

راز آرام‌سازی کودکان در عصر اخبار نگران‌کننده؛

دکتر مهدی شاگردی: گفت‌وگو را همیشه با وعده «روزهای خوب» تمام کنید

در روزهایی که اخبار منفی و نگران‌کننده ذهن کودکان را تحت فشار قرار می‌دهد، نقش والدین بیش از هر زمان دیگری اهمیت پیدا می‌کند. ایجاد محیطی امن، آرام و قابل پیش‌بینی، کمک به بیان احساسات و هدایت صحیح ذهن کودکان، می‌تواند از بروز اضطراب و ترس‌های عمیق جلوگیری کند. در ادامه، هفت توصیه کاربردی و مؤثر ارائه شده است.

به گزارش شبکه خبری تیزهوشان، در روزهایی که اخبار منفی و نگران‌کننده ذهن کودکان را تحت فشار قرار می‌دهد، نقش والدین بیش از هر زمان دیگری اهمیت پیدا می‌کند. ایجاد محیطی امن، آرام و قابل پیش‌بینی، کمک به بیان احساسات و هدایت صحیح ذهن کودکان، می‌تواند از بروز اضطراب و ترس‌های عمیق جلوگیری کند. در ادامه دکتر مهدی شاگردی (دکتر شاکری)، پزشک، پژوهشگر و بنیان‌گذار مجتمع فرهنگی و آموزشی تیزهوشان هفت توصیه کاربردی و مؤثر ارائه نموده است.

۱. اجازه دهید احساساتشان را بیان کنند

از کودکان بخواهید آنچه شنیده‌اند را تعریف کنند و احساساتشان را توضیح دهند. شنیدن فعال و بدون قضاوت، اولین قدم برای آرام‌سازی ذهن کودک است.

۲. اخبار را ساده، کوتاه و مثبت منتقل کنید

توضیحات طولانی یا پیچیده باعث افزایش نگرانی می‌شود. پیام‌ها را کوتاه، شفاف و همراه با امید منتقل کنید و بر حفظ آرامش تأکید داشته باشید.

۳. از بیان اخبار خشونت‌آمیز خودداری کنید

لازم نیست کودکان از همه جزئیات مطلع باشند. حذف تصاویر و اخبار خشن، یکی از مهم‌ترین راه‌های محافظت از ذهن کودک است.

۴. پیام‌های امیدبخش بدهید

به کودکان بگویید افراد زیادی در حال تلاش برای ایجاد آرامش و امنیت هستند و به‌زودی خبرهای خوبی خواهند شنید. این پیام‌ها حس کنترل و امنیت را تقویت می‌کند.

۵. داستان‌های مثبت و الهام‌بخش تعریف کنید

روایت داستان‌هایی از انسان‌هایی که با امید و تلاش از بحران‌ها عبور کرده‌اند، ذهن کودک را به سمت احساسات خوشایند هدایت می‌کند.

۶. به آن‌ها اطمینان دهید که همیشه می‌توانند با شما صحبت کنند

کودک باید بداند که در هر شرایطی می‌تواند به والدین مراجعه کند و پاسخ‌های آرام‌بخش و راهنمایی دریافت کند.

۷. پایان گفت‌وگو را با احساس خوب همراه کنید

در پایان صحبت، با توجه به زبان بدن و تنفس کودک، میزان اضطراب او را بسنجید. گفت‌وگو را با پیام‌های مثبت، امیدبخش و آرام‌کننده تمام کنید تا کودک احساس کند این دوره سخت گذراست و روزهای خوب در راه است.