



چک لیست هفتگی خودارزیابی والدین (کودکان ۵ تا ۹ سال)

❖ تنظیم خودم (والد)

- زمان مشخصی برای دیدن اخبار دارم (نه پراکنده و مداوم)
- در زمان حضور کودک اخبار و تحلیل‌های تنش‌زا پخش نمی‌کنم.
- حداقل روزی یک‌بار تنفس عمیق یا فعالیت بدنی انجام می‌دهم.
- درباره نگرانی‌هایم با یک بزرگسال امن صحبت می‌کنم.
- برای امروز برنامه دارم (درگیر پیش‌بینی‌های دور نمی‌شوم).

جمله یادآور:

کودک از آرامش ما

تغذیه می‌کند،

نه از حرف‌های ما!

❖ فضای خانه

- خانه محل تحلیل سیاسی نیست.
- دعوای استرس‌زا در حضور کودک نداریم.
- یک «زمان یا گوشه امن» بدون موبایل در خانه داریم.
- فضای خانه قابل پیش‌بینی است.

جمله یادآور:

خانه باید پناهگاه باشد،

نه میدان تحلیل.

❖ روتین کودک

- ساعت خواب تقریباً ثابت است.
- وعده‌های غذایی منظم است.
- هر روز حداقل دو نوبت، ۱۵ دقیقه بازی بدون موبایل داریم.
- برنامه‌های کوتاه‌مدت و قابل پیش‌بینی داریم.

جمله یادآور:

در بحران،

نظم = امنیت



❖ پاسخ به پرسش‌های کودک

- پاسخ‌هایم کوتاه، ساده و صادقانه است.
- از گفتن «چیزی نیست» یا «هیچ اتفاقی نمی‌افتد» پرهیز می‌کنم.
- از فاجعه‌سازی و تحلیل سیاسی خودداری می‌کنم.
- جمله اطمینان‌بخش ثابت دارم، مثلاً «من کنارتم».

جمله یادآور:

آمادگی = کاهش اضطراب
فاجعه‌سازی = افزایش اضطراب

❖ توجه به نشانه‌های کودک

اگر این‌ها را در کودک می‌بینم، آرام می‌مانم:

- چسبندگی
- پرخاشگری
- پسرقت رشدی
- شب‌اداری
- کابوس

جمله یادآور:

پسرفت نشانه خراب شدن
کودک نیست؛ نشانه تلاش
سیستم عصبی برای تنظیم
دوباره است.

❖ تماس و ارتباط

- روزانه تماس بدنی (بغل، نوازش) دارم.
- احساس کودک را نام‌گذاری می‌کنم، مثلاً «فکر کنم ترسیدی».
- اجازه می‌دهم با بازی و نقاشی احساسش را تخلیه کند.

جمله یادآور:

کودک مفهوم جنگ را
نمی‌فهمد، اما اضطراب را
کاملاً می‌فهمد.

* ارزیابی هفتگی

این هفته :

- فضای خانه بیشتر شبیه پناهگاه بود.
- من توانستم اضطرابم را مدیریت کنم.
- کودک احساس امنیت بیشتری داشت.

سخن پایانی:

در بحران نمی‌توان دنیا را کنترل کرد،

اما می‌توان فضای خانه را کنترل کرد!