همین جا ختم نمی‌شد؛ یوسف پسر ده‌ساله زینب، هرچند در حد خواهر کوچکش آسیب ندیده بود، اما تنش‌های مربوط به تجربه روزهای جنگ در لبنان، ناراحتی از وضعیت موجود و آشفتگی‌های درونش را با رفتارهایی مانند لجبازی و نافرمانی نشان می‌داد و با ساجده که از نظر سنی نزدیک‌تر بودند، خیلی درگیر می‌شد و حسابی ساجده را به هم ریخته بود. حسین هم به فرزند دوساله عمه زینب حساس شده بود و رفتارهایی مانند شب‌اداری و انگشت مکیدن را شروع کرده بود و چند مورد هم علائمی از لکنت زبان نشان داده بود. همه این‌ها یک طرف،

جنان هم یک طرف. همه این مشغولیت‌ها باعث شده بود افنان نتواند وقت لازم را برای جنان بگذارد و او حسابی در خودش فرورفته بود. این مسائل جدید به اضافه موارد قبلی منجر شد به یک دوره تقریباً فشرده پنج-شش ماهه از جلسات درمانی، شامل جلسات درمان انفرادی و دوره‌های گروه‌درمانی. افنان نه تنها در همه آن‌ها شرکت می‌کرد، بلکه برخی از گروه‌های درمانی به همت او و با پیگیری‌هایش شکل گرفت. افنان چند نفر از دوستان و همسایگانش را که وضعیتی مشابه او داشتند، جمع کرد و بعضی موضوعات مشترک، مانند راهبردهای مربوط به مدیریت رفتارهای کودکان را به صورت دوره‌های گروهی برای آن‌ها اجرا کردیم. افنان تمام آنچه در جلسات می‌آموخت، در دفترچه‌هایی با نظم و دقت مکتوب می‌کرد و در یک کوله‌پشتی جنگی که یادگار پدرش بود، می‌گذاشت. اسمش را «کوله‌پشتی آرامش» گذاشته بود. افنان معتقد بود در شرایط جنگ، هر مادری به این کوله‌پشتی نیاز دارد. کوله‌پشتی آرامش، جعبه‌ابزاری است که در زمان مواجهه با هر مسئله مرتبط با جنگ، والدین را مجهز می‌کند و دست آن‌ها را باز می‌گذارد تا با انتخاب ابزار مناسب، مسئله موجود را بهتر مدیریت کنند و جو آرام‌تری در خانه حاکم باشد.

وارد طبقه دوم شدم، مراجع منتظر نشسته بود. ضمن سلام و احوال‌پرسی به اتاق مشاوره دعوتش کردم. مراجعان آن روز را با حال بهتری دیدم. نماز را که خواندم، با شوق دیدن کوله‌پشتی با سرعت به سمت اتاق حرکت کردم. افنان زودتر آمده بود و پشت در ایستاده بود. در راهرو که دیدمش، از دور کوله‌پشتی را بالا آورد و با لبخند اشاره کرد آوردمش. در را باز کردم و داخل اتاق شدیم. هنوز دمنوش در فنجان نریخته بودم که کوله‌پشتی‌اش را باز کرد و چهار دفترچه از آن بیرون آورد. دفترچه‌هایی هم‌اندازه با رنگ‌های متنوع و جذاب. دفترچه آبی‌رنگ را نشانم داد و گفت: «این همان مجموعه‌ای از بایدها و نبایدهای مادرانه در شرایط جنگی است که در جلسات اول به آن پرداختیم؛ با این فرض که اگر بخواهیم خانه به سنگر مطمئن و پناهگاه امن تبدیل شود، قدم اول آن است که والدین بتوانند در شرایط بحران خودشان را آرام کنند. مجموعه‌ای از

راهبردهای موردنیاز والدین برای حفظ آرامش خود و مدیریت بهتر شرایط را در این دفترچه نوشته‌ام». افنان برچسب‌هایی روی دفترچه‌ها چسبانده بود. از من خواست برای هرکدام اسمی بگذاریم. اسم دفترچه آبی را گذاشتیم «والدین آگاه».

دفترچه سبز را برداشت و گفت: «در این دفترچه، مجموعه راهبردهایی نوشته‌ام که با استفاده از آن‌ها می‌توان شرایط ایمن‌تری برای فرزندان ایجاد کرد و بدین‌شکل آسیب‌پذیری کودکان را به حداقل رساند یا برخی آسیب‌های احتمالی را بهتر مدیریت کرد». مجموعه شیوه‌هایی که می‌توان به کودک کمک کرد تا ذهن، قلب و جسم آرام‌تری داشته باشد. اسم این دفترچه را گذاشتیم «کودک آرام».

دفترچه سوم دفترچه زردرنگی بود. گفت: «این خلاصه‌ای از نکات مربوط به ایمن‌سازی خانه و محیط زندگی است. هم مطالبی راجع به اینکه چطور فضای فیزیکی خانه را امن کنیم، هم فهرست فعالیت‌هایی است که کمک کند فضای روانی خانه، امنیت خاطر ما را تأمین کند». اسم این دفترچه را گذاشتیم «محیط ایمن».

درباره دفترچه آخر گفت: «بخشی از این دفترچه شامل پاسخ به سؤال‌های شایع کودکان در دوره‌های سنی مختلف درباره مسائلی مانند جنگ، مرگ، ترس‌های کودکان و مانند آن است. در ادامه مباحثی درخصوص اینکه چگونه می‌توان از دل شرایط تهدیدآمیز، فرصت‌ها را بیرون کشید و به کار برد».

افنان دفترچه آخر را هم در کوله گذاشت، نفس عمیقی کشید و با حالتی از کش و قوس خودش را به عقب کشید و به پشتی صندلی تکیه زد. در نگاهش معلوم بود با مرور دفترچه‌ها، صحنه‌های زیادی با سرعت برق از ذهنش عبور کرده‌اند. سپس با همان لبخند همیشگی گوشه لب ادامه داد: «از آن روزی که از تلاش‌های اسرائیل برای خرابی خانه‌ها و خانواده‌ها، فهمیدم سنگر من، خانه است و خانه‌ام آن گوشه‌ای از دنیاست که امن نگه داشتن آن وظیفه من است، تصمیم گرفتم تمام تلاشم را بکنم تا من و بچه‌هایم، زخمی جنگ

روانی دشمن نباشیم. دوست داشتم هربار همسر م تماس می‌گیرد، این پیام را از من دریافت کند که شما با خیال راحت به برنامه‌هایتان برسید؛ اینجا را من حواسم هست. این‌ها را که می‌گویم آسان نبود، اما من از حضرت زینب علیها السلام آموخته بودم که یک زن می‌تواند خیلی پناه باشد؛ خیلی بیشتر از آنچه بتوان تصورش را کرد و این را زیاد به خودم تذکر می‌دادم».

تصور کنید این حرف‌ها را از فردی می‌شنوید که تمام آن‌ها را زیسته و فقط ادعا نیست، آن هم با لهجه فارسی نیم‌بند و شکسته، و لحنی که هم بغض داشت و هم امید. چقدر در آن لحظه نامش با مسما به نظر می‌رسید. برخلاف ظاهر قلمی و ریز نقشش، او را افنان می‌دیدم؛ درختی تنومند با شاخه‌های پرو سرسبز. بعد از آن روز دیگر ندیدمش تا اواخر خرداد ۱۴۰۴، روزهای اوج درگیری ایران با سفاکان تاریخ، روزهای آمیخته با دردها و رنج‌های عمیق و جانکاه درعین حال سرشار از نور و امید و همدلی و اقتدار، پیام احوال‌پرسی فرستاده بود. ظاهراً لبنان بود. پاسخ دادم خوبیم به لطف خدا و دعای دوستان؛ می‌خواهیم «کوله‌پشتی آرامش» را تکثیر کنیم.

نجمه راستی‌کردار

روان‌شناس شناختی

عضو هیئت‌علمی دانشگاه قم

تیر ۱۴۰۴

مقدمه

والدین آگاه، محیط ایمن، کودک آرام

وقتی کلمه «جنگ» را می‌شنوید، اولین تصویری که به ذهن شما می‌رسد یا اولین احساسی که برای شما تداعی می‌شود، چیست؟ حال تصور کنید فرزندان همین واژه را می‌شنود. برای او چه معنایی خواهد داشت؟ احتمالاً چیزهای خوشایندی نباشند. نه تصاویر ذهنی شما و فرزندان، نه احساسات قلبی شما و فرزندان. حالا با شنیدن کلمه «میدان جنگ» چه چیزهایی به ذهنتان می‌رسد؟ ممکن است تصاویر مختلفی از میدان رزم قدیم و جنگ‌های تن‌به‌تن، مشابه صحنه‌های فیلم **مختارنامه** تا تصاویری از نبردهای موشکی به سبک امروزی به ذهنتان برسد. اما به‌راستی میدان جنگ کجاست؟ در مقایسه با گذشته، نوع درگیری در جنگ به سبک امروز بسیار متفاوت، پیچیده و چندبُعدی شده است؛ طبیعی است نه‌تنها تعریف ما از جنگ، بلکه مرزبندی‌های مکانی و زمانی میدان جنگ هم حسابی در ذهنمان به هم ریخته باشد. این‌گونه است که اگر کسی بگوید «میدان جنگ می‌تواند به وسعت تمام شهرهای کشور باشد، تعداد

سنگرها و پناهگاه‌های امنش به عدد تعداد خانه‌های آن سرزمین است و تمام ساکنان خانه‌ها به‌نوعی رزمندگان این کارزار و در دل میدان هستند»، پذیرفتنی است و بیراه نگفته است.

در طول تاریخ، سرزمین ایران بارها شاهد تهاجم بیگانگان بوده است و متأسفانه این احتمال وجود دارد که در آینده نیز میهنمان با تهدیدهای خارجی روبه‌رو شود. جنگی که هم در عرصه سخت و هم در عرصه نرم نمود دارد؛ از حملات پهلپادی و جنگنده‌ها گرفته تا روایت‌هایی که تحریف می‌شود. «جنگ شناختی» در کنار جنگ نظامی شرایط را بسیار پیچیده‌تر و خطرناک‌تر می‌کند. در چنین شرایطی، علاوه بر خاک کشور، روان انسان‌ها هم مورد تهدید قرار می‌گیرد. ترس، اضطراب و ناامنی ناشی از جنگ می‌تواند زندگی روزمره خانواده‌ها را دچار اختلال کند. در این مواقع، والدین نقش کلیدی در حفظ آرامش خانواده، امنیت عاطفی فرزندان خود و مدیریت جنگ نرم دارند. وقایع دشواری مانند جنگ، والدین را با موقعیت‌های بی‌سابقه و چالش‌های تربیتی و ارتباطی تازه‌ای روبه‌رو می‌کند؛ به‌طوری که شاید پایبندی به روش‌های قبلی کافی نباشد. آگاهی از اصول تربیتی و روان‌شناختی در شرایط بحرانی، نه تنها به والدین کمک می‌کند تا رفتارهای مناسب در پیش بگیرند، بلکه مسیر عبور از این دوران سخت را برای تمام اعضای خانواده هموارتر می‌سازد. این کتاب، راهنمایی است برای آنکه بدانیم در روزهای سخت و شرایط جنگ، چگونه از خود و عزیزانمان مراقبت کنیم.

«بحران» یعنی آن فشارها و اتفاق‌هایی که احساس می‌کنیم تحملش دشوار است، ظرفیت بالایی لازم دارد و سلامت روان ما را تهدید می‌کند. اگر جنگ را بحران و هر خانه را سنگر در نظر بگیریم، برای تبدیل شدن سنگر خانه‌ها به پناهگاه‌های امن، سه چیز لازم است: اول. والدین آگاه؛ دوم. فضای ایمن؛ سوم. کودکان آرام. به عبارتی اگر والدین به دانش و مهارت لازم برای مواجهه با شرایط جنگی آگاه باشند، ایمن‌سازی

محیط فیزیکی خانه انجام شود و جوّ روانی مطلوبی در خانواده حاکم باشد و فرزندان آرامش لازم را داشته باشند، خانه پناهگاه امنی خواهد بود که بر این سه پایه مهم استوار است.

در بخش اول با این پیش فرض که شرایط بحرانی به هر حال آسیب‌هایی به همراه دارد و با آگاهی و استفاده از شیوه‌های روان‌شناختی می‌توان این آسیب‌ها را کاهش داد، به این موضوع می‌پردازیم که والد آگاه کیست و مهم‌ترین نیازمندی‌های والدین در شرایط جنگی چیست؟

در بخش دوم درباره این موضوع صحبت می‌کنیم که: اعمال چه تغییرهایی در فضا و محیط فیزیکی و روانی خانه لازم است تا خانه به مکانی امن‌تر و آرام‌تر تبدیل شود؟

در بخش سوم با در نظر گرفتن این مسئله که آسیب‌های کودکی عمیق و ماندگار است، نکاتی ارائه می‌شود که لازم است پدر و مادر رعایت کنند تا ضمن حفظ آرامش کودک و مدیریت آسیب‌های احتمالی در بحران، در بستر جنگ به اهداف رشدی آن‌ها نیز توجه شود.

در بخش چهارم با توجه به اهمیت سؤال‌های فرزندان و ضرورت ارائه روایت صحیح از جنگ، بخشی جداگانه با عنوان پاسخ به سؤال‌های شایع کودکان و نوجوانان در نظر گرفتیم.

**بخش اول:
والدين آگاه**





آرامش والدین، مهم‌ترین محافظ روان کودک

کودک بیش از آنکه از صحبت‌ها و گفت‌وگوی مستقیم با والدین اثر بپذیرد، حال و هوای والدین را حتی اگر مستقیم بیان نشود درک می‌کنند و از آن اثر می‌پذیرد. حفظ آرامش در شرایط جنگ، از یک طرف ضروری است و از طرف دیگر کار راحتی نیست. جنگ با مجموعه‌ای از ترس‌های عمیق و ریشه‌ای در انسان درآمیخته است. ترس از دست دادن عزیزان و فرزندان، ترس از مرگ، ترس از ناامنی، ترس از ویرانی و بی‌خانمانی، ترس از دست دادن شغل و زندگی، اما این فقط شما نیستید که نگرانید؛ هر پدر و مادری در جنگ، همین ترس‌ها را دارد. مهم این است که والدین بدانند به چه آگاهی‌هایی نیاز دارند و تلاش کنند یاد بگیرند چگونه آرامش خودشان را حفظ و از روان فرزندانشان محافظت کنند. مطالبی که در این بخش ارائه شده، شامل مواردی است که آگاهی از آن‌ها به والدین کمک می‌کند نقش والدی خود را در دوران جنگ، بهتر ایفا کنند.

۱. مراقبت از خود

اول ماسک خودت را بزن

با خود مهربان باشیم

حفظ عادات معمول زندگی

آرام‌سازی رفتاری

روایت صحیح از جنگ

زندگی در حال

رعایت بایدها و نبایدهای خودمراقبتی در زمینه‌های مختلف

وقتی در حال پرواز با هواپیما هستید و ناگهان شرایط اضطراری پیش می‌آید، کادر پرواز از مسافران می‌خواهند که ماسک اکسیژن هوا را روی صورت خود بگذارند بدینگونه که ابتدا ماسک خود و سپس ماسک کودکان و افراد ناتوان را بزنند. چرا؟ چون شما باید اکسیژن دریافت کنید تا بتوانید به دیگران کمک کنید. در شرایط حساس جنگی هم که فرزندان و به‌خصوص کودکان، نیازمند دریافت راهنمایی و کمک هستند که چگونه با احساسات خود کنار بیایند و چه رفتاری داشته باشند، والدین در قدم اول باید کارهایی درخصوص بهبود شرایط جسمانی و آرامش روحی خود انجام دهند.

بچه‌ها درک کافی یا تحلیلی از جنگ ندارند و اغلب براساس رفتار و احساسات والدین تصمیم می‌گیرند که چگونه رفتار کنند؛ به‌خصوص اگر فرزندان در سال‌های پیش از سن دبستان به سر می‌برد، لازم است بیشتر مراقب باشیم. منظور این نیست که مثل یک ماشین، مصنوعی رفتار کنیم و هیچ هیجانی نشان

ندهیم، ولی مراقب باشیم با رفتارهای نشان‌دهنده ترس و غم شدید و مدیریت‌نشده، فرزندمان را بیشتر نترسانیم. اگر پدر یا مادر با اضطراب در خانه راه بروند و اخبار را با صدای بلند پیگیری کنند یا هر نوع حال و هوای بی‌قراری را، کلامی یا غیرکلامی نشان دهند، کودک به شدت مضطرب می‌شود؛ حتی اگر ظاهراً در حال بازی باشد. در عوض، وقتی کودک ببیند والدین با توکل به خدا، با صلابت و آرامش صحبت می‌کنند، یا پیام‌هایی با این مضمون بیان می‌کنند: «آرام باش عزیزم، ما باهم هستیم و خدا هم مراقب ماست» احساس امنیت می‌کند. بدین منظور لازم است ابتدا خودتان بتوانید با شرایط کنار بیایید، سپس می‌توانید به فرزندانتان بهتر کمک کنید. پیش از هر کار، مراقبت از خود را در اولویت قرار دهید. حتی در شرایط سخت برآمده از جنگ که با از دست دادن عزیزانمان (کودکان معصوم، دانشمندان، فرماندهان و...) اندوهگین هستیم، به یاد داشته باشیم که مقاومت و آرامش ما، امید به آینده را در دل فرزندان روشن نگه می‌دارد.

■ برای حفظ آرامش خودم چه کنم؟

اگر بعد از شروع جنگ کلافه‌اید، دست و دلتان به کاری نمی‌رود، احساس افسردگی یا ناکارآمدی دارید، مثل قبل کار نمی‌کنید، زیاد می‌خوابید یا برای شما سخت است که به کیفیت قبل برای بچه‌ها وقت بگذارید و...، خیلی از موارد می‌تواند پاسخ‌های طبیعی به شرایط فشار و تنش باشد. گام نخست برای حفظ آرامش این است که خودمان را بپذیریم، احساساتمان را سرکوب نکنیم و با خودمان مهربان باشیم. خودملامت‌گری، احساس گناه و احساس ضعف، مسئله را از این که هست پیچیده‌تر می‌کند.

موضوع دیگر که خوب است والدین برای آرام بودن به آن توجه کنند، حفظ عادات معمول در زندگی است. جنگ، برخی از محاسبات ما را تغییر می‌دهد. روی رفت و آمدها و حتی گاه روی شغل ما اثر دارد، ولی اگر قرار است اوضاع را برای فرزندانمان از اینکه هست بدتر نکنید، تا حد امکان روال ثابت زندگی خود را حفظ کنید. هر

چقدر ما عادی‌تر در محیط خانه خودمان امورات زندگی‌مان را مدیریت بکنیم، فرزندانمان هم آرام‌تر هستند. در ایام ناآرامی‌های حاصل از جنگ، کودکان بیش از هر زمان دیگری به ثبات و امنیت روانی نیاز دارند؛ اینکه کودک بتواند صبح‌ها با آرامش از خواب برخیزد، صبحانه مورد علاقه‌اش را بخورد، ساعات بازی پرنشاطی داشته باشد، داستان‌هایش را بخواند و برنامه‌های مورد علاقه تلویزیونی‌اش را تماشا کند. این روال آشنا، حتی در شرایط بحرانی، سنگ‌بنای احساس امنیت در کودک است. والدین به‌منزله معماران فضای روانی خانواده، با حفظ برنامه‌های روزمره خود، مانند مطالعه کتاب‌های همیشگی، پیگیری برنامه‌های مورد علاقه یا حفظ عادات روزانه، درواقع پیام قدرتمندی به فرزندان‌شان منتقل می‌کنند: «زندگی با تمام چالش‌هایش ادامه دارد و ما در کنار هم ایمن هستیم».

بعد از پذیرش احساسات خود و تلاش برای حفظ روال عادی زندگی، به سراغ روش‌های آرام‌ساز بروید. شما حتماً قبل از جنگ هم با مشکلات شدیدی مواجه شده بودید. در آن زمان از چه راه‌هایی برای آرام کردن خود استفاده می‌کردید؟ روش‌هایی را که مفید هستند و خوش حال می‌شوید کودکان از شما یاد بگیرد، بنویسید و در شرایط مناسب، انجام دهید. یادتان باشد نوشتن بدون عمل اثر ندارد! اگر نسخه دارو را داشته باشید ولی داروهایش را استفاده نکنید، خیلی خوب نمی‌شوید!

احتمالاً در فهرستی که می‌نویسید، برخی از این موارد هم هست: بازی‌های حرکتی با فرزندان، دوش گرفتن، نماز و قرآن خواندن، دعا کردن برای سلامت رزمندگان و مردم، رفتن به طبیعت، رفتن به زیارت، ذکر و درد دل کردن با خدا، کنار هم بودن با دوستان و اقوام، فعالیت‌هایی برای کمک به جبهه مقاومت، ورزش، خواندن رمان یا خاطراتی از دوران دفاع مقدس، دیدن فیلم‌های امیدبخش و طنز، گوش کردن به موسیقی‌های امیدوارکننده و حماسی، صحبت با دوستان خوبی که معمولاً آرام‌مان می‌کنند، سر زدن به

اقوام، کمک گرفتن از مشاور و... . یک نکته مهم هم این است که یادم باشد این جنگ به ما تحمیل شده است؛ ما آغازگر آن نبوده‌ایم و در حال دفاع از سرزمین و هموطنان خود هستیم.

■ شما چه مواردی را به این فهرست اضافه یا از آن حذف می‌کنید؟

اگر روش‌هایی که پیش از این به شما آرامش می‌داد، در این شرایط، دیگر اثربخشی قبل را ندارد، لازم است نگاه عمیق‌تری به روایتی داشته باشید که از جنگ در ذهن دارید. هدف ما از جنگ، تعیین‌کننده روایت ماست. وقتی در جنگ، هدف با ارزش‌های همسو باشد، از این پدیده خشن و خون‌آلود تصویری متفاوت و به‌دنبال آن احساسی متفاوت تجربه می‌شود. هرچه روایت ما از جنگ به حقیقت نزدیک‌تر باشد، آرامش ما بیشتر است. تقویت باورهایمان درباره خودمان، خدا و نسبتی که با عالم داریم، باور به اینکه قدرت و عزت از خداست یا باور به خیرخواهی خدا و اینکه یاریگر انسان در دشواری‌هاست، با احساس خودکارآمدی، صبر و تاب‌آوری و آرامش درونی‌مان رابطه تنگاتنگی دارد. والدین باید ابتدا خودشان به درک درستی از مسائل و روایت صحیحی از جنگ برسند تا بتوانند روایت‌های سازنده، هویت‌بخش و امیدآفرین را به فرزندان خود منتقل کنند. با توجه به ارتباطی که میان معنای زندگی و روایت ما از جنگ وجود دارد، مطالبی را که در بخش بعدی (اهمیت معنا) ارائه شده است، ملاحظه نمایید؛ اگر باز احساس کردید در این زمینه به کمک نیاز دارید، پیشنهاد می‌شود از مشاوره متخصصان استفاده کنید.

نکته آخر در این قسمت، آن است که در بحران‌ها سعی کنید کمتر گرفتار گذشته و نگران آینده باشید و آرامش خود را به صورت نسبی و نه نمایشی حفظ کنید، «در حال» زندگی کردن را تمرین کنید و شیوه‌های آرام‌سازی و تنظیم هیجان را که در بخش‌های بعد آمده است، بیاموزید و با فرزندان‌تان تمرین کنید. نمونه‌ای از مراقبت‌ها را در جدول ذیل طراحی کرده‌ایم. شما می‌توانید جدولی مشابه آن تهیه کنید و بنویسید چه مراقبت‌هایی را برای خود در نظر دارید.

جدول ۱. پیشنهادهایی برای خودمراقبتی والدین در شرایط جنگ

بُعد مراقبت	بایدها (توصیه‌های کلیدی)	نبایدها (خطاهای رایج)
سلامت جسمی	- مصرف منظم آب و غذای کافی - استراحت کوتاه حتی در شرایط سخت - پیگیری سریع در صورت آسیب‌دیدگی	- نادیده گرفتن علائم بیماری - به هم خوردن بهداشت خواب و استراحت
آرامش و سلامت روانی	- اختصاص دقایقی برای تنفس عمیق - صحبت با مشاور یا افراد مطمئن - پذیرش محدودیت‌های خود	- انکار ترس و اضطراب - سرکوب احساسات منفی
مدیریت انرژی	- تقسیم وظایف بین اعضای خانواده - اولویت‌بندی کارهای ضروری - پذیرش کمک از دیگران	- تلاش برای انجام همه کارها به‌تنهایی - کمال‌گرایی در شرایط بحران
ارتباطات	- گفت‌وگوی صادقانه با خانواده - حفظ ارتباط با شبکه‌های حمایتی - محدود کردن اخبار اضطراب‌آور	- پنهان کردن مشکلات از خانواده - گوشه‌گیری و انزوا
معنویت	- دعا، عبادت، نماز خواندن، قرائت قرآن و گفت‌وگو با خدا - تکرار ذکرهای آرام‌بخش و جملات امیدبخش - شکرگزاری و تفکر مثبت	- احساس گناه نابجا - سوءظن - ناامیدی - رفتارهای خرافی

۲. دست کم نگرفتن اهمیت معنا و معنویت در خود و فرزندانمان

در روان‌شناسی، یک روش ارزیابی به نام «تداعی آزاد» وجود دارد. در بخشی از اجرای این روش، مراجع تشویق می‌شود به محض شنیدن هر کلمه‌ای که روان‌شناس مطرح می‌کند، هرآنچه به ذهنش می‌رسد، بیان کند. حالا ممکن است آن چیزی که به ذهن می‌آید، یک کلمه باشد یا یک تصویر و حتی یک احساس. سپس روان‌شناس، آن چیزهایی که برای فرد تداعی شده، با روش‌هایی تحلیل می‌کند. اگر بخواهیم تمرین تداعی آزاد را با یک واژه انجام دهیم و آن واژه «جنگ» باشد، فکر می‌کنید بیشترین چیزهایی که با شنیدن این واژه به ذهن افراد می‌رسد، چیست؟ احتمالاً در گزارش افراد، واژه‌های ویرانی، درگیری، انفجار، آتش، دود، مرگ، فرار، آثِر و مواردی از این دست، کم نباشد. کلمات، بار روانی دارند. هر کلمه ما را به دنیایی از معانی متصل می‌کند. مواردی که در ردیف «الف» جدول ۲ آمده‌اند، کلمات، تصاویر و احساساتی هستند که با واژه جنگ برای هر انسانی ممکن است تداعی شوند. کلماتی که در ردیف «الف» جدول آمده‌اند، با کلماتی که در ردیف «ب» آمده‌اند، ظاهر مشابهی دارند و در دید ناظر بیرونی شاید یکسان تلقی شوند؛ درحالی‌که تجربه حالات درونی برآمده از آن‌ها تفاوت بسیار دارند. دو نفر را تصور کنید که هر دو، عزیزشان را در جنگ از دست داده‌اند؛ یکی که از دست دادن عزیزش را به مرگ در جنگ تعبیر می‌کند، معتقد است دوران عمر وی به پایان رسید و بدون اینکه به وجود دنیای دیگری اعتقاد داشته باشد، با دنیایی از ابهام درخصوص اینکه او الان چه وضعیتی دارد، سوگواری می‌کند و دل‌تنگ اوست. دیگری هم در حالی سوگواری می‌کند که معتقد است عزیزی که دل‌تنگ اوست، در جنگ به شهادت رسیده و نه تنها زنده است، بلکه «عند ربهم یرزقون»^۱ است. تفاوت حال درونی این دو فرد سوگوار را اگر تصور کنیم، به خوبی متوجه می‌شویم چقدر باورها در احوالات و روحیات ما انسان‌ها نقش دارند، چقدر کلمات بار دارند و چقدر پیوند تجربه‌های زندگی با معنای زندگی اهمیت دارند.

۱. اشاره به آیه ۱۹۶ سوره آل عمران که در آن، شهیدان زنده معرفی شده‌اند و نزد پروردگارشان روزی داده می‌شوند.

جدول ۲. ارتباط فکر، احساس و رفتار با معنای زندگی، تعبیر و کلمات با بار معنایی متفاوت

ردیف	مفهوم	احساس	رفتار	علت	تصور از آینده	معنای تحمل	احساس کلی
الف (نفر اول)	مرگ	درماندگی و استیصال، وحشت و تنهایی	تحمل	بداقبالی	ترس از شکست و آسیب‌های جنگ	تحمل روزهای پراز سختی و چالش	احساس ضعف، بدبختی و خواری
ب (نفر دوم)	شهادت	احساس کنترل و عاملیت در سایه لطف الهی، احساس وحدت و هویت جمعی	مقاومت	تقدیر	اعتماد به وعده‌های حق الهی	تحمل رنج، جهادی مشمول پاداش الهی	احساس عزت و اقتدار

همان‌طور که تلقی مرگ یا شهادت در جنگ، در احساس بازماندگان تفاوت ایجاد می‌کند، حال آدمی که منفعلانه تحمل می‌کند با حال کسی که فعالانه مقاومت می‌کند، فرق دارد. جنس آرامش کسی که با ترس از شکست و آسیب‌های جنگ اوقات می‌گذراند و با تغافل و سرگرم کردن، خود را تسکین می‌دهد، با آرامش کسی که با اعتماد به وعده‌های حق الهی روزگار می‌گذراند، منتظر است و تحمل تمام رنج‌ها را جهادی مشمول پاداش الهی و اسباب کمال و بندگی می‌داند، تفاوت بسیاری دارد. راز تمام این تفاوت‌ها همان راز «داشتن معنا در زندگی» است.

وقتی دکتر فرانکل در کتاب **انسان در جست‌وجوی معنا** از مشاهداتش در زندان آلمان‌ها در جنگ جهانی می‌گوید، به این نکته اشاره می‌کند که تنها، کسانی توانستند از شرایط سخت زندان جان سالم به در ببرند که در زندگی خود معنایی یافته بودند. نکته قابل‌تأمل در کتاب، این است که آن دسته از انسان‌هایی که با تمام وجود برای بقای خود می‌جنگیدند و به هر قیمتی ولو با دزدیدن غذای سایر زندانی‌های خود برای زنده ماندن تلاش می‌کردند، زودتر از بقیه جان خود را از دست می‌دادند و نقطه مقابل، افرادی که برخلاف

جهت بقا حرکت می‌کردند، از نیازهای ضروری خود چشم می‌پوشیدند و خیرخواهانه و ایثارگرانه، اندک غذای خود را به افراد ضعیف‌تر و گرسنه‌تر می‌بخشیدند، توانستند روزهای سخت را پشت سر بگذارند. این جمله معنادرمانگران با این مضمون که «کسی که چرایی زندگی را یافته، با هر چگونه‌ای خواهد ساخت» امروز یک عبارت شناخته‌شده جهانی است، و اهمیت و ارزش پیدا کردن معنا در زندگی، موردپذیرش مجامع علمی است و سال‌هاست روان‌شناسان پیرو مکتب معنادرمانی به مطالعه و پژوهش در این حوزه مشغول‌اند. هر انسانی در طول زندگی بارها این سؤال‌ها را از خود می‌پرسد: من چه کسی هستم؟ به چه دلیل اینجا هستم؟ چرا به وجود آمده‌ام؟ در زندگی چه هدفی را باید پیگیری کنم؟ چه چیزی به زندگی من ارزش و معنا می‌دهد؟ و... تلاش برای یافتن پاسخ این سؤال‌ها تلاشی است در جهت ارضای نیاز به معنا، و هر انسانی ناگزیر از پاسخ‌گویی به این قبیل دغدغه‌های وجودی است. فرانکل تفاوت انسان با سایر موجودات را در همین مسئله می‌داند؛ او بر این باور است که حیوان هرگز پرسش از معنا ندارد و انسانی هم که پرسشی از معنا نداشته باشد، فقط در سطح بُعد حیوانی وجودش گام برمی‌دارد. معنویت با تمایل به متعالی دیدن خود و حیات، در ارتباط است؛ به این ترتیب، انسان با دیدی فراتر از نگاه مادی، به جهان، خود و دیگر پدیده‌ها می‌نگرد. احساس نیاز به معنا، انسانی‌ترین انگیزه و حقیقتی انکارناپذیر در زندگی انسان است و نمی‌توان بدون اعتقاد به آن، زندگی را به سلامت ادامه داد. این نیاز به معنا و جایگاه آن در زندگی، به صورت ویژه وقتی خودش را نشان می‌دهد که زندگی وارد مراحل سخت خود می‌شود. نکته مهم آن است که این تعبیر از معنا که در رویکردهای معنوی‌درمانی امثال دکتر فرانکل مطرح شده است، معنویت بدون در نظر گرفتن مضمون دینی است و با معنویت دینی تفاوت اساسی دارد.

طراحی و ساختار دین اسلام به منزله آخرین برنامه ارسالی از سوی خداوند به بندگان، به گونه‌ای است که معنویت در سراسر آن به چشم می‌خورد. آغاز و پایان معنویت در اسلام به خدا ختم می‌شود: «هُوَ الْأَوَّلُ

وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ^۱. اولین قدم در معنویت اسلامی، پذیرش موجودی برتر و اثرگذار تام در زندگی انسان و عالم هستی است. بدون اعتراف اجمالی به چنین واقعیتی، معنویت اسلامی شروع نمی‌شود. دین به تمام لحظات زندگی معنا می‌دهد؛ چون در نگاه دینی «هدفمند بودن زندگی» را داریم. باور دینی ما در این باره که زندگی فقط در این دنیای کنونی خلاصه نمی‌شود، در این دنیا تنها و بدون هدف رها نشده‌ایم، برای هدف والایی خلق شده‌ایم و این چالش‌ها و مسائل برای ما فرصت‌های رشد هستند، بسیار کمک می‌کنند تا سختی زندگی دنیا را با نگاهی دیگر، برای یک زندگی جاودانه تحمل کنیم. ما به وجود خدای ناصح و خیرخواه، قدرتمند، حمایت‌گر، یاریگر، شفیق، مهربان و حکیمی معتقد هستیم که کارها را براساس حکمت رقم می‌زند و هیچ ظلمی را بی‌پاسخ نمی‌گذارد.

به وجود خیر در رویدادها باور داریم: **«عَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ»**^۲. چه بسا چیزی را ناخوش بپنداریم درحالی‌که خیرمان در آن است، و چه بسا از چیزی خوشمان بیاید و برای ما شر باشد؛ حال آنکه ما نمی‌دانیم و خدا می‌داند. عمق، شدت و حتی جنس امیدبخشی حاصل از اعتقاد به وجود خدای خیرخواه و باور دینی مبنی بر اینکه وقتی ما به تکالیف خودمان عمل می‌کنیم، هرآنچه برای ما اتفاق می‌افتد، قطعاً خیر ماست، بسیار متفاوت است با امیدواری کسی که به بخت و اقبال یا حتی تدبیر خودش تکیه کرده است.

معنویت بسیار مهم است و انسان‌هایی که معنای زندگی خود را یافته‌اند، در شرایط مختلف زندگی، سازگاری بالاتری نشان می‌دهند و آرامش و سلامت بالاتری تجربه می‌کنند. فقط یادمان باشد که معنویت نیز اصل و بدل دارد. معنویتی اصل است که به منبع لایزال الهی و دین خدا وصل باشد، و همه چیز در

۱. حدید (۵۷): ۳.

۲. بقره (۲): ۲۱۶.

همین اتصال وجود دارد؛ به قولی، وقتی گilas با بند باریکش به درخت متصل است، همه عوامل در جهت رشدش در تلاش‌اند. **باد** باعث طراوت و **آب** باعث رشدش می‌شود و **آفتاب** به پختگی و کمالش کمک می‌کند؛ اما به محض پاره شدن آن بند و جدا شدن از درخت، **آب** باعث گندیدگی، **باد** باعث پلاسیدگی و **آفتاب** باعث پوسیدگی و از بین رفتن طراوتش می‌شود. بنده بودن یعنی همین؛ یعنی بند به خدا بودن که اگر این بند پاره شد، دیگر همه عوامل در نابودی ما مؤثر خواهد بود. سختی‌ها و چالش‌های زندگی، مانند باد و آفتاب برای میوه عمل می‌کنند. تا **بند به خداییم**، و به اهل بیت علیهم‌السلام و ریشه‌ها وصلیم، برای رشد ما مفید و بسیار هم خوب است؛ اما به محض جدا شدن بندِ بندگی، همه آن عوامل باعث تباهی و فساد ما می‌شود. والدینی که معنای زندگی را یافته‌اند، نه تنها خودشان آرامش بالاتری دارند، بلکه با کمک به فرزندان‌شان در یافتن معنای زندگی می‌توانند آن‌ها را در برابر سختی‌ها بیمه کنند و از بستر موجود برای رشد و تعالی فرزندان‌شان بهره ببرند.

۳. هنر دروازه‌بانی ذهن

پدر و مادر تا چه اندازه باید اخبار جنگ را پیگیری کنند؟ چقدر درباره‌اش در محیط خانه صحبت کنند و فرزندان را در جریان بگذارند؟ چه اخبار تلخ و چه خبرهای پیروزی.

پیگیری لحظه‌به‌لحظه اخبار جنگ کار درستی نیست؛ به خصوص اگر ضرورت خاصی مطرح نباشد. از یک طرف، در جنگ مدام اتفاق‌های جدید نمی‌افتد؛ از طرف دیگر، در جنگ همه خانواده‌ها و شهرها وضعیت مشابهی ندارند. خانواده‌هایی که در شهرهای امن‌تر زندگی می‌کنند، باید مدیریت بهتری بر فضای روانی خانه انجام دهند. لازم نیست جزییات را پیگیری کنید. کافی است حدود دو بار صبح و شب اخبار را ببینید.

اگر هم نگرانید که ممکن است اتفاق مهمی بیفتد و شما در جریان قرار نگیرید، می‌توانید از دوستی بخواهید به شما اطلاع دهد. بسیار مهم است که منابع اطلاعاتی ما در دوران جنگ مدیریت شده باشد و دروازه‌بانی ذهن خود را بلد باشیم. مسئله دیگری که با آرامش ما رابطه تنگاتنگی دارد، عدم توجه به شایعات، و پیگیری اخبار از منابع معتبر است. طبیعی است رسانه‌های تحت نظر دشمن، هدفمندانه سعی می‌کنند ترس و ناامیدی را القا کنند.

۴. والد آگاه در پاسخ به سؤال‌های کودک

• جنگ چیه؟ چرا مردم باهم می‌جنگن؟

• ممکنه امشب بمب روی خونه ما بیفته؟

• اگر شب صدای انفجار بشنویم، چی کار کنیم؟

• منم باید بجنگم؟

• اگر مدرسه ما رو بمبارون کنن، معلمون کجا پناه می‌گیره؟

• اگر شما بمیرید، من چی کار کنم؟

واکنش شایع بزرگترها به سؤال‌هایی از این قبیل چیست؟ بعضی از والدین در زمان مواجه شدن با این پرسش‌ها مضطرب می‌شوند و احساس می‌کنند پاسخ دادن به سؤال‌های فرزندانشان درباره جنگ برایشان دشوار است، یا چه بسا پاسخ می‌دهند، اما با پاسخ‌های مبهم و درهم‌ریخته، ذهن کودک را بیشتر آشفته می‌کنند و او را به جمع‌بندی بهتری نمی‌رسانند. به نظر می‌رسد بُعد مهمی از مسئله این باشد که در پاسخ به این سؤال‌ها با مفاهیمی مانند مرگ، آزادگی، شهادت و... سروکار داریم که مفاهیمی انتزاعی (غیرعینی

و مشاهده‌ناپذیر) هستند و در زمان پاسخ به سؤال‌هایی از این دست، لازم است محدودیت‌های ذهنی کودکان در درک مفاهیم انتزاعی مورد توجه قرار گیرد. به‌راستی توانمندی‌های ذهنی کودکان در سنین مختلف چگونه است؟ آیا آگاهی والدین از سطح درک کودکان می‌تواند در ارائه پاسخ‌های بهتر و مناسب‌تر به سؤال‌هایشان کمک‌کننده باشد؟

واقعیت این است که پرسش‌های کودکان و نوجوانان، بستری ارزشمند است که اگر به‌درستی از آن‌ها استفاده شود، با آرامش، امید، احساس کارآمدی و تاب‌آوری آن‌ها رابطه عمیقی دارد. پس لازم است بتوانیم پاسخ‌ها را متناسب با درک کودکان توضیح دهیم؛ درعین حال یکی از خطرهای مهم این است که ذهن کودک پر از مجموعه الفاظی شود که معنای آن‌ها را دقیق نمی‌داند و اساساً برای وی مفهومی ندارد و با افزایش ابهام درباره موضوع، ذهنش آشفته‌تر شود. با توجه به اهمیت این موضوع، در بخش چهارم ضمن اشاره به اصول پاسخ‌گویی به سؤال‌های فرزندان، به مجموعه‌ای از پرسش‌های شایع کودکان و نوجوانان و نحوه پاسخ والدین به آن‌ها پرداخته‌ایم. گام اول در ارائه پاسخ مناسب به سؤال‌های کودکان، داشتن شناخت از سطح درک و توانمندی‌های ذهنی، عاطفی و نیازهای معنوی کودکان در دوره‌های سنی مختلف است.

پرسش‌های فرزندان درباره جنگ و مسائل مربوط به آن، فرصت‌های مغتنمی است که اگر والدین بتوانند به‌خوبی از آن استفاده کنند، نه تنها به فرزندانشان کمک می‌کند آرامش بیشتری داشته باشند، بلکه بستری بسیار مناسب برای انتقال مفاهیم ارزشمندی چون عدالت، آزادی، دستگیری از مظلوم، وحدت و همدلی خواهد بود و می‌تواند زمینه‌ساز پرورش و ارتقای صفات ارزشمندی چون شجاعت، وطن‌دوستی، حمایتگری، مسئولیت‌پذیری، انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری باشد؛ البته لازمه‌اش این است که والدین در ارائه

پاسخ به محدودیت‌های ذهنی کودک در درک بسیاری از مفاهیم توجه کنند، آسیب‌پذیری‌های عاطفی او را در نظر بگیرند و به نیازهای معنوی او در هر دوره سنی آگاهی داشته باشند. همه مفاهیم و مطالبی که فرد در دوره نوجوانی قادر به فهم آن است، در دوران کودکی متوجه نمی‌شود؛ حتی کودکان در دوره سنی قبل و بعد از دبستان، متفاوت فکر می‌کنند و مسائل را تحلیل می‌نمایند. والدینی که از مقتضیات سنی فرزندانشان آگاهی بیشتری دارند، می‌توانند به سؤال‌های برخاسته از فطرت پاک و ذهن جست‌وجوگر کودکان پاسخ‌هایی پخته‌تر ارائه کنند و پرورش‌دهندگان بهتری برای آن‌ها باشند. در ادامه به ظرفیت‌های ذهنی و نیازهای معنوی کودکان در دوره‌های سنی مختلف اشاره می‌کنیم.

از حدود سه‌چهارسالگی تا پیش از مدرسه، کودکان در مرحله‌ای از رشد قرار دارند که ویژگی‌های رفتاری و شناختی جالبی در آنان دیده می‌شود. در این سن، هنوز تفکر منطقی به‌طور کامل شکل نگرفته و دنیای ذهنی کودک پر از تخیلات و نمادهاست؛ برای مثال، ممکن است یک قوطی کبریت را به‌جای ماشین فرض کنند یا به اشیای بی‌جان، جان ببخشند. حافظه و توجه کودک در این دوره، هنوز تکامل نیافته است؛ بنابراین نمی‌تواند همزمان تمام جنبه‌های یک موقعیت را در نظر بگیرد؛ به‌همین دلیل، رفتارهای خودمحورانه^۱ نشان می‌دهد و درک دیدگاه دیگران برایش دشوار است. گاهی بزرگترها این خودمحوری را با لجبازی اشتباه می‌گیرند؛ درحالی‌که این رفتار بخشی طبیعی از روند رشد شناختی اوست. یکی دیگر از ویژگی‌های کودکان در این سن، انعطاف‌پذیری کم آن‌هاست. وقتی تصمیمی می‌گیرند یا چیزی را می‌خواهند، به‌سختی می‌توانند از آن بگذرند؛ بسیار سخت‌تر از کودکان بالای هفت سال.

شیوه حل مسئله در این کودکان هم قابل توجه است. اگرچه می‌توانند شباهت‌های بین اشیاء و پدیده‌ها

۱. Egocentric.

را تشخیص دهند، تفکرشان بیشتر براساس چیزی است که مستقیماً می‌بینند.^۱ آن‌ها فقط مسائل عینی و ملموس را درک می‌کنند و در حل مسائل انتزاعی یا تغییر شکل‌های ظاهری مشکل دارند؛ مثلاً اگر یک گلوله خمیر را به شکل استوانه درآوریم، درک این موضوع که مقدار خمیر تغییر نکرده، برایشان دشوار خواهد بود. در مرحله سنی دبستان تا اوایل نوجوانی، کودک در دوره عملیات عینی^۲ قرار دارد. در این مرحله، تفکر او منطقی‌تر شده و توانایی حل مسئله به صورت ذهنی در او رشد می‌کند؛ اما تنها درباره چیزهای مشاهده‌پذیر و ملموس، می‌تواند درست استدلال کند. درمقابل، مسائل انتزاعی یا غیرملموس برایش دشوار است و نمی‌تواند درباره آن‌ها به نتیجه‌ای روشن برسد. یکی از مهم‌ترین پیشرفت‌های این دوره، درک مفهوم بقا یا حفظ مقدار است. کودک حالا می‌فهمد که اگر شکل چیزی تغییر کند ولی مقدار آن کم یا زیاد نشود، درواقع چیزی از آن، کم یا به آن اضافه نشده است؛ مثلاً اگر خمیر بازی را به شکل توپ درآوریم و بعد آن را پهن کنیم، کودک متوجه می‌شود که مقدار خمیر همان است که بود. در این سن، کودک بهتر می‌تواند اشیا را ردیف و گروه‌بندی کند. او حالا براساس شباهت‌ها و تفاوت‌ها می‌تواند اشیا را گروه‌بندی کند. همچنین، استدلال قیاسی^۳ در او رشد می‌کند؛ یعنی از دو گزاره مقدمه می‌تواند به نتیجه‌ای منطقی برسد؛ مثلاً اگر بداند «حیوانات اهلی می‌توانند با آدم‌ها زندگی کنند» و «مرغ و خروس حیوان اهلی است»، نتیجه می‌گیرد

۱. برای مثال در استدلال آن‌ها یک امر جزئی بر امر جزئی دیگر مبتنی است؛ مثلاً «مامان می‌خواهد از خانه بیرون برود؛ چون موهایش را شانه کرد» را از این رفتار مادر در روز قبل استنباط می‌کند و تصور می‌کند چون مامان امروز مو را شانه زده، پس می‌خواهد بیرون برود. «بازگشت‌ناپذیری» از دیگر ویژگی‌های استدلال در آن‌هاست؛ بدین صورت که اگر مثلاً دو ردیف مهره سبز و زرد به تعداد مساوی وجود داشته باشد و کودک ببیند که تعداد آن‌ها برابر است، سپس از وی بخواهیم مهره‌های زرد را در ظرفی کوچک‌تر و مهره‌های سبز را در ظرفی که بزرگ‌تر است بریزد، سپس از وی بپرسیم کدام بیشتر است، مهره‌های ظرف کوچک‌تر را بیشتر می‌داند؛ چون ظرف پرت‌ر است. این موارد حاکی از آن است که تفکر کودکان پیش‌دبستان بر جنبه‌های ظاهری امور مبتنی است.

۲. Concrete Operational Stage.

۳. Deductive reasoning.

«پس مرغ و خروس‌ها می‌توانند با آدم‌ها زندگی کنند». او انعطاف‌پذیری ذهنی بالاتری دارد. محدودیت‌های شناختی مرحله قبل در این سن کمتر می‌شود. کودک دیگر آن خودمحوری شدید دوران خردسالی را ندارد و می‌تواند خودش را جای دیگران بگذارد. از جاندارپنداری فاصله می‌گیرد و می‌فهمد که نه همه چیز جان دارد و نه همه چیز احساس دارد. همچنین، رابطه بین کل و جزء را بهتر درک می‌کند و متوجه می‌شود که مثلاً محله، بخشی از شهر است. با این حال، باید توجه داشت که در این سن هنوز هم کودک برای درک مفاهیم انتزاعی مثل عدالت یا مسائل فرضی دچار مشکل است. والدین و مربیان بهتر است هنگام صحبت با کودک، از مثال‌های عینی و ملموس استفاده کنند و مفاهیم را به زبان ساده بیان نمایند.

در حدود سیزده سالگی، از نظر ساختار ذهنی، نوجوان وارد مرحله‌ای از رشد می‌شود که توانایی درک مفاهیم انتزاعی و غیرملموس در او شکل می‌گیرد. درحالی‌که در سال‌های کودکی، تفکر بیشتر عینی و وابسته به اشیای محسوس بود، نوجوان از تفکر عینی به سمت تفکر انتزاعی حرکت می‌کند؛ یعنی اکنون می‌تواند حتی در غیاب چیزها هم درباره آن‌ها فکر کند. البته این تحول، تدریجی اتفاق می‌افتد و نوجوان کم‌کم از تخیلات کودکانه فاصله می‌گیرد و به سمت استدلال‌های منطقی (مانند استقراء و قیاس) حرکت می‌کند. در این مرحله، نوجوان برای توضیح پدیده‌ها فرضیه‌سازی می‌کند و سپس آن‌ها را می‌آزماید. در ابتدا، این فرضیه‌ها محدود به تجربیات ملموس او هستند، اما رفته‌رفته جنبه نمادین و انتزاعی پیدا می‌کنند. او حتی ممکن است فرضیه‌هایی خارج از چهارچوب تجربه‌های شخصی‌اش مطرح کند و با استفاده از منطق، آن‌ها را بررسی و رد یا تأیید نماید. با این حال، درک کامل مفاهیم انتزاعی یعنی مفاهیمی که قابل مشاهده نیستند، مانند خدا، شیطان، فرشته‌ها و... برای نوجوان چالش‌برانگیز است؛ چراکه ذهن او هنوز در حال گذار از تفکر عینی به انتزاعی است.

عمده‌ترین نیازهای معنوی در سال‌های اولیه کودکی نیازهای عاطفی شامل انس، الفت و برقراری روابط

سالم با والدین است. بنابراین، تلاش برای کسب تجربه‌های خوشایند کودک در کنار والدین و توجه به رشد عاطفی سالم در این دوره سنی اهمیت دارد. در سنین دبستان، نیاز معنوی کودک این است که درخصوص رفتارها و اعمال دینی و ارتباط عملی با خدا، آگاهی کسب کند و آموزش ببیند، و در دوران نوجوانی که تغییرات اساسی در سطح فکر و ذهن و شخصیت فرزندان شکل می‌گیرد، بهتر می‌توان گفت‌وگوهای منطقی درباره فلسفه اعمال با او داشت؛ یعنی اگر سال‌های کودکی را دوران آشنایی اولیه با آداب و سنت‌های دینی بدانیم، سال‌های نوجوانی سال‌های آموزش معرفت دینی است. مسئله مهم این است که می‌توان از قدرت شناختی و عاطفی هر سنی برای رشد در سنین بعدی استفاده کرد؛ برای مثال، در باب رشد عاطفی باید به جریان رابطه کودک با مادر و احساس تعلق و وابستگی کودک توجه نمود. زمانی این احساس، تنها بین کودک و مادر است، اما رفته‌رفته در اثر رشد اجتماعی کودک، رابطه‌هایی بین او و همسالان، گروه‌های اجتماعی و دیگران ایجاد می‌شود. همین احساس تعلق چنانچه در مسیر صحیحی رشد کند، همراه با قدرت شناختی بعدی کودک، به او کمک می‌کند که این احساس و عاطفه در رابطه‌اش با منبع اصلی قدرت، یعنی خداوند بروز نماید. نمونه دیگر را می‌توان درباره مفهوم علیت جست‌وجو کرد. در پایان دوره کودکی، یعنی حدود هفت تا دوازده سالگی، کودک به حالت کنجکاوی هدف‌دار می‌رسد و مفاهیم خاصی از جمله مفهوم علیت را روشن‌تر می‌فهمد. این قابلیت بهترین فرصت را برای والدین فراهم می‌آورد تا رابطه کودک با خدای خویش را به زبان کودکانه تبیین کنند. حدود ده‌دوازده سالگی که بچه‌ها بیشتر از چرایی مسائل می‌پرسند و می‌خواهند علت و حکمت مسائل را بدانند، در صورتی که والدین بتوانند از احادیث، اشعار، حکایت‌ها، ضرب‌المثل‌ها، داستان‌ها، خاطرات و موضوعات تاریخی در گفت‌وگوها و پاسخ به پرسش‌های فرزند نوجوانشان استفاده کنند، بسیار خوب است و بر شیرینی، جذابیت و گیرایی بحث افزوده خواهد شد؛ درحالی‌که پیشنهاد می‌شود انتقال مفاهیم و آموزش‌ها در دوران کودکی همراه با بازی، سرود، قصه و نقاشی انجام شود.

۵. شناخت سبک مقابله‌ای خود

همه ما یک روز صبح از خواب بیدار شدیم و با سیل خبرهایی مواجه شدیم که از ورود به شرایط جنگی حکایت داشت. واکنش خود را در روزهای اول جنگ دوازده‌روزه مرور کنید. احساس شوکه شدن، گیجی، کرختی و بلا تکلیفی داشتید، دست و دلتان به کاری نمی‌رفت و تصمیم‌گیری‌های معمول برایتان سخت شده بود یا به عکس تحریک‌پذیر، عصبی، بی‌قرار و کم‌خواب شده بودید و دائم با اطرافیان درگیر می‌شدید؟ یا جزء هیچ‌کدام از دو دسته یادشده نبودید و در دسته سومی قرار داشتید که در این مواقع با پناه بردن به گوشی، کار زیاد، پر خوابی، خوردن، بازی و سرگرمی و خلاصه هرکاری که حواسشان را از اصل موضوع پرت کند، ناخودآگاه، خودشان را از موقعیت دور می‌کنند؟ درمقابل همه این‌ها، آیا با افرادی برخورد داشتید که در این مواقع و در سایر شرایط پرتنش زندگی، از آرامشی عجیب و غیرقابل انتظار برخوردارند؟ گویی جنگ برای همه به یک اندازه تنش ندارد و باعث واکنش‌های متفاوتی در افراد می‌شود. ریشه این تفاوت‌ها در کجاست؟

تفاوت‌های فردی ما در سه زمینه خلق و خوی ارثی ما، شخصیت ما، تجربه و مهارت‌هایی که در طول زندگی کسب کرده‌ایم، به واکنش‌های متفاوت ما در مواجهه با بحران منجر می‌شود. فرار کردن، تسلیم شدن، پناه بردن، حمله کردن و حل مسئله، پنج شیوه مقابله‌ای شایع در شرایط بحران است. همان‌طور که در ابتدای بحث اشاره شد، برخی افراد خود را به غفلت می‌زنند و با مشغول کردن خود و انکار اصل موضوع سعی می‌کنند با استفاده از سبک فرار، با شرایط مقابله کنند. گروهی هم با تسلیم شدن و احساس استیصال و درماندگی، واکنش‌هایی چون غم، گریه، اضطراب و بی‌قراری نشان می‌دهند و معمولاً برای اطرافیان، حالاتشان کلافه‌کننده است و ممکن است احساس عدم همدلی و طرد شدن دریافت کنند. برخی افراد با

وابستگی و چسبیدن به اطرافیان، دنبال پناه می‌گردند تا امنیت روانی ازدست‌رفته خود را بازبایی کنند و درمقابل، افرادی حالت عصبی دارند و با برون‌ریزی و درگیری با دیگران، ناآرامی و تحریک‌پذیری خود را تخلیه می‌کنند. گروه آخر هم افرادی هستند که رویکرد حل مسئله دارند؛ برخلاف چهار گروه قبلی که واکنش آن‌ها بر محور هیجان است، این افراد واکنش عقلانی و منطقی دارند؛ به‌جای چرایی، به چگونگی فکر می‌کنند؛ یعنی بیش از آنکه ذهنشان با این مسئله درگیر باشد که چرا چنین شد، به این موضوع فکر می‌کنند که چگونه عمل کنیم تا بهترین نتیجه حاصل شود و مدیریت بهتری دربرابر شرایط داشته باشیم.

یکی از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده سبک مقابله‌ای ما و همچنین عامل کمک‌کننده برای فائق آمدن بر بحران‌ها، باورهای ما یا به عبارتی همان معنایی است که به آن بحران می‌دهیم. هرچه معناهای ما درباره جنگ به معنایی که آموزه‌های قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام ارائه کرده‌اند نزدیک‌تر باشد، به حقیقت آن‌ها نزدیک‌تریم، تاب‌آوری و آستانه تحملمان در بحران‌ها بیشتر است، سازگارانه‌تر برخورد می‌کنیم و سبک مقابله‌ای سالم‌تری داریم. اینکه ما چه روایتی از جنگ در ذهن خود داریم، تعیین‌کننده حال ما و خانواده ماست. در مسائلی مثل از دست دادن عزیز در مشاوره سوگ، یکی از اهدافی که دنبال می‌شود، این است که چطور معنا می‌تواند بار اتفاقی سخت را تغییر دهد. این مسئله درخصوص کودکان اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. بچه‌ها مخصوصاً آن‌ها که سنین پایین‌تری دارند، قدرت تفکر و تحلیل کافی ندارند. عینک بچه‌ها در دیدن واقعیت‌ها، والدین آن‌ها هستند. والدین برای کودک، یعنی سازنده روایت از وضعیتی که در آن قرار داریم. والدین براساس نگرش خود به مسائل مختلف و واکنشی که دربرابر آن دارند، درواقع به کودک می‌آموزند که این شرایط را به این نحو روایت کن، تمرکزت را روی این بخش‌های ماجرا بگذار، بخش‌های مثبتش را این‌طور ببین و... برای مثال، برق خانه که می‌رود، نوعی برخورد این است که همه از وضعیت موجود ابراز ترس و ناراحتی کنند؛ کنار هم بنشینند، کارهای معمول را انجام ندهند، مثلاً دست‌شویی هم

نروند و در حالت انتظاری کلافه‌کننده منتظر آمدن برق و بازگشت به شرایط معمول باشند. پیام ضمنی که در این حالت به کودک منتقل می‌شود، یعنی برق رفتن اتفاق خیلی بدی است. یک موقع است می‌گوییم برق رفت؛ بیایید همه با نور موبایل‌هایمان سایه‌بازی کنیم. به‌جای حالت انتظار کلافه‌کننده، افراد حسابی مشغول می‌شوند و خوش می‌گذرد؛ طوری که برق هم که آمد، بچه می‌گوید باز چراغ‌ها را خاموش کنیم. این موقعیت رفتن برق، خودش هیچ معنایی نداشت؛ معنایش را والدین می‌سازند و برآن‌اساس، نوع مقابله کودک را رقم می‌زنند. در موقعیت‌های مختلف مواجه با بحران، این سه مرحله مهم را انجام دهیم: در وهله اول، ببینیم برداشت خودمان از موقعیت چیست؟ در وهله دوم، اطمینان از اینکه سالم‌ترین برداشت را داریم یا نه؟ یا بررسی اینکه آیا می‌توانم برداشت بهتر و آرامش‌بخش‌تری را جایگزین برداشت خودم کنم و انجام دهم؟ مورد آخر، به این موضوع فکر کنیم که چطور برداشتمان را با بقیه به اشتراک بگذاریم؟

۶. مجهز شدن به جعبه‌ابزار والدگری در شرایط بحران

«والدگری مثبت» نام روشی است که با کمک آن، والدین می‌توانند با فرزندانشان ارتباط مؤثرتری برقرار کنند و بر آن‌ها مدیریت بهتری داشته باشند و به رشد شخصیت سالم و پیشگیری از مشکلات روانی در آن‌ها کمک کنند. والدینی که به جعبه‌ابزار والدگری مجهز هستند، روش‌ها و اصول و شیوه‌های مدیریت رفتار کودکان و نوجوانان را می‌شناسند، بهتر از بقیه می‌دانند چگونه با فرزندشان در موقعیت‌های مختلف رفتار کنند، کدام ابزار یا روش برای کدام موقعیت مناسب‌تر است، چه رفتارهایی خطاست و اگر خطا کنند، چه نتیجه‌ای عایدشان می‌شود.

ارتباط، قانون‌گذاری و قاطعیت در اجرای قوانین، سه مهارت مهم در حوزه فرزندپروری است. والدینی

که اهمیت ارتباط سالم و همدلانه را درک می‌کنند و روابط باکیفیت‌تری با فرزندشان دارند، می‌دانند در هر دوره سنی چه رفتارهایی طبیعی و چه رفتارهایی غیرطبیعی محسوب می‌شود و درخصوص ظرافت‌های قانون‌گذاری در دوره‌های سنی مختلف، دانش و مهارت بالاتری دارند و قاطع هستند. آن‌ها نه‌تنها در فرزندپروری موفق‌تر عمل می‌کنند، بلکه در بحران‌ها و چالش‌های مختلفی که خودشان و فرزندانشان در دوره‌های مختلف مواجه می‌شوند، با رفتارهای دقیق و بجا و سنجیده، مدیریت بهتری دربرابر شرایط دارند، چالش‌ها را راحت‌تر پشت‌سر می‌گذارند و فرزندانشان کمتر متحمل آسیب می‌شوند.

جنگ و تنش‌های حاصل از آن در فرزندان، یکی از بسترهای چالش‌برانگیز برای بسیاری از والدین است. کودکان و نوجوانان، فشارها و ناراحتی‌های درونی خود را ممکن است با رفتارهایی مانند پرخاشگری، لجبازی، بی‌انگیزگی، بهانه‌جویی یا حتی نافرمانی نشان دهند. والدینی که به جعبه‌ابزار والدگری مجهز باشند، می‌دانند این رفتار که ظاهراً لجبازی و نافرمانی است و قبل از بحران در فرزندشان وجود نداشت، پیامد تنش دوران جنگ است و در احساس رنج درونی فرزندشان ریشه دارد؛ براین اساس با درک همدلانه و ارتباط‌گیری صحیح، نه‌تنها به فرزندشان کمک می‌کنند رنج درونی‌اش را کاهش دهد، بلکه در کشمکش‌های ارتباطی نادرست با فرزند قرار نمی‌گیرند و سعی می‌کنند با تسلط بر اوضاع، شرایط را پیچیده‌تر نکنند.

در میان انواع مهارت‌های ضروری برای والدین در زمینه فرزندپروری، مهارت ارتباط و همدلی کردن، جایگاهی ویژه دارد؛ به‌طوری که در عین ارزشمندی و اهمیت بالای مهارت‌های قاطعیت و قانون‌گذاری در زمینه والدگری، به والدین تأکید می‌شود بسیار مراقب باشند قانون‌گذاری و مدیریت رفتار، نباید به رابطه والدفرزندی خدشه وارد کند. شواهد نشان می‌دهد ارتباط اصولی و همدلانه، بسیاری اوقات در حل مسائل والدفرزندی معجزه می‌کند. در دوران پرتنش جنگ، وجود ارتباط امن روانی بین والدین و فرزندان و همدلی کردن، اهمیت بسیار بیشتری پیدا می‌کند؛ لذا به والدین پیشنهاد می‌کنیم ارتباط مؤثر و صمیمی با کودک را

حفظ کنید تا هر زمانی که احساس نگرانی کرد، بتواند به راحتی با شما در میان بگذارد. از زبان متناسب با سن او استفاده کنید، واکنش‌های او را زیرنظر داشته، به سطح اضطراب او حساس باشید. به فرزندان خود اطمینان دهید که در شرایط خطر، کنار او هستید. به آن‌ها یادآوری کنید که بسیاری از مردم در سراسر جهان برای متوقف کردن جنگ و درگیری، سخت تلاش می‌کنند. به آن‌ها دل‌گرمی بدهید، گفت‌وگوی صادقانه و متناسب با سن کودک درباره وقایع، با تمرکز بر تقویت حس امید و شجاعت و میهن‌دوستی در کودک بسیار مفید است. گفت‌وگوها را با دقت و توجه به پایان برسانید. هنگام پایان دادن به مکالمه، مهم است که مطمئن شوید فرزندان را در حالت اضطراب و پریشانی رها نمی‌کنید. به او یادآوری کنید که برای شما مهم و ارزشمند است و هر زمان که احساس نگرانی کرد، برای گوش دادن و حمایت از او کنارش هستید. در ادامه به نمونه‌هایی از رفتارهای شایع کودکان که در پاسخ به تنش‌های شرایط جنگ تشدید می‌شود، اشاره کرده، تعدادی کاربرگ‌های پیشنهادی معرفی می‌کنیم. والدین باید بدانند اگر قبل از این شرایط چنین رفتارهایی در فرزندشان نبوده، درواقع واکنشی طبیعی به شرایط غیرطبیعی است.

■ الف. رفتارهای پرخاشگرانه (فریاد زدن، کتک‌کاری، شکستن وسایل)

علت اصلی این رفتار: کودک احساس می‌کند تسلطی بر زندگی ندارد، ترس و اضطرابش زیاد است و آن را به شکل خشم نشان می‌دهد.

کاربرگ ۱: مقابله با پرخاشگری

تمرین: ساخت «عصبانیت‌سنج» خانگی

• یک بطری پلاستیکی را با آب رنگی و کمی روغن مایع پر کنید.

- برچسب‌های صورتک (از 😊 تا 😞) روی آن بچسبانید.
- وقتی کودک عصبانی است، بطری را تکان دهید و بگویید: بیا ببینیم عصبانیتت چقدر است؟
- نفس‌های عمیق و دیافراگمی بکشید تا مایع آرام شود.

جمله‌های کلیدی:

- عصبانیتت را می‌بینم. بیا باهم آن را کوچک کنیم.
- می‌توانی عصبانی باشی، اما نمی‌توانی به دیگران آسیب بزنی.

■ ب. رفتارهای افسرده‌وار (سکوت، گریه، بی‌حوصلگی)

علت غالب این رفتار: کودک احساس ناامیدی و درماندگی دارد و انرژی روانی برای واکنش ندارد؛ ابراز خستگی و بی‌حوصلگی می‌کند.

والدین چه کار کنند؟

- صحبت کردن بدون فشار: می‌توانی سکوت کنی. من همین‌جا کنارت هستم.
- تماس فیزیکی ملایم: نوازش یا در آغوش گرفتن اگر مقاومت نکرد.

کاربرگ ۲: مقابله با افسردگی

تمرین: بازی «جعبه نور»

- یک جعبه، مانند جعبه کفش را با کودک تزیین کنید.
- هر روز باهم سه چیز را پیدا کنید که:

• زیبا بود (مثل گل، نقاشی).

• خوب بود (مثل کمک کسی).

• امیدبخش بود (مثل طلوع خورشید).

• روی تکه‌های کاغذ بنویسید/نقاشی کنید و در جعبه بگذارید.

جمله‌های کلیدی:

• بعضی روزها سخت‌ترند، اما همیشه چیزهای خوبی هست.

• غمگین بودن اشکالی ندارد؛ من کنارت هستم.

• به او مسئولیت‌های کوچک بدهید: امروز تو مسئول آب دادن به این گل هستی.

■ ج. منفی‌کاری (امتناع از همکاری، لجبازی)

علت اصلی این رفتار: کودک به احساس کنترل نیاز دارد و به شرایط غیرمنصفانه معترض است.

والدین چه کار کنند؟

• به جای تحمیل یک چیز، او را در موقعیت انتخاب قرار داده، به او انتخاب‌های محدود بدهید: الان باید

به پناهگاه برویم. می‌خواهی با عروسکت بیایی یا کتابت؟

• از قدرت بازی استفاده کنید: بیا مسابقه بدهیم چه کسی سریع‌تر کفش‌هایش را می‌پوشد.

کاربرگ ۳: مقابله با منفی‌کاری

تمرین: بازی «انتخاب‌های قهرمانی»

• موقع لجبازی، دو گزینه قابل قبول بدهید:

• می‌خواهی با عروسکت بازی کنی یا برایت قصه بگویم؟

• می‌توانی اول لباس بپوشی یا اول دندان‌هایت را مسواک بزنی.

• از کودک بخواهید برای هر همکاری یک ستاره روی جدول بچسباند.

جمله‌های کلیدی:

• می‌دانم دوست داری تصمیم بگیری؛ بیا باهم انتخاب کنیم.

• وقتی باهم همکاری می‌کنیم، همه چیز راحت‌تر می‌شود.

پیشنهاد می‌شود والدین جدول ثبت رفتاری مانند جدول ذیل طراحی، و روند رفتار فرزندشان را رصد کنند.

جدول ۳. جدول ثبت رفتارها (برای والدین)

روز/ تاریخ	رفتار مشاهده شده	راهکار استفاده شده	نتیجه
	پرخاشگری (پرتاب اسباب بازی)	بازی عصبانیت سنج	بعد از سه دقیقه آرام شد.
	امتناع از غذا خوردن	انتخاب بین دو غذای مقوی	نیمی از غذا را خورد.

۷. والدین فرصت‌ساز

وقتی لابه‌لای کتاب‌ها، خاطرات رزمندگان دفاع مقدس را می‌خوانید یا پای شنیدن خاطرات رزمنده‌ها می‌نشینید، از نقش مؤثر کودکان و نوجوانان در جنگ می‌گویید؛ بچه‌هایی که تا دیروز مشغول بازی بودند و گویا یک‌شبه قد کشیدند! به رزمندگان آب می‌دادند، به مجروحان رسیدگی می‌کردند، در خرمشهر، آب و

غذا بین رزمندگان توزیع می‌کردند، و کمی که بزرگ‌تر می‌شدند، به جبهه می‌رفتند؛ مثلاً شهید محمد حسین فهمیده را به یاد دارید. برخی دیگر از این نوجوانان، مانند علی لندی و دیگران هم در زمینه‌های دیگر مؤثر بودند.

در تهدیدها و در سختی‌ها، فرصت‌هایی هم برای رشد وجود دارد؛ مانند زمانی که سخت تمرین کردیم و بالاخره توانستیم دوچرخه‌سواری یاد بگیریم! جنگ هم سکه‌ای دوروست. در جنبه ویرانی، جنگ به مثابه بیماری است؛ یعنی وقتی جنگ اتفاق می‌افتد، انسان‌ها بیمار، و دچار ترس و اضطراب می‌شوند، روابط اجتماعی کاهش پیدا می‌کند، معناها از آدم‌ها گرفته می‌شود و جسم‌ها از بین می‌رود؛ اما در کنار همین سختی‌ها، جوانه‌هایی هم از دل سنگ‌ها بیرون می‌زند. افرادی که به زندگی معمولی و تکراری عادت کرده بودند، ناگهان یادشان می‌آید فرصت زندگی کردن آن‌قدرها هم نیست. مردمی که در کنار هم زندگی می‌کردند، یادشان می‌آید سوار یک کشتی هستند و در سرنوشت هم اثرگذارند و

بعضی وقت‌ها بچه‌ها یک‌شبه قد می‌کشند و یک‌شبه بزرگ می‌شوند؛ مثل نوجوان سربه‌هوایی که وقتی پدرش فوت می‌کند، انگار یک‌هو تمام معادلات جهان برایش تغییر می‌کند و خودش را مرد خانه می‌بیند. جنگ، می‌تواند کودکان و نوجوانان ما را واکسینه کند. داروی تلخ جنگ که در بدن‌ها نفوذ می‌کند، به بیماری خفیفی مبتلا می‌شوند؛ اما به یقین در آینده، از نسخه قبل از جنگشان قوی‌تر خواهند شد. والدین می‌توانند به فرزندانشان، مخصوصاً نوجوانان کمک کنند حالا که این جنگ ناخواسته و تحمیلی برای ما اتفاق افتاده است، فرصت‌های این اتفاق سخت را هم ببینند. برخی ترس‌ها هستند که از خود آن اتفاق کشنده‌تر است؛ مثل ترس از جنگ با آمریکا و رژیم اشغالگر اسرائیل. آن‌ها غیرقانونی، آغازگر جنگ شدند؛ اما این پیامد مثبت را برای ما به‌همراه داشت که به ملتی تبدیل شدیم که دیگر ترسی ندارد؛ ترسی که مانع از خیلی پیشرفت‌ها بود. درست است ما برای این دستاورد وارد جنگ نشدیم؛ اما این ایران، نسبت به قبل از جنگ قوی‌تر شده است.

جا دارد والدین به فرزندانشان کمک کنند این تجربیات سخت را به فرصتی برای رشد شخصی تبدیل کنند. بحران‌ها بالاخره تمام می‌شوند؛ اما درس‌ها و توانمندی‌هایی که نوجوانان در این شرایط کسب می‌کنند، می‌تواند در تمام عمر برایشان مفید باشد. نقش والدین در این مسیر، ایجاد فضایی امن برای بیان احساسات و هدایت انرژی‌های روانی آن‌ها به سمت مسیرهای سازنده است. والدین با کمک به فرزندانشان در یافتن معنای زندگی و شکل‌گیری صحیح روایتی که از جنگ در ذهن دارند، می‌توانند نسلی مقاوم‌تر و با تاب‌آوری بالاتر پرورش دهند.

اینجا سه موضوع مهم وجود دارد که لازم است مورد توجه جدی قرار گیرد: معنای زندگی، برداشت و روایتی که از جنگ در ذهن داریم، و سطح تاب‌آوری و سازگاریمان. این سه حوزه با یکدیگر رابطه دارند. سطح تاب‌آوری افراد با روایتی که از جنگ در ذهن دارند، رابطه دارد و روایتی که افراد در ذهن دارند، با معنای زندگی آن‌ها رابطه دارد و این سه مقوله به صورت متقابل نیز بر یکدیگر اثر می‌گذارند. در بخش‌های قبلی درباره معنای زندگی و اهمیت سبک مقابله‌ای و روایتی که از جنگ داریم، صحبت کردیم. درباره اصالت معنای زندگی برخاسته از آموزه‌های دین گفتیم و اینکه هرچه معنای ما درباره جنگ، به معنایی که آموزه‌های قرآن و اهل بیت؟ عهم؟ ارائه کرده‌اند، نزدیک‌تر باشد، روایت ما به حقیقت نزدیک‌تر است و درنهایت، هرچه روایتمان به حقیقت نزدیک‌تر باشد، تاب‌آوری و آستانه تحملمان در بحران‌ها بیشتر است و سازگارانه‌تر برخورد می‌کنیم. تحمل منفعلانه کودکی که معنای او از زندگی و روایتی که از جنگ به وی ارائه شده، این باشد که «جنگ است دیگر. دوران سختی است. باید تحمل کرد تا بگذرد» فرق دارد با مقاومت فعالانه کودکی که تربیت او به گونه‌ای بوده که باور دارد «این عالم خدایی دارد که برای بندگان یاریگر، خیرخواه و مهربان است». نگاه این کودک به شرایط پیرامونش این است که جنگ و تقابل آدم‌های خوب و آدم‌های بد یا حق و باطل همیشه در طول تاریخ وجود داشته است؛ آموخته که باید تلاش کرد و تلاش و مقاومت آن‌ها در

نتیجه جنگ مؤثر بوده، بهترین کار این است که همه باهم متحد باشند و در برابر ظلم و زورگویی آدم‌های بد ایستادگی کنند و از خداوند کمک بخواهند، و خداوند هیچ ظلمی را بی‌پاسخ نمی‌گذارد. به یقین تاب‌آوری این دو کودک متفاوت خواهد بود.

همه می‌دانیم قدرت ملی فقط ظرفیت نظامی کشور نیست، بلکه ظرفیت روانی ملت، بخش مهمی از قدرت کشور محسوب می‌شود. اما چطور می‌توان ظرفیت روانی کشور را بالا برد؟ چگونه می‌توانیم با بهره‌گیری از مهارت‌های سازگاران به بستری فراهم کنیم که نه تنها از شرایط تنش‌زا آسیب جدی نبینیم، بلکه تا جای ممکن این شرایط را به فرصتی برای یادگیری و رشد تبدیل کنیم؟ تاب‌آوری ملی، شاخص مهمی است. تاب‌آوری، تنها افزایش قدرت تحمل نیست، بلکه حفظ و ارتقای سلامت روان است. «تاب‌آوری» در روان‌شناسی، ظرفیت افراد برای سازگاری با تنش است و به شخص کمک می‌کند در شرایط تهدیدآمیز، تعادل شخصی‌اش را حفظ یا بازیابی کند. افراد تاب‌آور شبیه لاستیک، انعطاف‌پذیرند؛ حتی اگر زیر فشار خم شوند، با کاهش فشار، مجدد به حالت قبل برمی‌گردند. نکته قابل‌تأمل اینکه تاب‌آوری خصلتی ذاتی نیست. تاب‌آوری مثل سایر مهارت‌ها قابل آموزش و تقویت است. ارتقای توانمندی تاب‌آوری، با کاهش احساس فشار روانی، اضطراب و افسردگی همراه است. جدا از ارتباط میان تاب‌آوری با معنای زندگی و روایتی که از جنگ داریم، افراد با تاب‌آوری بالا چند ویژگی مهم دارند. اگر تمایل داریم تاب‌آوری خود و فرزندانمان را بالاتر ببریم و جامعه‌ای با تاب‌آوری بالاتر داشته باشیم، لازم است برای این چند زمینه وقت بگذاریم و مهارت‌های مربوط به آن را کسب کنیم:

اول، افراد تاب‌آور بلدند آرامش خود را هنگام مواجهه با فشار و در شرایط تنش حفظ کنند و در شرایط دشوار احساس مثبت را تجربه کنند؛ به عبارتی می‌دانند چگونه احساسات و هیجان خود را در شرایط مختلف تنظیم کنند؛ یعنی در شرایط بحران به جای سرکوب احساسات خود، سعی می‌کنند روی برداشت‌های

ذهنی خود از موقعیت‌های مختلف کار کنند و با انتخاب بهترین و سالم‌ترین برداشت از هر موقعیت، احساسات بهتری را تجربه کنند. افرادی که تنظیم هیجان بلدند، به‌خوبی می‌دانند بیش از آنکه شرایط و موقعیت‌ها عامل ایجاد احساسات مختلف در ما باشند، برداشت ما از موقعیت‌های مختلف است که به تجربه احساسات مختلف منجر می‌شود. راز اینکه در شرایط مشابه افراد مختلف احساسات متنوعی تجربه می‌کنند نیز در همین مسئله است؛ چون آن‌ها برداشت‌های متفاوتی از قضیه دارند.

دوم، افراد تاب‌آور انعطاف‌پذیری خوبی در برابر موانع و چالش‌های پیش‌روی خود نشان می‌دهند و با ظرفیت بالاتری به‌سمت اهداف خود حرکت می‌کنند، زود احساس شکست نمی‌کنند و سعی می‌کنند موانع را از میان بردارند. آن‌ها روحیه چالشی، سخت‌کوش و منعطفی دارند و به‌جای اینکه تسلیم شرایط شوند، قدرت مدیریت شرایط بحران را در خود می‌بینند و احساس خودکارآمدی خوبی دارند.

سوم، افراد تاب‌آور مهارت حل مسئله خوبی دارند. آن‌ها راهبردهای فرسایشی انتخاب نمی‌کنند؛ با ذهن باز، تمام گزینه‌های پیش‌روی خود را پیدا، و به‌خوبی سبک‌سنگین می‌کنند تا بهترین گزینه‌ای را انتخاب کنند که در موازنه سود و زیان، بالاترین قوّت و کمترین ضعف را داشته باشد.

به‌طور خلاصه، افراد تاب‌آور کسانی هستند که معنایی برای زندگی خود یافته‌اند و امیدوارتر هستند. معنا و امید، شاخص‌هایی مهم، و برای عبور از سختی‌ها و بحران‌ها حیاتی‌اند. البته معنا و امید مبتنی بر جهان‌بینی توحیدی با امید و معنا در جهان‌بینی غیرتوحیدی تفاوت دارد. اگر با هدف بررسی تاب‌آوری در چهارچوب بومی، به بررسی تاب‌آوری در چهارچوب دین بپردازیم، می‌بینیم که تاب‌آوری اسلامی مبتنی بر مفهوم صبر است و چهار مؤلفه اساسی برای آن وجود دارد: پذیرش، شجاعت، استقامت و خویشتن‌داری. وقتی می‌گوییم افراد صبور پذیرش بالاتری دارند، یعنی انعطاف‌پذیرتر و سازگارتر هستند. از دیگر ویژگی‌های

این افراد جسارت و نهراسیدن است، و استقامت، یعنی روحیه سرسختی، پایداری و غلبه بر چالش‌ها دارند. همچنین افرادی خویشتن‌دارند و در مهار خود یا خودتنظیمی توانمندتر هستند، و همه این موارد از آن‌روست که این افراد معنای زندگی خود را یافته‌اند و امید خود را به راحتی از دست نمی‌دهند.

ویژگی‌های افراد صبور با ویژگی‌های افراد تاب‌آور که پیش‌تر اشاره شد، هم‌پوشانی دارد؛ با این تفاوت که معنا و امید مبتنی بر جهان‌بینی توحیدی با معنا و امید در جهان‌بینی غیرتوحیدی تفاوت‌های اساسی دارد. تاب‌آوری در جوامع مسلمان بدون پیوند با ایمان دینی و معنایی که مسلمانان مبتنی بر دین الهی از زندگی خود تعریف می‌کنند، قابل فهم نیست و این است که به گواهی تاریخ، لایه‌های عمیق‌تر و پیچیده‌تری از مقاومت انسان در برابر بحران در جوامع مسلمان آشکار می‌شود.

والدین فرصت‌ساز در سه زمینه، نقش والدی خود را به خوبی ایفا می‌کنند: حمایتی، مشورتی، تربیتی یا مهارتی؛ یعنی غیر از اینکه والدین در مقام نزدیک‌ترین و مهم‌ترین منبع حمایتی تلاش می‌کنند در کنار فرزندانشان باشند و مایه دلگرمی او هستند، سعی می‌کنند راهنما، الگو و مشورت‌دهنده خوبی برای فرزندانشان باشند. بنابراین، بجاست از بستر تربیتی شرایط بحران، بهترین بهره‌برداری را داشته باشند و به فرزندانشان مخصوصاً آن‌ها که در سنین نوجوانی‌اند، به صورت عملی کمک کنند تا شرایط سخت را شرایط رشد ببینند، و سعی کنند نه تنها تاب‌آوری و سطح سازگاریشان را بالاتر ببرند، میل به رفاه‌طلبی و منفعت‌طلبی وجودشان را مدیریت کنند، احساس مسئولیت در برابر خود و اطرافیان را در خود پرورش دهند و با تقویت احساس کارآمدی و عزت نفس، نقش خود را در گشایش و فرج امور پیدا کنند و با توکل و طلب یاری از خداوند و اهل بیت؟ عهم؟ پیش بروند. تربیت لزوماً مستقیم، آموزشی و کلامی نیست؛ مشاهده الگوهای عملی افرادی که هدف زندگیشان را پیدا کرده‌اند، سخت‌کوش‌اند، زود احساس شکست

نمی‌کنند، رویکرد مثبت به زندگی دارند، به توانایی‌های خودشان و یاری خداوند ایمان دارند، در برابر زندگی خودشان و اطرافیانشان احساس مسئولیت می‌کنند و امیدوار و بانشاط حرکت می‌کنند، اثر تربیتی عمیق و ماندگاری بر کودکان و نوجوانان دارد. در بحران‌ها، خاک وجود انسان شخم می‌خورد و بهترین زمان برای کاشت بذرهایی چون شجاعت، مسئولیت‌پذیری، وطن‌دوستی، نوع‌دوستی و تعهد است. اگر از ظرفیت جنگ برای پرورش این ویژگی‌ها استفاده کنیم، در آینده با نسلی مقاوم‌تر مواجه خواهیم بود.

۸. دعا سلاح سرنوشت‌ساز و ابزار آرام‌ساز

یکی از مسائل مهم در باب دعا کردن این است که برخی متون که به دعا در شرایط بحران توصیه کرده‌اند، دعا را ابزاری برای آرامش معرفی نموده و آن را در رده سایر روش‌ها و ابزارهای آرام‌ساز قرار داده‌اند؛ درحالی‌که دعا جایگاه بسیار والاتری دارد و حتی می‌تواند بر نتیجه جنگ مؤثر باشد؛ به عبارتی دعا، هم طلب است و هم مطلوب، هم وسیله است و هم غایت، هم مقدمه است و هم نتیجه. اولیای خدا به دعا علاقه فراوان داشتند. از دیگر آثار دعا کردن، دوری از ناامیدی است. فرد دعاکننده، با دعا کردن احساس می‌کند کسی هست که او را یاری کند و نگذارد به پرتگاه بیفتد. کسی که واقعاً دعا را درک کرده و اعتقاد کامل و راسخ به ایجاد رابطه بین خودش و خدایش داشته باشد، مطمئناً ناامیدی در او راه ندارد. کسب اعتماد به نفس از دیگر آثار دعا کردن است. فرد دعاکننده با دعا کردن نیرو و قدرتی پشت‌سر خود احساس می‌کند که او را به جلو می‌راند، احساس تنهایی از وجودش خارج می‌شود و وجود خدا را درونش احساس می‌کند؛ لذا با اعتماد به نفس بیشتری به فعالیت می‌پردازد.

قلب و روح از طریق دعا پیوند نزدیک با خدا پیدا می‌کند و همانند قطره‌ای که به اقیانوس بی‌پایان بپیوندد، با اتصال معنوی با آن مبدأ بزرگ قدرت می‌یابد. تحقق هر آرزو و رسیدن به هر هدفی راه اختصاصی و طبیعی

خود را دارد و دعا یکی از عوامل موفقیت و رسیدن به خواسته‌ها و نیازهاست. در کنار تلاش فردی و اجتماعی، موضوع دعا هم سفارش شده است و سبب جلب عنایت و کمک خداوند می‌شود.

دعاها نه تنها به تقویت روحیه و ایمان رزمندگان کمک می‌کند، بلکه پایداری، پیروزی و امنیت آنان را در برابر دشمنان افزایش می‌دهد. در «دعای مرزداران» امام سجاد علیه السلام از خداوند می‌خواهد تا به مدافعان، صبر و استقامت، توانایی، بینش و افزایش نیرو عطا کند و همچنین دشمنانشان را شکست دهد و نقشه‌هایشان را بی‌اثر سازد.

امام زین‌العابدین علیه السلام در این دعا از پروردگار می‌خواهد که دشمن را در محاصره‌ای قرار دهد که حتی برای پیروزمندترین لشکرها نیز ممکن نیست؛ زیرا قدرت انسان تنها می‌تواند فروپاشی ظاهری ایجاد کند، اما قدرت خداوند فراتر از این است. او می‌تواند بنیان وجودی دشمن را از درون متلاشی کند و توانایی مقابله را برای همیشه از آنان بگیرد.

از درخواست‌هایی که امام سجاد علیه السلام در این دعا مطرح می‌کند، ترس و وحشت، از دست دادن اعتماد به نفس، سردرگمی در تدبیر جنگی، لکنت زبان در تحریک نیروها، کاهش توان و تعداد سربازان دشمن است. این موارد همان امدادهای غیبی هستند که در جنگ‌های پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله بارها رخ داد و قرآن کریم نیز مکرر به آن اشاره کرده است.

امام سجاد علیه السلام در بخشی از این دعا، برای همه مسلمانان و بدون تفاوت‌گذاری بین نژاد، رنگ پوست یا ملیت، طلب خیر و امنیت کرده است. ایشان نه برای عرب برتری خواسته، نه برای عجم، و نه برای هیچ گروه خاصی؛ بلکه محور دعایشان اسلام و ارزش‌های ناب آن بوده است.

این نگاه عمیق به ما می‌آموزد که مرزهای واقعی امت اسلامی، جغرافیا یا خاک نیست؛ بلکه باورهای پاک

و انسان ساز دینی است. این اندیشه، فراتر از زمان و مکان است و در هر شرایطی حتی در بحران‌هایی مثل جنگ، می‌تواند الگویی برای تربیت فرزندان باایمان و عدالت‌خواه باشد. والدین می‌توانند با الهام از این نگاه جامع‌نگر، به کودکان بیاموزند که انسان‌ها را نه براساس ملیت یا ظاهر، بلکه براساس ایمان و اخلاق بسنجند. این آموزه به کاهش تعصبات کورکورانه و تقویت روحیه انسان‌گرایی در شرایط سخت کمک می‌کند.

مهم‌ترین نکات این دعا عبارت‌اند از:

- طلب یاری از خداوند برای رهایی از ظلم و ستم و پیروزی در برابر دشمنان؛
 - تقویت روحیه در برابر سختی‌ها و ظلم، و تشویق به ایستادگی مقابل ظالمان؛
 - ایجاد وحدت و همدلی در میان پیروان حق؛
 - دوری از بی‌توجهی به مسائل جامعه؛
 - دفع ظلم و ستم ظالمان و رسیدن به پیروزی در برابر آن‌ها.
- به‌طورکلی، دعای چهاردهم **صحیفه سجادیه** منبعی معنوی برای تقویت روحیه، افزایش ایمان، و طلب یاری از خداوند در برابر ظلم و ستم است.

■ چند پیشنهاد برای ترغیب کودکان به دعا و مناجات

- والدین خودشان در دعا کردن الگو باشند.
- درباره دعا، اصالت آن در وجود انسان و نقش و جایگاه آن، با فرزندان مخصوصاً در سنین نوجوانی به‌صورت باز گفت‌وگو کنیم و صحبت‌های آن‌ها را هم بشنویم. برای شروع، موضوعاتی مثل نیاز به پرستش و مناجات در وجود انسان خوب است؛ حتی می‌توانیم بخش‌هایی از یک کتاب را بخوانیم و

درخصوص آن باهم صحبت کنیم. برای مثال، نیاز به پرستش و نیایش یکی از نیازهای اساسی و عمیق است که در عمق روان بشر وجود دارد. استاد شهید مطهری رحمة الله علیه دراین باره می‌گوید:

یکی از پایدارترین و قدیمی‌ترین تجلیات روح آدمی و یکی از اصیل‌ترین ابعاد وجود انسان‌ها حس نیایش و پرستش است. مطالعه آثار زندگی بشر نشان می‌دهد هر زمان، هر جا که بشر وجود داشته است، نیایش و پرستش هم وجود داشته است. چیزی که هست شکل کار و شخص معبود متفاوت شده است. از نظر شکل، از رقص‌ها و حرکات دسته‌جمعی موزون همراه با یک سلسله اذکار و اوراد گرفته تا عالی‌ترین خضوع‌ها و خشوع‌ها.^۱

- تجربه حضور در فضای دعا و مناجات با دوستان و هم‌سن‌وسالان نیز آثار ارزشمندی دارد.
- شواهد عینی ارائه کنیم. به روایات مستند و بحث‌های قرآنی درباره نقش و آثار دعا اشاره کنیم؛ مثلاً داستان طالوت و جالوت، و دعا‌های انبیا در شرایط مختلف؛ مانند دعای حضرت ابراهیم، زکریا، موسی علیهم السلام و... یا از تجربه‌ها و خاطرات خودمان یا اطرافیانمان دراین زمینه صحبت کنیم.
- به جنبه نیازمندی شدید و عجز و فقر انسان در برابر خداوند اشاره کنیم و اینکه ما با ابزار قدرتمند دعا، توکل و توسل به مسیر امنی رومی‌آوریم و به طناب محکمی چنگ می‌زنیم که ما را به قدرت لایزال الهی وصل می‌کند.
- درباره آثار دعا صحبت کنیم و اینکه با دعا و مناجات با خدا، نه تنها می‌توانیم خودگویی‌های خردکننده را به دگرگونی‌های رشددهنده و تعالی‌بخش تبدیل کنیم، بلکه باور داریم ابزاری است که می‌تواند مسیر و سرنوشت پیش‌رو را تغییر دهد.

۱. شهید مطهری، *انسان در قرآن*، ص ۲۰.

همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد، پیشنهاد می‌شود انتقال مفاهیم دینی در دوران کودکی همراه با بازی، سرود، قصه، نمایش و نقاشی انجام شود، و با فرزندان نوجوان بیشتر در قالب گفت‌وگوی دوطرفه و شنیدن صحبت‌های فرزند باشد و در انتقال مطالب، غیر از استناد به آیات و روایات، از اشعار، حکایت‌ها، ضرب‌المثل‌ها، داستان‌ها، خاطرات و موضوع‌های تاریخی به‌موقع استفاده شود تا بر شیرینی، جذابیت و گیرایی بحث افزوده گردد.

**بخش دوم:
محیط ایمن**





فضای ایمن

بدن، جان و خانواده، امانت‌های الهی هستند. خانه و سلامت نیز از نعمت‌های خداوند است. جا دارد در راستای ارتقای سطح امنیت فضای زندگی، در سطوح فیزیکی، روانی و اجتماعی تدبیر و برنامه داشته باشیم. ما موظفیم تلاش بکنیم و نتیجه را به خداوند واگذاریم و به او توکل کنیم؛ او که دانا، مهربان و تواناست. منظور از فضای ایمن، فقط فضای فیزیکی نیست، بلکه فضای روانی و جو حاکم بر خانه و حتی بستر اجتماعی و مجموعه‌ای از انسان‌ها را نیز دربرمی‌گیرد که با آن‌ها سروکار داریم.

هرگونه تغییر در فضا به سازگاری نیاز دارد. اصولاً تغییر و به هم زدن ساختاری که با آن انس گرفته‌ایم، برای انسان‌ها آسان نیست؛ به‌ویژه اگر مخاطب، فرزندان خانواده باشند. اگر ضربه‌ای به خانه وارد شود، امکان دارد شیء بلند و سنگین مانند کمد بیفتد. مثلاً در شرایط جنگ، برای ایمن کردن خانه در برابر پیامدهای موج انفجار، لازم است اشیای سنگین، مانند کمد را روی دیوار، ثابت نگه داریم، شیشه‌ها را چسب بزنیم،

قاب‌ها و تابلوهای سنگین را از روی دیوار پایین بیاوریم و... همچنین برای حفظ لوازم مهم و اشیاء قیمتی از خطرهای احتمالی بهتر است آن‌ها را به پناهگاه یا نقطه امن‌تری از خانه منتقل کنیم. یک والد که مراقب امنیت و حریم خانواده خود است، اقدامات لازم را در نظر می‌گیرد، اما این تغییرها در خانه با واکنش فرزندان مواجه می‌شود و برایشان سؤال پیش می‌آید. بسیار ضروری است که ابتدا آمادگی لازم را در آن‌ها پدید آوریم. در ادامه به نکاتی درخصوص این مسئله می‌پردازیم که چگونه به فرزندان توضیح دهیم برای ایمنی بیشتر در جنگ، لازم است تغییراتی در خانه و فضای زندگی ایجاد کنیم.

چگونه به فرزندان توضیح دهیم خانه برای ایمنی در جنگ تغییر می‌کند؟

توضیح تغییرات خانه به کودک در زمان جنگ، نیازمند زبان ساده، صداقت کنترل‌شده و ایجاد احساس امنیت است. این راهنمای گام‌به‌گام به شما کمک می‌کند بدون ایجاد ترس غیرضرور، کودک را همراه کنید:

۱. برای کودکان ۱۰-۳ سال از «بازی ایمن‌سازی» استفاده کنید.

قالب گفت‌وگو:

می‌خواهیم یک بازی جالب انجام دهیم! امروز خانه را به قلعه‌ای جادویی تبدیل می‌کنیم. می‌دانی قلعه‌ها چه چیزی دارند؟ دیوارهای محکم و پنجره‌های امن.

- کارها را به چالش تبدیل کنید:

- چسباندن نوار به شیشه‌ها = این یک نوع نشانه یا علامت است که روی شیشه‌های قلعه‌های محکم نصب می‌شود.

- تاریک کردن پنجره‌ها = پرده‌ها مخفی‌کاری می‌شوند.

۲. برای نوجوانان، از منطق «گروه خانوادگی» استفاده کنید.

توضیح: ما باید مثل یک گروه عمل کنیم. این تغییرات (مثل ذخیره آب یا ایمن‌سازی پنجره‌ها) مثل تمرینات فوتبال است. همه قوانین را یاد می‌گیریم تا از هم محافظت کنیم. به آن‌ها مسئولیت بدهید:

- انتخاب محل ذخیره‌سازی غذای موردعلاقه‌شان؛
- کمک در طراحی مسیر ایمن به پناهگاه.

۳. از تشبیهات آشنا استفاده کنید.

مثال: یادت هست وقتی باران می‌آمد، پنجره‌ها را می‌بستیم؟ حالا هم بعضی روزها باید بیشتر مراقب باشیم. این کارها مثل بارانی پوشیدن برای خانه است.

۴. تغییرات را مرحله‌ای معرفی کنید.

برنامه پیشنهادی:

روز	تغییر	توضیح به کودک
اول	چسباندن نوار به شیشه‌ها	این نوارها کمک می‌کنند اگر باد شدید بیاید، شیشه نشکند.
دوم	آماده‌کردن پناهگاه	اتاق بازی، مخصوص روزهای طوفانی می‌شود.
سوم	تمرین رفتن به پناهگاه	بیا مسابقه بدهیم چه کسی سریع‌تر به اتاق بازی می‌رسد.

۵. به سؤال‌هایشان پاسخ دهید (بدون جزئیات ترسناک).

سؤال کودک: چرا این کارها را می‌کنیم؟

- پاسخ نامناسب: چون ممکن است بمب بزنند.
- پاسخ مناسب: بعضی وقت‌ها صداهاى بلند پیش می‌آید. این تغییرات کمک می‌کند خانه ما محکم‌تر باشد؛ مثل وقتی کت ضخیم می‌پوشیم تا سرما نخوریم.

۶. احساس کنترل به آن‌ها بدهید.

کارهای پیشنهادی برای کودک:

- انتخاب اسباب‌بازی‌هایی برای بردن به پناهگاه؛
- کشیدن نقاشی برای نصب روی دیوار پناهگاه؛
- پر کردن بطری آب و پیچیدن کیف لوازم ضروری.

۷. از اشتباهات شایع پیشگیری کنیم.

نبایدها:

- گفتن جملاتی مانند: اگر این کار را نکنیم، می‌میریم.
- اجبار کودک به مشارکت بدون توضیح دادن یا نادیده گرفتن ترس‌هایشان.
- جمله‌های کلیدی برای آرامش کودک:
- این تغییرات مثل وقتی است که قبل از مسافرت چمدان می‌بندیم؛ فقط برای ایمنی بیشتر است.

- ما باهم از خانه مان مراقبت می‌کنیم. تو هم می‌توانی کمک کنی.
 - هر سؤالی داری می‌توانی از من بپرسی. قول می‌دهم راستش را بگویم.
- نکته نهایی: کودکان از واکنش شما بیشتر از خود تغییرات می‌ترسند. اگر شما با آرامش و اطمینان عمل کنید، آن‌ها این وضعیت را مانند ماجراجویی خانوادگی خواهند دید.

چگونه با نوجوان درباره تغییرات ایمن سازی خانه صحبت کنیم؟

نوجوانان به توضیحات منطقی، احترام به استقلالشان و پرهیز از ترساندن نیاز دارند. این گفت‌وگو باید به گونه‌ای باشد که آن‌ها را همراه کند؛ نه اینکه مجبور کند.

۱. از رویکرد «ما نیاز به همکاری داریم» استفاده کنید.

به جای دستور دادن، از زبان مشارکتی استفاده کنید:

✗ غلط: از فردا پنجره‌ها را می‌پوشانیم و تو هم باید کمک کنی.

✓ درست: به نظرم شرایط را بررسی کنیم و ببینیم چطور می‌توانیم خانه را امن‌تر کنیم. نظر تو چیست؟

چرا؟ چون نوجوانان از تحکم بیزارند، ولی اگر حس کنند نظرشان مهم است، همکاری بیشتری می‌کنند.

۲. توضیح دهید که این تغییرات موقتی و پیشگیرانه است.

از تشبیهاتی استفاده کنید که برایشان ملموس باشد:

- این کار مثل بستن کمربند ایمنی است؛ احتمالاً لازم نشود، ولی اگر اتفاقی افتاد، آماده هستیم.

- می‌دونی که وقتی اپلیکیشن‌ها به روزرسانی می‌شن، امن‌تر می‌شن؟ این تغییرات هم همین‌طوره. چرا؟ نوجوانان با مفاهیم پیشگیری و به‌روزرسانی ارتباط بهتری برقرار می‌کنند تا هشدارهای ترسناک.

■ ۳. مسئولیت‌های مشخص و قابل کنترل به آن‌ها بدهید.

کارهایی که می‌توانند انجام دهند:

- تحقیق: یافتن بهترین روش برای پوشاندن پنجره‌ها (با نظارت شما).
- سازمان‌دهی: چیدن وسایل ضروری در پناهگاه.
- خلاقیت: طراحی سیستم هشدار ساده (مثل زنگوله برای درها).
- چرا؟ نوجوانان وقتی حس کنند مفید هستند، کمتر مقاومت می‌کنند.

■ ۴. به نگرانی‌هایشان گوش دهید و آن‌ها را جدی بگیرید.

ممکن است بگویند: آیا واقعاً لازم است؟ مگر خطر چقدر نزدیک است؟ اگر دوستانم ببینند، مسخره‌ام می‌کنند.

پاسخ‌های پیشنهادی:

- حق داری سؤال کنی. این تغییرات صرفاً برای آمادگی است؛ مثل وقتی کپسول آتش‌نشانی داریم.
- لازم نیست به دیگران توضیح دهیم. امنیت خانواده مهم‌تر از حرف دیگران است.
- چرا؟ اگر احساس کنند نگرانی‌شان شنیده می‌شود، کمتر بحث می‌کنند.

۵. از این اشتباهات پرهیز کنید.

- تهدید نکنید: اگر کمک نکنی، وقتی اتفاقی افتاد، تقصیر خودت هست.
 - بی‌اهمیت جلوه ندهید: چیز مهمی نیست؛ خودت را خسته نکن.
 - جزئیات ترسناک ندهید: اگر پنجره‌ها را نپوشانیم، ترکش به مغزمان می‌خورد.
- به جای آن بگوییم: می‌دانم شاید خیلی ضروری به نظر نرسد، ولی بهتر است آماده باشیم.

۶. از زبان «آماده‌باش هوشمندانه» استفاده کنید.

مقایسه‌های کاربردی:

- این کار مثل ذخیره کردن رمزهای مهم در جایی امن است؛ احتمالاً مشکلی پیش نمی‌آید، ولی اگر آمد، آماده‌ایم.

- یادت هست وقتی برای امتحان درس می‌خواندی؟ این هم نوعی آمادگی است.
- چرا؟ نوجوانان با مفاهیم آمادگی و هوشمندی ارتباط بهتری برقرار می‌کنند تا ترس.
- می‌توانیم از این جمله‌های کلیدی برای گفت‌وگو استفاده کنیم:

- ما به همفکری تو نیاز داریم. فکر می‌کنی چه تغییراتی لازم است؟
- این کارها موقتی هستند؛ مثل وقتی که برای مسافرت چمدان می‌بندیم.
- ممکن است هیچ‌وقت لازم نشود، ولی اگر شد، خیالمان راحت است.

نتیجه: اگر نوجوان شما حس کند که مشارکت او ارزشمند است و این تغییرات ترسناک نیستند، احتمال همکاری بسیار بیشتر می‌شود.

نکته پایانی: به آن‌ها در زبان و عمل منتقل کنید مهم نیست چه اتفاقی بیفتد، من به تو اعتماد دارم و می‌دانم می‌توانیم روی حمایت یکدیگر حساب باز کنیم.

ارتقای سطح امنیت محیط زندگی در مراحل مختلف جنگ

در این بخش، مجموعه اقدام‌هایی که والدین در مراحل مختلف بحران (قبل، حین و بعداز جنگ) لازم است انجام دهند، ارائه شده است.

۱. مرحله قبل از جنگ (آمادگی)

زمانی که نشانه‌های هشداردهنده (تحریم‌ها، تنش‌های سیاسی، اخبار نظامی) وجود دارد و احتمال ورود به شرایط جنگ مطرح است.

کارهای ضروری برای والدین

◀ آمادگی روانی با گفت‌وگوی صادقانه با کودکان (با زبان متناسب سن)

مثال: ممکنه روزهایی سخت داشته باشیم، ولی باهم از پسش برمی‌آییم.

تمرین: شیوه‌های آرام‌سازی (نفس عمیق، نقاشی درمانی) و تنظیم هیجان را بیاموزیم و تمرین کنیم.

◀ آمادگی عملی برای بحران و کاهش خدمات عمومی

• ذخیره‌سازی حکیمانه: مقداری آب آشامیدنی و مقداری مواد غذایی فاسدنشده و مقوی (حبوبات، کنسرو، خرما، خشکبار) ذخیره می‌شود. این مقدار باید به اندازه نیاز باشد و اسراف نشود. همچنین این ذخیره ممکن است به صورت چرخشی نو شود.

- تأمین نور و گرمایش جایگزین: برای حفظ آسایش خانواده، چراغ قوه، چراغ‌های اضطراری شارژی، شمع و کبریت (با رعایت ایمنی)، پتو و لباس گرم اضافه گذاشته شود.
- جابه‌جایی محل قاب‌های روی دیوار به‌طوری که تا جای ممکن از محل خواب دور باشند و اشیای سنگین روی کمد ها یا سایر بلندی‌ها، به پایین منتقل شود.
- می‌توان یک کیف یا ساک اضطراری در نظر گرفت که در آن، کمک‌های اولیه و داروهای ضروری، مقداری آب و غذای فاسد نشدنی، عکس خانواده و شماره‌های اضطراری قرار داده شود.
- داشتن رادیوی باتری‌خور برای دریافت اخبار مهم.
- برنامه‌ریزی برای نقطه تجمع خانواده در صورت جدایی.
- یادداشت شماره تلفن‌های ضروری (خانواده، اورژانس، آتش‌نشانی) در جایی قابل دسترسی.
- تعیین مسئولیت‌ها برای هر عضو در شرایط بحرانی.
- شناسایی پناهگاه‌های نزدیک و مسیرهای فرار و تمرین عملی رفتن به سمت پناهگاه.
- برگزاری دوره‌های خانواده و انجام اعمال عبادی سفارش شده به صورت جمعی؛ مانند خواندن سوره فتح، دعای توسل یا دعای چهاردهم **صحیفه سجاده** و صحبت درباره محتوای آن‌ها.

◀ آمادگی اجتماعی

- تشکیل شبکه‌های محلی (هماهنگی با همسایگان برای کمک‌رسانی و حفظ پیوندهای اجتماعی)

■ ۲. مرحله حین جنگ (مدیریت بحران)

ویژگی‌ها: حملات نظامی، قطعی برق/اینترنت، کمبود منابع، مشاهده رفتارهایی چون ترس شدید و برخوردهای غیرمنطقی در اطرافیان.

در این مرحله سخت، باید صبر، امید و تلاش را به کار بست. تقویت روحیه همدلی و حمایت عاطفی درون خانواده اهمیت دارد.

راهکارهای فوری برای والدین

◀ برای کودکان (زیر ۱۰ سال)

ایجاد حس امنیت

- این صداها ترسناکه، ولی می‌تونیم خونه رو ایمن‌تر کنیم.
- بازی‌های تخلیه هیجان (مثل ساختن خانه با پتو برای کاهش استرس).

◀ برای نوجوانان

- دادن مسئولیت‌هایی در حد توان به آن‌ها تا احساس کنترل کنند؛ مثل مراقبت از گل و گیاه.
- محدود کردن تماس با اخبار (پیشنهاد جایگزین: گزارش‌های روزانه والدین).

◀ برای والدین

- تقسیم‌بندی کارها بین والدین (یکی مراقب کودکان، دیگری تهیه مایحتاج)؛
- ارتباط با شبکه‌های حمایتی (مدرسه، مسجد، گروه‌های محلی).

◀ هشدار

✘ از جملات کلیشه‌ای مانند: «نترس، همه چیز خوب می‌شود» پرهیز کنید.

✓ بهتر است بگویید: می‌دانم ترسیدی، منم گاهی می‌ترسم... ولی الان باهم ایمن هستیم.

■ ۳. مرحله بعداز جنگ (بازسازی)

ویژگی‌ها: بازماندگان با ترکیبی از احساس اندوه، خشم و امید مواجه هستند. خطر ابتلا به اختلالات پس از سانحه‌ها و بحران‌ها را به فرصت رشد تبدیل کنیم.

راهکارهای بازسازی

◀ بازسازی روانی

- کودکان: نقاشی کردن تجربیات یا نوشتن نامه به «خود آینده»؛
- نوجوانان: مشارکت در پروژه‌های اجتماعی (مثل جمع‌آوری کمک برای آسیب‌دیدگان)؛
- والدین: پیگیری مشاوره گروهی برای پردازش هیجانات.

◀ بازسازی عملی

- بازگشت به روال عادی زندگی (حتی نمادین)؛
- بازگشایی مدرسه؛
- برپایی مراسم ساده (مثل جشن تولدهای ازدست‌رفته).

◀ بازسازی معنوی

- خواندن دعای دسته‌جمعی؛
- گفت‌وگو درباره مشکلات و دغدغه‌های معنایی فرزندان؛ مثلاً تعریفی که از خدا دارند یا اینکه ممکن است رابطه آن‌ها با خدا دستخوش تغییر شده باشد.

ایمن‌سازی محیط کودکان با نیازهای ویژه

والدین کودکان با شرایط خاص دارای معلولیت‌های ذهنی، جسمی یا کودکان مبتلا به اختلالاتی مانند اوتیسم^۱ در شرایط جنگ به برنامه‌ریزی ویژه و مراقبت چندبُعدی نیاز دارند و بهتر است در این زمینه با کمک مشاور آمادگی‌های لازم را ایجاد کنند. این راهنمای عملی براساس نیازهای حسی، ارتباطی و امنیتی کودکان طیف اوتیسم طراحی شده است.

■ آماده‌سازی قبل از جنگ (پیشگیری از بحران)

آماده‌سازی کیف اضطراری ویژه شامل

- وسایل آرامش‌بخش (هدفون نویزگیر، اسباب‌بازی خاص، پتو)؛
- کارت هویت شامل: من --- هستم. اگر گم شدم، لطفاً با شماره --- تماس بگیرید. با صدای بلند/لمس ناگهانی مضطرب می‌شوم.
- ایجاد «بسته حسی» با محتوای
 - آب‌نبات سفت (برای فشار دهانی)؛
 - توپ استرس و مواردی که کمک می‌کند اضافه‌بار حسی کودک کم شود؛

تمرین پناه‌گیری

با استفاده از زمان‌سنج، پناهگاه را به فضایی پیش‌بینی‌پذیر تبدیل کنید (مثلاً هر روز ۱۰ دقیقه بازی در پناهگاه). از مراحل پناه‌گیری، جدولی تصویری تهیه کنید؛ مثلاً تصویر نشستن در گوشه، سپس پوشاندن

۱. اوتیسم یا اختلال در خودماندگی یکی از اختلالات عصب تحولی است. علامت اصلی این افراد مشکل در برقراری ارتباطات اجتماعی است.

گوش‌ها و نشستن در حالت انتظار و... تا در صورت وقوع جنگ برای آموزش استفاده کنید، ولی در این مرحله صحبت درباره آن ضرورتی ندارد؛ زیرا ممکن است سبب القای ترس و نگرانی در کودک شود.

■ مدیریت حین جنگ (کاهش فروپاشی حسی)

- کیف اضطراری را که در مرحله قبل برای کودک پیچیده‌اید، به او نشان دهید؛ درباره لوازم آن و نحوه استفاده از آن‌ها با او صحبت کنید و اگر به تشخیص خود یا پیشنهاد فرزندتان مواردی لازم بود به کیف اضافه شود، این کار را انجام دهید.
- جدول تصویری مراحل پناهگیری را که قبلاً تهیه کرده‌اید، به کودک نشان دهید و برای او درباره نحوه اجرا توضیح دهید؛ مثلاً تصویر نشستن در گوشه / نحوه پوشاندن گوش‌ها / منتظر ماندن.
- در صورت امکان، نوارهای فلورسنت در مسیر پناهگاه برای راهنمایی بصری بچسبانید.
- از عطر آشنا (مثل رایحه لباس مادر) کمک بگیرید.
- براساس واکنش‌های احتمالی فرزندان بانیا‌زهای ویژه، پیشنهاد می‌شود جدولی تهیه کنید و بهترین راهکارهایی را که فکر می‌کنید کمک‌کننده باشد، در آن ثبت و اجرا کنید. برای نمونه، مواردی در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. پاسخ فوری به رفتارهای چالش‌برانگیز

رفتار	علت احتمالی	واکنش مناسب
دست زدن / جیغ زدن	اضافه بار حسی از صداهای انفجار	ارائه هدفون + فشار عمیق (در آغوش گرفتن محکم)
عدم واکنش به دستورها	شوک و بهت اضطرابی	استفاده از کارت‌های تصویری به جای دستورهای شفاهی
خودآزاری	عدم توانایی در بیان ترس	جایگزین‌سازی (مثلاً جویدن گردنبند سیلیکونی)

■ مراقبت‌های پس از جنگ (بازگشت به ثبات)

• بازیابی روال: حتی اگر در چادر زندگی می‌کنید، برنامه‌های روزانه قبلی را حفظ کنید؛ مثلاً ساعت مشخص میان وعده با غذای آشنا.

• پایش سلامت انجام دهید. کودکان مبتلا به اوتیسم ممکن است درد/بیماری را نشان ندهند. هر شب: ✓ دمای بدن؛

✓ بررسی خراش‌های غیرارادی؛

✓ الگوی خواب/دفع آن‌ها چک شود.

• به نیروهای امداد بگویید: فرزندم ممکن است به تماس چشمی پاسخ ندهد، ولی دستورهای کتبی را بهتر می‌فهمد.

کارت‌های ارتباطی اضطراری با این نمادها برایش آماده کنید.

🚽 نیاز به توالت

🔪 درد

🔥 گرسنگی

شیوه‌های آرام‌سازی ویژه را به کار ببرید.

• فشار عمیق: قراردادن فرد بین دو تشک؛

• تحریک دهانی: آدامس بدون قند یا نی نوشیدنی غلیظ؛

• حرکت‌های تکراری: تاب خوردن روی صندلی، بازی با اسلایم.

هشدارهای حیاتی:

✘ در شرایطی که متوجه شدید کودک اضطرابی را تجربه می‌کند که از توان او خارج است، او را به حال خود رها نکنید.

✘ از تغییرات ناگهانی در رژیم غذایی پرهیزید (حتی اگر جیره‌بندی شود).

✓ در هر شرایطی یک شیء آشنا (مثل عروسک خاص) همراه کودک باشد و فضا را تا جای ممکن برایش مأنوس کنید.

مثال عینی: والدین خلاق با چسباندن برچسب‌های ستاره‌ای به دیوار پناهگاه، آن را به «غار جادویی» تبدیل کنند؛ به طوری که کودکشان هر شب داوطلبانه به آنجا سر بزند.

به جای فرار از جنگ به دل جنگ برویم

گفتیم امنیت محیط زندگی فراتر از امنیت محیط فیزیکی خانه است، بلکه فضای روانی حاکم بر خانه، حتی اطرافیان و محله را نیز شامل می‌شود. لذا برای تلاش در راستای ساختن محیط امن‌تر، بهتر است از فیزیک خانه فراتر رویم و با تلاش برای حفظ عطر زندگی به منظور داشتن محیط روانی امن در خانه و محله تلاش کنیم. دست خدا با جماعت است. مشارکت کودکان در هریک از زمینه‌های کنشگری و فعالیت‌های وطن‌دوستانه و حمایتگری‌های اجتماعی، مثل فعالیت در ایستگاه‌های صلواتی در خصوص ایجاد احساس امنیت در خودشان و اطرافیانشان، بسیار ارزشمند است. در ادامه برخی راهبردها را مرور می‌کنیم که جو روانی خانه را در دوران جنگ بانشاط می‌کند.

۱. راهبردهای زمانی (براساس ساعت روز)

صبح‌ها: راهبرد بیدارشدن ایمن

- استفاده از زنگ‌آهنگ ملایم به جای صدای بلند؛
- جمله ثابت: صبح به خیر عزیزم، یک روز دیگر را پر قدرت پشت‌سر خواهیم گذاشت.
- خواندن نماز جماعت خانوادگی.

عصرها: مراسم آرامش‌بخش

- چای و نوشیدنی‌های خانوادگی؛
- بازی «بهترین لحظه امروز» (هرکس یک خاطره خوب تعریف می‌کند).

شب‌ها: آیین خواب امن

- چک‌لیست تصویری «امنیت خانه ما» (بررسی درها و پنجره‌ها و نکات امنیتی که باید رعایت شود همراه با کودک با هدف تقویت احساس امنیت کودک و به‌منظور مرور آموزش‌ها)؛
- قصه‌گویی با موضوع «قهرمانی که بر ترس غلبه کرد».

۲. راهبردهای مکانی (براساس فضای خانه)

در آشپزخانه

- پخت نان یا شیرینی ایمنی:

در صورتی که شرایط وجود داشته باشد، یک سری کارها مانند پخت نان، شیرینی یا غذا را با مشارکت کودک انجام دهید و حین پخت، از فضای تجربه عملی بهره ببرید و درباره اهمیت گرمی و امنیت صحبت کنید.

- بازی «مواد اولیه امن» (شناسایی مواد غذایی ضروری).

در اتاق خواب

ساخت گوشه امن:

- چادر پارچه‌ای با نور چراغ قوه؛
- جعبه «اشیای آرامش بخش» (عکس‌ها، اسباب بازی‌های نرم).

در اتاق نشیمن

کنج مناجات: تدارک گوشه‌ای دنج و معنوی برای نماز، عبادات و دعا‌های خانوادگی با مشارکت فرزندان، سجاده‌ها انتخاب و پهن، و فضا سازی انجام شود.

در پناهگاه

تبدیل آن به فضای زندگی:

- تقویم دیواری با علامت‌گذاری روزهای سپری شده؛
- آویزهای دست‌ساز کودکان برای شخصی‌سازی فضا.

■ ۳. راهبردهای ارتباطی (براساس نوع تعامل)

وقتی کودک می‌ترسد

جایگزین‌های گفتاری:

- به جای «نترس!» بگویید: «می‌دانم ترسیدی؛ من اینجا هستم».
- استفاده از کدهای رمزی: «بیا بازی قهرمانان را شروع کنیم».

وقتی اخبار بد می‌آید

گزینش خبری:

- طراحی «رادیوی خانوادگی» با اخبار تعدیل‌شده؛
- بازی «خبرنگاران امید» (گزارش دادن اخبار خوب محله).

وقتی کودک درباره جنگ سوالی می‌پرسد که پاسخ دادن به آن برای ما دشوار است

پاسخ‌های مرحله‌ای:

- اول بپرسید: خودت چه فکر می‌کنی؟
- سپس پاسخ ساده بدهید: بعضی آدم‌ها باهم مشکل دارند، ولی ما مراقب هم هستیم.

■ ۴. فعالیت‌های عملی گروهی

الف. ساخت «کیف ایمنی»

کیف کوچکی همراه کودک شامل:

- عکس خانواده؛

- یک آیه نوشته شده (مثل «حسبنا الله»);
- خوراکی مورد علاقه.

ب. بازی «مأموریت محرمانه»

- کودک را «مأمور ویژه نجات» بنامید.
- مأموریت‌هایی مثل «آب ذخیره کردن» یا «نقشه کشیدن مسیر پناهگاه» بدهید.

ج. نامه به یک شهید

سلام قهرمان، منم مثل تو می‌خوام شجاع باشم...
در پایان، این بخش را با مرور یک‌سری راهبردها به پایان می‌بریم که در شرایط ویژه و اضطرار، کمک می‌کند با حفظ آرامش این لحظات و پس از آن را مدیریت کنیم.

اقدامات امنیتی / فوریتی و راهبردهای اضطراری در شرایط بحرانی

■ هنگام انفجار: دستورالعمل بازی گونه

- آواز «مارمولک سریع» (خزیدن به پناهگاه با آهنگ);
- مسابقه «پادگان فضایی» (شمارش معکوس برای رسیدن به ایمنی).

■ در قطعی برق: انجام بازی‌های مناسب تاریکی

- بازی «سایه‌های جادویی» با چراغ قوه؛
- قصه‌گویی با صداهاى مختلف.

■ در آوارگی تلاش برای حفظ هویت

- ساخت «گردن‌بند خاطرات» با مهره‌های نمادین؛
- آلبوم دیجیتال روی گوشی از عکس‌های خانوادگی.

براساس واکنش‌های احتمالی فرزندان، در زمان بحران جدولی تهیه، و بهترین پاسخ و واکنش به آن را ثبت و اجرا کنید.

جدول ۶. تنظیم راهکارهای واکنش‌های احتمالی فرزندان به بحران

واکنش کودک	پاسخ شما	هدف
گریه و لرزش	در آغوش گرفتن و آرام و منظم شبیه گهواره، کودک را حرکت دهیم	تنظیم عصبی
پرسش‌های مکرر	بیا باهم جواب رو پیدا کنیم	حل مسئله مشارکتی
سکوت طولانی	نقاشی یا نوشتن مشترک	بیان غیرکلامی



بخش سوم:
کودک آرام



مقدمه

همیشه قند خونمان نمی‌افتد که با انداختن چند حبه قند در آب، مشکل را حل کنیم. گاهی امید خونمان می‌افتد، گاهی امنیت خونمان و گاهی معنای خونمان افت می‌کند. امید و امنیت و معنا را نمی‌توان در آب حل کرد و با نوشیدنی گوارا به خورد کودک داد و غائله را ختم کرد. امید و امنیت و معنا از جنس دیگری هستند و فرمول خاص خود را دارند. زمانی که در شرایط جنگ، ذهن کودک یا نوجوان لحظه به لحظه با ترس از انفجار، ترس از دست دادن عزیزان، نگرانی درباره پایان و نتیجه جنگ، آوارگی، ترس از مرگ و... درگیر است و تحت تنش جسمانی و عاطفی شدیدی قرار دارد، به همان اندازه که برای حفظ جان و سلامت جسم او دغدغه داریم، باید حواسمان به نیازهای غیرجسمی او هم باشد. چند نیاز روانی که در شرایط بحران به شدت در معرض تهدید قرار می‌گیرند و لازم است ویژه به آن‌ها توجه کنیم، عبارت‌اند از:

● نیاز به امنیت؛

• نیاز به امید؛

• نیاز به کنترل؛

• نیاز به حامی؛

• (و از همه مهم‌تر) نیاز به معنا.

بسیاری از سؤال‌های کودک، ناظر به احساس تهدید نیازهای روانی یادشده است. اگر در زمان پاسخ به سؤال‌های فرزندانمان، حواسمان به این نیازهای او باشد، هم درک و همدلی ما بالاتر است، هم توجه داریم که با برخوردهای مناسب‌تر و پاسخ‌های سنجیده‌تر به نیازهای روان‌شناختی او پاسخ دهیم. والدین آگاه، نه‌تنها از مواجهه با سؤال‌های کودک نگران نیستند و دست‌پاچه نمی‌شوند، بلکه خودشان به استقبال می‌روند و بستر گفت‌وگو و تعامل با کودک را برقرار می‌کنند. یکی از تجربه‌های افنان که در جلسه گروهی مطرح کرد، درباره همین موضوع نیازها بود. افنان گفت: بعد از اینکه موضوع نیازهای روانی و اهمیت توجه به آن‌ها را فهمیدم، تصمیم گرفتم عصرانه و دورهمی صمیمی خانوادگی راه بیندازم به صرف شربت امید و امنیت، کیک حمایت، بازی و سرگرمی کنترل، و شمع‌ی روی میز روشن کنم تا فضا را از نور معنا پر کند.

افنان ادامه می‌دهد: وقتی دخترم ساجده با برادرش یا بچه‌های زینب سراسباب بازی‌هایش درگیر می‌شد، مثل قبل مداخله نمی‌کردم و نمی‌گفتم: تو بزرگ‌تری؛ به آن‌ها بده که بچه هستند. چون در چشمانش می‌دیدم که چقدر در رنج است و احساس می‌کند وسایلیش تحت کنترلش نیست یا به اصطلاح، کنترل خونسختاده است.

این بار مداخله نکردم. جو را عوض کردم، گفتم: کی می‌ادیه بازی خوب انجام بدیم؟

بچه‌ها می‌دانستند از جان و دل با آن‌ها بازی می‌کنم و خیالم نسبتاً راحت بود که استقبال می‌کنند. همه،

اسباب بازی را رها کردند و آماده باش ایستادند. زینب را صدا زد و به بازی دعوتش کردم. توضیح دادم مامان‌ها باید پاهایشان را دراز کنند و بچه‌ها سرشان را روی پاهای مامان‌ها بگذارند.

خدا را شکر! همه چیز خوب پیش رفت. بازی به این صورت بود که هرکدام از بچه‌ها باید به یکی از کارهایی که تحت کنترل خودشان بود، اشاره کنند. برای جذابیت بیشتر، یک ساعت شنی هم آوردم و هرکس تا زمانی که شن‌ها از یک طرف به طرف دیگر می‌رفت، فرصت داشت تا فکر کند چه کارهایی تحت کنترل خودش است و به راحتی می‌تواند انجامش دهد. از زینب خواستم از فرصت استفاده کند تا به موازات بازی کنترل، سر بچه‌ها را نوازش کند و با چهره آرام و بانشاط به آن‌ها لبخند بزند و کمک کند حین بازی، جرعه جرعه شربت امنیت را هم بنوشند. مورد آخر، گفتم: هرکس بتواند در زمانی که مهلت دارد، حداقل به یک کار که تحت کنترل خودش است و می‌تواند آن را به خوبی انجام دهد، اشاره کند، همه باهم برایش هورا می‌کشیم و دست می‌زنیم.

به تجربه دیده بودم وقتی به بازی‌های آرام و فکری، بعد هیجانی اضافه می‌کردم، بچه‌ها به اینکه خانواده و حامی دارند، دل‌گرم‌تر می‌شدند و انگار همین شادی‌های کوچک خانوادگی آن‌ها را به اینکه هنوز هم اوضاع خوب است و می‌تواند خوب‌تر هم بشود، امیدوار می‌کرد. خوب بود. یک تیر و چند نشان رفتیم برای تنظیم امید، امنیت، حمایت و کنترل خونشان که حسابی افت کرده بود.

از ساجده و یوسف شروع کردیم که بزرگ‌تر بودند تا کوچک‌ترها راه بیفتند. یوسف پسر زینب، همان‌طور که سرش روی پای مادرش بود، قد کشید و به زور انگشتان پایش را به توپ گوشه اتاق رساند و آن را محکم شوت کرد و با خنده و صدای بلند گفت: من می‌توانم توپ را به راحتی شوت کنم. همه هورا کشیدند و دست زدند. ساجده گفت: من می‌توانم دعا کنم. در میان دست و هورای بچه‌ها، عمیقاً در دلم قریان صدقه‌اش رفتم و ذوق کردم که همیشه حرف‌های بزرگ‌منشانه می‌زند. به گمانم از چشمانم فهمید قریان صدقه‌اش

رفتم؛ چون دیدم قند در دلش آب شد. ساعت را برگرداندم. نوبت کوچک‌ترها بود. حسین گفت: من می‌توانم کارهای خوب انجام دهم و به مامان کمک کنم. این فرصت‌طلبی و زبان ریختن‌هایش از ویژگی‌های ذاتی‌اش بود. همه تشویقش کردیم. نوبت ثنا شد. حالش خیلی بهتر شده بود، اما هنوز ایدئال نبود. احساس کردم مضطرب است. یواش تقلب رساندم و دست‌هایم را بالا بردم. ثنا گفت: من می‌توانم دست‌هایم را بالا ببرم. همه برایش دست زدیم. چندین دور بازی را ادامه دادیم و حین بازی برای بچه‌ها به‌صورت ضمنی مرور شد که هنوز خیلی کارها تحت کنترلشان است.

امیدوار بودم این کیک و شیرینی نامرئی عصرانه ما، به تأمین بخشی از نیازهای روان‌شناختی آن‌ها کمک کرده باشد. معمولاً بعد از یک بازی این سبکی، تا چند روز آثار مثبت و حال‌وهوای بهتر بچه‌ها مشهود بود؛ درست مثل کسی که قندش افتاده و بعد از نوشیدن شربت شیرین، سر حال شدنش مشهود است. معمولاً مدت بازی تا زمانی بود که یوسف حوصله داشت. وقتی دیگر بازی برایش یکنواخت می‌شد و می‌رفت برای ورجه‌وورجه و پیدا کردن تویی برای شوت کردن، خودبه‌خود ختم بازی اعلام می‌شد. حسین هم معمولاً به دنبالش می‌رفت. آن روز هم همین‌طور شد. پسرها که رفتند، هنوز سر ساجده روی پای من بود و سر ثنا روی پای زینب. انگار هنوز اشتها داشتند از شهد امنیت‌بخش آغوش مادرانشان شربت بنوشند. احساس کردم جا دارد پیش برویم و برای نیاز به معنا هم وقت بگذاریم. مخصوصاً اینکه ساجده همیشه برایم هم‌کلام خوبی بود و از طرفی ثنا هم در عین سکوت، گوشش به کار بود و حرف‌های ما را می‌شنید.

با لحنی آرام گفتم: ساجده دوست داری درباره آرزوهایمان صحبت کنیم؟ طبق انتظارم، به خوبی استقبال کرد. از او خواستم بگوید آرزوهایش چیست و چه کسی بهتر از همه می‌تواند آن‌ها را برآورده کند. بحث تا جایی پیش رفت که انگار در ذهنش دنبال نیرویی اعجاز‌کننده یا قدرتی نجات‌دهنده می‌گشت؛ از آن جنس قدرت‌هایی که در پویانمایی‌ها، قهرمان‌های داستان‌ها دارند. تنور را حسابی داغ دیدم که شمع دورهمی

را هم روشن کنم تا نور معنا در فضا بیچد و بزممان تکمیل شود. گفتم: ساجده جان، ما همه به خدای بزرگ وصل هستیم. می دانستی تو از چیزی که حس می کنی، خیلی به خدا نزدیک تری! حتی وقتی همه چیز ترسناک شده، او هست و تو را فراموش نکرده است.

پس از لحظاتی سکوت و تأمل، پاهایم را آرام جمع کردم. سرش را بلند کرد و با حالت پرسش و تعجب از اینکه کجا می خواهم بروم، نگاهم کرد. بالشت کوچکی زیر سرش گذاشتم و ادامه دادم: بیا چشم هایمان را ببندیم، دست هایمان را روی سینه بگذاریم، آرام و عمیق نفس بکشیم و با هر نفس، خدا را به هر اسمی که دوست داریم صدا بزنیم. خودم سرم را روی بالشت گذاشتم و آرام طوری که هم او بشنود و هم ثنا، می گفتم: «یا سبحان». با این ذکر، همیشه احساس می کنم همه چیز منظم است و عالم منزه است.

ادامه دادم: بیا تصور کنیم در قلبمان نوری روشن است که هیچ وقت خاموش نمی شود. همین طور که داشتم نور را در دل خودم تصور می کردم، گوش هایم را تیز کردم؛ درست بود، غیر از صدای ساجده که انگار همسو با من ذکر «یا سبحان» می گفت، صدایی دیگر با ذکر «یا الله» شنیده می شد. خیلی آرام با نفس های نیم بند و ته صدایی که از گلویی بیرون می آمد که انگار با بغض راهش تنگ شده باشد. دوست داشتم ببینم صدای کیست، اما می ترسیدم چشمانم را باز کنم و جوّ به هم بریزد. خیلی بی صدا چشمانم را باز کردم؛ انگار درهای قدیمی که لولایشان صدا می داد و برای بی صدا باز شدنشان قلق داشتند. اشک در چشمانم حلقه زد وقتی دیدم ثنا ارتباط گرفته است. آرام به زینب اشاره کردم خودش را کنترل کند. آرام و بی صدا اشک می ریخت و روی صورتش ردّ نمک اشک های قبلی نقش بسته بود. «الحمد لله» گفتم. با نوک پنجه پا، پاورچین پاورچین به سمت آشپزخانه رفتم و دخترها را در حالی خوش تنها گذاشتم.

بازیابی حس کنترل، تجربه اتصال معنوی، کسب آرامش و بازسازی معنا، احیای امید، و توجه به نیاز کودک به امنیت و حمایت، از موارد بسیار مهمی است که توجه به آنها نه تنها آسیب پذیری کودک را کاهش

می‌دهد و تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری او را بالا می‌برد، بلکه می‌تواند زمینه‌ساز شرایط رشد در بستر سختی‌ها نیز باشد. لازم است این نیازها در بستر گفت‌وگو و پاسخ والدین به سؤال‌های فرزندانشان نیز موردتوجه قرار گیرد. قبل از پرداختن به اصول پاسخ‌گویی به سؤال‌های کودکان، در تعریف دقیق‌تر برخی نیازهای روان‌شناختی مهم کودکان که پیش‌تر اشاره شد، توضیحاتی می‌دهیم.

■ نیاز به امنیت

منظور از نیاز به امنیت در کودک، اطمینان ذهنی کودک است از اینکه اطرافیانم از من مراقبت می‌کنند، نیازهای مادی و عاطفی مرا تأمین خواهند کرد، و اگر مشکلی اتفاق بیفتد، از من حمایت خواهند کرد. همچنین باور به اینکه من توانایی‌های زیادی دارم و جهان جای امنی برای رشد و پیشرفت من است. این حس به او کمک می‌کند تا با اعتمادبه‌نفس مناسب و بدون ترس از طرد شدن، به کشف دنیای اطراف بپردازد و روابط سالمی با دیگران برقرار کند.

احساس امنیت به معنای دور بودن از خطر و تهدیدهای فیزیکی نیست. ممکن است فردی در میان انبوهی از خطرهای و تهدیدها باشد، اما احساس امنیت کند. کودکانی که احساس امنیت می‌کنند، راحت‌تر می‌توانند بر یادگیری و کشف دنیای اطراف تمرکز کنند. محیط امن به کودک کمک می‌کند تا از اضطراب و ترس‌های غیرضرور رها شود و با آرامش بیشتری زندگی کند.

ثبات در رفتار و داشتن سبک زندگی با برنامه مانند نظم در خواب، غذا و بازی، به کودک کمک می‌کند محیط پیرامون خود را پیش‌بینی‌پذیر و امن بداند. به علاوه، توجه کافی و ابراز عواطف واقعی و پایدار باعث می‌شود که کودک دنیا را قابل اطمینان بباید. کودک در خانه باید احساس کند موجود ارزشمندی است. البته بسیار مهم است که بدانید چه «حمایت بیش از حد» چه «عدم حمایت» موجب می‌شود کودک به توانایی‌های

خود شک کند و اعتماد لازم را به خود به دست نیاورد و نتواند امکانات و توانایی‌های خود را بشناسد؛ در نتیجه، امنیت روانی‌اش در معرض خطر قرار می‌گیرد. به‌طور کلی والدین در دوران کودکی، تأمین‌کننده امنیت فرزندان خود هستند و در این مسیر، خداوند همواره یاری‌رسان خانواده خواهد بود.

■ نیاز به امید

امید، نیرویی حیاتی است که به کودکان توانایی رویارویی با چالش‌ها، تحمل ناکامی‌ها و دنبال کردن رؤیاهایشان را می‌دهد. امید تنها یک احساس نیست، بلکه مهارتی شناختی-عاطفی است که والدین می‌توانند آن را پرورش دهند. کودکانی که مشکلات را موقتی و قابل حل ببینند یا بتوانند به پذیرش آن دست یابند، در زندگی انعطاف‌پذیرند. امید از عوامل اصلی پشتکار داشتن در آینده است. تقویت باور «من می‌توانم»، قصه‌گویی هدفمند، فضای بازی‌های خلاقانه، الگوی امیدوار بودن والدین، تمرین شکرگزاری از نعمت‌های خدا و تعیین اهداف کوچک و قابل دسترس برای کودک، و فرار نکردن کودک از شکست، از جمله مهم‌ترین عوامل امیدساز در کودک است.

■ نیاز به کنترل

کودکان از حدود دوسالگی به احساس کنترل بر بدن و محیط خود نیاز دارند. این نیاز تمایل ذاتی کودک برای اثرگذاری بر محیط، روابط و تجربیات خودش است. کودک می‌خواهد بر بدن خود، محیط فیزیکی، روابط اجتماعی و زمان خود، اثرگذار باشد. مثلاً در اینکه الان چه فعالیتی انجام دهم، وسایلم را چگونه بچینم، با چه کسانی همبازی شوم و ترتیب فعالیت‌هایم را انتخاب کنم، نقش داشته باشند. مشارکت در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی ساده، مسئولیت دادن متناسب با سن، احترام به حریم خصوصی و وسایل شخصی، از کارهایی

است که به برطرف کردن نیاز او به کنترل و نیز مستقل شدن (خودتنظیمی، نه سلطه‌گری) کمک می‌کند.

■ نیاز به حامی

این نیاز به معنای حضور پایدار یک یا چند مراقب اصلی است که کودک بتواند در مواقع نیاز به آن‌ها تکیه کند. حمایت ممکن است فیزیکی یا عاطفی باشد. مثال‌هایی از حمایت، پاسخ به گریه کودک، حمایت در کشف محیط با ایجاد حد و مرزهای ایمن، حمایت در حل مسائل اجتماعی و درسی و حمایت عاطفی است. حمایت به کودک قدرت می‌دهد؛ درحالی‌که دخالت، او را ضعیف می‌کند. حمایت باید هوشمندانه باشد؛ یعنی جایگزین تجربه کردن به جای کودک نشود، او را به والدین حامی وابسته نکند و کودک ترس شدید از شکست نداشته باشد. اتکا به یک حامی ماورایی یعنی خدا، تاب‌آوری و صبر کودکان را درمقابل مشکلات افزایش می‌دهد.

■ نیاز به معنا

کودک از سال‌های نخست زندگی، به‌صورت فطری در جست‌وجوی یافتن معنا در دنیای اطراف خود است. این نیاز، فراتر از خواسته‌های جسمانی، پایه‌ای برای رشد شناختی، عاطفی و معنوی آنان شمرده می‌شود. کودک، نیازمند یافتن هدف، حکمت و توجیهی برای رویدادهاست. کودک می‌تواند از وابستگی متقابل انسان با موجودات دیگر از جمله حیوانات و انسان‌های دیگر، از وجود خدا آگاه شود. او مدام درباره «چرایی» اتفاق‌ها می‌پرسد. مثلاً چرا باید راست بگویم؟ چرا مردم می‌میرند؟ چرا برخی، قوانین عادلانه بازی را رعایت نمی‌کنند؟

خوب است که والدین پاسخی به سؤال کودک بدهند که هم عقلانی باشد، هم قلب را نوازش دهد.

مثلاً در پاسخ به «چرا باران می بارد؟» نگویند «ابرها می گریند»، بلکه بگویید: «خدا با این باران، زمین تشنه را سیراب می کند».

نیاز به معنا، پایه مسئولیت پذیری است. کودک باید بیاموزد که هر وجودی، وظیفه ای دارد؛ مثلاً وظیفه پرنده، آواز خواندن است. وظیفه رود، جاری بودن است. وظیفه انسان، ساختن خود و جهان است. پس وقتی کودک می پرسد: «چرا باید درس بخوانم» پاسخ، صرفاً موفق شدن نیست، بلکه شناخت استعدادها و کمک به ساختن جهانی زیباتر است. معناداری از طریق تجربه مستقیم به کودک منتقل می شود. مثلاً کودک با کاشتن یک دانه و مشاهده رشد آن، «معنای پرورش» را می آموزد.

کودک آرام

کودک زمانی آرام است که قلب آرام، ذهن آرام و جسم آرام داشته باشد. در ادامه، مباحث مربوط به این بخش را در این سه موضوع مطرح می کنیم.

۱. قلب آرام

در شرایط بحرانی، کودکان و نوجوانان ممکن است با احساساتی مانند ترس، اضطراب و نگرانی مواجه شوند و احساس امنیت، کنترل، امید و معنای زندگی آنها در معرض خطر قرار گیرد. در این مواقع، همراهی و حمایت مؤثر والدین در چهار زمینه، نقشی مهم در آرامش قلب کودکان ایفا کرده، کمک می کند کودکان دل های آرام تری داشته باشند، و احساسات بهتر و هیجانات سالم تری را تجربه کنند.

- با احساسات کودکان همراهی کنیم و شنونده همدل باشیم.

- نیازهای روان‌شناختی مهم کودکان (آرامش، محبت، حمایت، کنترل، امنیت و معنا) را به دلیل آسیب‌پذیری آن‌ها در این دوران، جدی‌تر بگیریم.
- روش‌های تنظیم هیجان را بیاموزیم و با بچه‌ها تمرین کنیم.
- علائم هشدار را بشناسیم و در صورت نیاز از متخصصان سلامت روان بهره بگیریم.

الف. همراهی با احساسات کودک

کودکان و نوجوانان در شرایط بحرانی، احساسات مختلفی را تجربه می‌کنند که معمولاً خوشایند نیست. لذا همراهی با احساسات آن‌ها ضروری است و به صورت ویژه نیازمند توجه، همدلی و حمایت مستمر هستند. با ایجاد فضایی امن و محبت‌آمیز براساس سه گامی که در ادامه ارائه شده است، والدین می‌توانند به فرزندان خود کمک کنند تا درخصوص احساسات خود سخن بگویند و با آن‌ها کنار بیایند.

۱. تأیید و اعتبار دادن به هیجانات

در مواجهه با ترس یا اضطراب کودک، به جای نادیده گرفتن یا سرکوب احساسات او، باید آن‌ها را به رسمیت بشناسیم و با او همدلی کنیم. این کار به کودک احساس امنیت می‌دهد و به او می‌آموزد که هیجاناتش طبیعی و قابل‌پذیرش است و دیگران او را می‌فهمند و درک می‌کنند. مثلاً اگر صدایی می‌شنود یا می‌ترسد که صدای انفجار باشد، بهتر است کودک را در آغوش بگیریم و بگوییم: ترسیدی؟ من هم کمی ترسیدم. اینکه بگوییم ترس ندارد، خطاست. هیجاناتی که به رسمیت شناخته نمی‌شوند، بعدها مسئله‌ساز می‌شوند. بهتر است در این زمینه با او صحبت کنیم و بگوییم جنگ، خطرهایی دارد و این خطرها ممکن است ما را دچار ترس کند.

۲. گفت‌وگو و شنیدن بدون قضاوت

با کودک خود درباره احساساتش صحبت کنید و به او فرصت دهید بدون ترس از قضاوت، احساسات خود را بیان کند. این کار به تقویت اعتماد به نفس و خودآگاهی او کمک می‌کند. باید اجازه دهیم فرزندمان درباره احساسات و هیجاناتش حرف بزند. حتی گاهی لازم نیست راهکار دهیم؛ فقط کافی است بدون قضاوت به آن‌ها گوش دهیم. گاهی لازم است خودمان فضای ابراز احساسات فراهم کنیم و هرکس درباره هر احساسی که دارد، صحبت کند.

۳. همراهی با احساس کودک با استفاده از زبان مناسب

با توجه به سن و درک کودک، از واژگان ساده و قابل فهم برای توضیح احساسات او استفاده کنیم. همچنین در تجربه احساسش با او همراهی نماییم. این کار به کودک کمک می‌کند تا بهتر احساسات خود را بپذیرد و با آن‌ها کنار بیاید. می‌توانیم درباره تجربه‌های شخصی خود در زمینه مدیریت احساساتمان نیز صحبت کنیم؛ مثلاً: من هم بعضی وقت‌ها نگران می‌شوم، ولی یاد گرفته‌ام با نفس‌های عمیق خودم را آرام کنم. می‌خواهی باهم تمرین کنیم؟

احساس کودک با بازی و تخیل هم تغییر می‌کند. مثلاً با بازی به کودک بگویید «ما الان در یک قلعه هستیم که دیوارهایش از نور است، در برابر ضربه مقاوم است و به راحتی خراب نمی‌شود...». بازی با عروسک، نقاشی کشیدن و قصه ساختن نیز از راه‌هایی است که کودک در آن احساسات خود را نشان می‌دهد و رهاتر می‌شود. درخصوص نوجوانان، خواندن قصه یا دیدن فیلم و پویانمایی و سپس گفت‌وگو درباره احساساتی که شخصیت‌های داستان‌ها تجربه کرده‌اند، مفیدتر است و به نوجوان کمک می‌کند با هم‌ذات‌پنداری با شخصیت‌های داستان، احساسات خود را بهتر بشناسد و مدیریت کند.

ب. توجه ویژه به نیازهای روان‌شناختی مهم (آرامش، محبت، حمایت، کنترل، امنیت و معنا)

در این دوره لازم است به نیاز کودکان به آرامش، محبت، حمایت، کنترل، امنیت و معنا، ویژه توجه کنیم. در این راستا پیشنهاد می‌کنیم این موارد لحاظ شود:

- والدین در شرایط بحرانی باید ابتدا آرامش خود را حفظ کنند و حواسشان باشد ناخواسته در به هم ریختن آرامش فرزندشان پیش‌دستی نکنند. برای مثال محدود کردن مواجهه با اخبار و تصاویر ترسناک، در حفظ آرامش کودکان نقشی تعیین‌کننده دارد. کودکان نباید در معرض اخبار و تصاویر دلخراش قرار گیرند. لذا باید تلاش کرد در حضور کودک این‌گونه اخبار یا گفت‌وگو درباره آن‌ها تا حد امکان محدود شود.
- حفظ برنامه‌های روزانه مانند زمان خواب، وعده‌های غذایی و فعالیت‌های معمولی به کودک احساس ثبات و امنیت می‌دهد. این کار نشان می‌دهد که زندگی ادامه دارد و همه چیز تحت کنترل است.
- گفت‌وگوهای روزانه، فعالیت‌های مشترک و تقویت ارتباط با اقوام، دوستان و همسایگان می‌تواند به تقویت روابط خانوادگی، اجتماعی و احساس تعلق و حمایت کودک کمک کند.
- در شرایط بحرانی، کودکان نیاز بیشتری به محبت و توجه دارند. آغوش، بوسه و کلمات محبت‌آمیز می‌تواند احساس امنیت و آرامش را در آن‌ها تقویت کند. معجزه بازی‌های تعاملی در تأمین نیاز به آرامش، محبت و امنیت را دست‌کم نگیریم. فعالیت‌های مشترک و بازی‌های امنیت‌بخش انجام دهیم. بازی‌هایی که شامل جابه‌جایی فکر، سؤال و جواب و نامه‌نگاری هستند، می‌توانند به کودک کمک کنند تا احساسات خود را پردازش کند و با آن‌ها کنار بیاید. این بازی‌ها همچنین به تقویت مهارت‌های شناختی و اجتماعی کودک کمک می‌کنند. برای آنکه در قالب بازی با فرزندان، نیاز آن‌ها به احساس امنیت و آرامش را تأمین نمایید، دو اصل کلیدی باید مورد توجه قرار گیرد:

مورد اول، تماس فیزیکی اطمینان بخش است. لمس و در آغوش گرفتن کودک، پایه‌ای اساسی برای ایجاد حس امنیت است. این کار را می‌توانید به شیوه‌های مختلف انجام دهید. شامل نوازش و ماساژ (مثلاً ماساژ دست و پا با روغن یا لوسیون. به شرط رعایت حریم خصوصی کودک و اصول تربیت جنسی)، نوازش موها یا در آغوش گرفتن سر کودک همراه با جملاتی آرامش بخش مانند «من اینجا هستم و از تو محافظت می‌کنم». داشتن الگوی خاصی از ارتباط در زمان جدایی و دیدار با یکدیگر نیز در تجربه احساس امنیت روانی کودک بسیار مؤثر است. مثلاً سلام و خداحافظی‌های خاص داشته باشید، یک رمز یا حرکت ویژه (مثل کف زدن همزمان یا زدن کف دست‌ها به یکدیگر) برای تقویت پیوند عاطفی توصیه می‌شود.

مورد دوم در نظر گرفتن علایق و روحیات کودک است. کودک زمانی احساس ارزشمندی می‌کند که شما با اشتیاق به دنیای او وارد شوید و بازی‌های مورد علاقه‌اش را کشف کنید. مثلاً برای نوجوانان، اگر به فوتبال یا ماشین علاقه دارند، درباره بازیکنان مورد علاقه‌شان گفت‌وگو کنید یا اطلاعات جذاب جمع‌آوری کنید. فعالیت‌های سنتی مانند تاب دادن با پتو (برای کودکان کوچک‌تر) نیز می‌تواند حس امنیت را تقویت کند. باید دقت کنید که فرزندان چه روحیاتی دارد و به چه بازی‌ها و فعالیت‌هایی علاقه‌مند است که می‌توانید با او انجام دهید؛ بازی‌های فکری، حرکتی، هیجانی و.... هدف این است که اعتماد و امنیت را از طریق لحظات ساده، ولی معنادار به کودک بازگردانید. والدین خلاق و آگاه در هر بازی و فعالیت، غیر از صورت و ظاهر بازی، به پیام‌های ضمنی که در قالب بازی به فرزندشان منتقل می‌شود توجه دارند. مثلاً بازی قایم‌باشک نه تنها سرگرم‌کننده است، بلکه برای کودکانی که وابسته‌تر هستند یا اضطراب جدایی دارند، کمک می‌کند تا بفهمند جدایی، موقت است و بازگشت شیرینی دارد. در مجموع، هر فعالیتی که با علاقه و حضور کامل

شما همراه باشد، به آن‌ها یادآوری می‌کند که دنیایشان جای امنی است و احساس امنیت و آرامش و حمایت می‌کنند.

ج. مهارت‌های تنظیم هیجانات

روش‌هایی مانند تنفس عمیق و استفاده از شیوه‌های آرام‌سازی و تخلیه هیجان می‌تواند به کودک کمک کند تا تنش و اضطراب خود را کاهش دهد. در زمینه پذیرش و کاهش هیجانات ناخوشایند کودک و نیز افزایش هیجان‌های خوشایند او، می‌توان به سه دسته راهبرد هیجانی، شناختی و رفتاری اشاره کرد. باتوجه به نیازهای معنوی کودکان، ادغام راهبردهای یادشده با راهبردهای معنوی بر اثربخشی آن‌ها می‌افزاید. البته این دسته‌بندی راهبردها فقط برای ساده‌تر کردن مطلب برای والدین است؛ ترکیب این راهبردها لازم است و اگر یکی ضعیف باشد، تعادل روانی کودک آسیب می‌بیند.

◀ اصول اجرای روش‌ها

- اصل بازی‌گونه‌سازی: تبدیل فعالیت‌های اضطراب‌آور و حتی سایر راهبردها به فعالیت‌های شبه‌بازی (مثال: مسابقه «مارمولک سریع» برای تمرین رفتن به پناهگاه به حالت سینه‌خیز و درعین حال سریع مثل خزیدن مارمولک)؛
- تدریجی بودن: شروع از راهبردهای ساده و فردی، سپس حرکت به سمت پیچیده‌ترها؛
- انعطاف‌پذیری: تطبیق راهبردها با سن کودک، نوع تهدید، فرهنگ محلی و امکانات موجود از طریق والدین؛
- تکرار: تبدیل برخی راهبردها به آیین‌های روزانه (مثلاً زمانی برای درآغوش گرفتن کودک).

جدول ۷. مطابقت دادن راهبردهای تنظیم هیجان براساس سن فرزند

سن	راهبرد هیجانی	راهبرد رفتاری	راهبرد شناختی
۲ تا ۶ سال (کودک پیش دبستانی)	- قصه‌گویی درباره قهرمانان شجاع - گوش کردن به لالایی ضبط شده با صدای والدین	- بازی «پناهگاه امن» با پتو و بالش - بازی ایفای نقش با عروسک‌ها برای شبیه‌سازی موقعیت‌های امن	گفتن اینکه مامان/بابا، اینجا پیش تو هست - داستان‌های قهرمانی ساده: (مثلاً: شیر کوچولو چگونه غار امنش را ساخت؟)
۷ تا ۱۲ سال	- نقاشی احساسات روزانه	تمرین تنفس با حباب‌سازی	توضیح «این وضعیت موقتی است» با ساعت شنی
بالای ۱۳ سال	تشویق به نوشتن خاطرات	ورزش‌های گروهی در پناهگاه	بحث منطقی درباره اخبار (بدون جزئیات خشن)

در ادامه چند مورد از راهبردهای معنوی که در صورت ادغام شدن با راهبردهای یادشده، آرامش روانی عمیق‌تر و اصیل‌تری به دنبال دارند، بیان می‌شود. این آموزش‌ها نه تنها در قالب کلام، بلکه در رفتار و عمل والدین نیز باید نمود پیدا کند.

۱. مثلاً در بخش راهبردهای هیجانی که تکرار جملات مثبت و عبارات آرام‌ساز توصیه می‌شود و معمولاً در قالب نقاشی، داستان یا خاطره‌نویسی صورت می‌گیرد، اگر در ارائه جملات مثبت از ترجمه ذکرهای آرام‌ساز استفاده شود، و عباراتی با این مضمون که «خدا همیشه همراه من است، نوری در قلب است که خاموش نمی‌شود و...» ارائه گردد، درواقع به موازات تنظیم هیجان، نیاز به معنا، تجربه اتصال معنوی، تقویت باورهای معنوی و امنیت‌بخش در کودک نیز مورد توجه قرار گرفته است. این نوع تنظیم هیجان با رویکرد معنوی، آرامشی عمیق‌تر و اصیل‌تر در پی دارد که در بخش ذهن آرام توضیحات کامل‌تر ارائه شده است.

۲. در بخش راهبردهای رفتاری، تشویق کودک به انجام رفتارهای دینی و عبادی مانند نماز، دعا و صحبت با خدا، می‌تواند ارتباط معنوی او را با خداوند تقویت کند. کودک می‌تواند دعا کند و بگوید دعایش را به چه

کسی تقدیم می‌کند.

۳. در بخش راهبردهای شناختی تشویق به شکرگزاری، یادآوری نعمت‌های خداوند و دیدن داشته‌ها، احساس رضایت و آرامش درونی را در آن‌ها تقویت می‌کند.

بسته به اینکه کودک شما در چه محدوده سنی است، هنگام مواجهه با بحران در جنگ، نیازهای خاصی برای او در اولویت است. مثلاً یک کودک در سنین پیش از دبستان (۲ تا ۶ سال)، به «احساس امنیت فوری از طریق تماس فیزیکی و روال ثابت» نیاز دارد. فرزند شما در سنین دبستان، به «درک کنترل بر محیط و کاهش احساس درماندگی» نیاز دارد. یکی از اولویت‌های نوجوان شما، «حفظ استقلال و معنا در زمان آشفتگی» است. روش‌هایی که برای مدیریت هیجانی استفاده می‌شود، به این نکته توجه دارد. زمان بازی با فرزندان توجه داشته باشید که برای کودک پیش از دبستان، بیشتر از توضیحات کلامی، از زبان بدن استفاده کنید. یا برنامه روزانه را با تصاویر نمایش دهید (مثلاً نقاشی خوابیدن در پناهگاهی در خانه). به کودک خود در سنین دبستان، حق انتخاب بدهید. مثلاً «امروز می‌خواهی نقشه ایمنی را نقاشی کنی یا چراغ‌قوه را آزمایش کنیم؟» هنگام فعالیت با نوجوانان می‌توانید از خلاقیت او استفاده کنید. مثلاً نوشتن داستان‌های علمی-تخیلی درباره آینده یا از او در اموری مانند ایمن‌سازی خانه مشورت بگیرید.

◀ مواجهه با سختی‌ها و تقویت تاب‌آوری

والدین باید به کودک بیاموزند که با مدیریت هیجان‌ها در مواجهه با بحران‌ها، می‌شود از آن‌ها به‌مثابه فرصتی برای تقویت اراده و افزایش تاب‌آوری استفاده کرد.

راهبردهای تنظیم هیجان را می‌توان از یک جنبه دیگر نیز تقسیم‌بندی، و آن‌ها را به‌صورت روش‌های فردی (متمرکز بر کودک)، خانوادگی، محیطی و اجتماعی بیان کرد. در جدول ذیل تعدادی از آن‌ها را مشاهده می‌کنید.

جدول ۸. راهبردهای تنظیم هیجان براساس سطح مداخله

سطح مداخله	نمونه فعالیت هیجانی	نمونه فعالیت رفتاری	نمونه فعالیت شناختی
فردی (تمرکز بر کودک)	آموزش تنفس دیافراگمی به کودک (بیا باهم مثل بادکنک نفس بکشیم).	ساخت «جعبه آرامش» با اشیای حسی (پَر، سنگ صاف، عکس‌های خوش حال)	تمرین «تغییر پایان داستان» (بیا قصه‌ای که ترسناک بود را طور دیگری تمام کنیم).
خانوادگی	زمان روزانه «در آغوش گرفتن خانوادگی»	-آیین «شمع امید» (هر شب یک دلیل برای امیدواری گفتن) - نقشه فرار بازی گونه	بازی «چه کار می‌کنیم اگر...» (شبیه‌سازی موقعیت‌های احتمالی که با آن مواجه می‌شویم با مرور راه حل)
محیطی	طراحی «گوشه آرامش» در خانه	مسابقه بالش ایمنی	ساعت برنامه‌ریزی که به صورت تصویری باشد.
اجتماعی	تماس‌های تصویری منظم با اقوام و دوستان (برای حفظ پیوندها)	- بازی‌های گروهی غیررقابتی برای کودکان (مثل صندلی‌های مشارکتی) - پروژه‌های جمعی (کاشتن دانه در بطری در پناهگاه)	- ساخت روزنامه دیواری اخبار خوب با مشارکت کودکان - داستان‌گویی جمعی درباره قهرمانان محلی

راهبردهای هیجانی با هدف تنظیم احساسات و ایجاد امنیت عاطفی انجام می‌شود. هدف از راهبردهای فردی، تقویت منابع درونی کودک است. برای این هدف می‌توان از روش‌هایی در بازی درمانی، هنر درمانی و نیز بهبود شیوه تنفس صحیح استفاده کرد. مثلاً در تمرین‌های تنفس دیافراگمی جعبه تنفس (۴-۴-۴-۴) پیشنهاد می‌شود یعنی ۴ ثانیه نفس بگیرد، ۴ ثانیه نگه دارد و ۴ ثانیه بازدم و نگه داشتن پس از بازدم داشته باشد. در حالت دم به کودک می‌گوییم تصور کند گل خوش‌بویی را عمیقاً بو می‌کند و در حالت بازدم تصور کند می‌خواهد شمع فوت کند. هدف از راهبردهای خانوادگی، تقویت محیط حمایتی و الگوسازی است. برای این هدف می‌توان از روش‌هایی در مداخلات دلبستگی‌محور و نیز قصه‌درمانی بهره برد. دو دسته مداخلات

محیطی و اجتماعی را می‌توان مداخلات جامعه‌نگر خواند. هدف از راهبردهای محیطی، ایجاد کنترل و امنیت، و هدف از راهبردهای اجتماعی، حفظ ارتباطات حمایتی و تقویت ارتباطات ایمن است.

بسته به شرایط کودک و محیط، می‌توان از روش‌های سطوح مختلف مداخله استفاده کرد. بهتر است والدین برای اجرای این بازی‌ها، از طریق متخصصان سلامت روان، از جمله روان‌شناس، آموزش ببینند تا فعالیت‌ها را بسته به سن و شرایط فرزندشان متناسب‌سازی کنند. برای مثال، کودکی که از صداهای بلند می‌ترسد:

- در سطح مداخله فردی: آموزش تنفس دیافراگمی با بازی «بادکنک شکلی» (هیجانی)؛
- در سطح مداخله خانوادگی: قصه‌گویی گروهی درباره «قهرمانی که بر ترس غلبه کرد» (شناختی)؛
- در سطح مداخله محیطی: ساخت «کلاه ضد صدا» تزئینی با مشارکت کودک (رفتاری)؛
- در سطح مداخله اجتماعی: بازی «مسابقه سکوت» با همسالان (اجتماعی).

جدول ۹. راهبردهای تنظیم هیجان‌ها براساس نوع تهدید

نوع تهدید	مثال هیجانی	مثال شناختی	مثال رفتاری
فیزیکی	- بازی پناهگاه امن - دست‌های محافظ	آموزش نقشه ایمنی	- مسابقه مارمولک - ساخت جعبه ایمنی
هیجانی	- دماسنج احساسات - روش آغوش پروانه‌ای	- بازی «چه چیزی تغییر نکرده» - تغییر پایان داستان	- ساخت بطری آرامش
اجتماعی	- نامه‌های پروانه‌ای - بازی آینه احساسات	- درخت خاطرات - ما چه کسی هستیم؟	- زنجیره مهربانی - آشپزی گروهی ساده
وجودی	جعبه امید	- بازی وقتی بزرگ شدم - نامه به خود در آینده	- کاشت دانه‌ها - ساخت ماکت شهر آینده

هدف از راهبردهای مقابله با تهدیدهای فیزیکی، کاهش آسیب‌پذیری جسمی و ایجاد احساس امنیت ملموس است. از جمله روش‌ها، بازی پناهگاه امن است که در آن، فضای ایمن تشخیص داده شده در خانه (از نظر احتمال آسیب کمتر حین حمله جنگی) به مکانی دنج با نورپردازی ملایم و عروسک‌ها تبدیل می‌شود. مورد دیگر، تمرین «دست‌های محافظ» است که در آن، کودک دست‌هایش را دور خودش حلقه می‌کند و می‌گوید «من امنم». در آموزش نقشه ایمنی، با نشان‌گذاری نقاط امن خانه با برچسب‌های رنگی، در فرایندی سرگرم‌کننده، درواقع بدون اینکه اضطرابی به کودک وارد کنید، نقاط امن را به او آموزش داده‌ایم. مسابقه «سریع‌ترین مارمولک» تمرین رفتن به پناهگاه به روشی بازی‌گونه است. ساخت جعبه ایمنی شخصی با مشارکت کودک (چراغ‌قوه، آب‌نبات، اسباب‌بازی کوچک) هم از این دست راهبردهاست. شما می‌توانید از روش‌های مشابهی با خلاقیت خود استفاده کنید.

هدف از راهبردهای مقابله با تهدیدهای هیجانی، مدیریت ترس، اضطراب و احساس ناامنی حاصل از اتفاقات ناشی از جنگ است.

در روش «دماسنج احساسات» کارتی رنگی ساخته می‌شود که طیفی از رنگ‌های روشن تا پررنگ را دارد و کودک هر روز یا در برخی شرایط، با اشاره به رنگ‌ها سطح اضطراب خود را نشان می‌دهد. در بازی «چه چیزی تغییر نکرده؟» پیدا کردن سه چیزی که با وجود جنگ ثابت مانده‌اند، انجام می‌شود. در تمرین «تغییر پایان» بازنویسی داستان‌های ترسناک با پایان‌های شاد انجام می‌شود. ساخت «بطری آرامش» (بطری حاوی مایع رنگی، اکلیل و اشیای کوچک) برای بهبود تمرکز حواس و آرامش به دست کودک انجام می‌شود.

هدف از راهبردهای مقابله با تهدیدهای اجتماعی، حفظ پیوندهای انسانی و هویت جمعی است. در روش «نامه‌های پروانه‌ای» نوشتن پیام برای دیگران و رها کردن در هوا را می‌توان انجام داد. البته روش تخصصی نامه‌های پروانه‌ای که روان‌شناس یا سایر متخصصان حوزه سلامت روان انجام می‌دهند، دقیق‌تر و هدفمندتر است. در بازی «آینه احساسات» تقلید حالات چهره دیگران برای تقویت همدلی انجام می‌شود. در برنامه «درخت خاطرات» رسم شاخه‌هایی با خاطرات خوب پیش از جنگ انجام می‌شود. در بازی «ما چه کسانی هستیم؟» گفتن ویژگی‌های مثبت هر عضو خانواده انجام می‌شود. «زنجیره مهربانی»

ساخت زنجیر کاغذی با نوشتن یا نقاشی کردن کارهای خوب انجام داده یا دریافت کرده است. مثال آشپزی گروهی ساده، درست کردن نان ساده باهم است.

هدف از راهبردهای مقابله با تهدیدهای وجودی، حفظ معنا و امید به آینده است. یکی از روش‌هایی که به این هدف انجام می‌شود، «جعبه امید» است که در آن، جمع‌آوری اشیای نمادین برای آینده بهتر به دست فرزندان انجام می‌شود. بازی «وقتی بزرگ شدم» تصور مشاغل برای بازسازی پس از جنگ است. «نامه به خود آینده» نوعی نوشتن پیام‌های امیدوارکننده است. کاشت «دانه‌های مقاومت» پرورش گیاه در شرایط سخت است که به کودکان امید و رشد را نشان می‌دهد. ساخت «ماکت شهر آینده» با مواد بازیافتی، روش جذاب دیگری است که در راستای این هدف است.

اگر بخواهید از راهبردهای یادشده استفاده کنید، باید این چند نکته را در نظر داشته باشید:

- اصل انعطاف‌پذیری: مطابق کردن راهبردها با نوع و شدت تهدید. در این قسمت می‌توانید از یک روان‌شناس یا سایر متخصصان حوزه سلامت روان کمک بگیرید.

- تقدم ایمنی: همیشه ابتدا نیازهای فیزیکی را برطرف کنید.

- تدریج در مواجهه: از برطرف کردن تهدیدهای ملموس شروع و سپس به سمت مسائل انتزاعی حرکت کنید.

- یکپارچگی حسی: از حواس پنجگانه در فعالیت‌ها بهره ببرید.

برای مثال برای کودکی که شاهد تخریب خانه بوده است، براساس چهار نوع تهدید، این اقدام‌ها را انجام دهید:

برای کاهش تهدید فیزیکی: ساخت «خانه عروسکی امن» با جعبه (رفتاری)؛

برای کاهش تهدید هیجانی: نقاشی احساسات درباره خانه قدیمی (هیجانی)؛

برای کاهش تهدید اجتماعی: دعوت از دوست برای کمک به ساخت خانه جدید (اجتماعی)؛

برای کاهش تهدید وجودی: کاشتن گل در گلدان برای «باغچه جدید» (وجودی).

همان‌طور که اشاره شد، بسیاری از بازی‌ها و راهبردهای تنظیم هیجان به تأمین بسیاری از نیازهای روان‌شناختی مهم کودک کمک می‌کند و به تجربه حال بهتر در آن‌ها می‌انجامد. در ادامه، یک سری تمرین‌های عملی و کاربرگ به والدین معرفی می‌شود. این برنامه‌ها برپایه کاهش اضطراب، افزایش احساس امنیت و تقویت تاب‌آوری استوار است.

کاربرگ ۱: «جعبه امنیت من» (برای کودکان ۱۰-۳ سال)

هدف: تبدیل ترس به احساس کنترل با ابزارهای ملموس.

دستورالعمل به والدین

۱. یک جعبه (یا کیف) همراه کودک تزئین کنید و نام «جعبه امنیت ما» را روی آن بگذارید.
۲. داخل آن این موارد را قرار دهید:
 - یک شیء نمادین: چسباندن عکس خانواده روی یک زمینه طبیعی مورد علاقه مانند صدف، سنگ، برگ.
 - کارت دعا: جمله‌ای مانند «خدا با ماست» (بگذارید کودک آن را رنگ‌آمیزی کند).
 - سوت ایمنی: برای احساس محافظت در مواقع خطر.
۳. شب‌ها قبل از خواب، جعبه را بررسی کنید و یادآور شوید حواستان هست که ایمن باشید.

کاربرگ ۲: «نقشه قهرمان من» (برای کودکان ۱۲-۶ سال)

هدف: تقویت حس شجاعت از طریق بازی نقش‌آفرینی.

تمرین

۱. یک نقشه خیالی (یا واقعی از خانه/پناهگاه) بکشید و از کودک بخواهید:

- محل‌های امن را با رنگ سبز علامت بزند (مثل زیر میز، اتاق داخلی).

- مسیرهای فرار را با خط قرمز مشخص کنید.

۲. از کودک بپرسید: «اگر تو قهرمان این خانه باشی، چطور از خانواده محافظت می‌کنی؟» پاسخ‌هایش را بنویسید.

۳. در پایان می‌توانید درباره قهرمان‌های قرآنی (مثل حضرت موسی علیه السلام و اصحاب کهف) یا قهرمانان ملی و کمک‌های خدا به آنان گفت‌وگو کنید.

کاربرگ ۳: «درخت آرامش» (برای همه سنین)

هدف: بیان غیرکلامی ترس و امید.

روش اجرا

۱. یک درخت روی کاغذ بکشید:

شاخه‌ها: از کودک بخواهید ترس‌هایش را روی شاخه‌ها بنویسد/بکشد (مثال: «صدای انفجار»).

ریشه‌ها: چیزهایی که به او آرامش می‌دهد روی ریشه‌ها بنویسد (مثال: کمک از خدا، «بغل مامان»، «ذکر گفتن»).

۲. باهم جمله‌ای بسازید:

ترس‌های ما شاخه هستند، ولی ریشه‌ها مهم‌ترند.

کاربرگ‌های ویژه نوجوانان:

کاربرگ ۱: «کاغذ پیام‌های الهی» (تمرین شناختی-دینی)

هدف: جایگزینی افکار وحشت‌زا با آیات و روایات یا مفاهیم امیدبخش با رویکرد دینی.

دستورالعمل

۱. یک جدول دوستونه بسازید:

• ستون چپ: ترس‌های نوجوان (مثال: می‌ترسم بمیرم و همه چیز تمام شود).

• ستون راست: آیات/روایات مرتبط با این مضمون که مرگ و زندگی دست خداست و زمان مرگ را فقط خدا می‌داند. مثلاً یحیی سنوار گفته است: من این جمله از امام علی علیه السلام را خوب به خاطر سپرده‌ام که فرمود: «دو روز در زندگی انسان هست، روزی که در آن مرگ سرنوشت تو نیست و روزی که مرگ سرنوشت توست. در روز اول هیچ‌کس نمی‌تواند به تو آسیبی برساند و در روز دوم کسی نمی‌تواند تو را نجات دهد».

۲. از نوجوان بخواهید با کمک شما برای هر ترس، یک آیه الهی پیدا کند.

کاربرگ ۲: «برنامه اقدام شجاعانه» (تمرین حل مسئله)

هدف: تبدیل احساس درماندگی به اقدام عملی.

مراحل

۱. نوجوان را راهنمایی کنید تا این سؤال‌ها را پاسخ دهد:

• در شرایط خطر:

• چه مهارتی می‌توانم یاد بگیرم؟ (مثل کمک‌های اولیه)

• چه کسی می‌تواند به من کمک کند؟ (شماره‌های ضروری، دوستان مطمئن)

• در آرامش نسبی:

• چگونه می‌توانم به دیگران کمک کنم؟ (مثل جمع‌آوری کمک‌های مردمی)

۲. پاسخ‌ها را به صورت نقشه اقدام ترسیم کنید.

کاربرگ 3: «تمرین پنج حس زمینی»

هدف: بازگرداندن تمرکز به زمان حال هنگام اضطراب شدید.

دستورالعمل

وقتی ترس، فلج‌کننده می‌شود، از نوجوان بخواهید:

۱. ۵ چیزی که می‌بیند را نام ببرد.

۲. ۴ صدایی که می‌شنود را توصیف کند.

۳. ۳ چیزی که لمس می‌کند را احساس کند.

۴. ۲ بویی که استشمام می‌کند را شناسایی کند.

۵. ۱ طعم را به یاد آورد.

کاربرگ 4: «نامه به خود در آینده» (پروژه امید)

هدف: ایجاد چشم‌انداز مثبت به آینده.

تمرین

از نوجوان بخواهید نامه‌ای با این محورها بنویسد:

• وقتی این جنگ تمام شود، من می‌خواهم...

• چیزهایی که امروز یاد گرفتم و مرا قوی‌تر کرد...

• پیامی که می‌خواهم به خودم در این روزهای سخت بدهم ...
می‌توانید نامه را در ظرفی مهر و موم و دفن کنید (نماد «روزهای بهتر»).

د. علائم هشدار را بشناسیم

سخت‌رویی،^۱ قدرت، مقاومت و تاب‌آوری بالا، ویژگی‌های بسیار ارزشمندی است که اهمیت آن‌ها در شرایط بحران و چالش افزایش می‌یابد. همه افراد به یک اندازه مقاوم نیستند. برخی کودکان در بحران آسیب‌پذیرترند و به توجه ویژه نیاز دارند. ریشه تفاوت در آسیب‌پذیری افراد به عوامل مختلف مربوط است.

۱. عوامل فردی (ویژگی‌های خود کودک)

بعضی کودکان از بدو تولد سیستم عصبی حساس‌تری دارند و تحریک‌پذیرتر هستند (مثل نوزادانی که با کوچک‌ترین صدا از خواب می‌پرند).

۲. افرادی که تجربیات دردناک دارند

مثل کودکانی که قبلاً تجربه آسیب (تصادف، از دست دادن عزیز) داشته‌اند ممکن است در چالش جدید آسیب‌پذیری بیشتری داشته باشند.

۳. عوامل خانوادگی (خانواده آشفته)

کودکان مانند آینه، اضطراب والدین را منعکس می‌کنند. کودکانی نیز که والدین مضطرب داشته یا در خانه درگیری و مشاجره زیاد دیده‌اند و با احساس ناامنی زندگی کرده‌اند، آسیب‌پذیرتر هستند.

۴. حمایت اجتماعی کم

حمایت اجتماعی سرمایه بزرگی است. طبیعی است خانواده‌های منزوی، منابع کمتری برای آرامش دارند.

۵. قرار گرفتن در خط‌مقدم تجربه بحران

کودکانی که مستقیم بمباران را دیده‌اند یا آواره شده‌اند، شرایط دشوارتر و آسیب‌پذیری بیشتری دارند.

۱. Hardiness.

◀ چه کار کنیم؟

گام اول: لازم است در وهله اول به رفتارهای فرزندتان خود توجه کنیم و رفتار کودکانه‌ای را که براساس عوامل یادشده، کودکان آسیب‌پذیرتر به شمار می‌آیند و بیشتر در معرض خطر هستند، با دقت بیشتری رصد کنیم.

گام دوم: علائم هشدار را بشناسیم و بدانیم چه رفتارهایی پاسخ طبیعی به شرایط بحران است و چه رفتارهایی طبیعی نیست.

گام سوم: اگر احساس نگرانی کردیم، حتماً در ابتدای امر به کودک نزدیک شویم و سعی کنیم با گفت‌وگو، گوش دادن به حرف‌هایش، تقویت ارتباط، همدلی، استفاده از دانش والدگری و تمرین مهارت‌های تنظیم هیجان که در این کتاب نیز بدان‌ها پرداختیم، به او کمک کنیم در وضعیت بهتر و باثبات‌تری قرار بگیرد. می‌توانیم جدولی مانند جدول ذیل برای رفتارهای نگران‌کننده تهیه و روند رفتار کودک را بررسی کنیم.

جدول ۱۰. علائم رفتارهای هشداردهنده

علامت	واکنش/پاسخ/بازی مناسب
بازگشت به رفتارهای کودکانه (مثل شب‌اداری)	نگویید «بزرگ شو!» بگویید: می‌دانم سخت است، ولی این حالت موقت است.
وابستگی شدید (حتی برای دستشویی رفتن)	بازی «پرواز مستقل»: هر روز پنج دقیقه فاصله ایمن را افزایش دهید.
بی‌حسی عاطفی (پاسخ ندادن به محرک‌ها)	فعالیت‌های حسی مثل بازی با خمیر یا آب.

گام چهارم: اگر به‌رغم تلاش‌های شما، روند علائم هشدار رو به کاهش نرفت، بلکه در حال تشدید هم بود، حتماً برای مشاوره و استفاده از خدمات درمانی و حمایتی متخصصان حوزه سلامت روان (روانشناسان، روان‌پزشکان، کارشناسان بهداشت روان و...) از طریق اولین و در دسترس‌ترین مسیرهای تعریف‌شده در این زمینه مانند برخی نهادها یا خطوط ملی ستاد بحران کشور، پیگیری را شروع کنید.

◀ علائم هشدار

پیش‌تر اشاره کردیم برخی از کودکان و نوجوانان بی‌قراری، ناآرامی و احساس رنجش درونی خود را به صورت مجموعه‌ای از رفتارهای ذیل نشان می‌دهند:

- رفتارهای اضطرابی (ترس و بی‌قراری، ناخن جویدن، شب‌ادراری و لکنت زبان)؛
- رفتارهای پرخاشگرانه (زود عصبانی شدن، تحریک‌پذیری، درگیری کلامی و فیزیکی)؛
- رفتارهای افسرده‌وار (بی‌انگیزگی، گوشه‌گیری، کم‌حرفی و انزوا، گریه کردن و بهانه‌جویی)؛
- رفتارهای منفی‌کاری (لجبازی، نافرمانی و سماجت).

این رفتارها اگر قبلاً به این صورت وجود نداشته است، پس از شروع بحران (دوران جنگ) ظاهر شده و موقتی و گذرا باشد، پاسخ طبیعی در برابر شرایط استرس‌شمرده می‌شوند. در صورت مشاهده این رفتارها، طی گام‌هایی که پیش‌تر اشاره شد، عمل کنید. در صورت تداوم این حالات طی چند روز متوالی، پیگیری‌های مشاوره‌ای و درمانی را با متخصص آغاز نمایید.

اختلالات استرس‌حاد و استرس‌پس‌از سانحه از موارد شایع در شرایط جنگ است که به دنبال مواجهه با سانحه در افراد بروز می‌کند. سانحه، واقعه یا اتفاقی بسیار خشن و دردناک است که با تهدید به مرگ، بمباران، جنگ، زیر آوار ماندن، تخریب، جراحات جدی و مواردی از این قبیل همراه است و علائم هشدار در این چهار دسته قرار می‌گیرند:

۱. بازتجربه حادثه^۱

• یادآوری ناخواسته خاطرات تلخ؛

۱. Intrusion.

- تصاویر ذهنی خیلی واضح از روز مواجهه؛ مثل تجربه انفجار؛
- کابوس‌های تکراری؛
- فلش‌بک: حس اینکه انگار دوباره همان اتفاق دارد رخ می‌دهد؛
- اضطراب و واکنش‌های بدنی، مثل تپش قلب، تعریق، دل‌آشوبی وقتی به یاد سانحه می‌افتد.

۲. اجتناب^۱

- دوری از مکان‌ها، آدم‌ها یا گفت‌وگوهایی که آن خاطرات را زنده می‌کنند؛
- سکوت درباره اتفاق.

۳. تغییر در احساس و فکر^۲

- احساس گناه یا شرم؛
- افکار منفی دائمی درباره خود، دیگران یا آینده؛
- فراموش کردن بخش‌هایی از حادثه؛
- بی‌اعتنایی و کرختی احساسی؛
- بریدن از آدم‌ها و احساس دوری از همه.

۴. واکنش‌پذیری و برانگیختگی زیاد^۳

- تحریک‌پذیری و عصبانیت زودبه‌زود؛

۱ . Avoidance.

۲ . Mood & Cognition.

۳ . Arousal & Reactivity.

• مشکل خواب یا بی خوابی؛

• همیشه گوش به زنگ بودن؛

• واکنش‌های شدید و ناگهانی به صدا یا حرکت.

نکته مهم: صرفاً با مشاهده یک یا چند مورد از این علائم نگران نباشید؛ به‌ویژه اگر موقتی باشند؛ اما اگر مجموعه‌ای از علائم و رفتارهایی از چهار دسته علائم گفته‌شده در خودتان یا فرزندانتان مشاهده شد، بدون از دست دادن زمان برای دریافت خدمات حرفه‌ای از طرف روان‌شناسان و روان‌پزشکان پیگیری را شروع کنید. اینکه حل مشکل را به زمان بسپاریم و درمان را به تأخیر بیندازیم، ممکن است به مزمن شدن اختلال بینجامد و فرایند درمان را دشوارتر کند. درمان‌های متنوع و شناخته‌شده‌ای برای این اختلالات وجود دارد و پیگیری ما برای درمان، نشانه شجاعت و ارزشی است که برای سلامت خود قائلیم. در صورت در دسترس نبودن شرایط درمان تخصصی، یا احتمال تأخیر در دریافت خدمات حرفه‌ای، آرامش خود را حفظ کنید و با ارتباط و همدلی و راهبردهای تنظیم هیجان که اشاره شد، خدمات اولیه را آغاز کنید تا از تشدید علائم جلوگیری شود و پیگیر باشید که در اولین فرصت، مشاوره و درمان تخصصی را دنبال نمایید.

۲. ذهن آرام

دو عامل مهم در آرامش ذهن فرزندمان نقش مهمی بازی می‌کنند. اول اینکه بدانیم فرزند ما در ذهنش چه درکی از جنگ دارد و دوم دریافت پاسخ مناسب برای سؤال‌های ذهنش است. باتوجه به اینکه در بخشی جداگانه به موضوع سؤال‌های ذهن پرداخته‌ایم، در مبحث ذهن آرام بیشتر به موضوع درک کودک از جنگ و رابطه آرامش ذهن او با تصویر و روایتی که از جنگ در ذهن دارد، می‌پردازیم.

ارائه تصویر صحیح از جنگ براساس باورها و ارزش‌ها

اینکه چه اطلاعاتی را درباره جنگ به کودک بدهیم و چگونه این اطلاعات را بدهیم دو سؤال مهم است که

برای آرامش ذهنی کودک لازم است پاسخ آن‌ها را بدانیم. والدین باید بدانند چه چیزهایی را بگویند و از گفتن چه چیزهایی چشم‌پوشی کنند.

جنگ ظاهر زیبایی ندارد، اخبار جنگ پر از خشونت، جنایت، ترس و خون‌ریزی است. برای همه پذیرفتنی است که کودک ظرفیت مواجهه با آن‌ها را ندارد. درخصوص اینکه چقدر لازم است فرزندان را در جریان اخبار قرار دهیم، چه اطلاعاتی را به کودک بدهیم و از چه چیزهایی چشم‌پوشی کنیم، یک پرسش اولیه این است که کدام یک از نظریات دوگانه درخصوص مواجه شدن کودک با اخبار جنگ مناسب‌تر است؟ گروهی اعتقاد دارند بچه‌ها را باید کاملاً از مسائل دور نگه داشت و دلایلی هم برای این نگرش خود مطرح می‌کنند و گروهی دیگر هم به عکس اعتقاد دارند بچه‌ها باید در جریان مسائل قرار بگیرند و این عدم‌آگاهی و دور نگه داشتن کودکان از فضای موجود در درازمدت آسیب‌زننده خواهد بود. دیدگاه صحیح، دیدگاه میانه‌ای است که از جمع دو نگرش پیش‌گفته می‌توان بیرون کشید. به عبارتی، درعین حال که باید سعی کنیم بر احساس و رفتار خودمان مسلط باشیم و اخبار غیرضروری که اضطراب و تنش در وجود کودکان و نوجوانان ایجاد می‌کنند به آن‌ها انتقال ندهیم، اما دور نگه داشتن کامل آن‌ها از این فضا نیز توصیه نمی‌شود و جا دارد فرزندان، به‌صورت گزینشی و محدود در جریان قرار بگیرند. البته پاسخ این سؤال به عواملی مانند سن فرزندان، ویژگی‌های شخصیتی، میزان اضطراب، روحیه پرسشگری، و کنجکاوی آن‌ها بستگی دارد. برای مثال اگر کودکان در سنین زیر پنج سال هستند تا جای ممکن آن‌ها را در معرض کسب اطلاعات قرار ندهیم یا حداکثر در قالب قصه و شعر مسائل را برای آن‌ها مختصر بیان کنیم. حال اگر شرایطی پیش آمد و کودک خردسال خودش با صحنه‌ای مواجه شد یا صدای انفجار شنید، مسئله مهم‌تر از آسیب‌های مربوط به این مواجهه، مشاهده واکنش والدین به اخبار است. حتی اگر بچه‌ها ناخواسته با تصاویر یا اخباری که مناسب سنشان نیست روبه‌رو شوند، معنایی که والدین به آن موضوع می‌دهند، شدت آسیب آن‌ها را مشخص می‌کند. برای مثال کودکی که با صحنه انفجار و تخریب ساختمان مواجه شده است اگر والدین به جای

اضطراب در چهره، آرامش خود را حفظ کنند و بار مسئله را برای کودک کم کنند، مثلاً توضیح دهند که این خانه‌هایی که خراب می‌شوند بعد از جنگ دوباره ساخته می‌شوند و حتی تصاویری از شهرهایی که بعد از جنگ دوباره آباد شدند را به کودک نشان دهند، درواقع نوع مواجهه کودک با مسئله را تعیین می‌کنند.

به عبارتی آن چیزی که خیلی بیش از خود جنگ و اخبار جنگ اهمیت دارد، روایت ما از جنگ است. موضع‌گیری ما دربرابر جنگ و آسیب‌پذیری ما دربرابر تلخی‌های طبیعی جنگ، رابطه تنگاتنگی دارد با نگاهی که به جنگ داریم و مهم‌تر از نگاه خودمان، انتقال این نگرش به فرزندانمان است که اهمیت دارد. سه نوع روایت را می‌توان به کودک منتقل کرد و این ما هستیم که انتخاب می‌کنیم کدام روایت از جنگ را به فرزندانمان منتقل کنیم:

۱. جنگ است دیگر، هر جور بتوانیم باید تحمل کنیم تا دوران درگیری بگذرد.
۲. جنگ است، بالاخره دوره‌ای است و می‌گذرد اما باید آگاهی، آمادگی و انعطاف‌پذیری خود را بالا ببریم تا فشارها و تنش‌های طبیعی این دوره نتواند به روان ما آسیب جدی وارد کند.
۳. جنگ فقط یک دوره درگیری نیست، بستری است از تجربه‌های جدید که نه تنها باید از آسیب‌های احتمالی آن پیشگیری کنیم، بلکه می‌توان از آن برای تبدیل شدن به انسان‌هایی قوی‌تر و مقاوم‌تر بهره برد. در ادامه به بیان چند نکته می‌پردازیم که لازم است در روایتی از جنگ که به کودکان ارائه می‌شود مورد توجه قرار دهیم:

الف. روایت‌ها دلگرم‌کننده و صادقانه باشد.

اگر کودک سؤالی درباره جنگ می‌پرسد، باید با صداقت پاسخ دهیم، اما به گونه‌ای که ترس یا اضطراب ایجاد نشود. برای مثال، اگر کودک بپرسد: «آیا جنگ به اینجا می‌آید؟» می‌توان گفت: «ما الان در کشور خودمان در امان هستیم. بزرگ‌ترها و سربازان شجاع تلاش می‌کنند تا همه در آرامش زندگی کنند».

◀ ب. روایت حماسی، تربیت حماسی و آرامش حماسی به دنبال دارد.

گاهی آرامشی که برای کودکان فراهم می‌کنیم آرامش تخدیری است و حالت مسکن دارد، این نوع آرامش خاطر بر اثر تغافل از اوضاع و شرایط و پرت کردن حواس کودک اتفاق می‌افتد درحالی‌که نوع دیگری از آرامش وجود دارد که آرامش حماسی است که عمیق‌تر و پایدارتر است و آرامش خاطر برآمده از احساس قدرت و امنیت و تحت حمایت خداوند بودن است. روایت حماسی، تربیت حماسی و آرامش حماسی به دنبال دارد. روایت‌های والدین برای بچه‌ها فقط یک تحلیل نیست، بلکه نحوه اعتماد و اطمینانشان به دنیای پیرامون را منتقل می‌کند، احساس امنیت، حمایت، امید و معنای زندگی آن‌ها را رقم می‌زند و نوع برخورد والدین با اخبار و شرایط است که به بچه‌ها می‌آموزد به جای روحیه غم و نگرانی، روحیه شجاعت و خودباوری را تجربه کنند.

◀ ج. با روایت‌هایمان شرایط تهدید را به فرصت تبدیل کنیم.

در نگرش فرصت‌جویانه، فضای جنگ نه تنها بستر خوبی است تا از تاریخ سرزمین ایران به فرزندانمان بگوییم، دلاور مردان کشورمان را به بچه‌ها معرفی کنیم، درباره اقتدار رهبری عزیز و افتخارآفرینی دانشمندان هوافضا، شهدای عزیز هسته‌ای و سرداران گران‌قدرمان گفت‌وگو کنیم، بلکه بهترین زمینه برای نهادینه کردن خصلت‌های ارزشمندی چون وطن‌دوستی، همبستگی، شجاعت، حمایت‌گری، مشارکت اجتماعی و شکل‌گیری شخصیتی پخته‌تر در دوران جنگ است.

◀ د. از داستان‌ها، فیلم و پویانمایی در انتقال ارزش‌ها استفاده کنیم.

می‌توانیم با خواندن داستان‌ها یا مشاهده فیلم و پویانمایی‌های مناسب با فرزندان، بستری برای گفت‌وگو فراهم کنیم. با فرزندمان درباره این موضوع که جنگ و تقابل آدم‌های خوب و آدم‌های بد یا حق

و باطل همیشه در طول تاریخ وجود داشته است، صحبت کنیم. با تقویت باورهای دینی مانند یاریگری و خیرخواهی خدا با بندگان و اینکه قدرت و عزت از خداست، امنیت خاطر ذهنی کودک را فراهم کنیم و به کودک کمک کنیم تا در خلال این فعالیت‌ها مفاهیم پیچیده‌ای چون عدالت، صبر و توکل را به صورت ساده و ملموس درک کند. در فصل پاسخ به سؤال‌ها درباره این موضوع که چگونه در قالب سؤال-جواب و گفت‌وگوها می‌توان روایت‌های سالم‌تری به فرزندان ارائه کرد، بیشتر صحبت کرده‌ایم. در اینجا یک نمونه داستان و سبک گفت‌وگو را ارائه می‌کنیم. می‌توانید داستانی مناسب با سن بچه‌ها از رشادت‌های کودکان و نوجوانان جبهه مقاومت تهیه کنید، سپس برخی روش‌های روان‌شناختی را که درباره آرامش فرزندان گفتیم، در قالب بازی و هماهنگی با داستان خود اجرا کنید.

داستان راننده آمبولانس^۱

بهنام، نوجوان ۱۳ ساله‌ای بود که در زمان جنگ، در شهر خرمشهر با دشمنان می‌جنگید. با اینکه سن و سال زیادی نداشت، اما با شجاعت و دلاوی رفتار می‌کرد. می‌خواهید شما هم چند دقیقه با بهنام در جبهه باشید و ببینید چه کار می‌کند؟

بهنام رفته بود تا برای چند رزمنده در سنگر آب بیاورد. وقتی صدای بلند تیر در فضا پخش شد، چند تا کبوتر از لانه‌شان پریدند و جای دیگری نشستند. بهنام وقتی آن‌ها را دید، فکر کرد که باید تشنه باشند. رفت و یک کاسه از خانه آورد و برایشان آب ریخت. سپس به طرف سنگرها راه افتاد. یک لحظه برگشت و عقب را نگاه کرد. دید کبوترها دارند از کاسه آب می‌خورند. لبخند زد.

وقتی به سنگر رسید آب را به رزمنده‌ها داد. آن‌ها برایش دعای عاقبت‌به‌خیری کردند. ناگهان چشم بهنام

۱. برگرفته از *داستان بهنام*، نوشته داوود امیریان.

به امیرعلی افتاد. با خوش حالی و تعجب گفت: به به! امیرعلی خان، نفر دوم مسابقات کشتی مدرسه. شما کجا اینجا کجا! بعد متوجه شد که امیرعلی در جریان تیراندازی دشمن زخمی شده است. رفت و با یک فرغون برگشت. امیرعلی را سوار فرغون کرد تا به درمانگاه برساند. امیرعلی با شوخی به او گفت: این آمبولانس را از کجا آوردی؟ بهنام با شوخی گفت: با پول قهرمانی در مسابقات کشتی خریدم. آخر بهنام توانسته بود در مسابقات نهایی کشتی مدرسه، امیرعلی را شکست بدهد و نفر اول مسابقات شود. بعد از گفتن این داستان برای کودک و نوجوان حدوداً ۹ تا ۱۴ ساله، وارد چند فعالیت عملی می‌شویم.

۱. ساخت کاردستی کبوتر

هدف: ارتباط بیشتر با داستان و تقویت مهارت‌های حرکتی.

وسایل لازم: مقوا، مداد، قیچی.

نحوه اجرا: بچه‌ها به کمک والد یا مربی، کبوتری را می‌کشند و سپس دوربری می‌کنند. همچنین می‌توانند از زبان کبوتر از بهنام تشکر کنند یا اگر حرفی دارند بزنند.

۲. مسابقه سکوت^۱

هدف: انجام یک بازی گروهی برای کاهش اضطراب ناشی از صداهای بلند (مانند انفجار) و تقویت مهارت‌های خودکنترلی، توجه آگاهی.

شرایط مناسب:

• گروه سنی: ۵ تا ۱۲ سال.

۱. برداشتی آزاد از *The Silence Game*.

- تعداد بازیکنان: ۳ تا ۱۰ کودک (با نظارت یک بزرگسال مانند روان‌شناس یا والد آموزش دیده).
- -محیط: فضای آرام (ترجیحاً اتاقی با نور ملایم).

قوانین بازی

- کودکان به صورت دایره‌ای می‌نشینند یا می‌ایستند.
- یک زمان سنج (مثلاً ۱ تا ۳ دقیقه) تنظیم می‌شود.
- هدف: سکوت مطلق تا پایان زمان تعیین شده است. هر کودکی که صدا تولید کند (حتی خنده یا سرفه)، به اصطلاح «حذف» می‌شود (البته بهتر است به جای حذف، از سازوکار امتیاز استفاده شود تا احساس طردشدگی ایجاد نکند).
- برنده: کودکانی که تا پایان زمان، سکوت را رعایت کنند، امتیاز می‌گیرند و برنده می‌شوند. البته جوّ بازی را رقابتی نکنید. هدف این است که بچه‌ها در یک فعالیت سالم هم مهارت کسب کنند و هم سرگرم شوند.

نحوه اجرا

مربی / والد: بچه‌ها بیاید در سنگر آرام باشیم و تمرکز کنیم که بتوانیم دفاع و حمله خوبی داشته باشیم. تا زمانی که من اعلام می‌کنم همه ساکت باشند. ممکن است صداهایی هم بشنویم، ولی باید سعی کنیم آرام باشیم و صدایی از خود در نیاوریم. برای اینکه بتوانید سکوتتان را نشکنید، نفس عمیق بکشید. به صدا (مثلاً صدای پرندگان که در محیط می‌آید یا خودم پخش می‌کنم) گوش دهید.

3. ساخت بطری آرامش^۱

هدف: هدایت توجه کودک به محرک آرام‌کننده (ته‌نشین شدت اکلیل‌ها) به عنوان نماد آرام شدن تدریجی هیجانات.

روش ساخت بطری آرامش

مواد مورد نیاز:

- یک بطری پلاستیکی شفاف (مانند بطری آب معدنی کوچک)؛
- چسب حرارتی یا چسب قوی (برای مهر و موم کردن درِ بطری)؛
- مایع پایه (آب گرم، گلیسیرین یا شامپوی شفاف برای غلظت)؛
- رنگ‌های غذایی یا اکولین (رنگ غیرسمی)؛
- اکلیل (گلایتر) در رنگ‌های مختلف؛
- اشیای کوچک (مثل مهره‌های رنگی، ستاره‌های پلاستیکی).

مراحل ساخت:

- بطری را تا نیمه با آب گرم پر کنید.
- دو الی سه قاشق گلیسیرین یا شامپو اضافه کنید (برای کند شدن حرکت اکلیل).
- ۵ الی ۱۰ قطره رنگ غذایی بریزید (رنگ مورد علاقه کودک).
- یک قاشق اکلیل و اشیای کوچک به انتخاب خود بچه‌ها اضافه کنید.

- سپس بطری را کاملاً ببندید و با چسب در آن را محکم کنید (برای جلوگیری از باز شدن).
- کودک می‌تواند بطری را تکان دهد و حرکت آرام ذرات را تماشا کند.

نحوه اجرا

اگر بهنام بخواد در مسیری که امیرعلی را به درمانگاه می‌بره او رو سرگرم کنه، چه پیشنهادی برایش دارید؟ امیرعلی الان درد داره و فکر می‌کنه که ممکنه دیگه دردم خوب نشه. بهنام بهش میگه الان یه چیزی بهت می‌دم که شبیه حال توست. بعد یه بطری از جیبش درمیاره. میگه خواهرم برام درست کرده. محکم تکونش می‌ده. ذرات داخلش حرکت می‌کنه. بعد از چند لحظه، ذرات شروع به تهنشین شدن تدریجی می‌کنن. بهنام به امیرعلی گفت: مطمئن باش درد تو مثل این اکلیل‌هاس. بعد هر دو زدن زیر خنده.

بچه‌ها می‌خواهید شما هم یکی از این بطری‌های آرامش درست کنید؟

۳. جسم آرام

آرامش جسم رابطه دوسویه‌ای با ذهن آرام و قلب آرام دارد. اگر جسم ما آرام باشد آرامش ذهنی و عاطفی ما نیز بالاتر خواهد بود. نکته قابل تأمل در این زمینه این است که آرام‌سازی جسم بسیار راحت‌تر از آرام‌سازی ذهنی و آرام‌سازی هیجانی و احساسی است. مهم‌ترین مؤلفه‌هایی که با آرامش جسم رابطه دارند شامل خواب منظم، تغذیه سالم و تحرک بدنی هستند. این سه مؤلفه نیز به صورت متقابل بر یکدیگر اثر می‌گذارند و در مجموع، شرایطی را فراهم می‌آورند که کودک بتواند با انرژی، تمرکز و آرامش به رشد شناختی، عاطفی و اجتماعی خود ادامه دهد.

■ الف. خواب

خواب در کودکی نه‌تنها برای بازسازی انرژی جسمانی، بلکه برای پردازش هیجانات، رشد مغز و یادگیری ضروری است. هورمون رشد عمدتاً در خواب عمیق شبانه ترشح می‌شود و شبکه‌های عصبی جدید هنگام خواب تثبیت می‌شوند. در شرایط بحران یکی از آسان‌ترین اقدامات برای کمک به حال خوب فرزندان توجه به بهداشت خواب آن‌هاست. کودکانی که خواب کافی و منظم دارند، در طول روز تمرکز بیشتر، خُلق باثبات‌تر و توانایی بالاتری در خودتنظیمی نشان می‌دهند. لذا ایجاد برنامه منظم خواب و بیداری، استفاده نکردن از نمایشگرها، تلویزیون، تبلت، موبایل (حداقل یک ساعت پیش از خواب)، خوابیدن در شب و بیداری در روز، داستان‌گویی مثبت و خواندن قرآن با صدای ملایم قبل از خواب و فراهم کردن محیطی آرام، پاکیزه، تاریک (استفاده از نور ملایم در صورت ترس کودک) و خنک برای خواب کودک یک راهکار اساسی و مؤثر در آرامش کودک محسوب می‌شود. باتوجه‌به اینکه خواب منظم و آرام با صدای پدافند و اضطراب شرایط جنگ در تعارض است، این خلاقیت و آمادگی والدین است که می‌تواند فضای امنی برای خواب کودکان ایجاد کند. مثلاً می‌توانیم نقطه‌ای از خانه که صداهای کمتری منتقل می‌شود و آرام‌تر است، شناسایی کنیم و هنگام شنیده شدن صدای پدافند به آنجا برویم، یا برای بچه‌های کوچک‌تر با تولید صداهایی مانند صدای سشوار، پخش قرآن، شعر مورد علاقه، لالایی و... برای پوشش صداهای نگران‌کننده استفاده کنیم تا به خواب روند.

■ ب. تغذیه

تغذیه، منبع اصلی انرژی برای فعالیت‌های بدنی و ذهنی کودک است. رژیم غذایی متعادل، شامل پروتئین، میوه، سبزیجات، غلات کامل و چربی‌های سالم، به رشد مغزی، ثبات خلقی و تقویت سیستم ایمنی کمک

می‌کند. در شرایط بحران توجه به این موارد توصیه می‌شود:

- مصرف منظم روزانه وعده‌های غذایی طبق برنامه عادی قبل برای ایجاد احساس ثبات و آرامش در کودک؛
- مشارکت کودک در تهیه و انتخاب غذا، برای افزایش انگیزه و امید و نشاط روزمره؛
- استفاده از مواد غذایی و نوشیدنی‌های آرام‌بخش در میان‌وعده‌ها و وعده‌های غذایی؛
- میانه‌روی در مصرف غذا و پرهیز از اسراف.

■ ج. تحرک بدنی و بازی‌های حرکتی

تحرک و بازی، نیازهای ذاتی و حیاتی کودک هستند. کودکان بازی نمی‌کنند، بازی زندگی می‌کنند. از طریق فعالیت بدنی، نه تنها عضلات و استخوان‌ها تقویت می‌شوند، بلکه مغز نیز تحریک شده، هورمون‌هایی مانند اندورفین و سروتونین ترشح می‌شوند که به کاهش استرس، بهبود خلق و افزایش تمرکز کمک می‌کنند. تحرک بدنی منظم، پیش‌زمینه‌ای ضروری برای نشستن آرام و یادگیری مؤثر است.

انواع بازی‌های حرکتی مناسب کودکان وجود دارد که مواردی را پیشنهاد می‌دهیم:

الف. بازی‌های انفرادی با حرکت بدنی بالا:

• لی‌لی؛

• طناب‌زدن؛

• دویدن با مانع.

ب. بازی‌های گروهی و رقابتی:

• فوتبال، بسکتبال کودکانه؛

- گُشتی دوستانه روی تشک فومی؛

- گرگم به هوا یا وسطی.

- ج. بازی‌های حرکتی-حسی:

- غلت زدن روی تشک؛

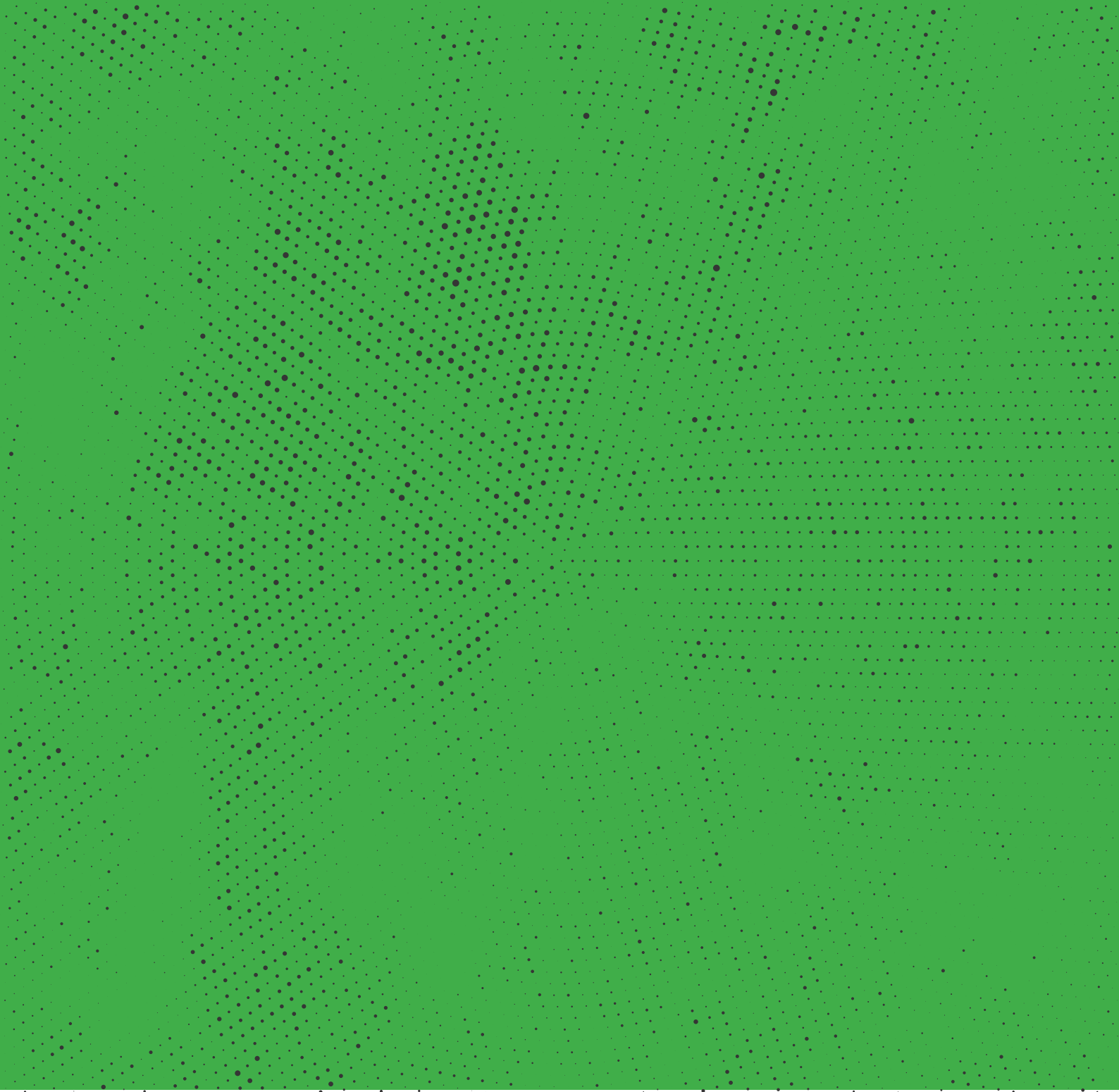
- پریدن روی تشک پرش کودک (ترامپولین)؛

- بازی با توپ بزرگ تعادلی.

جمع‌بندی: جسم آرام، محصول هماهنگی بین خواب سالم، تغذیه مغذی و تحرک منظم است. کودکانی که از این سه مؤلفه به‌طور متوازن برخوردار باشند، نه‌تنها از سلامت جسمی بالاتری بهره‌مند می‌شوند، ذهن آرام‌تر و قلب آرام‌تری دارند، توانایی بیشتری در کنترل هیجانات، تمرکز بر یادگیری و برقراری روابط سالم خواهند داشت.



بخش چهارم:
پاسخ به سؤال های شایع



مقدمه

کودکان در مواجهه با شرایط بی‌ثبات و اخبار نگران‌کننده دوران جنگ، به درک و تفسیر جهان اطراف خود نیاز دارند. اگر پاسخ‌های مناسب، صادقانه، متناسب با سن و با در نظر گرفتن نیازهای روان‌شناختی‌شان دریافت نکنند، ذهنشان با تصورات نادرست و ترس‌های غیرواقعی پر می‌شود. این ناآگاهی می‌تواند به اضطراب، ناآرامی، کابوس‌های شبانه و... در کودکان و کاهش تمرکز، احساس درماندگی، بی‌انگیزگی یا حتی رفتارهای پر خاشگرانه در نوجوانان بینجامد. وقتی شما در مقام والدین یا مراقب، در فضایی امن، با ادبیات شفاف، صادقانه و درعین‌حال غیرقاطعانه با آن‌ها گفت‌وگو کنید؛ برای مثال در شرایط جنگ نمی‌توان گفت: برای ما اتفاقی نمی‌افتد. ادبیات قاطعانه کودک را از واقع‌نگری دور می‌کند. شنونده خوبی برای آن‌ها باشید و سعی کنید و به‌گونه‌ای به سؤال‌هایشان پاسخ دهید، به آنان کمک می‌کنید درک واقع‌بینانه‌تری از جهان داشته باشند؛ معانی ذهنی و معنای زندگی‌شان که در معرض تهدید قرار گرفته، بازسازی شود؛ ذهن آرام‌تری داشته باشند؛ احساس امنیت، امید و حمایت در آن‌ها تقویت شود؛ اعتماد به نفس، احساس

قدرت و کنترل در آن‌ها افزایش یابد و این انگیزه در آن‌ها ایجاد می‌شود تا مهارت‌های مقابله با چالش‌های دنیای واقعی و مقاومت را در خود پرورش دهند و انسجام هویت خود را از دست ندهند. در ادامه، اصولی برای پاسخ‌گویی به این سؤال‌های فرزندان بیان می‌شود و پس از آن مثال‌هایی از سؤال و جواب بین فرزندان و والدین را می‌بینید.

اصول کلی در پاسخ‌دهی به سؤال‌های کودکان و نوجوانان درباره جنگ

۱. فضایی امن برای طرح پرسش‌ها ایجاد کنید. درخت پرسش در خاک اعتماد می‌روید.

به فرزندان نشان دهید که می‌تواند آزادانه سؤال‌هایش را مطرح کند. یادتان باشد فرزندان سؤال‌هایشان را از کسی می‌پرسند که به نظرشان آگاه و مطلع است. اگر از اینکه فرزندان از شما سؤال‌هایی می‌پرسد، برآشفته می‌شوید، لازم است رویه خود را تغییر دهید. به فرزند اطمینان دهید که هر سؤالی درباره جنگ دارد، می‌تواند بپرسد و شما با صبر و احترام به سؤال‌هایش گوش می‌کنید. ممکن است ندانید چه جوابی بدهید و نیاز باشد جست‌وجو کنید و از او بخواهید اجازه دهد برای پاسخ سؤالش بیشتر فکر کنید، اما شما با همین گفت‌وگو هم از انباشته شدن ترس‌ها در ذهن فرزندان جلوگیری می‌کنید.

۲. تلاش کنید مسئله‌ها را از زاویه نگاه بچه‌ها ببینید. آن‌ها با ما متفاوت‌اند.

کودکان جهان را نه با منطق بزرگسالان، بلکه با نگاه ویژه خود می‌بینند. وقتی صدای انفجاری در دوردست می‌آید، درحالی‌که ذهن بزرگسالان مشغول محاسبه فاصله و تلفات احتمالی است، کودک ممکن است نگران این باشد که آیا فردا هم می‌تواند به پارک برود یا نه. این تفاوت در درک و تفسیر رویدادها، همان چیزی

است که ما را وامی‌دارد هنگام مواجهه با بحران، زاویه دید خود را تغییر دهیم. برای کودکی که تازه یاد گرفته دنیا را بشناسد، ترس از جنگ می‌تواند به سادگی ترس از این باشد که «اگر پدر و مادر نباشند، چه کسی برایش قصه خواهد گفت؟» یا «آیا هنوز هم می‌تواند هر شب کارتون مورد علاقه‌اش را تماشا کند؟» این نگرانی‌های به ظاهر کوچک، درواقع سنگ بنای احساس امنیت در دنیای کودکان هستند. ما در مقام والدین، باید یاد بگیریم پرسش‌های کودکان را نه از منظر دانش و تجربیات خودمان، بلکه از دریچه کنجکاوی‌های ساده و نیازهای ملموس آن‌ها پاسخ دهیم. گاهی بهترین حمایت روانی این نیست که توضیح مفصّلی درباره اوضاع سیاسی و امنیتی کشور بدهیم، بلکه همین بس است که به کودک اطمینان خاطر بدهیم که فردا هم مثل همیشه غذا حاضر خواهد بود، همه باهم برای صرف غذا دور سفره می‌نشینیم و او می‌تواند بعد از ظهر با دوستانش بازی کند. این ثبات در زندگی روزمره، همان سپری است که کودکان را در برابر طوفان‌های بیرونی محافظت می‌کند. فرد بزرگسال مثلاً در مسئله مرگ و از دست دادن، از زاویه دید خود اموری را می‌بیند و به آن‌ها اشاره می‌کند که ممکن است کمکی به کودک نکند و با دنیای او فاصله داشته باشد. هرچه سن بچه‌ها کمتر باشد، مسئله‌ها را بازی‌وارتر می‌بینند. اگر بفهمیم کودک و نوجوان مسئله را چگونه می‌بیند پاسخ ما برای او مفید و کمک‌کننده خواهد بود.

۳. اخبار جنگ را خودتان بدون ترساندن فرزند و باملایمت روایت کنید.

برخی والدین اصلاً به فرزندشان نمی‌گویند جنگ و درگیری اتفاق افتاده است. با گفتن «صدای ترکیدن بادکنک دارد می‌آید»، «صدای بازی است» و موارد مشابه، صحبت می‌کنند. یادتان باشد شما تنها کسی نیستید که به فرزندتان اطلاعات می‌دهید! پس او بالاخره این موضوع را می‌شنود. شما باید اطلاعات را ساده و گزینشی و از زبان خود روایت کنید. حتماً توجه دارید که اطلاعات باید متناسب با سن و درک آن‌ها

ارائه شود. از توضیح جزئیات خشونت‌آمیز خودداری کنید. به جای قرار دادن کودک در معرض پیام‌های خشن رسانه‌ها، خودتان با زبان کودکانه و امیدبخش شرایط را برای او توضیح دهید. مثلاً بگویید: «بعضی جاهای شهر مشکلاتی پیش آمده است، اما آدم‌های خوب زیادی هستند که دارند تلاش می‌کنند تا آرامش برقرار بشود».

■ ۴. در شرایط بحرانی، خلاقیت و آمادگی والدین می‌تواند فضای امنی برای کودکان ایجاد کند.

می‌توانیم پیش از وقوع بحران، راهکارهای ساده اما مؤثری را آماده کنیم؛ مثلاً نقطه‌ای از خانه که صداهای کمتری منتقل می‌شود و آرام‌تر است، شناسایی کنیم و هنگام شنیده شدن صدای پدافند، به آنجا برویم یا برای بچه‌های کوچک‌تر از تولید صداهایی مانند صدای سشوار، پخش قرآن، شعر مورد علاقه، لالایی و... برای پوشش صداهای نگران‌کننده استفاده کنیم. داشتن جمله‌های آرامش‌بخش از پیش تمرین شده مانند «ما الان در جای امنی هستیم» به همراه تماس بدنی اطمینان‌بخش می‌تواند به کودک احساس کنترل و امنیت بدهد. دادن عروسک مورد علاقه کودک به او همراه با جملاتی مانند «این صدا مربوط به مدافعان ماست که از ما محافظت می‌کنند» می‌تواند بدون توضیحات اضافی که ممکن است اضطراب‌آور باشد، حس امنیت ایجاد کند. برای کودکان کمتر از هفت سال، توضیحات باید بسیار ساده و بدون جزئیات ترسناک باشد. بسیاری از پرسش‌های کودکان، درواقع نه برای فهمیدن جزئیات، بلکه برای اطمینان یافتن از حضور و حمایت والدین است. وقتی کودک در آغوش گرم والدین احساس امنیت کند، معمولاً کمتر مضطرب است و کمتر سؤال می‌پرسد.

■ ۵. در پاسخ‌ها، نیازهای روان‌شناختی کودک (امید، معنا، امنیت، حمایت و...) را در نظر داشته باشید.

در پاسخ‌های شما انتقال دادن آرامش به صورت غیرکلامی وجود داشته باشد، چه در لحن و بیان، چه در رفتار و حالت چهره. مثلاً ابتدا یک نفس عمیق بکشید، به خودتان یادآوری کنید: اول باید خودم آرام باشم، تا فرزندم آرام باشد. دستش را بگیرید، بغلش کنید یا آرام روی شانه‌اش دست بگذارید، با لبخندی ملایم و تماس چشمی با او گفت‌وگو کنید. این نوع برخورد قبل از هر نوع پاسخی، این پیام را منتقل می‌کند که: «من اینجا هستم» و «تو در امان هستی». والدین باید ابتدا احساسات خود را مدیریت کنند تا اضطراب خود را نخواست به فرزندان به خصوص کودک منتقل نکنند. در این باره صحبت کنید که بزرگترها (والدین، معلمان، دولت) در حال تلاش برای محافظت از او هستند. از اشاره به وجود رزمندگان توانمند در کشور نیز برای ایجاد آرامش استفاده کنید. به کودک نشان دهید که حتی در شرایط سخت، انسان‌های زیادی برای کمک به دیگران تلاش می‌کنند. می‌توانید داستان‌هایی از همبستگی و مهربانی در بحران‌ها تعریف کنید. رشادت‌های سرداران و شهدای کشور را در جنگ تحمیلی بیان کنید و حتی با نوجوانان فیلم‌های ساخته‌شده در این باره را ببینید. او را به مشارکت در کارهای خیر به نفع عموم کشور تشویق کنید. با کمک گرفتن از مفاهیم دینی مانند توکل به خداوند، یاریگری و حمایت ائمه علیهم‌السلام در بستر مناسب به بازسازی معنا و هدف زندگی در ذهن فرزندان کمک کنید.

■ ۶. متناسب با سن فرزندان پاسخ دهید.

کودکان در دوره سنی قبل و بعد از دبستان و در دوران نوجوانی متفاوت فکر می‌کنند و مسائل را تحلیل می‌کنند.

والدینی که از مقتضیات سنی کودکان آگاهی بیشتری دارند، می‌توانند به سؤال‌های برخاسته از فطرت پاک و ذهن جست‌وجوگر کودکان پاسخ‌هایی پخته‌تر ارائه کنند و پرورش‌دهندگان بهتری برای فرزندانشان باشند. باتوجه‌به توانایی‌های متفاوت کودکان در دوره‌های سنی مختلف، مطالب و مفاهیمی که درباره آن‌ها با فرزندمان صحبت می‌کنیم، لازم است متناسب با سطح درک و قوای ذهنی و روانی آن‌ها -که در بخش اول بدان اشاره شد- باشد. مثلاً برای کودکان کوچک‌تر، پاسخ‌ها باید ساده و امیدبخش باشد. اگر کودک خیلی کوچک است، ممکن است پاسخ سؤالش را به بازی و شوخی تبدیل کنید. درباره صدای انفجار، می‌توانید بگویید: انگار یک بادکنک بزرگ ترکید! اما برای کودک بزرگ‌تر و در سن دبستان، بهتر است با زبان کودکانه، توضیحات کامل‌تری دهید. برای نوجوانان، می‌توانید با جزئیات بیشتر و واقع‌بینانه‌تر صحبت کنید، اما همچنان بر نقش امید و تلاش و ضرورت مقاومت تأکید کنید.

■ ۷. احساسات فرزندان در زمان پرسش را بپذیرید.

والدین باید فضایی امن و بدون قضاوت برای بیان احساسات فرزندشان فراهم کنند. کودکان ممکن است هنگام انتقال دادن سؤالشان ترس، سردرگمی یا حتی کنجکاوی نشان دهند، یا نوجوانان گاهی با خشم، ناامیدی یا اضطراب واکنش نشان می‌دهند. به جای انکار یا کوچک شمردن این هیجانات (مثلاً گفتن نباید بترسی! این چیزها به ما ربطی نداره) بهتر است ابتدا وجود احساس آن‌ها را تأیید کنید. مثلاً ممکن است بگویید: احساساتت را درک می‌کنم. یا اینکه من هم شبیه تو مقداری نگرانم. این پذیرش، اعتماد آن‌ها را جلب می‌کند و نشان می‌دهد که احساساتشان معتبر است. بستر را برای صحبت درباره دغدغه‌ها و سؤال‌های ذهنشان هموار کنید.

۸. ارزش‌های انسانی و معنوی را در قالبی درک‌پذیر و با رویکرد توحیدی برای فرزندان بگویید.

با نوجوانان به صورت ویژه درباره تفاوت مرگ با شهادت، تفاوت مبارزه همراه با ترس از شکست و مبارزه همراه با اعتماد به وعده‌های الهی، تفاوت تحمل منفعلانه با مقاومت فعالانه و اینکه تحمل رنج و سختی جنگ در نگاه ما جهادی است مشمول پاداش الهی صحبت کنید. البته هدف نهایی، تبدیل این ارزش‌ها به بخشی از هویت و رفتار روزمره آن‌هاست، نه صرفاً توصیه اخلاقی.

۹. پرسش را به فرصت یادگیری تبدیل کنید.

از سؤال‌های فرزندان برای آموزش مفاهیمی مثل عدالت، توکل، صلح و مسئولیت اجتماعی، برادری، کمک به مظلوم، مقاومت و همبستگی ملی استفاده کنید. این مفاهیم و اهمیت آن‌ها را متناسب با سن و درک کودک و نوجوان با مثال‌های عینی و روزمره برایشان توضیح دهید. پاسخ‌های شما باید به نفع پرورش هوش هیجانی کودک، افزایش تفکر انتقادی، مقاومت و علاقه به وطن و مدافعان وطن باشد، تا اینکه بخواهد ترس، خشم بدون هدف و ناامیدی را القا کند.

چند نکته کلیدی برای والدین در پاسخ به سؤال‌ها

- وقتی فرزندان سؤالی پرسید، ابتدا بپرسید «خودت چه فکر می‌کنی؟» با شنیدن پاسخ او به سطح اطلاعات و درک او پی می‌برید و می‌توانید پاسخ متناسب‌تری دهید.
- در پاسخ‌دهی به کودک از اصطلاحات انتزاعی استفاده نکنید؛ مثلاً به جای «تهاجم نظامی» بگویید «بعضی سربازها به منطقه‌ای حمله کردند».
- برای کودکان کمتر از ۷ سال از مثال‌های بسیار ملموس استفاده شود و هرچه کودک به سنین نوجوانی نزدیک‌تر می‌شود، می‌توان مباحث فلسفی ساده‌ای را با او مطرح کرد.

- در زمان پاسخ به کودک، به او مسئولیت اضافی ندهید؛ مثلاً تو باید آن قدر قوی باشی که از خواهر کوچک‌تر هم نگهداری کنی.
- پایان گفت‌وگو را با احساس مثبت و امیدوارکننده تمام کنید و ترجیحاً فعالیتی شادی‌بخش هم انجام شود.

سؤال‌های رایج کودکان در زمان جنگ و نمونه پاسخ مناسب

- در اینجا نمونه‌ای از سؤال‌های شایع کودکان در زمان جنگ و پاسخ مناسب به آن‌ها را آورده‌ایم.
- نکته اول اینکه توجه کنید سؤال‌های فرزند شما معمولاً در قالب یک گفت‌وگوست؛ یعنی وقتی او سؤال می‌پرسد و شما جواب می‌دهید، مجدداً سؤال دیگری را مطرح می‌کند. پس درواقع، این خود شما والدین گرامی هستید که مانند همیشه، با توجه به شناخت از روحیات و توانایی‌های ذهنی فرزندتان، با استفاده از اصول کلی در پاسخ‌گویی، دانش و تجربه خود، با الهام از این قالب پاسخ پیشنهادی به یاری خداوند، باید پاسخ‌ها را برای کودک خود متناسب‌سازی کنید. حتماً می‌توانید جواب‌های خوب و مناسب با فرزند خودتان به او بدهید.
- نکته دوم، سؤال‌های کودکان در زمینه‌های مختلفی وجود دارد. در وهله اول ذهن آن‌ها با یکسری سؤال‌های دانشی درباره اینکه جنگ چیست و چرا ما می‌جنگیم و... درگیر می‌شود. دسته دوم سؤال‌هایی درباره ترس‌ها و نگرانی‌های مرتبط با تجربه جنگ و شرایط جنگی است و دسته دیگر سؤال‌هایی درخصوص روند زندگی و پیامدهای جنگ است که به همه آن‌ها می‌پردازیم.
- نکته سوم که پیش‌تر اشاره کردیم، سؤال و جواب‌ها می‌تواند بستر مناسبی برای پرورش تفکر و صفات

ارزشمندی چون شجاعت، جسارت، میهن‌دوستی و حمایتگری و... در کودکان باشد. لذا قرار دادن کودک در موقعیت‌های چالشی، بازی، تجربه، کاردستی و سرگرمی در صورتی‌که با گفت‌وگوی هدفمند همراه باشند، بستر مناسبی برای پرورش معنا در کودک شکل می‌دهد. در سیره اهل بیت علیهم‌السلام یا نصایح لقمان به فرزندش نیز برای پرورش تفکر در کودکان از روش‌های مختلفی مانند قصه و داستان، فعالیت‌های خردورانه و... استفاده شده است. زبان کودک، زبان نماد و خیال است. خیال، راهی طبیعی برای تحمل واقعیتی است که ذهن کودک هنوز ظرفیت درکش را ندارد. در شرایطی که گفتن مستقیم حقیقت می‌تواند ترسناک یا غیرقابل درک باشد، والدین می‌توانند از یکسری فعالیت‌های تکمیلی در قالب قصه‌ها، بازی‌ها، شعر و سرود، نقاشی، طرح سؤال، معما و... برای معنا دادن به وضعیت استفاده کنند و به فرزندانشان کمک کنند روایت‌های مناسب‌تر و تحلیل‌های دقیق‌تری از جنگ و مسائل آن در ذهن داشته باشند. لذا در پایان گفت‌وگوهای پیشنهادی، یکسری فعالیت‌های مکمل نیز ارائه شده است.

■ سؤال اول

کودک: مامان، بابا، جنگ چیه؟ ما چرا می‌جنگیم؟

والدین: عزیزم، جنگ یه جور دعواست. دعوایی که توی مهد یا مدرسه بین بچه‌ها پیش میاد دیدی؟ وقتی یکی از بچه‌ها قلدری می‌کنه و می‌خواد به بقیه زور بگه. اگر اون یه نفر بیاد سراغ شما و تو مسیر مدرسه بخواد به زور خوراکی یا وسایلت رو بگیره یا شما رو اذیت کنه، شما چی کار می‌کنی؟ می‌ایستی تا شما رو بزنه، خوراکی و کیف و وسایلت رو به زور بگیره؟ یادت میاد اون بچه زورگو که تو راه مدرسه تون اذیت می‌کرد، همه باهم تصمیم گرفتین مقابلش بایستید و اونم دست از کارهاش برداشت. این اتفاق‌ها بین کشورها هم پیش میاد. بین کشورهای مختلفی که وجود داره، بعضی کشورها هستن که مثل همین

بچه زورگوی مدرسه می‌خوان زور بگن، می‌خوان وسایل بقیه رو بدون اجازه اونا بردارن و به‌زور از مردم، کشورشون رو بگیرن.

کودک: اگر سکوت کنیم، بهتر نیست؟ شاید دشمن دست از سرمون برداره.

والدین: فرزندم، یادت میاد وقتی اون بچه قلدر می‌خواس خوراکی تو رو به‌زور بگیره؟ اول، راه صحبت کردن رو امتحان کردی، ولی دیدی جواب نداد. به نظرت اگر ساکت می‌موندی و مقاومت نمی‌کردی، این باعث می‌شد دفعه بعد، کاری به کارت نداشته باشه یا بازم بیشتر سراغت می‌اومد؟ درسته، دفاع کردن سختی‌هایی هم داره. مثل شما که جلوی اون بچه زورگو ایستادید، دفاع کردید. موقع دفاع کردن یکی‌تون زمین خورد و پایش زخمی شد، یکی هم بند کیفش پاره شد، اما ایستادید، دفاع کردید و نگفتید هرچی می‌خوای بیا ببر، ما از تو می‌ترسیم. گفتید حتی اگر زخمی بشیم یا کیفمون پاره بشه، مقاومت می‌کنیم و نمی‌ذاریم به ما زور بگی و وسایل مون رو بگیری. الان اسرائیل داره با بقیه کشورها همین کار رو می‌کنه. به‌زور اومده، می‌خواد انرژی هسته‌ای ما رو و منابع کشورمون رو بگیره و چیزهایی که حق همه کشورهاست ازش استفاده کنه. وظیفه کشوری که داره به او ظلم می‌شه، اینه که بذاره هر کاری که می‌خوان بکنن؟ این باعث می‌شه اون دست از سرشون برداره؟ یا باید بایستن و دفاع کنن؟ برای همینه که ما زیر بار زورش نمی‌ریم و داریم مقاومت می‌کنیم.

یادت هست داستان امام حسین علیه السلام رو برات تعریف کردم؟ ایشان فرمودند: «هرگز به ذلت تن نمی‌دهم». اگه جلوی ظلم ساکت بمونیم، یعنی باهاش موافقیم، اما مقاومت ما هم باید عاقلانه و همراه با دانایی باشه، با حساب‌کتاب باشه و همه باهم متحد باشیم و تلاش کنیم و با دعا و توسل از خدا و اهل‌بیت بخوایم به ما کمک کنن. خدا هم در قرآن گفته وقتی گروهی به دیگران ستم می‌کنن، مردم حق دارن از خودشون دفاع کنن. تو سوره بقره آیه ۱۹۴ خدا می‌فرماید: **«فَمَنْ أَعْتَدَىٰ عَلَيْكُمْ فَأَعْتَدُوا عَلَيْهِ بِمِثْلِ مَا**

أَعْتَدَى عَلَيْنَا؟ البته ما در برابر کسی که به ما حمله کنه از خودمون دفاع می‌کنیم، ولی خودمون با کسی نمی‌جنگیم؛ چون پیامبر ما، حضرت محمد ﷺ پیامبر صلح و مهربانی هستن.

کودک: این جنگ تموم می‌شه؟

والدین: (با امیدواری واقع‌بینانه) عزیزم، هیچ جنگی همیشگی نیست. در طول تاریخ جنگای زیادی پیش اومده و تموم شده. همیشه بعد تاریکی، نور میاد و خدا هم وعده داده با سختیا آسونی هم هست. تو تا همین الان هم روزای سخت و مشکلاتی رو پشت سر گذاشتی. مثلاً دوران کرونا رو یادت هست؟ بالاخره گذشت. اون چیزی که مهمه، اینه که ما تو این مدت چطور از هم مراقبت کنیم. سعی کنیم مثل درختی باشیم که ریشه‌های قوی داره و توی طوفان خم می‌شه اما نمی‌شکنه. عزیزم، به نظرت چطور می‌تونیم به خودمون کمک کنیم این مدت قوی‌تر باشیم؟

کودک (با اندکی تأمل): منم باید برم بجنگم؟

والدین: نه عزیزم، کار تو الان درس خوندن، مهربون بودن، خوش اخلاقی و کمک به دیگرانه و با این کارها داری به روش خودت به کشور خدمت می‌کنی. تو با نقاشی‌های زیبات می‌تونی شادی را منتشر کنی، با مهربونیات دیگران را خوش حال کنی. وقتی بزرگ شدی، می‌تونی با دانشی که کسب کردی، به ساختن دنیای بهتر کمک کنی. امام صادق علیه السلام هم در حدیثی فرمودند: «دانشمند نگهبان شهرهای اسلام است».

کودک: ما می‌تونیم تو جنگ مقاومت کنیم؟

والدین: ما نیروهای آموزش دیده و سربازا و فرماندهای خیلی شجاعی داریم که از کشور محافظت می‌کنن. درست مثل وقتی که آتش‌نشان‌ها از شهر در برابر آتش محافظت می‌کنن. تازه، همدلی و کمک مردم به همدیگه خیلی مهمه. وقتی همه باهم متحد باشیم، وقتی به همدیگه کمک کنیم، خیلی قوی می‌شیم؛

مثل داستان طوقی و موش زیرک. اگر دوس داری بگو این داستان رو باهم مرور کنیم.

نکات روان‌شناختی این گفت‌وگو

- تناسب محتوا با سن کودک: استفاده از مثال‌های ملموس و قابل‌درک؛
- توجه به نیاز امید و ایجاد امیدواری واقع‌بینانه: تأکید بر موقتی بودن جنگ بدون وعده‌های غیرواقعی؛
- تقویت تاب‌آوری: اشاره به توانایی‌های فردی و جمعی؛
- توجه به نیاز امنیت: تأکید بر مراقبت از کودک در شرایط بحران؛
- پرهیز از ترساندن: ارائه اطلاعات تحلیلی و منطقی بدون ایجاد وحشت؛
- تشویق به نقش مثبت: تأکید بر توجه به رشد و مراقبت از خود، اهمیت کسب دانش، اتحاد، کمک‌رسانی به یکدیگر و دعا کردن.

فعالیت‌های تکمیلی پیشنهادی

- پروژه «قهرمانان مهربانی»: کودک هر روز کار مهربانانه‌ای انجام می‌دهد و در دفترچه‌ای ثبت می‌کند.
- نقاشی «دنیای ایدئال من»: ترسیم جهانی که کودک آرزو دارد.
- بازی «توانمندی‌های من»: والد و کودک به نوبت توانمندی‌های یکدیگر را بیان می‌کنند.
- داستان «همکاری و اتحاد»: داستان‌هایی درباره همکاری و اتحاد بخوانید.
- ساخت «سبد نعمت‌های الهی»: کودک نعمت‌های موجود (خانواده، سلامت، ایمان) را روی کاغذ می‌نویسد و در سبدی می‌گذارد.

- بازی «پرسش و پاسخ قرآنی»: پیدا کردن آیات مربوط به صبر و امید و وعده‌های یاری خداوند در قرآن.
- نقاشی «درخت تاب‌آوری»: ریشه‌ها (اعتقادات)، تنه (خانواده)، شاخه‌ها (مهارت‌ها).

ویژگی‌های فعالیت‌های تکمیلی

- تأکید بر توانمندی‌ها به جای ضعف‌ها؛
- استفاده از رویکرد امیدواری فعال؛
- تبدیل تهدیدها به فرصت‌های رشد؛
- توجه به زیبایی‌ها و خوبی‌های موجود در جهان؛
- تشویق به اقدام‌های مثبت و سازنده؛
- پرورش خلاقیت به منزله ابزار مقابله.

سؤال‌های مربوط به ترس‌ها

■ سؤال دوم

- کودک: مامان، می‌ترسم... ممکنه بمب روی خونه ما بیفته؟
- مرحله ۱: توجه به نیازهای روانی (امنیت، حمایت و...).
- والد: (کودک را در آغوش می‌گیرد) می‌دونم این صداها ترسناکه، اما چند تا چیز مهم رو باهم مرور کنیم:
- ما الان در خونه امن هستیم.

• من و پدرت مراقبت هستیم.

• ما به اتاق امن داریم که اگر لازم بشه، همگی باهم می‌ریم اونجا.

(با لبخند) بیا به نفس عمیق بکشیم... (باهم دم و بازدم می‌کنند). اگر دوست داری می‌تونیم باهم نقاشی «خونه امن» رو بکشیم.

مرحله ۲: پردازش ترس‌های عینی.

کودک: اما چرا این همه صداها می‌انفجار می‌اد؟

والد: (با زبان ساده و با صداقت) این صداها شبیه آژیر تمرینی هست که یادمون بده چطور مراقب خودمون باشیم. مثل وقتی که تو مدرسه نمایش آتیش‌سوزی داشتید! یادته چقدر قوی بودی؟ الان هم ما داریم تمرین می‌کنیم که قوی باشیم.

مرحله ۳: برنامه‌ریزی برای موقعیت‌های اضطراری و تمرین عملی.

کودک: اگر شب صدا بشنویم چی کار کنیم؟

والد: (با مشارکت دادن کودک در برنامه‌ریزی) ما به بازی خانوادگی داریم:

• اول من و تو باهم تا ۱۰ می‌شمریم (باهم می‌شمرند).

• بعد چراغ‌قوه مخصوص رو برمی‌داریم.

• دست‌تو دست هم به اتاق امن می‌ریم و اونجا با عروسکای قهرمانمون منتظر می‌مونیم.

می‌خوای الان به بار تمرین کنیم؟ (تبدیل ترس به فعالیت تعاملی)

مرحله ۴: مدیریت نگرانی‌های آینده.

کودک: اگه این صداها طول بکشه و تا اون وقت همه غذاها مون تموم بشه چی؟

والد: (با تأکید بر تاب‌آوری جمعی) ما مثل سنجاب‌های باهوش یه ذخیره کوچیک داریم. همسایه‌هامون هم مثل یه گروه بزرگ هستن و به هم کمک می‌کنن. یادته پارسال که آتش نذری پختیم هرکس یه چیزی آورد، یکی عدس، یکی سبزی، یکی گوشت و... باهم آشپزی کردیم؟ باز می‌تونیم این کار رو بکنیم.

مرحله ۵: پایان‌بندی امیدبخش و باتوجه‌به نیاز کودک به کنترل و معنا.

والد: (با اشاره به نقاشی کودک) ببین چقدر خونه امنمون قشنگ شد! می‌تونیم روش یه پرچم از کشورمون هم بکشیم.

حالا بیا باهم چشم‌امون رو ببندیم و تصور کنیم توی خونه امن نشستیم. دست‌هامون رو روی قلبمون بذاریم و باهم بگیم: من قوی‌ام، من امن‌ام، من تنها نیستم.

نکات روان‌شناختی

۱. پاسخ‌ها باید:

- کوتاه و متناسب با سن کودک باشد.
- صداقت داشته باشید (بدون قول‌های غیرواقعی).
- صحبت‌ها و فعالیت‌ها به این صورت باشد که نیازهای روانی امنیت، امید، کنترل، معنا و... را تقویت کند.
- بهتر است از عباراتی که با انکار احساسات همراه است، مانند نگران نباش، استفاده نشود.
- پیشنهاد می‌شود از فعالیت‌های پس‌از گفت‌وگو استفاده شود تا در فضای بازی اموری که به کودک

منتقل شده در ذهنش ماندگارتر و تثبیت شود. مثلاً در گفت‌وگوی اخیر، ساخت بطری آرامش (آب + اکلیل) - که پیش‌تر توضیح داده شد- برای مدیریت اضطراب و بازی «قایم‌موشک در اتاق امن» برای تبدیل فضای ترس به بازی پیشنهاد می‌شود.

درخصوص نگرانی کودک درباره عزیزان (چهره‌های دلبستگی) و افرادی که با آن‌ها رابطه عاطفی عمیق دارد، پیشنهاد می‌شود گاهی پیش‌دستانه برای گفت‌وگو با کودک در یک فضای امن روانی بسترسازی کنیم؛ چون ممکن است برخی کودکان درباره این دست از نگرانی‌های خود کمتر صحبت کنند؛ درحالی‌که به صحبت درباره آن بسیار نیاز دارند.

ترس درباره عزیزان و افراد مهم زندگی

والدین: (با حالت چهره آرام و در سطح چشم کودک نشسته)

• با کودک زیر هفت سال: «عزیزم، می‌بینم این روزا گاهی چشمت پر از سؤال می‌شه. دوست داری من همیشه که باهم درباره رازهامون حرف می‌زنیم، باهم صحبت کنیم؟ امروز هم هر سؤال داری با خیال راحت بپرس.»

• با کودک بالای هفت سال: «عزیزم، این روزا گاهی احساس می‌کنم ذهنت درگیر سؤال‌های زیادی شده. دوست داری باهم درباره نگرانی‌هات صحبت کنیم؟ هر سؤال داری با کمال میل جواب می‌دم.»

■ سؤال سوم

کودک: (با اضطراب) اگه شما بمیرید، من چی کار کنم؟

والد: (با ترکیب پشتوانه الهی + حمایت اجتماعی به نیاز کودک به امنیت، حمایت و معنا پاسخ دهیم)

• خدا همیشه کنار ماست؛ حتی وقتی نزدیکان ما پیشمون نباشن. خدا حواسش به تمام آفریده‌هاش هست. همون‌طوری که توی فیلمای مستند درباره زندگی حیوونا دیدیم، حواسش به تمام پرنده‌ها و حتی حشرات ریز هم هست و اونا را روزی می‌ده.

- عشق پدر و مادر مثل نور خورشید همیشه با تو می‌مونه، حتی وقتی ما دور هستیم.
- خانواده آدم‌ها بزرگ‌تر از اونیه که ما فکر می‌کنیم؛ فقط پدر و مادر و بچه‌ها یه خانواده نیستن. پدر بزرگا، مادر بزرگا، خاله‌ها، عمه‌ها، عموها و دایی‌ها حتی دوستا و معلما و... هم هستن و مثل زنجیر محکمی ازت حمایت می‌کنن. من و پدرت الان اینجا هستیم و خیلی مراقب خودمونیم. اما می‌دونی چیه؟ حتی اگه روزی نباشیم، تو هرگز تنها نیستی. مثلاً:
- خاله مریم و عمو علی قول دادن همیشه کنارت باشن.
- خانم معلمت می‌تونه مثل یه مامان دوم برات باشه.
- تو می‌تونی عروسک مورد علاقه‌ات رو بغل کنی یا برای ما نقاشی بکشی تا احساس بهتری داشته باشی.

فعالیت‌های عملی

- بیا باهم یه فهرست ایمنی درست کنیم؛ هر وقت ترسیدی، می‌تونی به این فهرست نگاه کنی.
- شماره تلفن‌های مهم رو یادداشت می‌کنیم (مثل خاله، عمو، بابا بزرگ و...).
- یه عکس از خانواده رو توی کیف مدرسه‌ات می‌ذاریم.
- یک سنگ صاف بردار و روی آن نقاشی امید بکش؛ هر وقت نگران شدی، این سنگ رو تو دستت بگیر و به حمایتای خدا فکر کن.

■ سؤال چهارم

کودک: اگه مدرسه ما رو بمبارون کنن، معلممون کجا بره؟

والد: (با لحنی آرام و اطمینان‌بخش) معلم تو هم مثل ما، کنار خانواده‌اش در جای امنی می‌مونه. یادته وقتی پارسال از سرما مدرسه تعطیل شد، خانم/ آقا معلم از خونه‌شون براتون کلاس برخط برگزار می‌کرد؟

معلمان مثل ما تو خونه‌شون هستن و از خودشون مراقبت می‌کنن. مشکلات مثل ابرهای گذرنده هستن. همون‌طور که بعد از مدتی ابرها می‌رن و روزی آفتابی میان، وقت مناسب که برسه، دوباره باهم کلاس خواهید داشت و همه باهم مدرسه رو می‌سازیم.

نکات روان‌شناختی

- حفظ ثبات ذهنی کودک با اشاره به تجربه‌های قبلی (مانند دوران کرونا)؛
- تأکید بر موقتی بودن بحران و بازگشت‌پذیری شرایط؛
- استفاده از تصویرسازی طبیعی و ملموس (ابر).

■ سؤال پنجم

کودک: (نگران) مامان، چرا گریه می‌کنی؟

والد: (با صدایی شفاف و بدون پنهان‌کاری) گاهی بزرگترها هم به دلایل مختلف دلتنگ می‌شن. مثل رودخونه‌هایی که مسیرشون رو بستن، وقتی بازشون می‌کنیم، جاری می‌شن و بعد از جاری شدن، آرام‌تر می‌شن. گاهی این گریه‌ها هم به آدم کمک می‌کنن آرام‌تر بشیم. هر گریه، نشونه ضعف یا چیز بدی نیست، اما چند تا چیز رو بدون:

- این احساسات طبیعی هستن و من خیلی زود بهتر می‌شم.
- تقصیر تو نیست و من همیشه دوستت دارم.
- احساسات تو با اهمیت هستن.

حالا بیا باهم یه بازی کنیم: من یه داستان تعریف می‌کنم و تو آخرش یه پایان خوش بگو.

یا با هم تمرین مهربونی کنیم. مثلاً:

• به لیوان آب بنوشیم (نماد آرامش).

• برای همدیگه دعای خیر بگیم.

• به کار مهربانانه برنامه‌ریزی کنیم (مثل کمک به همسایه).

نکات روان‌شناختی پاسخ

- عادی‌سازی هیجانات با تمثیل‌های طبیعی بدون ترساندن کودک؛
- تبدیل پریشانی به عمل مثبت؛
- تفکیک احساسات کودک از والد با تأکید بر اینکه تقصیر او نیست.

فعالیت‌های تکمیلی (پس از گفت‌وگو)

۱. بازی «خانه امن»

- با جعبه کفش و عروسک‌ها فضایی امن بسازید و با عروسک‌ها طرح‌هایی از کمک‌رسانی یا نقش‌آفرینی «قهرمانان مهربانی» بازی کنید.

۲. ساخت جعبه حمایت‌های الهی

- جعبه‌ای تزئین کنید و در آن یادداشت‌هایی با این مضامین بگذارید:

«خداوند همیشه کنار من است».

«من عضو خانواده بزرگ‌تری هستم».

۳. نقاشی «حلقه حمایتی»

- دایره‌ای بکشید و افرادی را که می‌توانند به کودک کمک کنند ترسیم کنید (معلم، همسایه، پلیس).

۴. تمرین تنفس «بادکنکی»

- نفس عمیق بکشید و تصور کنید اضطراب مثل بادکنکی رها می‌شود.

یا تمرین تنفس «نسیم رحمت»:

- دم: «خداوند هوای پاک را فرستاد».

- بازدم: «غم‌ها را با بازدم بیرون می‌دهم».

توجه: از گفتن عباراتی مانند «همه‌چیز زود خوب می‌شه» پرهیز کنید. پیش‌بینی غیرواقع‌بینانه، انتظار غیرواقع‌بینانه ایجاد می‌کند. همچنین از پاسخ‌های مطلق‌گرایانه «هرگز اتفاق نمی‌افتد» و با مضمون انکار احساسات «بچه‌ها نباید بترسند» پرهیز شود.

نکات روان‌شناختی فعالیت‌های تکمیلی

- توجه به نیاز معنا و کمک به کودک در اتکا به قدرت الهی؛
- توجه به نیاز امنیت و حمایت و تقویت شبکه حمایتی اجتماعی؛
- توجه به نیاز کنترل با تمرین آرام‌سازی و انتقال اینکه می‌توانیم احساسات خود را هم مدیریت کنیم؛
- انجام فعالیت‌های عینی برای تجسم مفاهیم.

■ سؤال ششم

کودک: آیا کشورهای دیگه هم به ما کمک می‌کنن؟

والد: (با لحنی امیدوارکننده) بله عزیزم، در دنیا خیلی از مردم و کشورها هستن که دوست دارن به دیگران کمک کنن. مثل وقتی که توی مدرسه به اون دوستی که زمین خورده بود کمک کردی و تو مسیر خونه آروم‌تر اومدی و همراهیش کردی. آدمای دیگه هم همین احساس رو دارن و در مواقع نیاز به کمک کردن به همدیگه فکر می‌کنن. یادت هست وقتی زلزله اومده بود، توی تلویزیون می‌دیدیم مردم از سراسر ایران و حتی کشورای دیگه به کمک اومده بودن؟

کودک: پس چرا داداش باید به سربازی بره؟

والد: (با حفظ آرامش) بعضی از بزرگترها کارشون اینه که از خانواده و جامعه‌شون محافظت کنن، مثل مددکاران اجتماعی یا آتش‌نشان‌ها که همیشه آماده کمک هستن. سربازها هم از کشور محافظت می‌کنن تا آدمای زورگو وارد کشور ما نشن. ما می‌تونیم برای اونا نامه بنویسیم یا نقاشی بکشیم تا بدونن بهشون فکر می‌کنیم، این جوری اونا هم خوش حال و قوی‌تر می‌شن یا می‌تونیم هر شب تو دعاها مون برای سلامتی اونا دعا کنیم.

کودک: اما بعضی از دوستانم به شهرهای دیگه رفتن...

والد: (با پذیرش احساس کودک) می‌فهمم که نبودن دوستان برات سخت است. هر خانواده‌ای با توجه به شرایطش تصمیمایی می‌گیره. ما الان اینجا باهم هستیم و با کمک هم این روزا رو می‌گذرونیم، دیدی وقتی بارون میاد، بعضی پرنده‌ها به لانه دیگه‌ای می‌رن، وقتی بارون کمتر شد، دوباره برمی‌گردن. بعضی خانواده‌ها هم تصمیم می‌گیرن به مدت به جای دیگه‌ای برن.

کودک: پس ما امن هستیم؟

والد: بله، ما الان در جای امنی هستیم و کلی آدم قوی و دل‌سوز دور و برمون هستن که مراقب ما هستن. اگر موافق باشی می‌تونیم باهم فهرستی از کسانی که می‌تونن بهمون کمک کنن رو بنویسیم: مثل رزمنده‌ها، پزشک‌ها، پلیس‌ها و...

نکات روان‌شناختی کلیدی

- اعتبار بخشیدن به احساسات: با پذیرش و تأیید احساسات کودک شروع می‌کنیم.
- استفاده از مثال‌های ملموس: کمک کردن را با تجربیات شخصی کودک مرتبط می‌کنیم.
- تمرکز بر حال حاضر: به جای پیش‌بینی آینده، بر شرایط فعلی امنیت تأکید می‌کنیم.
- حل مسئله مشارکتی: کودک را در ایجاد راهکارها مشارکت می‌دهیم.
- تقویت حس کنترل‌پذیری و نوع‌دوستی: با فعالیت‌های عملی مثلاً نامه بنویسیم یا فهرست درست کنیم.
- پایان امیدبخش: گفت‌وگو را با تمرکز بر منابع حمایتی موجود تمام می‌کنیم.

فعالیت تکمیلی پیشنهادی

- ساخت تابلوی «قهرمانان کمک‌کننده» با عکس یا نقاشی افرادی که می‌توانند کمک کنند.
- بازی نقش‌آفرینی با موضوع «کمک به همدیگر» با عروسک‌ها یا نمایش عروسکی با عروسک دستی.
- کشیدن نقاشی با موضوع «اتحاد» با استفاده از نمادهایی که نوع‌دوستی، میهن‌دوستی، حمایتگری و امنیت را تقویت می‌کند؛ مثل پرچم، دست‌های به هم پیوسته و...

• نوشتن نامه‌ای برای برادر در جبهه با کمک مادر (حتی اگر واقعاً در جبهه نباشد).

سؤال‌هایی درباره تغییرات در زندگی روزمره و پایان جنگ

■ سؤال هفتم

کودک: آیا مدرسه تعطیل می‌شه؟

والد: (با لحن واقع‌بینانه و امیدوارکننده) ممکنه بعضی روزا برای ایمنی بیشتر مدرسه‌ها تعطیل بشه، اما معلمای شما باید برنامه‌های جالبی آماده کرده باشن. بهت کمک می‌کنم درسارو تو خونه باهم مرور کنیم، تمرینای درس علوم رو عملی انجام می‌دیم. می‌تونیم هر شب یه داستان جدید باهم بخونیم و با دوستات برخط ارتباط داشته باشی. یادته وقتی کرونا اومد چقدر بازیای خونگی اختراع کردیم؟ این بار هم می‌تونیم خلاقیت به خرج بدیم و کلی کارای جالب تو خونه انجام بدیم.

نکات روان‌شناختی

• تأکید بر تداوم یادگیری با وجود تغییر شرایط؛

• یادآوری تجربیات موفق گذشته (دوران کرونا)؛

• ارائه برنامه جایگزین مشخص.

■ سؤال هشتم

کودک: چرا این روزها مدام از تلویزیون اخبار جنگ را می‌شنویم؟

والد: (با تغییر فضای گفت‌وگو به فعالیت مشارکتی) حق با توئه عزیزم، این روزا زیاد اخبار جنگ رو

می‌شنویم. درسته که نمی‌تونیم همه چیو کنترل کنیم و هر لحظه خبرای مختلفی وجود داره، اما می‌تونیم انتخاب کنیم چطور با اونا مواجه بشیم. حتی می‌تونیم برنامه‌ای بریزیم و خودمون تعیین کنیم چقدر اخبار رو دنبال کنیم. بیا هم‌فکری کنیم ببینیم چه‌کارایی می‌شه دراین‌باره انجام داد.

۱. اگر موافق باشی زمان‌های مشخصی رو برای پیگیری اخبار در نظر بگیریم و بقیه ساعت‌ها اصلاً سراغ اخبار نریم. چند بار در روز و چه ساعتایی رو پیشنهاد می‌کنی؟

۲. می‌تونیم اخبار با محتوای مثبت بسازیم؛ یه استودیوی خبری خونگی داشته باشیم. هر روز خبرا و اتفاقای خونه خودمون رو یادداشت کنیم. حتی می‌تونید شما یا داداش هر شب یکیتون اخبار هر روز خونه رو بگید و ما گوش کنیم. تازه بعدها هم مرورش برامون جالب خواهد بود. مثلاً هر روز گزارش بدید اون روز چه‌کارای مهربانانه‌ای کردیم؟ چه بازی‌هایی انجام دادیم، چه چیزای جدیدی یاد گرفتیم یا اعلام کنیم چه چیزای زیبایی تو طبیعت دیدیم یا پیدا کردیم (مثل گربه‌ای که بازی می‌کرد، گلای حیاط و...).

۳. یه کار دنباله‌دار شروع کنیم و هر روز گزارش پیشرفت‌ش رو به بقیه بدیم. مثل یه تابلوی نقاشی که هر شب نشان بدیم چقدر پیش رفتیم یا «جعبه آرامش» بسازیم و هر شب گزارش کنیم چه چیزایی بهش اضافه کردیم؛ مثلاً جعبه‌ای پر از صدف، سنگای صاف، گل و برگ خشک و چیزهای جالب دیگه از طبیعت.

نکات روان‌شناختی

- محدودیت قرارگیری در معرض اخبار بدون انکار واقعیت؛
- توجه آگاهانه به جنبه‌های مثبت زندگی؛
- توانمندسازی کودک با مشارکت در ایجاد اخبار خوب.

■ سؤال نهم

کودک: اگر پارک هم تعطیل بشه چی کار کنیم؟

والد: (با تبدیل تهدید به فرصت خلاقیت) درست مثل ماجراجوهایی که تو خونه کمپ می‌زنن! می‌تونیم گاهی خونه رو به پارک تبدیل کنیم، چادر بازی تو اتاق نشیمن بزنیم و پیک‌نیک خانگی راه بندازیم. مسیرای چالشی با بالش و پتو درست کنیم. ورزشای خونگی ساده مثل والیبال نشسته راه بندازیم. باغبونی خونگی راه بندازیم حتی اگر شده حبوبات تو پنبه پرورش بدیم و... .

فعالیت تکمیلی

- بازی اسم-فامیل ویژه: پیدا کردن کارهای جایگزین برای فعالیت‌های روزمره.

اصول کلیدی این گفت‌وگو

- حفظ ساختارها و تقویت حس امنیت: ارائه برنامه جایگزین برای فعالیت‌های روزمره؛
- تنظیم هیجانی و تقویت امید: تعادل بین پذیرش واقعیت و توجه به جنبه‌های مثبت؛
- احساس خودکارآمدی: مشارکت کودک در یافتن راهکارها؛
- پیش‌بینی‌پذیری و تقویت کنترل: آماده‌سازی ذهنی برای تغییرهای احتمالی.

■ سؤال دهم

کودک: آیا بعد از جنگ زندگی مثل قبل می‌شه؟

والدین: به نظر خودت چه تغییرایی ممکنه اتفاق بیفته؟ (مکث) بله، بعضی چیزها شاید متفاوت بشن،

اما می‌خوام باهم ۳ انتخاب مهم رو کشف کنیم:

- می‌تونیم غمگین باشیم برای چیزایی که از دست دادیم.
- می‌تونیم منتظر بمونیم تا دیگران همه چیو درست کنن.
- یا می‌تونیم خلاق باشیم و ما هم کمک کنیم و باهم دنیای بهتری بسازیم.

تو کدوم رو ترجیح می‌دی؟

کودک: اما من دوست دارم همه چی مثل قبل باشه.

والدین: می‌فهمم که دلت برای روزهای قبل تنگ شده (همدلی). یادت هست وقتی اسباب‌بازی مورد علاقه‌ات شکست، چطور با خلاقیت یه بازی جدید اختراع کردی؟ به نظرت الان چه فرصتای جدیدی پیشمونه؟

خیلی وقتا به جای ساختمونای خراب‌شده، ساختمونای جدیدتر و مقاوم‌تر ساخته می‌شن، مردم محکم‌تر از قبل باهم دوست می‌شن و بیشتر قدر هم رو می‌دونن و مواردی از این دست.

فعالیت‌های پیشنهادی

- بازی «اگر من شهردار بودم»: طراحی شهر ایدئال با استفاده از لگوها یا بازی «معماران آینده»: با لگوها یا نقاشی، شهر ایدئال پس از جنگ را بسازید.
- کاشت «گیاه امید»: هر روز باهم از گلدانی کوچک مراقبت کنید.
- نامه به آینده: نوشتن آرزوها برای ایران فردا و گذاشتن در جعبه یادگاری.
- نامه به خود آینده: نوشتن درباره انتخاب‌های امروز و تأثیرشان بر فردا.

نکات روان‌شناختی

- ایجاد تصویر ذهنی مثبت از آینده بدون انکار آسیب‌ها؛
- تقویت حس عاملیت در کودک (توانایی اثرگذاری)؛
- ارتباط خاطرات مثبت گذشته با امیدهای آینده؛
- تبدیل نگرانی به فرصت خلاقیت و مشارکت؛
- مسئولیت‌پذیری در قبال انتخاب‌ها.

■ سؤال یازدهم

کودک: چرا امام زمان عَلَيْهِ السَّلَام جنگ رو تموم نمی‌کنه؟

والدین: عزیزم، مثل وقتی که تو باید صبر کنی تا گلای باغچه‌مون رشد کنن، امام زمان عَلَيْهِ السَّلَام هم منتظر آمادگی ماست. همون طور که معلمی منتظر آمادگی شاگرداش است، فرماندهی صبورانه نیروهاش رو تربیت می‌کنه یا مادر پدری که رشد فرزندانشون رو نگاه می‌کنن و به پرورششون کمک می‌کنن. پس ما باید اول برای آماده شدن خودمون تلاش کنیم.

ما می‌توانیم با این کارها ظهور رو نزدیک‌تر کنیم، مثل:

- با اخلاق خوب، مانند کمک به دیگران؛
- با دعا برای ظهور؛
- با یادگیری علوم مفید و... به آماده شدن دنیا کمک کنیم.

می‌خواهی امروز باهم یه کار خوب انجام بدیم؟ یه پیشنهاد بده امروز برای همسایه‌ها چی کار کنیم؟

فعالیت‌های مکمل

- دفترچه «خدمت‌های مهدوی»: ثبت کارهای نیک روزانه برای آمادگی ظهور.
- نقاشی «دنیای آماده برای امام زمان»: ترسیم جهانی پر از مهربانی و عدالت.
- پروژه «قهرمانان مقاومت»: مطالعه زندگی شهدا و الگوبرداری.
- نقاشی «ایران قوی»: ترسیم ایران آینده با محوریت پیشرفت علمی و معنوی.

اصول روان‌شناختی رعایت‌شده

- تقویت هویت ملی-مذهبی؛
- تبدیل تهدید به فرصت خودشکوفایی؛
- تأکید بر مسئولیت‌پذیری جمعی؛
- پیوند مفاهیم انتزاعی با الگوهای عینی؛
- پرورش روحیه پایداری و استقامت.

پاسخ دادن به سؤال‌های نوجوانان (حدود ۱۸-۱۳ سال)

جنگ پرسش‌های سنگینی در ذهن نوجوان برجای می‌گذارد. جنگ حس امنیت فیزیکی و روانی را مختل می‌کند. نوجوانان نیاز دارند بدانند که در حال حاضر و آینده نزدیک در امان هستند. آن‌ها در این سن به آینده فکر می‌کنند و جنگ می‌تواند امید به فردا را از بین ببرد. جنگ باعث احساس درماندگی می‌شود و افراد در این شرایط نیاز دارند حس کنند توانایی اثرگذاری دارند. نوجوانان در جست‌وجوی معنای زندگی هستند

و جنگ ممکن است آنان را دچار سردرگمی کند. تحمل ابهام برای نوجوانان سخت‌تر است و به پاسخ‌های صادقانه (البته متناسب با سن) نیاز دارند. پاسخ پرسش‌هایی که در ذهن دارند نه با سکوت، نه با کلیشه، بلکه با شنیدن حرف‌های دل‌گرم‌کننده، سخنان امیدآفرین و راه روشن ممکن است. پاسخ به سؤال‌های نوجوانان در جنگ باید امنیت، امید، کنترل، حمایت، معنا، بیان احساسات و صداقت را پوشش دهد. هر پاسخ باید متناسب با سن، درک و روحیه فرد باشد و به جای ترس، به او احساس کارآمدی و توانمندی بدهد. والدین می‌توانند با آغوشی باز برای پذیرش نگرانی‌های فرزندشان، از تاریخ ظلم‌ستیز این سرزمین بگویند، از ققنوس‌هایی که بارها از خاکستر برخاسته‌اند و از رشدی که در دل سخت‌ترین آزمون‌ها جوانه می‌زند. آن‌ها برای یافتن پاسخ سؤال‌هایشان به همراهی خردمندانه والدین نیاز دارند. گاه با خواندن کتابی از خاطرات حماسه دفاع مقدس، گاه با دیدن فیلمی الهام‌بخش از خادمان به وطن و دین یا حتی گفت‌وگویی درباره نقش‌هایی که نوجوان امروز می‌تواند برای داشتن یک ایران قوی ایفا کند. اینجا، پاسخ‌ها پل می‌شوند تا نوجوان به سمت وطن‌دوستی، مسئولیت‌پذیری، ایمان و آرامش پیش برود. لذا توجه به این موارد در پاسخ به سؤال‌های فرزند نوجوان توصیه می‌شود:

- ارائه اطلاعات صحیح بدون جزئیات ترس‌آور غیرضروری؛
- گوش دادن فعال بدون قضاوت؛
- عادی‌سازی احساساتشان و طبیعی دانستن ترسیدن در این شرایط؛
- تشویق به بیان ترس‌ها و خشم به روش‌های سالم (هنر مثل نقاشی، نوشتن)؛
- تأکید بر اقدام‌های محافظتی در حال انجام در کشور؛
- تمرکز بر روی چیزهایی که هنوز تحت کنترلشان است (مثل تحصیل، روابط)؛

- دادن حق انتخاب در مسائل کوچک (مثل برنامه‌ریزی روزانه)؛
- تشویق به مشارکت در کارهای معنادار (مثل کمک به دیگران)؛
- کمک به آن‌ها برای یافتن معنا در سختی‌ها (مثل مقاومت، کمک به دیگران)؛
- صحبت درباره ارزش‌هایی مانند عدالت، مقاومت و آزادی.

سؤال‌های رایج نوجوانان در زمان جنگ و نمونه پاسخ مناسب

■ سؤال اول

موقعیت: نوجوان ۱۵ ساله درحالی‌که در میان صداهای پدافند و گاهی صدای انفجار دارد درس می‌خواند، کتاب‌هایش را به سمت کیف پرتاب می‌کند و با عصبانیت می‌گوید: از من می‌خواید تو این آشوب درس بخونم؟ آخرش چی؟ یه روز یه بمب می‌خوره رو خونمون و... و همه چیز تموم می‌شه! اصلاً فایده داره؟

مرحله ۱: اعتبار دادن به احساسات (همدلی در بحران)

والد (درحالی‌که به آرامی کنارش می‌نشیند): بله، واقعاً اوضاع سختی است. توی این سروصدا مخصوصاً وقتی صدای انفجار میاد و با این ابهام موقعیت، طبیعی است ترس از آینده به سراغ آدم بیاد.

مرحله ۲: گفت‌وگوی همدلانه با خودافشاسازی

والدین: اتفاقاً منم امروز داشتم به همین موضوع فکر می‌کردم که تلاش و درس خوندن توی این شرایط کار آسونی نیست و دیدم می‌تونیم این موضوع رو از زوایای مختلف بررسی کنیم.

اولین چیزی که به ذهنم رسید این بود که درسته که در وضعیت فعلی، جنگ هست و خطرات هم هست،

اما یادته دیروز که صدای انفجار اومد، چطور طبق نقشه به پناهگاه رفتیم، اونجا همه باهم حرف زدیم، باهم بازی کردیم و بعد هر کدوممون یه سری کارهای شخصی مون رو انجام دادیم؟ این یعنی ما می‌تونیم حتی در شرایط خطر، برنامه داشته باشیم.

دومین مورد، خاطراتی یادم اومد از گذشته‌ها و دیدم تاریخ نشون داده توی جنگ تحمیلی، نوجوون‌های همسن تو توی همون زیرزمینا درس می‌خوندن. بعضی‌هاشون امروز دکتر، مهندس، کارمند، کارگر و... شدن. افرادی که امید دارن و دنبال یادگیری هستن، به این راحتی‌ها خودشون رو نمی‌بازن.

مرحله ۳: چند پیشنهاد تکمیلی (واقع‌گرایی بدون ناامیدی)

به نوجوان بگویند در صورت علاقه‌مندی، می‌توانید برخی از خاطرات خودتان در زمان جنگ تحمیلی و نحوه درس خواندن و تلاش دانش‌آموزان آن زمان را برایش تعریف کنید یا اگر خودتان چنین تجاربی ندارید، پیشنهاد دهید با یکی از اقوام که جنگ را تجربه کرده، درباره «چگونه درس خواندن در بحران» گفت‌وگو کند یا اینکه قسمتی از کتاب زندگی‌نامه رزمندگان که در زمان جنگ هم به دنبال تقویت مهارت‌های شخصی خود برای کمک به خود و کشور بودند را باهم بخوانید.

مرحله ۴: برنامه‌ریزی عملی (تبدیل ترس به اقدام)

والدین:

۱. بیا یک «برنامه اضطراری-تحصیلی» بریزیم، مثلاً:

- در شرایط عادی: روزهایی که صدای جنگی نیست، طبق برنامه قبلی درس می‌خونی.

- در شرایط بحران: یه کیف مخصوص داشته باشی با:

- خلاصه‌برداری‌های درسی؛

- کتاب داستان مورد علاقه؛

- در شرایط پناهگاه: اونجا می‌تونیم باهم مواردی رو حتی به شکل بازی بخونیم.

۲. ساخت «کیف بحران»: با مشارکت نوجوان، یک کیف شامل وسایل یادشده آماده کنید و در پناهگاه بگذارید.

۳. پروژه «مدرسه زیرزمینی»: از نوجوان بخواهید طرحی برای آموزش یک مهارت به خواهر یا برادر کوچکترش، هنگامی که به دلیل شرایط جنگ باید در خانه یا پناهگاه بمانند، ارائه دهد.

مرحله ۵: پایان بندی امیدبخش (تصویرسازی آینده)

والد (درحالی که دستش روی شانه نوجوان است): بیا به آزمایش ذهنی انجام بدیم: فرض کن فردا قراره به مستند از زندگی این روزای ما بسازن. تو به عنوان کارگردان، می‌خوای چه سکانسی رو نشون بدی که بگه: «این نوجوون با وجود همه چیز، باز تسلیم نشد».

حالا، بیا چشم‌امون رو ببندیم و تصور کنیم ۱۰ سال بعد... تو به عنوان یه مهندس / هنرمند / معلم / ...، داری به نوجوونا یاد می‌دی چطور می‌شه توی طوفان هم رشد کرد و دست خدا رو تو کار خود دید. چه حرفایی براشون داری؟

فعالیت پس از گفت‌وگو: نامه به آینده: نوجوان نامه‌ای به خودش در ۱۰ سال بعد بنویسد و توصیف کند که چگونه گذراندن این دوره سخت به او قدرت داد.

◀ نکات کلیدی

۱. همدلی و صداقت: به جای گفتن «همه چیز خوب می‌شه»، بگویید: «وضعیت سخته، اما ما باهم راه حل پیدا می‌کنیم».
۲. توجه به کنترل‌پذیری: نوجوان حس کند حتی در جنگ هم اختیاراتی دارد و می‌تواند تصمیم‌گیری کند. (مثلاً انتخاب کتاب برای کیف بحران)
۳. تاریخ‌نگاری: ثبت خاطرات روزانه به او کمک می‌کند ببیند که پیشرفت فردی دارد.
۴. تقویت تاب‌آوری، انعطاف‌پذیری، مسئولیت‌پذیری در برابر آینده خود و کشور.
۵. خلاقیت: می‌تونیم از این شرایط ایده‌های جدید بگیریم.

■ سؤال دوم

نوجوان: چرا باید این همه رنج رو تحمل کنیم؟ چه گناهی کردیم؟ عدل خدا چرا جلوی این ظلم رو نمی‌گیره؟
والد: (با آرامش) سؤال مهمی پرسیدی، پسر. می‌تونم بپرسم این احساس بیشتر چه زمانی به سراغت میاد؟

نوجوان: مثلاً وقتی خبرای بد درباره شرایط کشورمون می‌شنوم، یا وقتی افرادی می‌گن شما چرا اینجا می‌مونید؟ برید جای دیگه زندگی راحت‌تره!

والد: (با تأیید احساسات) آهان، یعنی هم از شرایط ناراحتی، هم از مقایسه شدن با دیگران... درسته؟ به نظرت درد، با همه سختی که داره، فایده‌ای هم داره؟ مثلاً یادته وقتی قد می‌کشیدی گاهی از استخوان درد شکایت داشتی؟ اذیت‌کننده بود ولی بخشی از بالندگی بود.

نوجوان: (باتعجب) بله... ولی اون یه مدت بود، این معلوم نیست چقدر طول بکشه!

والد: درست می‌گی، تحمل شرایط ابهام و بلا تکلیفی سخته. موافقی باهم فکر کنیم ببینیم تو این شرایط چه چیزای ارزشمندی می‌شه یاد گرفت که مثلاً تو یه زندگی راحت‌تر یاد نمی‌گرفتیم؟

نوجوان: (فکر می‌کند)... شاید همدلی بیشتر؟

والد: درسته، وقتی آدم‌ها در شرایط تنش یه حس مشترک دارن، انگار دلشون به هم نزدیک‌تره. مورد دیگه؟

نوجوان: یا اینکه یاد بگیریم برنامه‌ریزی کنیم چطور با کم شدن احتمالی مواد و انرژی کنار بیاییم؟

والد: عالیه! اینا مهارتای تاب‌آوریه که آدم‌ها رو مثل الماس زیر فشار قوی می‌کنه. این سختی‌تأثیرات دیگه‌ای هم داره. ازجمله پالایش درونی (مانند طلایی که در کوره خالص می‌شه)، روان‌شناسا معتقدن ملتایی که با چالش‌ها روبه‌رو شده‌ان، تو بلندمدت هویت قوی‌تر و انسجام بیشتری پیدا می‌کنن.

حالا بریم سراغ قسمت بعدی سؤال تو درباره رفتن دیگران؛ به نظرت چرا بعضیا مهاجرت می‌کنن؟

نوجوان: چون می‌ترسن؟ یا شاید فکر می‌کنن اونجا آینده بهتری دارن...

والد: خوب تحلیل کردی. هرکس براساس چند عامل تصمیم می‌گیره. یکی اینکه فکر کنه قدرت کافی برای تحمل این خطرات رو نداره. دوم اینکه، احتمالاً دلبستگی و ارتباط عاطفی کمتری با مردم یا خاک اینجا داشته باشه. سوم اینکه، اگه تصور کنه جای دیگه فرصتای بیشتری داره و اونجا جای امیدواری داره. درواقع، ما که نمی‌خوایم بریم، آگاهانه موندن رو انتخاب کرده‌ایم. ما امید به ساختن امروز و فردایی بهتر داریم. در خدمت به کشور و مردم احساس مسئولیت اجتماعی و تعهد می‌کنیم.

نوجوان (با خنده و رضایت): پس بگو ما به‌جای مهاجرت جغرافیایی، مهاجرت معنوی کردیم!

والد (با لبخند): بله، ما با موندن:

- از هویت دینی-ملی خودمون حفاظت می‌کنیم.
 - نسل آینده را با ارزش‌های اصیل آشنا می‌کنیم.
 - تو ساخت تمدن نوین اسلامی مشارکت داریم.
 - در برابر افرادی که تابه حال برای این خاک جنگیده‌ان و حتی شهید شده‌ان احساس مسئولیت می‌کنیم.
- نوجوان: یک سؤال دیگه هم دارم. آیا خشم من از این شرایط طبیعی؟
- والد: خشمگین شدن حق طبیعی اگه به ظلم اعتراض کنی و تو مسیر سازنده هدایت بشه.

فعالیت‌های مکمل این گفت‌وگو می‌تواند شامل این موارد باشد

- بررسی داستان‌های پیامبران در مواجهه با سختی‌ها (برای پی بردن به تفسیر رنج)؛
- نقاشی استعاری مسیر طلایی: ترسیم مسیر رشد شخصی از میان چالش‌ها؛
- تحلیل مفهوم صبر و آثار آن در متون دینی و روان‌شناسی.

اصول روان‌شناختی رعایت‌شده

۱. به رسمیت شناختن بلوغ فکری نوجوان؛
۲. ارائه اطلاعات علمی متناسب با سن؛
۳. تقویت تفکر انتقادی.

■ سؤال سوم

نوجوان: چرا این جنگ شروع شده؟

والد: (با نشستن در سطح چشمی نوجوان و لحنی آرام و صمیمی) ببین فرزند عزیزم، چندین علت وجود دارد. درواقع از جنبه‌های مختلف می‌توان به این سؤال نگاه کرد. یه علتش قدرت‌طلبی و برتر دیدن خود، در برخی حکومتای کشورهاست. مثل وقتی که دو گروه در مدرسه باهم دعوا می‌کنن. گاهی یکی می‌خواهد قدرت بیشتری داشته باشد و زور بگه. ازطرف دیگه بعضی کشورها به خاطر منابعی مثل نفت، آب یا زمینای ارزشمند، مورد طمع دیگران قرار می‌گیرن. مثلاً کشور ما همیشه به خاطر موقعیت جغرافیایی خاص، ذخایر نفت، نزدیکی به دریا و... مورد توجه دیگران بوده و باعث می‌شه دیگران به خاکش طمع کنن که البته مردم ایران همیشه با این موضوع مخالفت کردن و مقاوم بودن.

اما دلیل دیگه، تفاوت دیدگاه‌هاست. بعضیا فکر می‌کنن فقط عقیده خودشون درسته و حاضرین برای تحمیل اون به دیگران، حتی جنگ راه بندازن. درست مثل وقتی که دو نفر سر یه موضوع کوچیک، به جای گفت‌وگو، دعوا می‌کنن.

نوجوان: من خیلی از جنگ بدم میاد، کاش ما نمی‌جنگیدیم.

والد: حق داری، چون جنگ درد و رنج زیادی ایجاد می‌کنه، اما گاهی مردم برای دفاع از خودشون مجبور می‌شون مقاومت کنن، مثل وقتی که کسی می‌خواهد به خانه‌شان حمله کنه. تو این مواقع، دفاع کردن حق اوناست و لازمه. در دین ما حمله بدون دلیل به دیگران، پذیرفته نیست اما اگه دشمن به کشور یا مردم حمله کنه، دفاع کردن نه تنها جایزه، بلکه گاهی واجبه.

نوجوان: پس اگه کسی به ما حمله کنه، باید چی کار کنیم؟

والد: ایران در طول تاریخ، مورد تهاجم زیادی قرار گرفته، مثل حمله مغولان، حمله انگلیس و روسیه در جریان جنگ جهانی که هر دو منجر به مرگ میلیونی شدند. با قحطی‌ها، بزرگترین نسل‌کشی‌های تاریخ ایران را رقم زدند و بخش‌های مهمی را از ایران جدا کردند یا حمله رژیم بعثی عراق در جنگ تحمیلی، اما همیشه برای دفاع از خود مقاومت کرده. تو این مواقع هم جانب انصاف و عدالت رو رعایت کردیم؛ مثلاً تو همین جنگ اخیر (جنگ دوازده روزه رژیم جعلی اسرائیل با ایران)، ما با موشک‌های نقطه‌زن فقط مراکز نظامی آن‌ها رو زدیم و به مردم و محل سکونتشان آسیبی نرسوندیم.

والد:

- اول: تلاش برای حل مسئله بدون خشونت (مثل گفت‌وگوهای بین‌المللی).
- دوم: اگر دشمن حمله کرد، دفاع عادلانه حق ماست، اما نباید به مردم بی‌گناه آسیب بزنیم.
- سوم: پس از جنگ، بازسازی و آشتی مهم است.

نوجوان: چرا با کشورها گفت‌وگو نمی‌کنیم؟ صلح طلب باشیم بهتر نیست؟

والد: حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: «با دشمنان وقتی می‌توان گفت‌وگو کرد که اهل منطق باشند». وقتی طرف مقابل پیمان‌شکنی می‌کند، حقوق انسانا را نقض می‌کند، خود رو بالاتر از قانون می‌دونه، گفت‌وگو بی‌فایده است. امام خمینی رحمته الله می‌فرمود: «ما با ملت‌ها دوستیم، با دولت‌های ستمگر دشمن»؛ یعنی ایران با مردم دنیا مشکلی نداره، اما اگه کشوری بخواد به ما زور بگه، مقاومت می‌کنیم.

نوجوان: ما در جهان طرفدار هم داریم؟ چرا فقط حدود ۵۰ کشور بیانیه داد و حمله اسرائیل رو محکوم کرد؟

والد: بسیاری از کشورها و سازمان‌های بین‌المللی تحت تأثیر قدرت‌های استکباری‌ان، اما محور مقاومت

حامی ماست. مردم آزاده جهان با ما هستند و اگر با خدا باشیم، کمکای الهی شامل حالمون می‌شه.

فعالیت‌های پیشنهادی بعد از گفت‌وگو

- پیدا کردن آیات مربوط به آزمایش‌های الهی؛
- مقایسه سخنان طرفین جنگ؛
- شناسایی پیش‌فرض‌های پنهان هر طرف جنگ؛
- مناظره ساختگی: ایفای نقش طرفین درگیری و بررسی استدلال‌ها.

نکات روان‌شناختی و مطالب کلیدی که لازم است در گفت‌وگوی والد نوجوان درباره علت جنگ و موضع‌گیری

در برابر آن مورد توجه قرار گیرد

- ایجاد فضای امن و ارتباط همدلانه؛
- استفاده از زبان بدن مناسب (سطح چشمی)؛
- لحن آرام و غیر قضاوت‌گرا؛
- پذیرش سؤال‌ها بدون واکنش دفاعی؛
- توجه به نیاز شناختی برای درک جهان؛
- پاسخ‌گویی به نیاز عاطفی برای امنیت روانی؛
- تقویت هویت‌یابی از طریق گفت‌وگوی باز؛
- تفکیک مفاهیم پیچیده به بخش‌های قابل فهم؛
- تمایز قائل شدن بین تهاجم و دفاع مشروع؛

- انتقال مفهوم حق بودن دفاع از میهن؛
- تقویت مهارت‌های تفکر انتقادی؛
- تشویق به پرسشگری و خوداندیشی؛
- اجتناب از پاسخ‌های مطلق و یک‌جانبه؛
- ارائه دیدگاه‌های متنوع برای تحلیل مسئله؛
- پیشنهاد فعالیت‌های عملی برای ابراز هیجانات؛
- تبدیل احساس درماندگی به احساس کارآمدی؛
- هدایت انرژی روانی به سمت رشد فکری.

■ سؤال چهارم

نوجوان: چطور می‌تونم توی این شرایط جنگی به کشور کمک کنم و مؤثر باشم؟

والد: (با لحنی گرم و در حالت گفت‌وگوی دوستانه) تو دغدغه کمک به کشور رو داری. این حس مسئولیت واقعاً قابل تقدیره. خودت چه مواردی به ذهنت می‌رسه؟

نوجوان (در حال فکر کردن): کاش می‌تونستم پهباد بسازم و به رزمندگان کمک کنم.

والد: خیلی خوب است. عزیزم مشارکت در کمک به کشور و اثرگذاری توی شرایط جنگی تو زمینه‌های مختلف می‌تونه انجام بشه:

اول در سطح فردی-خانوادگی: با اقداماتی مانند:

• افزایش محبت و حمایت عاطفی در خانواده؛

• مطالعه و تقویت مهارت‌های فردی؛

• صرفه‌جویی در مصرف انرژی (آب، برق).

دوم. در سطح محلی-اجتماعی:

• مشارکت در پویش‌های مردمی و گروه‌های حمایتی (مثل جمع‌آوری کمک‌ها)؛

• تولید محتوای امیدبخش (نقاشی، شعر، کلیپ).

سوم. در سطح ملی:

• انتشار اخبار و مطالب آموزشی معتبر؛

• گزارش موارد مشکوک امنیتی و جاسوسان به مراجع مربوطه؛

• حفظ روحیه ملی با یادآوری دستاوردها؛

• دعا برای مدافعان کشور؛

• قرائت سوره فتح و دعای توسل؛

• خواندن دعای چهاردهم **صحیفه سجاده**.

نوجوان: بعضی از این کارها به نظر کوچک می‌رسن...

والد (با استفاده از تمثیل تاریخی): پدربزرگت تعریف می‌کرد تو دفاع مقدس، همین کارهای به ظاهر کوچک
چقدر اثرگذار بود مثلاً:

• دانش‌آموزی که با نوشتن نامه به رزمندگان روحیه می‌داد.

- بانوانی که از خونه برای جبهه‌ها نیروی پشتیبانی (دوختن لباس، بسته بندی لباس، ...) بودند.
- معلمی که با آموزش بچه‌ها به آینده کشور خدمت می‌کرد.

این مشارکت‌های کوچک مثل قطره‌های بارون که رودخانه رو می‌سازن، قدرت ملی را تقویت می‌کنن. نوجوان: من تعدادی بازی‌های جمعی بلدم. می‌تونم تو مسجد محله برای بچه‌ها برنامه‌های امیدبخش اجرا کنم. همچنین توانایی ساخت کلیپ و پوسترم رو می‌تونم تقویت کنم. اون وقت محتواهای جذاب در حمایت از کشورم تولید کنم و تو فضای مجازی نشر بدم.

والد: تو کلیپ‌ها می‌تونی مطالب آموزشی مثلاً روش‌های صرفه‌جویی در استفاده از منابع، هنگام بحران رو هم آموزش بدی.

نوجوان: پس اگر راه و روش خودم را براساس علاقه‌مندی‌هام و چیزایی که بلدم به‌خوبی درست پیدا کنم، منم یه جور قهرمانم.

والد: بله، قهرمان تو سخت‌ترین شرایط هم تلاش می‌کنه و از خدا کمک می‌خواد و نتیجه را به او می‌سپاره.

فعالیت‌های عملی پیشنهادی بعد از اتمام گفت‌وگو

- برنامه هر روز یک کار خوب برای ایران: ثبت کارهای روزانه در دفترچه مشارکت ملی؛
- گروه هم‌اندیشی برای ایران: ارائه ایده‌های خلاقانه برای حل چالش‌های محلی؛
- خواندن زندگینامه و خاطرات رزمندگان دفاع مقدس.
- برنامه هویت من، ایران من: ساخت نقشه ذهنی از ویژگی‌های شخصی و ارتباطش با نیازهای کشور؛
- مصاحبه نسل مقاوم: گفت‌وگو با پیشکسوتان دفاع مقدس و بانوان پشتیبان درباره مسیر هویت‌یابی‌شان؛

- ساخت تابلوی اعلانات با اخبار مثبت محله؛
- برگزاری کلاس نقاشی یا شعر برای بچه‌های کوچک‌تر ازسوی نوجوان.

نکات اجرایی

- از زبان امیدبخش و واقع‌بینانه استفاده شود.
- توانمندی‌های خاص نوجوان شناسایی و تقویت شود.
- پیشرفت‌های کوچک مورد تشویق قرار گیرد.
- فضای امن برای بیان دغدغه‌ها فراهم شود.

نکات روان‌شناختی

- تقویت عاملیت: با دادن نقش فعال، احساس درماندگی را کاهش می‌دهد.
- کمک به کشف توانمندی‌ها و رشد: با اشاره به استعدادهای شخصی، عزت نفس را تقویت کنید.
- ارتباط نسلی: استفاده از خاطرات نسل قبل برای ایجاد تداوم و پیوند تاریخی.
- تأکید بر تلاش و توکل بر خدا.
- تبدیل تهدید به فرصت با نقش‌آفرینی مثبت.
- تقویت احساس تعلق و وفاداری به کشور.

■ سؤال پنجم

نوجوان: اگه جنگ یه سال طول بکشه، مدرسه و دانشگاه ما چی میشه؟

والد: (با حالتی آرام و لبخندی امیدوارکننده) عزیزم، درسته جنگ شرایط سختی ایجاد می‌کنه، اما تاریخ به ما نشون داده که انسانا همیشه راهی برای ادامه آموزش پیدا کردن. مثلاً تو دفاع مقدس هشت‌ساله، با وجود همه سختیا، مدارس و دانشگاه‌ها تعطیل نشدن. حتی الان هم روش‌های مختلفی برای آموزش وجود داره: از کلاس‌های برخط (مثل دوران کرونا) تا آموزش از طریق کتابا و بسته‌های آموزشی. فکر می‌کنی اگه شرایط سخت بشه، دوست داری چه مهارت‌های جدیدی رو یاد بگیری؟

نوجوان: اگر اینترنت قطع شد چی؟

والد: (با حفظ آرامش و اعتماد به نفس) در اون صورت می‌تونیم از روش‌های دیگه استفاده کنیم: کتابای درسی، فلش‌کارت‌های آموزشی، یا حتی تشکیل گروه‌های مطالعاتی کوچک با همسایه‌ها. جالبه بدونی که تو بعضی مناطق جنگی، معلمان به صورت چرخشی به خونه‌ها سر می‌زدن و درس می‌دادن. همچنین این فرصت رو داریم که مهارت‌های کاربردی مثل کمک‌های اولیه، تعمیرات ساده، یا باغبونی رو یاد بگیریم. به نظرت کدومش برات جذاب‌تره؟

نوجوان: (با تأمل) شاید کمک‌های اولیه...

والد: (با اشتیاق) ایده خوبیه! ما می‌تونیم این هفته باهم یه دوره مقدماتی کمک‌های اولیه رو شروع کنیم. همچنین اگه اینترنت قطع بشه، پیشنهادهای دیگه‌ای هم دارم:

- هر شب یک ساعت گفت‌وگوی خانوادگی درباره موضوعات مختلف داشته باشیم.
- بازی‌های فکری و آموزشی رو جایگزین سرگرمی‌های اینترنتی کنیم.
- یه برنامه خانوادگی مثل ساخت داروهای گیاهی یا یادگیری نجاری شروع کنیم.

• خاطرات روزانه بنویسیم تا بعداً تبدیل به کتاب خانوادگی بشه.

نوجوان: (با نگرانی جدید) اما اگه یه عزیزی رو از دست بدیم...؟

والد: (با مهربانی و در آغوش گرفتن، با چشمانی پر از همدردی) عزیزم، این یکی از سخت‌ترین اتفاقات تو جنگ است... (مکثی معنادار) اگر این اتفاق بیفته، ما عزاداری می‌کنیم. باهم یک یادبود معنوی برایش درست می‌کنیم شاید یه درخت بکاریم یا یه کتاب خاطرات جمع‌آوری کنیم. از مشاوران متخصص کمک می‌گیریم تا این مسیر سخت رو با آگاهی بیشتری طی کنیم. کارهای نیکی به یادش انجام می‌دیم تا همیشه به یادش بمونیم و او هم بهره ببره.

یادت میاد هنگامی که دایات از دنیا رفت چقدر برامون سخت بود؟ اصلاً باورمون نمی‌شد که بتونیم تحمل کنیم. الان که دو سال از آن قضیه می‌گذره، باز هم به یادش هستیم و غم داریم، ولی خیلی آرام‌تر شده‌ایم. ناراحتی‌های دیگه هم همین‌طوره. تصورش خیلی سخته، ولی به‌مرور انسان می‌تونه به زندگی برگرده.

نوجوان: (آرام‌تر) پس ما می‌تونیم از پشش بریبایم؟

والد: (با محکم‌ترین و اطمینان‌بخش‌ترین حالت ممکن) بله عزیزم، ما مثل ریشه‌های درخت که هرچی طوفان شدیدتر باشه، محکم‌تر به هم می‌پیچن، تو سختیا همدیگه رو بیشتر حمایت می‌کنیم. فردا صبح دوست داری باهم یک «نقشه تاب‌آوری خانوادگی» درست کنیم؟ توش می‌تونیم:

- همه منابع و مهارت‌های مفیدمون رو فهرست کنیم.

- اسامی کسانی که می‌تونیم بهشون تکیه کنیم رو بنویسیم.

- یه برنامه عملی برای روزهای سخت طراحی کنیم.

نوجوان (با خوش حالی): بله.

والد: خب حالا برای پایان این گفت‌وگو به پیشنهاد دارم. تو شرایط سخت، انسان‌ها همیشه به چیزی بزرگ‌تر از خودشون متکی بودن. ما می‌تونیم الان برای نعمتایی که داریم از خدا تشکر کنیم و بعد به شعر از دیوان حافظ بخونیم. موافقی؟
نوجوان: بله. حتماً.

نکات روان‌شناختی این گفت‌وگو

- اعتباردادن هیجانی: پذیرش و تأیید ترس‌های نوجوان بدون کوچک‌شماری؛
- تقویت خودکارآمدی: کمک به نوجوان برای باور به توانایی‌هایش در مواجهه با چالش‌ها؛
- انعطاف‌پذیری شناخت: ارائه راه‌حل‌های متعدد برای هر مشکل؛
- مراقبت از سوگ پیچیده: ارائه راهکارهای سالم برای مواجهه با فقدان‌های احتمالی؛
- تمرکز بر توانمندی‌ها و منابع موجود به جای محدودیت‌ها؛
- افزودن بعد تعالی‌گرا.

جدول پیوست توضیح فعالیت‌های بازی‌گونه متن کتاب



فعالیت های بازی گونه	نحوه اجرا	پیامد/کاربرد
«عصبانیت سنج» خانگی	یک بطری پلاستیکی را با آب رنگی و کمی روغن مایع پر کنید. برچسب های صورتک (از ☺ تا ☹) روی آن بچسبانید. وقتی کودک عصبانی است؛ بطری را تکان دهید و بگویید: بیا ببینیم عصبانیتت چقدر است؟ نفس های عمیق و دیافراگمی بکشید تا مایع آرام شود. جمله های کلیدی: - عصبانیتت را می بینم، بیا باهم آن را کوچک کنیم. - می توانی عصبانی باشی، اما آسیب زدن به دیگران ممنوع است.	مقابله با پرخاشگری
بازی «جعبه نور»	یک جعبه، مانند جعبه کفش را با کودک تزئین کنید. هر روز باهم ۳ چیز را پیدا کنید که: زیبا (مثل گل، نقاشی)؛ خوب (مثل کمک کسی)؛ امیدبخش (مثل طلوع خورشید)؛ روی تکه های کاغذ بنویسید یا نقاشی کنید و در جعبه بگذارید. جمله های کلیدی: بعضی روزها سخت ترند، اما همیشه چیزهای خوبی هست. غمگین بودن اشکالی ندارد، ما می توانیم برای داشتن حال خوب تلاش کنیم. کلید موفقیت تکنیک های جعبه (نور، امید، ایمنی، آرامش و...) انعطاف پذیری و پذیرش احساسات واقعی است. به جای تأکید بر نتیجه (یعنی القای اینکه من خوبم و اینجا امن است که ممکن است با واقعیت احساسی کودک در تضاد باشد) باید بر فرآیند تمرکز کرد. می توان از زبان انعطاف پذیرتر و پذیرنده تری استفاده کرد شامل - تأیید احساسات اولیه؛ می دانم که امروز ترسیدی/نگران بودی. خیلی طبیعی هست. بیا سری به جعبه بزنیم ببینیم جعبه چه چیزهایی دارد تا کمی به ما قوت قلب دهد. - تمرکز بر اقدامات محافظتی؛ امشب، من اینجا هستم تا از تو مراقبت کنم. پدر بزرگ هم توی اتاق بغلیه؛ و ما این سوت را داریم که اگر نیاز بود کمک بخواهیم. همه این ها بهمون کمک می کنن تا امن تر باشیم. - استفاده از زبان «امید» و «تلاش» به جای «قطعیت»؛ ما همه کار می کنیم تا در امان بمانیم. این جعبه هم به ما یادآوری می کند که داریم سعی می کنیم قوی باشیم. پرسیدن سؤال؛ امشب کدام یکی از این چیزهای توی جعبه می تونه کمی بیشتر بهت آرامش بده؟ عکس خانواده؟ یا سنگ قوت؟ اسباب بازی مورد علاقه؟ - بیان آرزو؛ امیدوارم همه مون شب آرومی داشته باشیم. بیا باهم از عکس خانواده مون خدا حافظی کنیم و به هم شب بخیر بگیم. نکته کلیدی: هدف «جعبه های نور و امنیت و امید و...» نباید انکار خطر یا اجبار به احساس امنیت کاذب باشد. هدف اصلی این است که به کودک ابزارهایی بدهیم تا احساس کند بر ترس خود تا حدی کنترل دارد و بداند که خانواده برای محافظت از او متحد هستند. خلاصه اینکه، اجرای کارهای روال و معمول شبانه باید حسی آرام بخش و دلگرم کننده داشته باشد، نه یک امتحان یا تکلیف اجباری. اگر کودک یک شب نخواست جعبه را بررسی کند، مشکلی نیست. اجبار، نتیجه معکوس خواهد داشت.	مقابله با افسردگی

مقابله با منفی‌کاری	موقع لجبازی، ۲ گزینه قابل قبول به فرزندتان بدهید: می‌خواهی با عروسکت بازی کنی یا برایت قصه بگویم؟ می‌توانی اول لباس بیوشی یا اول دندان‌هایت را مسواک بزنی؟ از کودک بخواهید برای هر همکاری یک ستاره روی جدول بچسباند. جمله‌های کلیدی: می‌دانم دوست داری تصمیم بگیری، بیا باهم انتخاب کنیم. وقتی باهم همکاری می‌کنیم، همه چیز راحت‌تر می‌شود.	بازی «انتخاب»
ساخت فضای ایمن در خانه	می‌خواهیم یک بازی جالب انجام دهیم! امروز خانه را به یک قلعه جادویی تبدیل می‌کنیم. می‌دانی قلعه‌ها چه چیزی دارند؟ دیوارهای محکم و پنجره‌های امن. چسباندن نوار به شیشه‌ها = این یک نوع نشانه یا علامت است که روی شیشه‌های قلعه‌های محکم نصب می‌شود. تاریک کردن پنجره‌ها = پرده‌ها مخفی‌کاری می‌کنند.	بازی ایمن‌سازی
بازسازی روانی و تقویت امید	نقاشی کردن تجربیات یا نوشتن نامه به «خود در آینده»	وقتی بزرگ شدم
تقویت مثبت‌نگری	هرکس یک خاطره خوب در آن روز تعریف می‌کند.	بهترین لحظه امروز
آموزش راهکارهای غلبه بر ترس	قصه قهرمانی که بر ترس غلبه کرد.	قصه‌گویی
ساخت گوشه امن	در گوشه‌ای از اتاق که دور از پنجره و در صورت امکان نزدیک به دیوارهای داخلی باشد، با استفاده از پتو یا ملحفه ضخیم، دیواره‌های نرم ایجاد کنید. چراغ‌قوه یا چراغ‌های باتری‌دار با نور ملایم هم بگذارید. یک عروسک مورد علاقه یا پتوی نرمی که کودک به آن دلبسته است هم می‌توانید در آنجا بگذارید. یک گوشه دنج و آرامش‌بخش به سلیقه کودک درست شود.	چادر پارچه‌ای
ایمنی‌جویی معنوی و تمرین ارتباط با خدا	تدارک گوشه‌ای دنج و معنوی برای نماز، عبادات و دعاها یا خانوادگی با مشارکت فرزندان، سجاده‌ها انتخاب و پهن شود و فضاسازی انجام شود.	کنج مناجات
انعطاف‌پذیری ذهن، مثبت‌نگری، تغییر احساس منفی درباره اخبار، تغییر از اضطراب به شادی‌های کوچک، تقویت اعتماد به نفس	اخبار خانواده و اقوام می‌توانیم اخبار خوب خودمان را بسازیم: به استودیوی خبری خونگی داشته باشیم. هر روز خبرها و اتفاقات خونه خودمون رو یادداشت کنیم. حتی هر شب یکی از شما یا داداش می‌تونید اخبار هر روز خونه رو بگید و ما گوش کنیم. تازه بعدها هم مرورش برایمان جالب خواهد بود. مثلاً هر روز گزارش بدید اون روز چه کارهای مهربانانه‌ای کردیم؟ چه بازی‌هایی انجام دادیم، چه چیزهای جدیدی یاد گرفتیم یا اعلام کنیم چه چیزهای زیبایی در طبیعت دیدیم یا پیدا کردیم (مثل گربه‌ای که بازی می‌کرد، گلای حیاط و...).	رادیوی خانوادگی

خبرنگاران امید	گزارش کردن اخبار خوب محله به اعضای خانواده	تقویت نگرش مثبت، ارتباط اجتماعی
مأموریت محرمانه	کودک را «مأمور ویژه نجات» بنامید. مأموریت‌هایی مثل «آب ذخیره کردن» یا «کشیدن نقشه مسیر پناهگاه» بدهید.	حل مسئله، همکاری گروهی، تقویت مشارکت و نوع دوستی
نوشتن نامه به یک شهید عزیز	سلام قهرمان! من سعی می‌کنم مثل تو شجاع باشم مثلاً امروز ...	ارائه الگو، تقویت، شجاعت، هم‌ذات‌پنداری
مسابقه «مارمولک سریع»	مسابقه «سریع‌ترین مارمولک» تمرین سینه‌خیز رفتن به سمت پناهگاه با آواز به روشی بازی‌گونه برای تمرین رفتن به پناهگاه در مواقع ضروری با احساس بهتر است.	آموزش پناه‌گیری تبدیل اضطراب به بازی
مسابقه «پادگان فضایی»	شمارش معکوس برای رسیدن به ایمنی	تمرین ایمنی جویی با سرعت عمل
سایه‌های جادویی	ساخت اشکال با استفاده از نور چراغ‌قوه در هنگام قطعی برق در تاریکی	کاهش اضطراب، تبدیل شرایط ترس آور به امن
قصه‌گویی با صداها و مختلف	شخصیت‌های مختلف داستان، بسته به احساس و رفتارشان تن صدای متفاوتی داشته باشند (مثلاً لرزش در صدای فرد ترسیده یا محکم حرف زدن فرد شجاع). همچنین از تقلید صداهای طبیعت مانند صدای باران ملایم، صدای پرندگان و خش‌خش برگ‌ها.	تقویت امید، آرامش
«گردنبند خاطرات»	ساخت گردنبند با مهره‌های نمادین. هنگام نخ کردن هر مهره یک خاطره خوب را به یاد می‌آورند یا دایمی می‌کنند.	پدرازش ترس، احساس امنیت
قصه‌گویی درباره قهرمانان شجاع	والدین داستان‌هایی درباره شخصیت‌های شجاع، مقاوم و مهربان تعریف می‌کنند که در شرایط سخت مانند جنگ، با شهامت، تدبیر و صبر، در نهایت هیجانات خود را مدیریت کرده‌اند و بر مشکلات غلبه کرده‌اند. داستان‌ها متناسب با سن کودک باشد.	مقابله با ترس و مدیریت بهتر احساس، ارائه الگو
بازی «پناهگاه امن» با پتو و بالش	برای شبیه سازی موقعیت پناهگاه	ایجاد احساس کنترل، تخیل مثبت و تجربه احساس مثبت
بازی ایفای نقش با عروسک‌ها	نمایش موقعیت‌های امن (مثل پناه‌گیری) با عروسک‌ها از سوی کودک و والدین	بیان غیرمستقیم ترس‌ها، آموزش کمک‌رسانی و اقدام‌هایی که باید در آن زمان انجام شود

نقاشی احساسات روزانه	کودک هر روز در زمان معینی (مثلاً قبل از خواب) احساساتش را به شکل نقاشی ترسیم می‌کند. از او خواسته می‌شود احساسش را به تصویر بکشد. والدین یا درمانگر همراه کودک نقاشی را بررسی می‌کنند که تصویر چه احساسی را نشان می‌دهد و چرا چنین کشید.	کمک در شناسایی، ابراز و مدیریت احساسات
تمرین تنفس با حباب‌سازی	به کودک یک حباب‌ساز داده می‌شود و از او خواسته می‌شود با دم عمیق از طریق بینی و بازدم آرام از طریق دهان، حباب تولید کند. کودک یاد می‌گیرد که تنفس عمیق و کنترل‌شده داشته باشد، زیرا برای ساختن حباب‌های بزرگ و پایدار، باید بازدم آرام و طولانی انجام دهد. کودک فقط در قسمت بیرونی نی می‌دمد و مایع وارد دهانش نمی‌شود. اگر نگران ایمنی هستید، از حباب‌ساز دستی یا بازدم روی آئینه استفاده کنید.	مدیریت تنش و اضطراب
تشویق به نوشتن خاطرات	ساختار این نوشته، محدودیت ندارد. می‌تواند در قالب یادداشت روزانه یا نامه باشد. ترجیحاً در زمان و مکان ثابتی نوشته شود. تمرکز بر احساسات و تغییر روایت آسیب‌زا با پایان‌بندی امیدوارانه است.	بیان و پردازش هیجانات، احساس کنترل بر روایت زندگی خود
ورزش‌های گروهی	در شرایط جنگ، باتوجه به محدودیت‌های امنیتی، کمبود امکانات و وضعیت روانی خاص، برنامه‌ریزی انعطاف‌پذیر، کم‌هزینه و ایمن باشد. تأکید بر مشارکت است نه رقابت. بسته به شرایط والیبال، هفت سنگ، دو و ...	بازگرداندن حس کنترل و نظم به زندگی، کاهش تنش، تقویت حس نشاط جسمی و روحی، تعاملات مثبت، افزایش همبستگی جمعی
تکرار جملات مثبت و عبارات آرام‌ساز	معمولاً در قالب نقاشی، داستان یا خاطره‌نویسی انجام می‌شود، اگر در ارائه جملات مثبت از ترجمه ذکرهای آرام‌ساز استفاده شود، و عباراتی با این مضمون که «خدا همیشه همراه من است، نوری در قلب است که خاموش نمی‌شود و...» ارائه شود، درواقع به موازات تنظیم هیجان، نیاز به معنا، تجربه اتصال معنوی، تقویت باورهای معنوی و امنیت‌بخش در کودک نیز مورد توجه قرار گرفته است. این نوع تنظیم هیجان با رویکرد معنوی، آرامشی عمیق‌تر و اصیل‌تر در پی دارد.	آرامش، امیدواری، تنظیم هیجان، تقویت ارتباط معنوی با خدا، ایمنی‌جویی معنوی
نوشتن داستان‌های علمی-تخیلی	درباره آینده	القای امید یا هشدار
آموزش تنفس دیافراگمی به کودک	در شرایط تنش، کودک اغلب تنفس سریع و سطحی پیدا می‌کنند که اضطراب را تشدید می‌کند. تنفس دیافراگمی (شکمی) یک روش برای بازگرداندن آرامش است. کودک را بخوابانید یا بنشانید و یک عروسک نرم روی شکمش بگذارید. بگویید: بیا با نفس‌هامون این عروسک رو مثل بادکنک بالا و پایین ببریم. دم حدود ۴ ثانیه از بینی (عروسک بالا می‌رود)، ۴ ثانیه نفس را نگه دار و بازدم را هم ۴ ثانیه از دهان انجام بده. این تمرین را در شرایط عادی انجام دهید تا در مواقع بحرانی، قابل استفاده باشد. اول خودتان انجام دهید تا کودک تقلید کند. جعبه تنفس (۴-۴-۴-۴) یعنی به کودک یاد دهیم ۴ ثانیه نفس بگیرد، ۴ ثانیه نگه دارد و ۴ ثانیه بازدم و نگه داشتن پس از بازدم داشته باشد. گاهی برای اجرای بهتر به کودک می‌گوییم در حالت دم تصور کند گل خوش‌بویی را عمیقاً بو می‌کند و در حالت بازدم تصور کند می‌خواهد شمعی فوت کند.	آموزش تنفس عمیق، کاهش فوری اضطراب، آرام‌سازی، تنظیم هیجان

ساخت «جعبه آرامش»	جعبه‌ای که داخلش اشیای حسی (پَر، سنگ صاف، اسباب بازی‌های نرم)، لوازم و اشیای مورد علاقه، عکس‌های خوش‌حال، عکس لحظات شاد خانوادگی که می‌تواند یادآور خاطرات خوب قبل از جنگ باشند به همراه کارت دعا؛ جمله‌ای مانند «خدا با ماست» که کودک آن را رنگ‌آمیزی کند و موارد مشابه آن‌ها را شامل می‌شود. این ابزار ساده اما قدرتمند، به کودک کمک می‌کند در دنیای آشفته بیرون، پناهگاهی درونی بسازد.	احساس امنیت، کمک به تنظیم هیجان
«تغییر پایان داستان»	(بیا قصه‌ای که ترسناک بود را طور دیگری تمام کنیم) بازنویسی یک پایان ترسناک به یک پایان خوش. کودک داستانی را براساس خاطرات و ترس‌های خود در جنگ شروع می‌کند. در ادامه، والد و فرزند با مشارکت هم پایان داستان را به‌گونه مثبتی می‌سازند. در صورتی که کودک آسیب دیده است، همراهی یک درمانگر لازم است.	بازسازی روایت ذهنی، تقویت ارتباط والد-فرزند، تقویت تاب‌آوری، تقویت انعطاف‌پذیری ذهن
زمان روزانه «در آغوش گرفتن خانوادگی»	ترجیحاً روزانه در یک زمان ثابت (مثلاً قبل از رفتن سر کار) همه اعضا در صورت امکان در یک حلقه فیزیکی قرار بگیرند (والدین و فرزندان). ممکن است بتوان با عضو غایب (مثلاً پدر در جنگ است) تماس گرفت یا مثلاً عکس او را آورد. در این لحظه، اعضا باید از گفت‌وگوهای تنش‌زا پرهیز کنند و فقط بر گرمای فیزیکی و احساس تعلق تمرکز نمایند.	افزایش پیوند خانوادگی، کاهش تنش
آیین «شمع امید»	هر شب یک دلیل برای امیدواری گفتن هر شب قبل از خواب، خانواده دور هم جمع می‌شوند، فضایی آرام و امن ایجاد می‌کنند تا همه احساس راحتی کنند. هر عضو خانواده (والدین و فرزندان) به نوبت یک دلیل برای امیدواری آن روز را بیان می‌کند. این دلیل می‌تواند ساده و کوچک باشد. اگر کودک کم‌سن است، والدین می‌توانند با پرسش‌های ساده (مثل امروز چه چیزی تو را خوش حال کرد؟) او را راهنمایی کنند. پس از بیان دلایل، می‌توانند با یک جمله جمع‌بندی مثبت و مرور نعمت‌های خداوند و انجام شکرگزاری، شمع را خاموش کنند (خاموش کردن شمع به عنوان نماد پایان روز و حفظ امید برای فرداست).	امیدواری، تقویت رابطه والد و فرزند، همبستگی جمعی، آرامش معنوی
«چه کار می‌کنیم اگر...»	شبیه‌سازی موقعیت‌های احتمالی جنگ که با آن مواجه می‌شویم (مثل قطعی برق) با بحث و مرور راه حل.	آمادگی ذهنی و روانی، حل مسئله، بازی کردن نقش
مسابقه بالش ایمنی	بالش‌ها را جمع کنید و به کودک بگویید بیا باهم یک پناهگاه امن بسازیم! هرکسی قشنگ‌تر درست کند برنده می‌شود. باهم دیوار و سقف بگذارید (حتی روی تخت یا کنج دیوار). اجازه دهید کودک طراحی کند. می‌توانید بازی را هیجان‌انگیز کنید. مثلاً مسابقه دهید چه کسی قلعه امن‌تری می‌سازد؟ یا صدایی تولید کنید به محض شنیدن صدا به پناهگاه بروید. در آنجا می‌توانید داستان‌هایی مانند پناه گرفتن پیامبر اکرم ﷺ در غار ثور را برای فرزندتان تعریف کنید. یا داستان دعای حضرت یونس علی‌ه السلام در شکم ماهی را برای کودک بخوانید و باهم دعا کنید و درباره اهمیت پناه بردن به خدا صحبت کنید.	تبدیل ترس به بازی، ایجاد حس کنترل و امنیت
بازی‌های گروهی غیررقابتی برای کودکان (مثل صندلی‌های مشارکتی)	به جای حذف بازیکنان، از کودکان بخواهید وقتی موسیقی قطع می‌شود با همکاری هم، روی صندلی‌های کمتر بنشینند (مثلاً ۵ نفر روی ۳ صندلی). بگویید: حالا همه باهم باید جوری بنشینید که هیچ پای روی زمین نباشد. پس از هر مرحله، همه بازیکنان بلند می‌گویند: ما یک گروه هستیم. به جای صندلی می‌توان از حلقه پارچه‌ای استفاده کرد. برای کودکان بزرگ‌تر می‌توان چالش یا معمایی برای حل کردن روی صندلی هم پیشنهاد کرد.	تسهیل ارتباط اجتماعی، کاهش اضطراب جمعی، سرگرمی

سازگاری با محدودیت‌ها، تقویت پیوند خانوادگی، افزایش تاب‌آوری و صبر، امیدواری	ابزار لازم را تهیه کنید. مثل بطری پلاستیکی که سر آن برش خورده است (گلدان)، خاک، دانه با رشد سریع (مثل عدس، ماش). با گفت‌وگوی امیدبخش کار را شروع کنید. این دانه‌ها مثل ما حتی در تاریکی هم رشد می‌کنند. سپس مسئولیت‌های فرزندان در مراقبت از این گیاه را به او بگویید.	پروژه‌های جمعی (کاشتن دانه در بطری در پناهگاه)
تمرکز بر امید، همدلی و مشارکت، نوع دوستی و اتفاق‌های خوب در دل روزهای سخت	به مقوا، مازیک، چسب و صفحات مجلات نیاز است. سپس کودکان (با کمک خانواده) اخبار معتبر خوب هر چند کوچک (مثلاً محموله غذا به دست ساکنان روستا رسید) را انتخاب می‌کنند و یادداشت می‌کنند یا نقاشی آن را می‌کشند. برخی از این اخبار ممکن است شخصی باشد (مثلاً من به خواهر کوچکم کمک کردم). برخی نوجوانان ممکن است به جای روزنامه دیواری، به ساخت پادکست یا صفحه در فضای مجازی علاقه نشان دهند.	ساخت روزنامه دیواری اخبار خوب با مشارکت کودکان
تقویت حس تعلق به جامعه، امید، پردازش ترس در قالب داستان، هم‌ذات‌پنداری و الگوگیری از قهرمان داستان	استفاده از قصه‌های گروهی با محوریت شخصیت‌های شجاع و الهام‌بخش محلی (مثل رزمندگان، پزشکان، و حتی افراد عادی که در بحران کمک کرده‌اند). داستان‌ها واقعی باشد و قهرمان‌سازی‌های اغراق‌آمیز انجام نشود. می‌توان فرزند را در داستان مشارکت داد. مثلاً بپرسید: تو چه احساس و فکری راجع به کار او داری؟ می‌خواهی یک نقاشی از این ماجرا بکشی؟	داستان‌گویی جمعی درباره قهرمانان محلی
انجام یک بازی گروهی برای کاهش اضطراب ناشی از صداهای بلند (مانند انفجار) و تقویت مهارت‌های خودکنترلی، توجه‌آگاهی	چند کودک که باشند این بازی را می‌شود اجرا کرد. شرایط مناسب: گروه سنی: ۵ تا ۱۲ سال. تعداد بازیکنان: ۳ تا ۱۰ کودک (با نظارت یک بزرگسال مانند روان‌شناس یا والد آموزش دیده). محیط: فضای آرام (ترجیحاً اتاقی با نور ملایم). قوانین بازی: کودکان به صورت دایره‌ای می‌نشینند یا می‌ایستند. یک زمان سنج (مثلاً ۳ دقیقه) تنظیم می‌شود. هدف: سکوت مطلق تا پایان زمان تعیین‌شده است. هر کودکی که صدا تولید کند (حتی خنده یا سرفه)، به اصطلاح «حذف» می‌شود (البته بهتر است به جای حذف، از سازوکار امتیاز استفاده شود تا احساس طردشدگی ایجاد نکند). برنده: کودکانی که تا پایان زمان، سکوت را رعایت کنند، امتیاز می‌گیرند و برنده می‌شوند. البته جو بازی را رقابتی نکنید. هدف این است که بچه‌ها در یک فعالیت سالم هم مهارت کسب کنند و هم سرگرم شوند. نحوه اجرا: مربی/ والد: بچه‌ها بیایید در سنگر آرام باشیم و تمرکز کنیم که بتوانیم دفاع و حمله خوبی داشته باشیم. تا زمانی که من اعلام می‌کنم همه ساکت باشند. ممکن است صداهایی همه بشنویم، ولی باید سعی کنیم آرام باشیم و خودمان صدایی ندهیم. برای اینکه بتوانید سکوتتان را نشکنید، نفس عمیق بکشید. به صدا (مثلاً صدای پرندگان که در محیط می‌آید یا خودم پخش می‌کنم) گوش دهید.	مسابقه سکوت

دست‌های محافظ	برای کودک تقریباً بالای ۴ سال، کودک دست‌هایش را دور خودش حلقه می‌کند، در یک حالت متمرکز آرام می‌نشیند. او می‌تواند برخی ذکرهای ساده یا عبارات آرامش‌بخش را با خودش تکرار کند. در مواقع آرامش با کودک تمرین کنید تا بتواند در مواقع بحران عمل کند. البته اگر کودک در شرایط بسیار بحرانی قرار بگیرد به مداخلات جدی درمانی نیاز دارد و این کفایت نمی‌کند.	کاهش اضطراب، آرام‌سازی ذهن، ایمنی‌جویی معنوی
آموزش نقشه ایمنی	با نشان‌گذاری نقاط امن خانه با برچسب‌های رنگی، در یک فرایند سرگرم‌کننده درواقع بدون اینکه اضطرابی به کودک وارد کنید، نقاط امن را به او آموزش داده‌ایم.	آموزش در آرامش، آمادگی ذهنی و روانی
ساخت جعبه ایمنی	ساخت جعبه ایمنی شخصی با مشارکت کودک (چراغ‌قوه، آب‌نبات، اسباب‌بازی کوچک، سوت ایمنی برای احساس محافظت در مواقع خطر).	ساخت جعبه ایمنی
دماسنج احساسات	در روش «دماسنج احساسات» کارتی رنگی ساخته می‌شود که طیفی از رنگ‌های روشن تا پررنگ را دارد و کودک هر روز یا در برخی شرایط، با اشاره به رنگ‌ها سطح اضطراب خود را نشان می‌دهد.	ابراز شدت احساسات بدون نیاز به بلد بودن واژه، تنظیم هیجان و کنترل احساس
آغوش پروانه‌ای	به کودک بگویید بیا مثل پروانه‌ها بازی کنیم. دست‌هایت را روی سینه‌ات بگذار، طوری که انگار بال پروانه است و آن را باز و بسته می‌کنی. مراحل اجرای روش: ۱. روش صحیح قرارگیری دست‌ها - کودک دست‌هایش را ضربدری روی سینه قرار دهد: کف دست راست، روی شانه چپ (یا بالای بازوی چپ یا سینه) و کف دست چپ، روی شانه راست (یا بالای بازوی راست یا سینه). ۲. حرکت بال زدن - به آرامی و با آهنگ منظم دست‌ها را به ترتیب بلند کند و روی سینه بزند (مثل بال زدن پروانه) - ابتدا دست راست را از روی شانه چپ بلند کند و دوباره بگذارد. - سپس دست چپ را از روی شانه راست بلند کند و بگذارد. نکته: سرعت حرکت، گُند و متناسب با تنفس (حدود ۴-۲ ضربه در ثانیه) باشد. ۳. تنفس هماهنگ - با هر ضربه دم و بازدم انجام دهد: - هنگام زدن دست راست: دم (نفس بکشد) - هنگام زدن دست چپ: بازدم (نفس را آرام بیرون دهد) ۴. تکرار جملات آرامش‌بخش - در حین حرکت، با صدای آرام بگوید: من آرام هستم، خداوند مراقب ماست. نکته: این روش را قبل از بحران، تمرین کنید تا کودک در مواقع اضطراری بتواند اجرا کند.	تمرکز حواس، تنفس عمیق، کاهش سریع اضطراب، آرام‌سازی ذهن و جسم

تغییر توجه، تقویت حس کنترل و امید، انعطاف‌پذیری ذهن	بازی «چه چیزی تغییر نکرده» پیدا کردن ۳ چیزی که با وجود جنگ ثابت مانده‌اند، انجام می‌شود. شیوه اجرا: با آرامش به کودک بگویید: «می‌دونم این روزها خیلی چیزها تو زندگی عوض شده و ممکنه ترسناک باشه. اما بیا باهم یه بازی بکنیم: بریم ببینیم چه چیزهای خوبی هستند که با وجود همه اینا، هنوز مثل قبل هستند؟ می‌خوای ۳ تا شون را باهم پیدا کنیم؟» ابتدا خود والد مثال بزند تا کودک مفهوم بازی را بفهمد. مثال‌ها باید ساده و صادقانه باشد. مثلاً عشق من به تو تغییر نکرده (بلکه هر روز بیشتر هم شده). همچنین طعم چای شیرینی که مادر بزرگ درست می‌کند هنوز همان طعم همیشگیه. حالا تو سه مثال بزن. می‌تواند از ثبات در طبیعت مثل طلوع خورشید، عادت‌های طبق روال روزانه، روابط، توانایی خودش مثلاً هنوز نقاشی می‌کند و... مثال بزند. به هر موردی که کودک پیدا می‌کند با اشتیاق و کنش نشان دهید. می‌توانید موارد را روی کاغذ بنویسید و آن را در جایی بچسبانید تا به کودک یادآوری شود.	
هدایت توجه کودک به محرک آرام‌کننده (ته‌نشین شدت اکلیل‌ها) به‌عنوان نماد آرام شدن تدریجی هیجانات	ساخت بطری آرامش (بطری حاوی مایع رنگی، اکلیل و اشیای کوچک) برای بهبود تمرکز حواس و آرامش به دست کودک انجام می‌شود. روش ساخت بطری آرامش: مواد مورد نیاز یک بطری پلاستیکی شفاف (مانند بطری آب معدنی کوچک)؛ چسب حرارتی یا چسب قوی (برای مهر و موم کردن در بطری)؛ مایع پایه (آب گرم، گلیسیرین یا شامپوی شفاف برای غلظت)؛ رنگ‌های غذایی یا اکولین (رنگ غیرسمی)؛ اکلیل (گل‌تیر) در رنگ‌های مختلف؛ اشیای کوچک (مثل مهره‌های رنگی، ستاره‌های پلاستیکی). مراحل ساخت بطری را تا نیمه با آب گرم پر کنید. دو الی سه قاشق گلیسیرین یا شامپو اضافه کنید (برای کند شدن حرکت اکلیل). ۵ الی ۱۰ قطره رنگ غذایی بریزید (رنگ مورد علاقه کودک). یک قاشق اکلیل و اشیای کوچک به انتخاب خود بچه‌ها اضافه کنید. سپس بطری را کاملاً ببندید و با چسب در آن را محکم کنید (برای جلوگیری از باز شدن). کودک می‌تواند بطری را تکان دهد و حرکت آرام ذرات را تماشا کند.	

نوشتن پیام برای دیگران و رها کردن در هوا را می توان انجام داد. از کودک بخواهید روی کاغذهای رنگی کوچک (ترجیحاً به شکل پروانه) یک پیام، آرزو یا ترسش را بنویسد یا نقاشی کند، سپس آن ها را در باد رها کند یا در هوا پخش کند. به کودک بگویید پیام تو به جهان می رسد. (برای کودکی که درگیر سوگ عزیزان است، پیشنهاد نمی شود)	نامه های پروانه ای	بیان احساسات، کاهش اضطراب، واگذاری ترس ها به نیرویی بزرگ تر
تقلید حالات چهره دیگران برای تقویت همدلی انجام می شود. روبه روی کودک بنشینید و بگویید بیا بازی آیین را انجام بدهیم! من یک احساس رو نشون می دم و تو باید عین آیین، دقیقاً همون طوری که من انجام می دم، تکرار کنی. احساسات خوش حالی، ناراحتی، تعجب و ترس را در چهره نشان دهید و از کودک بخواهید دقیقاً آن ها را تقلید کند. بعد از چند دور، نقش ها را عوض کنید و شما حالت چهره او را تقلید کنید. بعداً نام احساسات را بگویید. برای کودک بزرگ تر می توانید داستان تعریف کنید و بخواهید کودک، حالت چهره افراد داستان را نشان دهد.	بازی آیین احساسات	تقویت همدلی، مدیریت بهتر هیجان، تقویت رابطه والد-کودک
ساخت درختی به صورت کاردستی روی دیوار یا کاغذ، که بر روی برگ ها یا میوه های آن متن یا نقاشی از خاطرات خوب گذشته می نویسیم و نصب می کنیم. این روش با فعال کردن حافظه مثبت، به کودک کمک می کند تا هویت خود را فراتر از بحران تعریف کند.	درخت خاطرات	حفظ پیوند با زندگی عادی، تقویت امید به آینده
گفتن ویژگی های مثبت هر عضو خانواده انجام می شود. والد: بیایه بازی بکنیم! می خوام ببینیم هرکدوم از ما چه چیزهای خاصی داریم که خونواده مون را قوی می کنه. ابتدا والدین از ویژگی های مثبت یکدیگر می گویند. بعد نوبت فرزندان می شود. بعد از پایان بازی این موارد یادداشت می شود. می توان این بازی را هفتگی انجام داد.	ما چه کسی هستیم؟	تقویت عزت نفس، ایجاد پیوند عاطفی و بازتعریف هویت جمعی، احساس حمایت و امنیت
ساخت زنجیر کاغذی با نوشتن یا نقاشی کردن کارهای خوبی که خودش انجام داده یا ازسوی اطرافیان دریافت کرده است.	زنجیره مهربانی	تقویت شکرگزاری، تقویت پیوند خانوادگی، افزودن امید
آشپزی گروهی ساده، درست کردن نان یا شیرینی ساده باهم است.	آشپزی گروهی ساده	بازسازی حس کنترل و عادی سازی، فعالیت حسی- حرکتی برای کاهش اضطراب، تقویت پیوند خانوادگی

تقویت تاب‌آوری، ایجاد حس کنترل، امید به آینده، مرور هدف‌ها و تقویت شوق زندگی	جمع‌آوری اشیای نمادین برای آینده بهتر به دست فرزندان انجام می‌شود. یک جعبه (مقوایی، چوبی یا پلاستیکی) که کودک در آن اشیای ساده‌ای را نمادین مربوط به آرزوها، خاطرات مثبت و رؤیاهایش برای آینده جمع می‌کند. مانند نقاشی خانه آینده، یک توپ کوچک به‌منزله نماد ورزش برای علاقه‌مندان به ورزش، یک کتاب مورد علاقه و می‌توان آن را هفته‌ای باز کرد و درباره محتوای آن صحبت کرد.	جعبه امید
ایجاد گفت‌وگوی درونی مثبت و تصویرسازی از آینده‌ای مطلوب، تقویت هویت، موقت دانستن شرایط بحرانی، تقویت تفکر حل مسئله و ترسیم چشم‌انداز مثبت	نوعی نوشتن پیام‌های امیدوارکننده است. کودک یا نوجوان نامه‌ای به خودش می‌نویسد که قرار است در آینده‌ای مشخص (مثلاً پس از پایان جنگ) آن را بخواند. این نامه می‌تواند شامل احساسات فعلی او درباره شرایط، آرزوها و اهدافی که برای آینده دارد، پیام‌های امیدبخش، و سؤال‌هایی که دوست دارد از خود در آینده بپرسد، باشد. شامل وقتی این جنگ تمام شود، من می‌خواهم... چیزهایی که امروز یاد گرفتم و مرا قوی‌تر کرد... پیامی که می‌خواهم به خودم در این روزهای سخت بدهم... می‌توانید نامه را در ظرفی مهروموم کرده، دفن کنید (نماد «روزهای بهتر»).	نامه به خود در آینده
کاهش احساس درماندگی، ایجاد حس هدفمندی، تقویت امید و احساس کنترل، نوع دوستی و میهن دوستی	تصور مشاغل برای بازسازی پس از جنگ است. والد در زمان مناسب به فرزندش می‌گوید: بیا بازی کنیم. فرض کنیم جنگ تموم شده و ما شهرمون رو دوباره از نو می‌سازیم. تو وقتی بزرگ شدی دوست داری چه‌کاره بشی و چطور کمک کنی؟ خود والد هم می‌تواند برنامه‌اش را بگوید. اگر کودک ایده‌ای نداشت، می‌توانید سؤال‌های راهنمایی‌کننده بپرسید. مثلاً چه کسی می‌تواند کمک کند دوباره باغ‌ها سبز شوند؟ (اشاره به شغل باغبانی). می‌توانید از کودک بخواهید چند دقیقه آن نقش را ایفا کند و او را تشویق کنید. مثلاً اگر گفته مهندس، می‌تواند با بالش‌ها یک ساختمان بسازد.	بازی وقتی بزرگ شدم
به دست آوردن حس قدرت و مالکیت بر آینده، بیان غیرکلامی آرزوها و ترس‌ها، امید، هدفمندی، احساس مسئولیت	ساخت با مواد بازیافتی، روش جذاب دیگری است که در راستای این هدف است. ممکن است فردی یا گروهی ساخته شود. ابتدا مواد ساده و بی‌خطر (مانند جعبه مقوایی، تکه پارچه، سنگ‌ریزه و...) را جمع‌آوری کند. سپس قسمت‌های مختلف شهر را بسازد. می‌توان حین ساخت، داستان‌پردازی هم کرد. مثلاً والد بپرسد اون ساختمان بلند چیه؟ این شهر می‌تواند اسم و مراسم کوچک افتتاحیه داشته باشد.	معماران آینده: ساخت ماکت شهر آینده

تبدیل ترس به احساس کنترل با ابزارهای ملموس، تقویت حس کنترل، استفاده از اشیایی که حواس پنج‌گانه را درگیر کند (لمسی، مثل سنگ، دیداری مثل عکس، شنیداری مثل سوت، ...)	یک جعبه (یا کیف) بردارید، نام «جعبه امنیت ما» را روی آن بگذارید. داخل آن این موارد را قرار دهید: یک عکس از خانواده، (که کودک انتخاب می‌کند). کارت دعا: جمله‌ای مانند «خدا با ماست» (بگذارید کودک آن را رنگ‌آمیزی کند). اشیا نمادین آرامش‌بخش ترجیحاً از طبیعت مانند سنگ، صدف و... یا حتی اسباب‌بازی‌هایی که برای کودک اهمیت ویژه‌ای دارد و برایش آرامش‌بخش است. سوت ایمنی: برای احساس محافظت در مواقع خطر.	جعبه امنیت ما
تقویت حس شجاعت از طریق نقش‌آفرینی و ایمنی‌جویی معنوی	یک نقشه خیالی (یا واقعی از خانه/پناهگاه) بکشید و از کودک بخواهید: محل‌های امن را با رنگ سبز علامت بزند (مثل زیر میز، اتاق داخلی). مسیرهای فرار را با خط قرمز مشخص کنید. از کودک بپرسید: اگه تو قهرمان این خونه باشی، چطور از خانواده محافظت می‌کنی؟ پاسخ‌هایش را بنویسید. در پایان می‌توانید درباره قهرمان‌های قرآنی (مثل حضرت موسی علیه السلام و اصحاب کهف) یا قهرمانان ملی و کمک‌های خدا به آنان گفت‌وگو کنید.	«نقشه قهرمان من»
بیان غیرکلامی ترس و افزایش امید، حل مسئله، تقویت تاب‌آوری	یک درخت روی کاغذ بکشید: شاخه‌ها: از کودک بخواهید ترس‌هایش را روی شاخه‌ها بنویسد/بکشد (مثال: «صدای انفجار»). ریشه‌ها: چیزهایی که به او آرامش می‌دهد روی ریشه‌ها بنویسد (مثال: «درخواست کمک از خدا»، «بغل مامان»، «ذکر گفتن»). باهم جمله‌ای بسازید: ترس‌های ما شاخه هستند، اما ریشه‌ها مهم‌ترند.	«درخت آرامش»

جایگزینی افکار وحشت‌زا با آیات و روایات یا مفاهیم امیدبخش با رویکرد دینی	یک جدول با دو ستون بسازید: ستون چپ: ترس‌های نوجوان (مثال: می‌ترسم بمیرم و همه‌چیز تمام شود) ستون راست: آیات و روایات مرتبط با این مضمون که مرگ و زندگی دست خداست و زمان مرگ را فقط خدا می‌داند. مثلاً یحیی سنوار گفته است: شعری از حضرت علی علیه السلام را حفظ کرده‌ام که در زندگی دو روز وجود دارد؛ روزی که مرگ سرنوشت تو نیست و روزی که مرگ سرنوشت توست. در حالت اول هیچ‌کس نمی‌تواند به شما آسیب برساند و در بار دوم هیچ‌کس نمی‌تواند شما را نجات دهد.^۱ از نوجوان بخواهید با کمک شما برای هر ترس، یک آیه یا پیام الهی پیدا کند.	«کاغذ پیام‌های الهی»
تبدیل احساس درماندگی به اقدام عملی	این سؤال‌ها را پاسخ دهد: - در شرایط خطر چه مهارت‌هایی لازم است یاد بگیرم؟ (مثل کمک‌های اولیه) - چه کسی می‌تواند به من کمک کند؟ (شماره‌های ضروری، دوستان مطمئن) - در آرامش نسبی چگونه می‌توانم به دیگران کمک کنم؟ (مثل جمع‌آوری کمک‌های مردمی) پاسخ‌ها را به صورت نقشه اقدام ترسیم کنید.	«برنامه اقدام شجاعانه»
بازگرداندن تمرکز به زمان حال هنگام اضطراب شدید	وقتی ترس، نگران‌کننده می‌شود، یا فرد در حالت شوک قرار می‌گیرد از نوجوان بخواهید ۵ چیزی که می‌بیند را نام ببرد. ۴ صدایی که می‌شنود را توصیف کند. ۳ چیزی که لمس می‌کند را احساس کند. ۲ بویی که استشمام می‌کند را شناسایی کند. ۱ طعم که دوست دارد را به یاد آورد.	«تمرین پنج حس زمینی»

۱. «يَوْمَ لَا يَقْدِرُ أَوْ يَوْمَ قَدِرَ يَوْمَ مَا قُدِّرَ لَا أَرْهَبُهُ وَإِذَا قُدِّرَ لَا يُنْجِي الْخَدَرُ».

مدیریت وابستگی شدید (حتی برای دست شویی)	هر روز ۵ دقیقه فاصله ایمن را افزایش دهید. این روش «مواجهه تدریجی» است که اضطراب جدایی را با افزایش آرام و قابل پیش بینی فاصله فیزیکی، درمان می کند. با اعتمادسازی آغاز کنید: ابتدا فقط برای ۵ دقیقه، در فاصله ای امن (مثلاً اتاق بغلی) بمانید و حتماً در زمان قول داده شده بازگردید. این زمان را هر روز تنها ۵ دقیقه افزایش دهید. ثابت قدم باشید و بازگشت شما باید مثل ساعت دقیق باشد. پس از هر بازگشت، کودک را تشویق کنید. این کار اعتماد و استقلال را در او می سازد. اگر وابستگی شدید است، از متخصص کمک بگیرید.	بازی «پرواز مستقل»
ایجاد معنا و هدف در آشوب، تقویت پیوندهای اجتماعی	کودک هر روز کار مهربانانه ای انجام می دهد و در دفترچه ای ثبت می کند.	پروژه «قهرمانان مهربانی»
برون ریزی هیجانات به شیوه غیرمستقیم و ایمن، افزایش امید	ترسیم جهانی که کودک آرزو دارد. قبل از اینکه نقاشی را بکشد به او بگویید: دوست داری دنیای قشنگت چطور باشه؟ بیا باهم دنیایی رو که دوست داری، اختراع کنیم! نه اینکه بگویید: دنیایی که نداری را بکش. این جمله بر خلاقیت و طراحی آینده تمرکز دارد، نه بر فقدان های حال. در طول نقاشی، توجه کودک را به لذت خلق کردن معطوف کنید: چه رنگ های زیبایی انتخاب می کنی! داستان پشت این نقاشی چیه؟ تمرکز را از «آنچه نیست» به «آنچه من می سازم» تغییر می دهد. پس از پایان نقاشی، با پرسش این سؤال، یک گام به سوی عمل بردارید: حالا کدوم بخش از این دنیای قشنگ رو می تونیم امروز تو خونه مون بسازیم؟ (مثلاً با پتو یک قلعه امن درست کنیم یا برای همدیگر یک کارت مهربانی بکشیم). این کار، امید را از یک تصویر ذهنی به یک اقدام واقعی و قابل دسترس تبدیل می کند.	نقاشی «دنیای مطلوب من»

تقویت عزت نفس، خودکارآمدی و کنترل و حمایت، افزایش پیوند عاطفی والد و کودک	والد و کودک به‌نوبت توانمندی‌های یکدیگر را بیان می‌کنند. مثلاً والد به کودک: من می‌گویم تو قوی هستی چون با وجود این همه سروصدا می‌خوابی. کودک به والد: شما هم مهربونی. چون از خانواده محافظت می‌کنی. می‌توان چند بار در هفته، این بازی را انجام داد.	بازی «توانمندی‌های من»
الگوگیری غیرمستقیم، تقویت تاب‌آوری و احساس امنیت جمعی، ایجاد چهارچوب معنا ساز (داستان‌ها به شرایط آشوب‌زده جنگ، معنا و ساختار می‌دهند. آن‌ها یک آغاز، میانه و پایان دارند و در نهایت خیر بر شر پیروز می‌شود)	داستان‌هایی درباره همکاری و اتحاد بخوانید. داستان‌ها باید ساده، قابل درک و مربوط به موقعیت باشند. مثلاً: - داستان‌های حیوانات که با همکاری بر شکارچی غلبه می‌کنند. - داستان‌های واقعی از همکاری مردم در بحران‌ها (مثلاً چگونه مردم به یکدیگر کمک کردند). - خاطرات واقعی مردم از اتحادشان، در دوران هشت‌ساله دفاع مقدس ایران در برابر رژیم بعثی عراق بعد از خواندن داستان، با کودک درباره آن صحبت کنید. مثلاً اگر آن حیوانات باهم اتحاد نداشتند، می‌توانستند پیروز شوند؟ ما چگونه باید اتحادمان را حفظ کنیم؟	داستان «همکاری و اتحاد»
تغییر تمرکز از کمبودها به دارایی‌ها، تقویت ارتباط معنوی، افزایش تاب‌آوری از طریق یادآوری حضور و حمایت دائم خداوند، انعطاف‌پذیری ذهن و مثبت‌نگری	کودک نعمت‌های موجود (خانواده، سلامتی، ایمان) را روی کاغذ می‌نویسد و در سبدی می‌گذارد. یک سبد یا جعبه را همراه کودک تزئین کنید. روی تکه‌کاغذ یک نعمت موجود (مثل: خانواده، غذا، سلامتی، یک لحظه آرامش، ایمان) را بنویسید یا نقاشی کنید و در سبد بگذارید. می‌توانید این کار را به یک عادت در هر شب تبدیل کنید.	ساخت «سبد نعمت‌ها یا حمایت‌های الهی»

بازی «پرسش و پاسخ قرآنی»	پیدا کردن آیات مربوط به صبر و امید و وعده های یاری خداوند در قرآن. سپس آن ها را با زبان کودکانه برای بچه بگویید و می توان از آن نقاشی کشید. برای کودک بزرگ تر می توان گفت و گو کرد که چگونه می توان به این آیه در زندگی خود عمل کرد.	تقویت امید، صبر، و آگاهی، افزایش ارتباط معنوی
نقاشی «درخت تاب آوری»	ریشه ها (اعتقادات)، تنه (خانواده)، شاخه ها (مهارت ها). از کودک بخواهید درختی بکشد و اجزای آن را به شرح زیر تعریف کند: • ریشه ها: چیزهایی که به او ثبات می دهند (مانند: اعتقادات، فرهنگ، خاطرات خوب). • تنه: کسانی که حامی او هستند (مانند: خانواده، دوستان، معلمان). • شاخه ها: مهارت ها و آرزوهای او (مانند: نقاشی کردن، مهربانی، آرزوی صلح)	درک عینی کودک از منابع حمایتی
نقاشی امید	یک سنگ صاف بردار و روی آن نقاشی امید بکش (ممکن است کودک خورشید، قلب، رنگین کمان، نام خدا و ... بکشد)؛ هر وقت نگران شدی، این سنگ را در دست بگیر و به حمایت های خدا فکر کن.	تقویت خودکنترلی، ایجاد تکیه گاه حسی (لامسه) معنوی در اضطراب
دعای خیر	برای همدیگر دعای خیر کنیم می توان این روش را با صدای بلند در طی یک دورهمی خانوادگی در شب یا به تنهایی در خلوت انجام داد.	تجربه اتصال معنوی، تقویت پیوند عاطفی، ایجاد احساس امنیت جمعی
انجام یک عمل مهربانانه	یک کار مهربانانه برنامه ریزی کنیم. اقدامات متناسب با نیازهای موجود، توانایی های فرد و واقع بینانه باشد. مانند کمک به همسایه، تهیه بسته حمایتی یا مشارکت در پاک سازی محیط.	تغییر تمرکز از مشکل به راه حل، احساس مفید بودن، انجام کارهای خوب و نوع دوستانه مورد رضایت خدا

تقویت حس کنترل و امنیت	با جعبه کفش و عروسک‌ها فضایی امن بسازید و با عروسک‌ها طرح‌هایی از کمک‌رسانی یا نقش‌آفرینی «قهرمانان مهربانی» بازی کنید.	بازی «خانه امن»
کاهش اضطراب	شبیه تنفس شکمی انجام می‌شود، فقط به فرزندتان بگویید وقتی نفس عمیق می‌کشد تصور کند اضطراب مثل بادکنکی رها می‌شود.	تنفس «بادکنکی»
کاهش اضطراب، توجه به نعمت‌های الهی	هنگام دم و بازدم به جملات زیر (یا جمله‌های مشابه به زبان خودتان) فکر کنید. دم: «خداوند هوای پاک را فرستاد». بازدم: «غم‌ها را با بازدم بیرون می‌دهم». این روش را در زمان‌هایی که آرام‌ترید تمرین کنید تا بتوانید در مواقع دشوار به کار گیرید. همچنین در مواقعی که تمرکز برایتان دشوار و اضطراب زیاد است.	تنفس «نسیم رحمت»
کمک به کودک برای شناسایی و تجسم منابع حمایتی در زندگی خود، تقویت احساس امنیت و کاهش احساس تنهایی	دایره‌ای بکشید و افرادی را که می‌توانند به کودک کمک کنند ترسیم کنید (معلم، همسایه، پلیس). ۱. به کودک کمک کنید که یک دایره بزرگ روی کاغذ بکشد و خودش را در مرکز آن قرار دهد. ۲. در بخش‌های مختلف دایره، افرادی یا نهادهایی را که می‌توانند در شرایط سخت به او کمک کنند، ترسیم یا نام‌گذاری کند. مثل خانواده (پدر، مادر، خواهر و برادر)، دوستان قابل‌اعتماد، معلم یا مربی، همسایه‌های مهربان، نهادهای امدادی (پلیس، آتش‌نشانی، هلال احمر) ۳. از کودک بخواهید درباره نقش هرکدام از این حمایت‌ها توضیح دهد (مثلاً: پلیس می‌تواند در مواقع خطر به ما کمک کند).	نقاشی «حلقه حمایتی»
پرورش نوع‌دوستی، کاهش احساس درماندگی	کودک با راهنمایی والدین برای یکی از گروه‌های محافظت‌کننده (نظامیان، آتش‌نشانان، کادر درمان و...) نامه یا نقاشی تهیه می‌کند. محتوا: تشکر، بیان حمایت عاطفی یا آرزوی سلامت.	قهرمانان من

افزایش احساس امنیت، تقویت اعتماد به جامعه، درک مثبت از مشاغل حمایت کننده در شرایط جنگ	ساخت تابلوی «قهرمانان کمک کننده» با عکس یا نقاشی افرادی که می توانند کمک کنند. ما الان در جای امنی هستیم و کلی آدم قوی و دل سوز دوروبر ما هستن که مراقبمون اند. اگر موافق باشی می تونیم باهم فهرستی از کسانی که می تونند به ما کمک کنن رو بنویسیم؛ مثل رزمنده ها، پزشک ها، پلیس ها و...	تابلوی «قهرمانان کمک کننده»
همدلی، تقویت مهارت های اجتماعی، حل مسئله	با عروسک ها یا نمایش عروسکی با عروسک دستی. مراحل اجرا: ۱. داستانی بسازید و نشان دهید که عروسک ها در یک موقعیت سخت (مثل قطعی برق) به هم کمک می کنند. ۲. از کودک بخواهید نقش یک یاریگر مثل پزشک یا همسایه را بازی کند. ۳. در پایان، از او بپرسید: چطور می تونیم در زندگی واقعی به دیگران کمک کنیم؟ - اگر کودک نگران شد، بازی را با پایان مثبت تمام کنید (مثلاً: همه باهم مشکل رو حل کردن!).	بازی نقش آفرینی با موضوع «کمک به همدیگر»
تقویت حس همبستگی، امید و امنیت و حمایت از طریق نمادهای دیداری	با استفاده از نمادهایی که نوع دوستی، میهن دوستی، حمایتگری و امنیت را تقویت می کند؛ مثل پرچم، دست های به هم پیوسته و در حین نقاشی، درباره معنای نماد با او گفت و گو کنید (مثلاً: به نظرت این دست های به هم پیوسته چطور به هم کمک می کنن؟)	نقاشی «اتحاد»
ایجاد پیوند عاطفی، کاهش اضطراب و تقویت امید از طریق بیان احساسات و قدردانی	کودک با کمک مادر نامه ای برای «برادر» (یا هر عزیز دیگری) در جبهه می نویسد. محتوا می تواند شامل بیان دلتنگی، قدردانی، آرزوی سلامتی و بازگشت امن، توصیف لحظات خوب گذشته، چیزهایی که دوست دارید بعد از آمدن او باهم انجام دهید و ...	نامه نویسی به مدافعان

تقویت امید به آینده، افزایش حس کنترل، آرامش، تغییر توجه و تنظیم هیجان	یک کار دنباله‌دار شروع کنیم و هر روز گزارش پیشرفت‌ش را به بقیه بدهیم. مثل یک تابلوی نقاشی که هر شب نشان بدهیم چقدر پیش رفتیم یا «جعبه آرامش‌بخش» بسازیم و هر شب گزارش کنیم چه چیزهایی به آن اضافه کردیم: مثلاً جعبه‌ای پر از صدف، سنگ‌های صاف، گل و برگ خشک و چیزهای جالب دیگر از طبیعت. نکته: این پیشرفت‌های کوچک نباید فشار و رقابت ایجاد کند.	کار دنباله‌دار
افزایش تحرک و خلاقیت در بحران، کاهش اضطراب، تقویت احساس حمایت و امنیت	می‌توانیم گاهی خانه را به پارک تبدیل کنیم، چادربازی در اتاق نشیمن بزنیم و پیک‌نیک خانگی راه بیندازیم. مسیرهای چالشی با بالش و پتو درست کنیم. ورزش‌های خانگی ساده مثل والیبال نشسته یا باغبانی خانگی راه بیندازیم حتی اگر شده حبوبات در پنبه پرورش بدهیم و...	چادر ماجراجوها در خانه
تقویت تفکر انعطاف‌پذیر، افزایش خودکارآمدی، حل مسئله، خلاقیت، افزایش تاب‌آوری	پیدا کردن کارهای جایگزین برای فعالیت‌های روزمره روش اجرا: ۱. یک جدول مانند بازی «اسم-فامیل» تهیه کنید، اما به جای حروف، موضوعات تعریف کنید. ستون‌های پیشنهادی: - فعالیت روزمره (مثلاً: «رفتن به پارک»، «دیدن دوستان») - جایگزین خانگی (چه کار دیگری می‌توانیم انجام دهیم؟) - نیاز عاطفی آن فعالیت (مثلاً: «تحرک»، «ارتباط») - منابع مورد نیاز (چه چیزهایی در خانه داریم؟) ۲. مثال: • فعالیت: «رفتن به استخر» • جایگزین: «حوضچه پلاستیکی پر از آب در حمام یا حیاط» • نیاز عاطفی: «شادی، تحرک» • منابع: «لگن، اسباب‌بازی‌های آبی، حوله»	بازی اسم-فامیل ویژه: نسخه تاب‌آوری

تقویت حس کارآمدی و امید	طراحی شهر مطلوب با استفاده از لگوها ۱. از کودک بخواهید تا با استفاده از لگو، جعبه، مقوا یا هر وسیله در دسترس، شهر ایدئال خود را بسازد. ۲. در این شهر می‌تواند مکان‌های زیر را طراحی کند: • پارک‌های امن برای بازی. • مدرسه‌های رنگارنگ با معلمان مهربان. • بیمارستان‌های مجهز برای کمک به بیماران. • فضاهاى سبز با درختان و گل‌های فراوان. • مکان‌های عمومی. ۳. از او بپرسید: به عنوان شهردار این شهر، چه قوانینی برای محافظت از مردم وضع می‌کنی؟	بازی «اگر من شهردار بودم»
پرورش حس مسئولیت، تمرکز بر رشد، حس امید و تجربه معنوی	هر روز باهم از یک گلدان کوچک مراقبت کنید. این کار نماد رشد و زندگی است و به کودک می‌آموزد که حتی در شرایط سخت، می‌تواند چیزی زیبا پرورش دهد.	کاشت «گیاه امید»
ایجاد پیوند عاطفی با آینده، کاهش حس ناامیدی	نوشتن آرزوها برای ایران فردا و گذاشتن در جعبه یادگاری یا دفن در باغچه. این کار به کودک کمک می‌کند تا رؤیاهایش را بیان کند و به آینده‌ای روشن فکر کند.	نامه به آینده
افزایش خودآگاهی، ایجاد انگیزه برای اقدامات مثبت	نوشتن درباره انتخاب‌های امروز و تأثیرشان بر فردا کودک می‌آموزد که اقدامات فعلی او می‌تواند آینده‌اش را شکل دهد و حس کفایت و توانمندی را در او تقویت می‌کند.	نامه به خود در آینده
ایجاد حس هدفمندی در زندگی روزانه، احساس شادی از کمک به دیگران، تقویت معنویت، پیوند با اهل بیت، انتقال مفهوم انتظار	ثبت کارهای نیک روزانه برای آمادگی ظهور. هر عمل مثبت، یک گام به سمت ظهور است.	دفترچه «خدمات‌های مهدوی»

نقاشی «دنیای آماده برای امام زمان»	ترسیم جهانی پر از مهربانی و عدالت.	افزایش امیدواری، حس عدالت‌طلبی، نوع‌دوستی، ارتباط احساسی با امام زمان عجله تعالی فرجه
«قهرمانان مقاومت» یا مطالعه زندگینامه رزمندگان	مطالعه زندگی شهدا، خواندن زندگینامه و خاطرات رزمندگان دفاع مقدس و الگوبرداری از رفتارها و فداکاری‌های آن‌ها.	الگوبرداری مثبت، هویت‌یابی ملی، تقویت تاب‌آوری، تقویت روحیه مقاومت
نقاشی «ایران قوی»	ترسیم ایران آینده با محوریت پیشرفت علمی و معنوی.	تقویت اعتماد به نفس، تمرکز بر پیشرفت، افزایش امید و مسئولیت‌پذیری
دفترچه «مشارکت ملی»	ثبت کارهای روزانه در دفترچه، برنامه هر روز یک کار خوب برای ایران.	افزایش مسئولیت‌پذیری اجتماعی، ایجاد عادات مثبت، نوع‌دوستی
گروه هم‌اندیشی برای ایران	ارائه ایده‌های خلاقانه برای حل چالش‌های محلی.	مشارکت در کارهای گروهی، پرورش تفکر انتقادی، حل مسئله، میهن‌دوستی
برنامه «هویت من، ایران من»	ساخت نقشه ذهنی از ویژگی‌های شخصی (ارزش‌ها، استعدادها، علایق) و ارتباطش با نیازهای کشور. برای مثال، اگر علاقه‌مند به هنر است، چگونه می‌تواند با هنرش به ترویج فرهنگ ایرانی کمک کند؟	هویت ملی، میهن‌دوستی، احساس مسئولیت اجتماعی، تقویت امید
معلم‌بازی	برگزاری کلاس نقاشی یا شعر برای بچه‌های کوچک‌تر از سوی نوجوان.	ایجاد حمایت اجتماعی، تمرین مهارت‌های مدیریت، مشارکت گروهی
نقشه تاب‌آوری خانوادگی	همه منابع و مهارت‌های مفیدمان را فهرست کنیم. اسامی کسانی را که می‌توانیم به آن‌ها تکیه کنیم، بنویسیم. یک برنامه عملی برای روزهای سخت طراحی کنیم.	کاهش اضطراب، افزایش آمادگی برای حمایت خانواده، حل مسئله، مشارکت گروهی، انعطاف‌پذیری ذهنی

فهرست منابع

۱. **قرآن کریم.**

۲. **صحیفه سجادیه**، ترجمه: سید علی اکبر قرشی، قم: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۰ش.

۳. احمدی، خ، **مداخلات روان شناختی در بحران: مبانی، روش ها و فنون**، تهران: دانژه، ۱۴۰۲ش.

۴. اریکسون، م، **قصه درمانی: نقش قصه در تغییر زندگی و شخصیت**، ترجمه م. قراچه داغی، تهران: دایره، ۱۳۹۹ش.

۵. استرنبرگ، رابرت ج، **روان شناسی شناختی**، ترجمه ج خرازی، تهران: انتشارات رشد، چاپ هشتم، ۱۳۹۶ش.

۶. الیس، ا، **هیچ چیز نمی تواند ناراحت کند**، ترجمه م فیروزبخت و و عرفانی، تهران: رسا، ۱۳۸۲ش.

۷. انجمن روان پزشکی آمریکا، **راهنمای تشخیصی و آماری اختلال های روانی (DSM-5-TR)** ترجمه ف

رضاعی و همکاران، تهران: ارجمند، چاپ ۳، ۱۴۰۳ش.

۸. بافراتی حسنی، ط، «ماهیت انسان و نیازهای متعالی او از دیدگاه فرانکل»، **روان شناسی و دین**، ش ۱۳۸۹.

۹. باهنر، محمد باقر، **آموزش مفاهیم دینی براساس روان شناسی رشد**، تهران: انتشارات وزارت آموزش و

پرورش، چاپ اول، ۱۳۶۱ش.

۱۰. برک، لورا، **روان‌شناسی رشد: کودکی، نوجوانی و جوانی**، ترجمه ی سیدمحمدی، تهران: انتشارات ارجمند، چاپ دهم، ۱۳۹۹ش.
۱۱. بک، آ. ت، گ امری، **مدل شناختی اضطراب**، ترجمه ع پاسالاری بهجانی، تهران: دانش‌پژوهان جوان، ۱۳۸۳ش.
۱۲. پریخ، م، ز مجدی، **داستان‌ها: ابزاری برای کاهش مشکلات روان‌شناختی کودکان**، تهران: کتابدار، ۱۳۸۸ش.
۱۳. تبرائی، ر، «بررسی جایگاه معنویت در الگوهای عمده سلامت روان»، **روان‌شناسی و دین**، ش ۱۳۸۹.
۱۴. توماس فیلان، **برنامه مؤثر مدیریت رفتار کودکان ۲ تا ۱۲ سال با روش سحرانگیز شمارش ۱۲۳**، ترجمه غ. افروز و همکاران، تهران: انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۹۵ش.
۱۵. جان‌بزرگی، م، ن نوری، م آگاه هریس، **آموزش اخلاق، رفتار اجتماعی و قانون‌پذیری به کودکان: راهنمای عملی**، تهران: ارجمند، ۱۳۹۳ش.
۱۶. جاوید، م، **اثر بخشی درمان مبتنی بر تنظیم شناختی - رفتاری هیجان بر تنظیم هیجان و نشانه‌های اختلال نافرمانی مقابله‌ای در نوجوانان**، رساله دکتری روان‌شناسی بالینی، دانشگاه شیراز، ۱۴۰۰ش.
۱۷. جهان‌شاهی فرد، س، **تکنیک‌های فرزندپروری**، تهران: ارجمند، ۱۴۰۲ش.
۱۸. حائری شیرازی، م. ص، **راه رشد: الگوی دینی تربیت کودک و نوجوان** (جلد ۱)، قم: دفتر نشر معارف، ۱۴۰۲ش.
۱۹. حیدری ابهری، غلامرضا، **خداشناسی قرآنی کودکان**، قم: نشر جمال، ۱۳۹۰ش.
۲۰. _____، **پرسمان قرآنی کودک**، قم: بوستان کتاب، ۱۳۸۶ش.

۲۱. راستی‌کردار، ف، **خودباوری و خودباختگی**، قم: مرکز نشر هاجر، چاپ اول، ۱۳۹۵ش.
۲۲. رحماندوست، م، **قصه‌گویی: اهمیت و راه و رسم آن**، تهران: رشد، ۱۳۶۸ش.
۲۳. سالاری‌فر، م و همکاران، **بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی**، تهران: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه (سمت) چاپ یازدهم، ۱۴۰۳ش.
۲۴. ساوتم‌گرو، م. ا، **تنظیم هیجان در کودکان و نوجوانان: راهنمای عملی درمانگران**، ترجمه گودرزی، م ع و دیگران، تهران: ابن‌سینا، ۱۳۹۸ش.
۲۵. سلگی، ز، «عمل به باورهای دینی و سبک مقابله با استرس»، **مجموعه مقالات پنجمین سمینار سراسری بهداشت روانی**، ش ۱۳۸۹.
۲۶. شهید مطهری، م، **آزادی معنوی**، تهران: نشر صدرا، ۱۴۰۳ش.
۲۷. صاحبی، ع، **تمثیل درمانگری: کاربرد تمثیل در بازسازی شناختی**، تهران: سمت، چاپ دوازدهم، ۱۴۰۳ش.
۲۸. صفایی حائری، ع، **تربیت کودک: نقش معلم، روش تربیت کودک، عوامل تربیت کودک**، تهران: لیل‌القدر، ۱۴۰۲ش.
۲۹. فرانس، ه، **ذهن‌آگاهی برای کوچولوها**، ترجمه س. غلامی و همکاران، تهران: آکادمی، ۱۴۰۲ش.
۳۰. فقیهی، ع. ن، م شکوهی یکتا، ب غباری بناب، **رویکرد اسلامی به انسان و بازتاب آن در سلامت روان**، چکیده مقالات کنگره بین‌المللی روان‌شناسی، دین و فرهنگ، تهران: سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره، ۱۳۹۰ش.
۳۱. فقیهی، ع. ن، ب غباری بناب، ی قاسمی‌پور، «مقایسه الگوی چندوجهی اسلامی با مدل شناختی بک در درمان افسردگی»، **مطالعات اسلام و روان‌شناسی**، ش ۱۳۸۶.

۳۲. قاسم‌زاده، ح، **رفتاردرمانی شناختی: راهنمای کاربردی در درمان اختلالات روانی**، تهران: ارجمند، ۱۳۸۷ش.

۳۳. کلانتری، م، م رمضان، «نگاهی به روان‌شناسی اسلامی با توجه به اندیشه‌های امام خمینی»، **حضور**، ش ۱۳۸۸.

۳۴. کلانتری، م، س ا احمدی، ح بختیار نصرآبادی، «ضرورت طرح اندیشه اسلامی در روان‌شناسی»، **پژوهش‌های تربیتی و روان‌شناسی**، ش ۱۳۸۳.

۳۵. کلینکه، ا. ک، **مهارت‌های زندگی**، ترجمه ش. محمدخانی، تهران: رسانه تخصصی، ۱۳۸۸ش.

۳۶. کوینگ، ه، **ایمان و سلامت روان**، ترجمه ن. طهماسبی‌پور و م. شعبانی، تهران: آوای نور، ۱۳۹۴ش.

۳۷. محمدی‌نیا، ل، م یعقوبی، اکلاهدوزان، «اضطراب بر مبنای آیات قرآن کریم و مدیریت آن با رویکرد آرامش بخشی»، **مدیریت اطلاعات سلامت**، ش ۱۳۹۰.

۳۸. مک لم، گ، **تنظیم هیجان کودکان**، ترجمه کیانی، ا. ر، ف بهرامی، تهران: ارجمند، ۱۳۹۹ش.

۳۹. مهجور، س. ر، **قصه‌گویی از دیدگاه روان‌شناختی و تربیتی**، تهران: ساسان، ۱۳۷۰ش.

۴۰. میرزابیگی، ع، **نقش هنر در آموزش و پرورش و بهداشت روانی کودکان**، تهران: مدرسه، ۱۳۷۰ش.

۴۱. ناروئی نصرتی، ر، **معنویت همزاد و همگام انسان**، معرفت، ۱۳۸۳ش.

۴۲. واثقی، ب، م مشتاق، **کودک و مهارت‌های زندگی: زنبورهای سیمرغ بچه‌ها را ادب می‌کنند** (جلد ۱)، تهران: ابوعطا، ۱۳۹۵ش.

۴۳. وست، و، **روان‌درمانی و معنویت**، ترجمه ش. شهیدی و س. شیرافکن، تهران: رشد، ۱۳۸۳ش.

44. American Psychological Association. (2022). Resilience building interventions for children in crisis situations. <https://www.apa.org>.
45. Cohen, J. A., Deblinger, E., & Mannarino, A. P. (2018). Trauma-focused cognitive behavioral therapy for children and families. *Psychotherapy Research*, 28(1), 47–57.
46. Cohen, J. A., Mannarino, A. P., & Deblinger, E. (2017). Trauma-focused CBT for children and adolescents: Treatment applications. Guilford Press.
47. Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. New York, NY: W. W. Norton & Company.
48. Frankl, V. E. (1985). Man's search for meaning (Revised ed.). Boston, MA: Beacon Press.
49. Glasser, W. (1998). Choice theory: A new psychology of personal freedom. New York, NY: Harper-Collins.
50. Kelman, H. C. (2008). Reconciliation from a social-psychological perspective. In *The social psychology of intergroup reconciliation* (pp. 15–32).
51. Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12–31. <https://doi.org/10.1111/jftr.1225>.
52. Nicholson, J., Perez, L., & Kurtz, J. (2018). Trauma-informed practices for early childhood educators: Relationship-based approaches that support healing and build resilience in young children. Routledge.
53. Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press.

54. Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.
55. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
56. World Health Organization. (2021). Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents. WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240022197>.
57. World Health Organization. (2023). Mental health support for children in war zones: Guidelines for caregivers. <https://www.who.int>.