



**مداد رنگی‌ها
علیه تانک‌ها
(تخلیه هیجان)**

بازی برای کودک فقط سرگرمی نیست، بلکه روشی برای پردازش تروما است. بازی، جدی‌ترین کار کودک در بحران است.

**نام‌گذاری
احساسات**

به کودک کمک کنید تا احساساتش را بشناسد (ترس، خشم، غم) و به او بگویید که داشتن این احساسات در این شرایط کاملاً طبیعی است.

**هنر
برون‌ریزی**

از او بخواهید غول ترسش را نقاشی کند و بعد با هم آن کاغذ را مچاله کنید.

بازی‌درمانی

اگر کودک با اسباب‌بازی‌هایش جنگ بازی کرد، مانع نشوید. او دارد ترسش را مدیریت می‌کند.

**قطب‌نمای
امید**

تمرکز را از «تخریب» به سمت «ساختن» ببرید.

**هم‌بستگی
اجتماعی**

ارتباط با همسالان و کودکان دیگر در شرایط مشابه، به کودک می‌فهماند که او تنها نیست. بازی‌های گروهی (حتی ساده) حس تعلق و امنیت جمعی ایجاد می‌کند.

داستان قهرمانان

قصه آدم‌های معمولی که در سختی‌ها پیروز شدند را بگویید.

فرشته‌های نجات

به جای نشان دادن دشمن، «امدادگران» و «پزشکان» را به او نشان دهید تا بدانند دنیا هنوز جای خوبی است.

**زنگ خطرهایی که
نباید نادیده گرفت**

اگر این نشانه‌ها طولانی شدند، روح کودک به یک «متخصص» نیاز دارد.

پرخاشگری شدید

خشم‌های انفجاری و بی‌دلیل.

بازگشت به عقب

شب‌اداری یا مکیدن انگشت (بعد از ترک آن).

کابوس‌های مکرر

ترسی که در خواب هم رهاش نمی‌کند.

سکوت مطلق

انزوا و دوری از لبخند.

**جادوی نفس
(خودمراقبتی)**

به او یاد دهید چطور با طوفان درونش بجنگد.

مسابقه حباب

به او بگویید تصور کند دارد یک بادکنک بزرگ را باد می‌کند. تنفس عمیق، سیستم عصبی او را در لحظه انفجار آرام می‌کند.

گوش و چشم کودک، ظرفیت سنگینی تصاویر انفجار را ندارد.

صداقت کودکانه

دروغ نگویند. اما حقیقت را در لفافه‌ای از امید بپیچید: «بزرگ‌ترها دارند تلاش می‌کنند تا دوباره صلح شود.»

«خانه» را به دژ تاب‌آوری تبدیل می‌کنند؟

برمانده‌های قلب‌ها

بیت آشوب عواطف تاشکستن محاصره رسانه‌ای

درس‌هایی برای آینده

بحران‌های آینده صرفاً امنیتی نخواهند بود، بلکه «اطلاعاتی» و «روانی» هستند.

زن، کنشگر است نه آسیب‌پذیر: باید از نگاه «قربانی» به زنان در جنگ عبور کرد و آن‌ها را به عنوان استراتژیست‌های تاب‌آوری آموزش داد.

سواد رسانه‌ای، سلاح جدید: تقویت مهارت‌های ارتباطی زنان، مستقیم‌ترین راه برای واکنش‌گرددن جامعه در برابر جنگ نرم است.

قدرت محله: شبکه‌های غیررسمی زنان (از روضه‌ها تا گروه‌های مدنی) قدرتمندترین زیرساخت برای مدیریت بحران‌های پیش‌روست.

تاب‌آوری به معنای «آسیب ندیدن» نیست؛ به معنای «ترمیم شدن» است. در اقیانوس متلاطم جنگ، شما به عنوان زن خانه، تنها جزیره ثبات هستید. با عشق و آگاهی، لنگر این کشتی را محکم نگه دارید.

