



کلینیک رویش جوانه

چریان روان زندگی

این راهنما با هدف حمایت علمی و روانی
از خانواده‌ها در شرایط بحران و تنش جنگی،
در کلینیک رویش جوانه تهیه شده است.

با امید به اینکه این راهنما بتواند لحظه‌ای
آرامش، و نوری از آگاهی در دل خانه‌ها روشن کند...

با مهر،

دکتر سوگند قاسمزاده روان‌شناس کودک و نوجوان
و عضو هیأت علمی دانشگاه تهران



کلینیک رویش جوانه
چهره‌های روان و زندگی

راهنمای والدین:

چگونه به سؤالات کودکان در زمان بحران پاسخ دهیم؟

مقدمه:

در زمان‌هایی که جنگ، ناامنی، انفجار یا حمله موشکی اتفاق می‌افتد، کودکان با سؤالات زیادی به ما مراجعه می‌کنند:

- «چی شده؟»
- «کی تموم می‌شه؟»
- «ما می‌میریم؟»
- «بمب می‌آد؟»
- «مدرسه‌مون خراب شده؟»

این پرسش‌ها گاهی تکراری، ترسناک، یا ناراحت‌کننده‌اند. اما نحوه پاسخ ما به این سؤالات، پایه‌ی احساس امنیت روانی کودک را می‌سازد.

کودک به دنبال بهترین پاسخ نیست بلکه لحن حضور و صداقت شما در مراقبت و ایجاد احساس حمایت مهم هست.



اصل اول:

با پرسش، پاسخ را شروع کن

۱

وقتی کودک سوالی می‌پرسد، فوراً جواب ندهید. ابتدا بپرسید:

- «خودت چی فکر می‌کنی؟»
- «چه چیزی تو رو نگران کرده؟»
- «کجا اینو شنیدی؟»

این پرسش‌ها کمک می‌کند بفهمید ✓

دقیقاً دنبال چه اطلاعاتی‌ست، و ذهنش چقدر درگیر شده است.



راست بگو، ولی به اندازه سن کودک

۲

لازم نیست همه حقیقت را بگویید،
بلکه حقیقت را به زبان سن کودک بگویید.

سن کودک	نحوه پاسخ
۳ تا ۶ سال	ساده، کوتاه، همراه با احساس
۷ تا ۱۲ سال	توضیح کمی کاملتر، ولی با تمرکز بر امنیت
۱۳ سال به بالا	شفاف، ولی با حفظ تعادل میان واقعیت و امید

مثال (برای کودک ۵ ساله):



«یه صدای خیلی بلند بود. برای همین ما اومدیم اینجا.

من پیشتر هستم. الان امنیم.»

مثال (برای کودک ۱۰ ساله):



«بعضی کشورها با هم مشکل پیدا کردن. گاهی ممکنه خطرهایی باشه.

ولی ما کارهایی می‌کنیم که ایمن بمونیم.

و من همیشه مراقب تو هستم.»



کلینیک رویش‌جوانه

چربی‌ان‌روان زندگی

اصل سوم:

احساسش را تأیید کن، نه نادیده بگیر

۳

✓ بگوئید:	× نگوئید:
«می‌فهمم ترسیدی، منم ترسیدم» ✓	«نترس، چیزی نیست» ×
«بیا با هم یه نفس عمیق بکشیم» ✓	«بچه نباید سوالای عجیب بپرسه» ×
«تو سوال خوبی پرسیدی، و من خوشحالم که اومدی سراغم» ✓	«دیگه نگو اینا رو، اذیتم می‌کنی» ×



کلینیک رویش جوانه

چهره‌های روان زندگی

اصل چهارم:

اطلاعات اضافی نده، ذهنش را شلوغ نکن

۴

لازم نیست آمار، سیاست یا خبرهای ترسناک را برایش توضیح دهید.

✓ کافیست بدانند شما همراهش هستید، و الان امن است.

✓ اگر جواب را نمی‌دانید، بگویید:

«نمی‌دونم دقیقاً کی تموم می‌شه، ولی می‌دونم الان کنارت هستم.»

اصل پنجم:

سوال‌های تکراری یعنی اضطراب، نه کنجکاوی

۵

وقتی کودک بارها می‌پرسد «بمب نمیداد؟» یا «ما می‌میریم؟»

به دنبال اطمینان و آرامش است، نه پاسخ علمی.

در پاسخ‌های تکراری:

تماس بدنی، نوازش، و نگاه آرام مهم‌تر از واژه‌هاست

لحن صدای شما آرام، شمرده، و مطمئن باشد

«نه عزیزم، الان اینجا امنه. من حواسم به همه‌چی هست.

تو فقط باید بدونی که کنارت هستم.»



کلینیک رویش‌جوانه

چربی‌ان روان‌پزشکی

✓ جملات طلایی برای استفاده در بحران:

- ✓ «سوالت خیلی خوبه. خوشحالم که گفتی.»
- ✓ «همه ممکنه بترسن، این طبیعی‌یه.»
- ✓ «بیا با هم بریم یک کاری کنیم که آروم‌تر شیم.»
- ✓ «تو مهمی. من همیشه مراقبتم.»
- ✓ «من نمی‌دونم دقیقاً چی می‌شه، ولی همیشه با تو می‌مونم.»

✗ از این جملات خودداری کنید

- ✗ «بس کن، خسته شدم!»
- ✗ «اگر اذیت کنی، می‌ذارمت و می‌رم!»
- ✗ «بچه‌ننه نباش»
- ✗ «دست از این سوالا بردار، مغزم درد گرفت»

این جملات نه تنها اضطراب را کاهش نمی‌دهند، بلکه حس شرم، ناامنی و رهاسدگی ایجاد می‌کنند.



نتیجه‌گیری:

پاسخ‌دادن به سؤالات کودکان در بحران، یک فرصت طلایی‌ست.
فرصتی برای اینکه به آن‌ها نشان بدهیم:

- شنیده می‌شوند
- احساسشان پذیرفته شده است
- و مهم‌تر از همه، تنها نیستند

شما به‌عنوان والد، لزوماً نباید همه پاسخ‌ها را بدانید. کافی‌ست

«آرام، حاضر، و همدل»

باشید.



کلینیک رویش‌جوانه
چهره‌های روان زندگی

بخش دوم

راهنمای والدین

وقتی خودت مضطربی،
چطور مراقب کودکت باشی؟

من خودم نگرانم...

چطور آرامش را به فرزندم منتقل کنم؟

در روزهای سخت، وقتی صداها، خبرها، یا نبودن عزیزان باعث اضطراب ما شده، خیلی طبیعی است که دلمان بلرزد، خوابمان به هم بریزد یا احساس خستگی کنیم.

اما فراموش نکنیم:

کودکان با چشم‌هایشان می‌آموزند، نه با گوش‌هایشان. آنها بیشتر از کلمات، حال ما را می‌خوانند. اگر ما ناامید، بی‌انرژی یا پریشان باشیم، حتی اگر لب‌خند بزنیم، آن را حس می‌کنند.



چطور اضطراب و ناامیدی را منتقل نکنیم؟

۱ احساس خودت را بپذیر، نه پنهان کن

- بله، تو هم حق داری بترسی.
- لازم نیست نقش قهرمان بدون احساس رو بازی کنی.

می‌توانی بگویی:

«منم نگرانم، ولی دارم سعی می‌کنم باهاس کنار بیام.»

✓ این جمله هم راست است، هم آرام‌بخش. چون کودک می‌فهمد احساسات طبیعی هستند و می‌توان آن‌ها را مدیریت کرد.



- نیازی نیست همه‌ی خبرهای تلخ را در خانه بازگو کنی
- هر صدایی از بمب یا هر شایعه‌ای را تحلیل نکن
- اگر احساس می‌کنی حرفی داری که تو را بیشتر مضطرب می‌کند، آن را با یک دوست بزرگسال در میان بگذار، نه با فرزندت

✓ خانه باید مرز بین "دنیا" و "پناهگاه" بماند.

- چند نفس عمیق بکش
- چند قدم در سکوت راه برو
- دستت را روی سینه‌ات بگذار و سه نفس آرام بکش
- لیوان آب بنوش، یا به چیزی فکر کن که هنوز امید را زنده نگه داشته

✓ سپس به کودک نزدیک شو. کودک به حضور یک

«والد تنظیم‌شده» بیشتر نیاز دارد تا حرف‌های درست.



کارهای کوچک اما تکرارشونده انجام بده

- با کودک صبح‌ها تخت را مرتب کن
- یک وعده غذای ساده درست کن
- یک بازی کوتاه ده دقیقه‌ای بدون وسیله انجام بده
- شب‌ها یک قصه آرام تعریف کن
- ✓ این رفتارها مثل ریشه دواندن هستند در خاکی ناپایدار. کودک از تکرار، احساس امنیت می‌گیرد.

جمله‌هایی برای روزهای سخت حفظ کن:

- «من نمی‌تونم همه‌چی رو درست کنم، ولی می‌تونم با تو بمونم.»
- «سخته، ولی با هم می‌گذریم ازش.»
- «هر وقت خیلی ناراحتی، بیا بغلم. من هستم.»

با خودت مهربان باش

- اگر گاهی از کوره در رفتی، عصبانی شدی، ناامید شدی، خودت را سرزنش نکن
- به خودت بگو: «من هم انسانم. اما هنوز می‌تونم برگردم و وصل شم به فرزندم.»



در بحران، کودک نیازی ندارد والدش بی نقص باشد.
نیاز دارد والدش صادق، زنده، و حاضر باشد.
یادت باشه: اگر فقط بتوانی در سکوت کنارش بمانی،
با دل نگران ولی با نگاهی گرم،
همین برایش کافی ست تا دنیا را
جای امن تری حس کند.



در زمان بحران و جنگ

«روتین زندگیات را حفظ کن»، یعنی چه؟

✓ کارهای ساده‌ی هرروزه‌ات را تا حد امکان ادامه بده

مثل: بیدار شدن در ساعت مشخص، غذا خوردن، رسیدگی به بهداشت شخصی، خواب مناسب.

✓ اگر کار یا درس داری و امکانش هست، ادامه بده

داشتن برنامه و مشغول بودن ذهن کمک می‌کند اضطراب کمتر بشه.

✓ با عزیزانت در ارتباط باش، حتی کوتاه

پیام دادن، حرف زدن، احوال‌پرسی ساده هم می‌تونه بخشی از روتین عاطفی باشه.

✓ اگر قبلاً ورزش یا نوشتن یا دعا می‌کردی، ادامه بده

این‌ها لنگر روان هستند؛ یعنی کمک می‌کنند ذهنت از طوفان بیرونی کمتر آسیب ببینه.

✓ در حد امکان تغذیه و خواب رو نظم بده

بدن سالم، ذهن قوی‌تری داره برای مواجهه با شرایط سخت.

چرا مهمه؟

چون روتین‌ها مثل طناب‌هایی هستن که ما رو در شرایط آشفته، به واقعیت، معنا و امید وصل می‌کنن. وقتی همه‌چیز غیرقابل کنترل به نظر می‌رسه، "رعایت روتین‌ها" حس کنترل و ثبات به ما می‌ده.



چند بازی ساده که نیاز به ابزار خاصی ندارد
و در این روزها همیشه با کودک بازی کرد:



کلینیک رویش جوانه
جمهوری اسلامی ایران

حدس بزن کی‌ام؟ (تقلید صدا و نقش)

چطور بازی کنیم؟

یکی از شما نقش یه شخصیت رو در ذهنش انتخاب می‌کنه
(مثلاً مامان، معلم، گربه، سوپرمن) و بدون گفتن اسمش،
رفتار و صدای اون شخصیت رو تقلید می‌کنه.
بقیه باید حدس بزنن کیه!

چرا مفیده؟

کودک می‌خنده، تخیلش فعال می‌شه و برای مدتی فراموش می‌کنه چه
چیزی بیرون از اون فضا در جریان



بگو سه تا چیز که...

چطور بازی کنیم؟

یکی می پرسه: "بگو سه تا چیز که قرمز هستن" / "سه تا حیوانی که پرواز می کنن" / "سه تا چیزی که باعث می شن بخندی"
 بچه ها جواب می دن و نوبتی بازی ادامه پیدا می کنه.

چرا مفیده؟

ذهن بچه از اضطراب فاصله می گیره و روی چیزهای مثبت
 یا خلاقانه متمرکز می شه



قهرمان من کیه؟

چطور بازی کنیم؟

از بچه بخواه خودش رو تبدیل به یه قهرمان خیالی کنه. اسم، قدرت جادویی، لباس مخصوص و ماموریتش رو تعریف کنه. بعد می‌تونی خودت هم یه قهرمان بسازی و درباره مبارزه با "اژدهای ترس" یا "غول نگرانی" قصه بسازید.

چرا مفیده؟

احساس قدرت و کنترل ایجاد می‌کنه، مخصوصاً در شرایطی که کودک هیچ کنترلی نداره.



بازی خاطره‌سازی معکوس

چطور بازی کنیم؟

بگید: "بیاین یه خاطره خیالی بسازیم از روزی که همه‌چی عالی بود!"
با هم یک داستان خیالی بسازید که در اون همه‌چی خوب، آرام،
خوشحال و دلگرم‌کننده‌س.

چرا مفیده؟

کودک با تصویرسازی مثبت احساس آرامش می‌گیره، و ذهنش تمرین
می‌کنه برای ساختن امید حتی وسط بحران.



سکوتِ جادویی



چطور بازی کنیم؟

همگی چشم‌هاتون رو ببندید. یکی آروم می‌گه: "بیاین به صدای درونمون گوش بدیم... چه چیزی می‌شنوید؟ چی احساس می‌کنید؟" بعد نوبتی هر کس چیزی آروم و مثبت می‌گه. مثلاً:

- "احساس می‌کنم یه فرشته مراقبمه"

- "صدای نفس‌هام منو آروم می‌کنه"

چرا مفیده؟

نوعی مراقبه کودکانه‌ست، بسیار مفید برای کاهش تپش قلب و استرس.



نقاشی با کلمات (تصویرسازی ذهنی)

چطور بازی کنیم؟

به بچه بگو: «چشمهات رو ببند... حالا تصور کن یه جنگل توی خیالته. درختاش چه شکلیان؟ رنگشون؟ صدای پرنده‌ها؟»
حالا بچه باید اون چیزی رو که در ذهنش ساخته، با کلمات توصیف کنه. بعد نوبت توئه.

چرا مفیده؟

تصویرسازی ذهنی کودک رو از فضای واقعی و استرس‌زا جدا می‌کنه و وارد دنیای خیال، آرامش و کنترل می‌کنه..



اگر من رئیس دنیا بودم...

چطور بازی کنیم؟

از کودک بپرس: «اگه تو رئیس دنیا بودی، چه کار می‌کردی؟ چه چیزی رو عوض می‌کردی؟»
نوبتی جواب بدین و اجازه بدین کودک تخیل، عدالت‌خواهی یا حس امیدش رو بیان کنه.

چرا مفیده؟

احساس بی‌قدرتی کودک در بحران‌ها رو با حس
اثرگذاری جایگزین می‌کنه



بازی صداها (چشم‌بسته یا در تاریکی) 🤔

چطور بازی کنیم؟

یکی چشم‌اشو می‌بنده (یا در نور کم) و بقیه یکی‌یکی یه صدا درمیارن (مثلاً تق‌تق، خنده، سرفه، حیوانات)
کسی که چشم‌اش بسته‌ست باید حدس بزنه صدا از کیه یا چیه.

چرا مفیده؟

سرگرم‌کننده‌ست، خنده میاره، و از هیجان منفی بیرونی فاصله می‌گیره.



بازی حواس پنج‌گانه

چطور بازی کنیم؟

هر کسی باید بگه:

- یه چیزی که می‌تونم ببینم
- یه چیزی که می‌تونم بشنوم
- یه چیزی که می‌تونم لمس کنم
- یه چیزی که می‌تونم بو کنم
- یه چیزی که می‌تونم مزه کنم (یا دوست دارم مزه کنم)

چرا مفیده؟

نوعی «ذهن‌آگاهی» کودکانه‌ست، ذهن رو در لحظه نگه می‌داره و از افکار ترسناک رها می‌کنه.



دوست خیالات کیه؟



چطور بازی کنیم؟

از کودک بخواه یه دوست خیالی بسازه. بپرس:

- اسمش چیه؟
- کجا زندگی می‌کنه؟
- چه قدرتی داره؟
- الان کنارت چه کاری می‌کنه؟

چرا مفیده؟

دوست خیالی مثل یک "پناه روانی" عمل می‌کنه و به کودک احساس همراهی و امنیت می‌ده.



👁 بازی "چی رو عوض کردم؟"

چطور بازی کنیم؟

یک نفر (مثلاً بزرگسال) چند ثانیه جلوی کودک می‌ایستد. بعد پشتش را می‌کند و چیزی در ظاهر خود را تغییر می‌دهد (یقه را بالا می‌زند، آستین را تا می‌زند، عینک را جابه‌جا می‌کند...) سپس کودک باید حدس بزند «چی عوض شده؟»

چرا مفیده؟

تمرکز و توجه کودک را از محیط پرتنش بیرون، به یک فعالیت آرام و بامزه معطوف می‌کند.



مصاحبه خیالی با یک حیوان یا شیء



چطور بازی کنیم؟

- از کودک بخواه به جای یک حیوان یا شیء صحبت کند. مثلاً:
- «تو الان یه درختی! حالت چطوره؟ چی می‌خوای بگی؟»
یا
- «تو الان یه قاشقی! بگو امروز چه اتفاقی برات افتاد؟»

چرا مفیده؟

این بازی احساسات کودک را به شکل غیرمستقیم و نمادین بیرون می‌کشد و گاهی ترس‌ها را به زبان بازی درمی‌آورد.



بازی قدم‌های جادویی

چطور بازی کنیم؟

در یک فضای کوچک، بگو:

- «با هر قدمی که برمی‌داری، تبدیل به یه چیز جادویی شو...»

مثلاً قدم اول = گربه،

قدم دوم = هواپیما،

قدم سوم = گل،

قدم چهارم = جادوگر مهربون...

چرا مفیده؟

هم تحرک دارد، هم تخیل را تحریک می‌کند،

هم حس شادی و قدرت به کودک می‌دهد.



کلینیک رویش‌جوانه

جهت‌یابی روان و زندگی

داستان ۱۰ ثانیه‌ای

چطور بازی کنیم؟

به کودک بگو فقط ۱۰ ثانیه وقت داره تا یه داستان بامزه
یا عجیب بسازه.
سپس نوبت توئه.
داستان‌ها می‌تونن خنده‌دار، جادویی یا بی‌معنی باشن!

چرا مفیده؟

کودک در لحظه تصمیم می‌گیرد، می‌خندد، خلاقیتش فعال می‌شود
و ذهنش از اضطراب جدا می‌شود.



من چه چیزی رو توی تو دوست دارم

چطور بازی کنیم؟

نوبتی به همدیگه بگید:

- «من چیزی که در تو دوست دارم اینه که...»
مثلاً:

- "وقتی باهام بازی می‌کنی خوشحال می‌شم"

- "دوست دارم چشمهات وقتی می‌خندی برق می‌زنه"

چرا مفیده؟

در این شرایط بحرانی، کودک بیشتر از هر چیزی نیاز به دیده شدن، ارزشمندی و پیوند عاطفی داره.



کلینیک رویش‌جوانه

جهت‌یابی روان‌رشدی

قصه شب وارونه



چطور بازی کنیم؟

یه قصه‌ی کلاسیک رو بردار و همه چیزشو برعکس کن.
مثلاً:

- شئل قرمزی می‌ره گرگو نجات بده
- سیندرلا خودش پرنسس بوده ولی دوست داشته فقیر باشه

چرا مفیده؟

بازی با روایت‌ها باعث شوخ طبعی و حس کنترل می‌شه،
و تخیل کودک رو فعال نگه می‌داره



تهیه شده در تابستان
۱۴۰۴



کلینیک رویش جوانه
چربی‌های روان زندگی