



کودکان به اضطراب والدین حساس هستند. اگر شما مدام اخبار را دنبال یا مرور یا با استرس صحبت کنید، آن‌ها نیز مضطرب می‌شوند. آرامش شما، مهم‌ترین منبع امنیت کودکان است.

والدین عزیز! در گفت‌وگو با فرزندانتان نه ترس را نادیده بگیرید و نه آن را بزرگ کنید. یادتان باشد با صداقت، آرامش و گوش دادن دقیق به حرف‌هایشان، می‌توانید از کودکان در برابر توفان اضطراب محافظت کنید.

در چنین شرایطی جمله‌هایی مانند «می‌دانم می‌ترسی، اما ما کنار هم ایمن هستیم» به کودکان آرامش می‌دهد.

استفاده از تلویزیون و شبکه‌های اجتماعی را در حضور بچه‌ها کنترل کنید. اگر کودک تصویری را خواسته دید، با گفتن «این تصاویر ناراحت‌کننده است، اما ما الان در خانه در امنیت هستیم» او را آرام کنید.

در شرایط جنگی به کودکان بگویید: «ما می‌توانیم به دیگران کمک کنیم» و فعالیت‌هایی مانند جمع‌آوری کمک‌های مردمی یا نوشتن نامه برای کودکان سایر مناطق جنگی را پیشنهاد دهید.

