



تهیه کنندگان: شهره میرباقری، محبوبه اله مرادی

## گفتگوی موثر و مناسب با کودکان در خصوص جنگ

اگر جواب سوالی را نمی دانستید، اشکالی ندارد بگویید: ”منم الان جواب این سوال رو نمی دونم، ولی سعی می کنم برات پیدا کنم.“  
 ■ اگر کودک درباره ترس هایش صحبت کرد، حرف هایش را جدی بگیرید و او را در آغوش بگیرید.

### استفاده از داستان و بازی:

■ می توانید از داستان های حیوانات یا شخصیت های کارتونی که با مشکلی روبرو می شوند و با کمک هم آن را حل می کنند، استفاده کنید.  
 ■ بازی های آرامش بخش مانند نقاشی یا ساخت و ساز با لگو می تواند به تخلیه هیجانات کودک کمک کند.

### محدود کردن مواجهه با اخبار:

■ از اینکه کودک در معرض اخبار و تصاویر خشونت آمیز قرار بگیرد، جلوگیری کنید.  
 تلویزیون و رسانه ها را در حضور او خاموش نگه دارید یا کانال های خبری را نبینید.

### توجه به نشانه های اضطراب:

■ به تغییرات رفتاری کودک توجه کنید، مانند بی خوابی، بدخلقی، چسبیدن به والدین، یا کابوس دیدن. اینها می توانند نشانه های اضطراب باشند.

### گفتگو با کودکان (سنین ۸ تا ۱۲ سال):

■ در این سنین، کودکان درک بیشتری از دنیای اطراف خود دارند و ممکن است سوالات جزئی تری بپرسند. در عین حال، هنوز هم نیاز به اطمینان بخشی و حمایت عاطفی دارند.

صحبت کردن با کودکان و نوجوانان در مورد جنگ، به خصوص وقتی خودشان در معرض اخبار و تصاویر مربوط به آن قرار می گیرند، کار ساده ای نیست. مهم این است که با توجه به سن و سطح درک آن ها، گفتگوی صادقانه، آرامش بخش و حمایتگرانه داشته باشیم. در اینجا راهنمایی هایی برای گفتگوی موثر با کودکان و نوجوانان در مورد جنگ، به تفکیک گروه های سنی ارائه می شود:

### گفتگو با کودکان (سنین ۳ تا ۷ سال):

در این سنین، کودکان هنوز درک کاملی از مفاهیم پیچیده مانند جنگ ندارند و بیشتر از طریق شنیده ها، دیده ها و احساسات اطرافیان شان متوجه موضوع می شوند. تمرکز اصلی باید بر ایجاد حس امنیت و آرامش باشد.

### صداقت ساده و کوتاه:

■ به جای استفاده از کلمات پیچیده، از زبان ساده استفاده کنید. مثلاً: ”بعضی آدم ها با هم دعوا کردن و این باعث شده بعضی جاها امن نباشه.“  
 ■ از جزئیات ترسناک و خشونت آمیز پرهیز کنید. نیازی نیست بگویید چه اتفاقاتی می افتد، بلکه روی پیامدهای کلی و قابل درک تمرکز کنید.

### تمرکز بر امنیت:

■ به کودک اطمینان دهید که در حال حاضر در مکانی امن قرار دارد. ”تو اینجا پیش ما امن هستی.“  
 ■ برنامه های روزمره را تا حد امکان حفظ کنید تا حس ثبات و نظم برقرار بماند.

### پاسخ به سوالات با حوصله:

■ اگر کودک سوالی پرسید، به آرامی و با صداقت پاسخ دهید.

## صداقت و شفافیت بیشتر:

■ می‌توانید کمی جزئی‌تر در مورد اینکه چرا جنگ اتفاق می‌افتد توضیح دهید، اما همچنان از جزئیات آزاددهنده پرهیز کنید. “بعضی کشورها سر چیزهایی با هم توافق ندارند و این باعث می‌شه به جای صحبت کردن، به هم حمله کنن.”

■ بر روی تلاش‌های صلح‌آمیز و کمک‌رسانی تمرکز کنید.

## ایجاد حس کنترل:

■ به کودک بگویید که چه کارهایی می‌توانند انجام دهند تا احساس بهتری داشته باشند، مثلاً نقاشی کشیدن، نوشتن نامه برای کودکان مناطق جنگ‌زده (اگر مناسب باشد)، یا کمک به دیگران در جامعه خودشان.

■ اینکه آن‌ها هم می‌توانند بخشی از راه‌حل باشند، حس ارزشمندی و کنترل را به آن‌ها می‌دهد.

## تشویق به صحبت کردن:

■ از کودک بپرسید چه چیزهایی شنیده یا دیده و چه احساسی دارد. فضایی امن برای بیان احساساتش ایجاد کنید.

■ اجازه دهید غم، ترس، عصبانیت یا هر احساس دیگری را بیان کند و به او بگویید که این احساسات طبیعی هستند.

## ارائه اطلاعات صحیح (در صورت نیاز):

■ اگر کودک اطلاعات نادرستی از دوستان یا اینترنت شنیده، با آرامش اطلاعات صحیح را به او بدهید.

■ توضیح دهید که همه افراد درگیر جنگ نیستند و بسیاری از مردم در حال تلاش برای برقراری صلح هستند.

## محدود کردن مواجهه با اخبار:

■ همچنان مواجهه با اخبار و تصاویر را محدود کنید، اما می‌توانید در مورد اینکه چه نوع اطلاعاتی در رسانه‌ها وجود دارد، با او صحبت کنید و یاد دهید چگونه اخبار را فیلتر کند.

## نمونه‌های مثبت:

■ درباره افرادی صحبت کنید که در دوران جنگ به یکدیگر کمک کرده‌اند یا قهرمانان صلح بوده‌اند.

## گفتگو با نوجوانان (سنین ۱۳ تا ۱۸ سال):

نوجوانان توانایی درک مفاهیم پیچیده‌تر را دارند و معمولاً بیشتر از کودکان در معرض اطلاعات قرار می‌گیرند. آنها ممکن است سوالات عمیق‌تری در مورد عدالت، سیاست و اخلاقیات بپرسند.

## صداقت و عمق بیشتر:

■ با نوجوانان می‌توان با صداقت بیشتری در مورد پیچیدگی‌های جنگ صحبت کرد. می‌توانید دلایل تاریخی و سیاسی را به طور خلاصه توضیح دهید.

■ روی تأثیر جنگ بر زندگی انسان‌ها، از جمله تلفات، آوارگی و آسیب‌های روانی تمرکز کنید.

## تشویق به تحلیل و تفکر انتقادی:

■ از آنها بخواهید در مورد اخباری که می‌شنوند یا می‌بینند، فکر کنند. “به نظرت چرا این اتفاق افتاده؟” “چه منابعی این اطلاعات رو منتشر کردن؟”

■ کمکشان کنید تا منابع معتبر را از منابع نامعتبر تشخیص دهند.

## بررسی احساسات و دیدگاه‌ها:

■ از آنها بپرسید چه احساسی نسبت به جنگ دارند و دیدگاهشان چیست. به آنها اجازه دهید نظرات خود را بیان کنند و به آن‌ها احترام بگذارید، حتی اگر با شما متفاوت باشد.

■ احساساتی مانند خشم، ناامیدی، یا ترس در این سنین طبیعی است.

## ارائه راه‌های مشارکت و اقدام:

■ نوجوانان دوست دارند احساس کنند می‌توانند تغییری ایجاد کنند. آنها را تشویق کنید تا در فعالیت‌های حمایتی، مانند کمک به سازمان‌های امدادی، نوشتن نامه به نمایندگان سیاسی، یا شرکت در بحث‌های سازنده در مورد صلح، مشارکت کنند.

■ این می‌تواند به آنها کمک کند تا از احساس ناتوانی رهایی یابند.

## بحث در مورد راه‌حل‌ها و صلح:

■ گفتگو را فقط به مشکلات محدود نکنید. در مورد اهمیت دیپلماسی، مذاکره و تلاش برای برقراری صلح صحبت کنید.

■ نمونه‌های تاریخی یا معاصر از موفقیت‌های صلح‌آمیز را مطرح کنید.

## توجه به سلامت روان:

■ نوجوانان ممکن است اضطراب و استرس زیادی را تجربه کنند. به آنها یادآوری کنید که در صورت نیاز می‌توانند از حمایت مرکز مشاوره مدرسه یا مراکز تخصصی استفاده کنند.

■ مهم است که آن‌ها بدانند تنها نیستند و کمک در دسترس است.

\*\*\*

## نکات کلی برای همه سنین:

■ **خودتان آرام باشید:** کودکان و نوجوانان از طریق واکنش‌های شما متوجه احساسات می‌شوند. اگر شما مضطرب باشید، آنها نیز مضطرب خواهند شد.

■ گوش دادن فعال: به حرف‌هایشان با دقت گوش دهید و نشان دهید که به آنها اهمیت می‌دهید.

■ **ایجاد حس امید:** همیشه بر این نکته تأکید کنید که صلح و آرامش امکان‌پذیر است و بسیاری از افراد در تلاش برای تحقق آن هستند.

■ **صبر و تکرار:** ممکن است لازم باشد این گفتگوها را بارها و بارها تکرار کنید، زیرا کودکان و نوجوانان در طول زمان اطلاعات و درک متفاوتی پیدا می‌کنند.