



## کوتاه و مختصر - به بچه ها، سمتگیری و هدفمندی را یاد بدهید

توصیه های ذیل به منظور حمایت و تشویق کردن در نظر گرفته شده اند. هر کسی به تنهایی می تواند خودش را با آنها مدام سازگار کند یا اینکه آنها را مطابق میل خودش، تغییر دهد و تنظیم کند. جهت کسب اطلاعات بیشتر در باره موضوع «چه چیزهایی به بچه ها کمک می کند» می توانید به صفحه اینترنتی ما [www.aetas-kinderstiftung.de](http://www.aetas-kinderstiftung.de) مراجعه کنید و بر روی گزینه سند «به بچه ها، سمتگیری و هدفمندی را یاد بدهید» کلیک کنید.

### درباره موضوع صحبت کنید

- حواستان باشد حرفهایی را برای فرزندتان توضیح دهید که دانستنش ضرورت داشته باشد. لطفا ایجاد ترس و وحشت بیهوده نکنید. گفتگوی معقول و خوب باعث می شود که مغز آدم، آرامش پیدا کند و قلب آدمی نیز اطمینان خاطر داشته باشد.
- حتا اگر نگران و دلواپس هستید، به فرزندتان نشان دهید که قواعد و مقررات را می شناسید و می دانید که چه باید کرد.
- اگر فرزندتان دلشوره دارد و نگران می شود، سعی کنید موضوع را بفهمید و تصورات خطا آلودی را که باعث نگرانی شده اند تصحیح و برطرف کنید یا اینکه نشان دهید چنان تصوراتی اصلا و ابدا صحت ندارند.
- به تمام پرسشهای فرزندتان پاسخ دهید چنانچه جواب بعضی سئوالات را ندانید، توصیه ها و راهنماییهایی مفید را پیدا و اجرا کنید.

### بر اطمینان تاکید کنید

- اگر خودتان به دلداری محتاجید یا به شدت می ترسید، با دیگر اشخاص بزرگسال در این مورد صحبت کنید. در نظر بچه ها، وحشتها و دلنگرانیهای بزرگسالان، مسائلی سنگین به حساب می آیند. شاید یکی از افراد نزدیک به شما یا خانواده تان بتواند به شما کمک کند. می توانید حتا از راه تلفن با اشخاص مشورت کنید.
- اجازه ندهید که هر نوع خبری بدون مراقبت و کنترل شما به درون خانواده درز پیدا کند. مخصوصا که بچه های کوچولو نمی توانند برآورد کنند و تخمین بزنند که وقایع اتفاق افتاده، چقدر خطرناک هستند و فوری دچار وحشت می شوند. سعی کنید بحث در باره مسائل و موضوعات دشوار را تنظیم و مرتب کنید و «گفتگوی بزرگسالان» را در حضور بچه ها اجرا نکنید.
- وقتی که شرایط و اوضاع، سخت می شوند، بچه ها به افکار دلنشین و قشنگ محتاجند. به همین دلیل نیز برای بچه ها از چیزهایی قشنگ حرف بزنید و توضیح دهید که فعلا چه اتفاقی افتاده است و بالاخره بسیاری از انسانها دوباره تندرست شده اند یا اینکه سعی کنید کاری کنید که از تمام بیماران خیلی خوب مراقبت و مواظبت بشود و اینکه تمام مردم دنیا فعلا کمک متقابل و از همدیگر حمایت و مواظبت می

- اینکه آدم خودش بتواند کاری را بکند به بچه ها احساس فرد مثبت و مفید بودن را می دهد. کوشش کنید که زندگی روزمره خودتان را با نوشتن برنامه ای جدید به شکل مُصوّر، آشکار کنید و جلو چشم داشته باشید. سپس اجازه بدهید که فرزندتان، کارهایی را که باید در طول روز انجام داد، یکی یکی بعد از انجامشان، علامت گذاری کند. با فرزندتان صحبت کنید که کدام کارهای کوچولو کوچولو را دوست دارد انجام دهد یا اینکه می تواند در انجام کدام کارها به دیگران کمک کند.
- لطفاً به امور بهداشت و نظافت و همچنین رعایت کردن فاصله با دیگران توجه داشته باشید و چنانچه فرزندتان، امورات توصیه ای را خوب اجرا کرد، حتماً او را تشویق و ستایش کنید.
- در باره امکانهایی که وجود دارند، پیشنهادهایی را به فرزندتان ارائه بدهید که چگونه می تواند با اقوام و آشنایان در تماس و ارتباط با آنها باشد.
- مُشترکاً برای همه، قانون و قاعده کوچکی را بگذارید تا به همه کمک کرده شود حتّاً اگر بیمار باشند؛ طوری که به حیث مثال در ساعتهای مُشخصی نبایستی حتّاً یک شمع روشن باشد یا یک برگ کاغذ به پنجره چسبانده شود که بر روی آن نوشته شده باشد: «ما در فکر شما هستیم و فراموشتان نکرده ایم!».

Quelleangabe: AETAS Kinderstiftung (2020): Kurz und Knapp: Kindern Orientierung geben. AETAS Kinderstiftung. München. Online verfügbar unter [www.aetas-kinderstiftung.de](http://www.aetas-kinderstiftung.de), Stand: 13.05.2020.

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



GEWALT  
LOS  
WERDEN  
[bayern-gegen-gewalt.de](http://bayern-gegen-gewalt.de)

Mit freundlicher  
Unterstützung der:



Landeshauptstadt  
München  
Referat für Gesundheit  
und Umwelt