

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: مهدی رحمانیان

نشانی: تهران: میدان فاطمی، خیابان بهرام‌مصیری، پلاک ۲۲ • تلفن:۵۴ و ۸۸۹۳۶۲۷۰ • نمابر: ۸۸۹۲۵۴۶۷

تلفن آگهی‌ها: ۸۶۰۳۶۱۱۹ • تلفن امور آگهی‌های شهرستان‌ها: ۷-۴۴۰۱۹۸۰۵ • تلفن امور مشترکین: ۸۸۹۰۳۵۴۸ • توزیع: موسسه مطبوعاتی نشرگستر امروز نوبن • تلفن: ۰۹۳۸۵۲۲۱۰۱۶ • چاپ: صمیم

شترت

شنبه ۲۹ فروردین ۱۴۰۵ • ۲۹ شوال ۱۴۴۷ • ۱۸ آوریل ۲۰۲۶ • سال بیست‌ودوم • شماره ۵۳۶۲ • صفحه ۸

اذان ظهرتهران ۱۲:۰۴ • اذان مغرب ۱۸:۵۹ • اذان صبح فردا ۵:۵۷ • طلوع آفتاب ۵:۲۷

www.sharghdaily.com

aparat:tasvirshargh

Telegram:SharghDaily

youtube:sharghdaily

twitter:sharghdaily

instagram:sharghdaily1

جنگ‌خوانی

جنگ و جابه‌جایی جمعیت

داده‌های جهانی نشان می‌دهد که جنگ‌ها

در دهه اخیر بیش از هر عامل دیگری باعث

جابه‌جایی جمعیت شده‌اند. براساس گزارش سالانه کمیساریای عالی پناهندگان سازمان ملل که در رسانه‌های مختلف ازجمله الجزیره منتشر شده، درحال‌حاضر بیش از ۴۲ میلیون نفر در جهان پناهنده هستند. حدود ۷۳ میلیون نفر در داخل کشور خود آواره شده‌اند. میلیون‌ها نفر نیز در انتظار تعیین وضعیت پناهنده‌گی قرار دارند دو جنگ پیشین یعنی سوریه و اوکراین بیشترین جابه‌جایی‌ها را به‌دنبال داشته است. در سال نخست جنگ روسیه با اوکراین بیش از ۵.۷ میلیون نفر از اوکراین خارج شدند و میلیون‌ها نفر دیگر نیز در داخل کشور جابه‌جا شدند.

این یکی از سریع‌ترین موج‌های مهاجرتی در تاریخ معاصر اروپا محسوب می‌شود. براساس گزارش‌های سازمان ملل، در طول سال‌های جنگ بیش از ۱۳ میلیون سوری مجبور به ترک خانه‌های خود شدند؛ بخشی از آنها در داخل کشور آواره شدند و بخشی دیگر به کشورهای همسایه و اروپا مهاجرت کردند. این بحران یکی از بزرگ‌ترین موج‌های مهاجرتی قرن بیست‌ویکم را ایجاد کرد.

این آمارها نشان می‌دهد که جنگ‌ها نه‌تنها ساختارهای سیاسی و اقتصادی کشورها را تغییر می‌دهند، بلکه می‌توانند ساختار جمعیتی جهان را نیز دگرگون کنند. این در حالی است که از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۵، روند تغییرات جمعیتی جهان به دو مسیر کاملاً متفاوت تقسیم شده است. برخی کشورها با اتکا به مهاجرت گسترده و رشد طبیعی جمعیت، چندین برابر شده‌اند، درحالی‌که گروه دیگری، به‌ویژه در اروپای شرقی، به دلیل پیری جمعیت، مهاجرت گسترده و کاهش نرخ زاد و ولد، کاهش چشمگیری را تجربه کرده‌اند. نقشه جدید منتشرشده بر مبنای داده‌های صندوق بین‌المللی پول، نمایی شفاف از این دگرگونی‌های جمعیتی ارائه می‌دهد. تجارت‌نیوز گزارشی از این اطلاعات منتشر کرده است.

براساس داده‌های منتشرشده، بیشترین افزایش جمعیت به قطر اختصاص دارد. جمعیت این کشور طی ۲۵ سال گذشته بیش از پنج برابر شده و رشد ۴۲۳.۴ درصدی را ثبت کرده است. این جهش عمدتاً به دلیل ورود گسترده نیروی کار خارجی در دوره رونق انرژی و پروژه‌های عظیم زیرساختی رخ داده است. در میان دیگر اقتصادهای خلیج فارس نیز رشد‌های درخور توجهی دیده می‌شود؛ امارات متحده عربی با ۲۴۹.۷ درصد، بحرین با ۱۵۳.۹ درصد، کویت با ۱۳۹.۱ درصد، عمان با ۱۲۹.۱ درصد و عربستان سعودی با ۹۸.۵ درصد رشد جمعیت در جمع سریع‌ترین افزایش‌های جهانی قرار گرفته‌اند. خارج از حوزه خلیج فارس، برخی کشورهای آفریقایی نیز افزایش شدید جمعیتی را تجربه کرده‌اند. کینه اتووالی با رشد ۱۶۶.۶ درصدی، نیجر با ۱۵۷ درصد، آنگولایی هستند که رشد جمعیت در آنها بسیار فراتر از میانگین جهانی بوده است.

در نقطه مقابل، روند کاهش جمعیت در چند کشور به طور نگران‌کننده‌ای چشمگیر است. اوکراین با ۳۲.۵ درصد کاهش پیشتاز جمعیت‌زدایی است. پس از آن بلغارستان با ۲۳.۲ درصد کاهش و رومانی با ۱۶.۱ درصد هستند. پیگیری مسیر عضویت در اتحادیه اروپا و بازشدن راه‌های مهاجرت به اروپای غربی موجب تسریع روند کاهش جمعیت در این کشورها شده است. این مسیر در ترکیب با جمعیت سالخورده و نرخ تولد پایین، اثر کاهنده‌ای مضاعف ایجاد کرده است. در میان اقتصادهای بزرگ، تغییرات جمعیتی عمدتاً در سطحی ملایم‌تر دیده می‌شود. هند رشد ۳۸.۴ درصدی، ایالات متحده رشد ۲۱ درصدی و چین رشد ۱۰.۹ درصدی را ثبت کرده‌اند.

نقشه منتشرشده نشان می‌دهد که سریع‌ترین رشد‌های جمعیتی جهان عمدتاً در کشورهایی رخ داده است که یا جذب‌کننده مهاجران هستند یا ساختار جمعیتی جوان و رشد طبیعی بالایی دارند. حال باید دید در دوران پساجنگ در خلیج فارس چه تغییراتی رخ خواهد داد؛ به‌ویژه آنکه نحوه رفتار کشورهایی نظیر امارات و قطر با کارگران در این مدت مورد انتقاد قرار گرفته است.

کیسو فقفوری؛ پس از ۴۰ روز اضطراب و ناامنی، آخر هفته گذشته

برای نخستین بار مردم توانستند برای «سفر» برنامه‌ریزی کنند. نه برای «رفتن». این تمایز ساده اما عمیق، نشانه‌ای از بازگشت تدریجی حس زندگی عادی است. در روزهای جنگ، بسیاری خانه‌های خود را ترک کردند، اما آنچه رخ داد سفر نبود؛ ترک‌ناگزیر بود، گریزی از خطر. اکنون اما همان جاده‌ها بار دیگر معنای پیشین خود را بازمی‌یابند؛ راهی به سوی تجربه، استراحت و کشف. همان‌گونه که انتظار می‌رفت، نخستین مقصد مسافران تهرانی، شمال کشور بود؛ منطقه‌ای که حتی در روزهای بحرانی نیز از ازدحام خالی نشد. با این حال، این بار فضا متفاوت بود؛ بازگشت امید، نه صرفاً جست‌وجوی پناه. شهرهایی چون کاشان، با هوای مطبوع بهاری، پس از هفته‌ها رکود، دوباره رنگ مسافر به خود دیدند. مقاصد نزدیک‌تر نیز جان تازه‌ای گرفتند؛ نشانه‌ای از آغاز احیای تدریجی گردشگری داخلی. اگر شرایط نسبی ثبات تداوم یابد، می‌توان انتظار داشت گردشگری داخلی به آرامی احیا شود. اما چشم‌انداز بزرگ‌تر، فراتر از این است: اگر جنگ با کاهش تنش‌ها و رفع تحریم‌ها به پایان برسد، آیا گردشگری می‌تواند به یکی از برگ‌های برنده اقتصاد ایران تبدیل شود؛ ظرفیتی کشف‌نشده که جهان مدت‌هاست تشنه شناخت آن است. برای درک این ظرفیت، کافی است به دوره کوتاه پس از توافق هسته‌ای (برجام) بازگردیم. در آن زمان، ایران به سرعت در کانون توجه تورگردانان بین‌المللی قرار گرفت. شرکت‌های بزرگ گردشگری از اروپا و آسیا به ایران آمدند و موجی از امید در این صنعت شکل گرفت. خاطره‌ای از آن روزها هنوز روشن است: صبحی در اواخر فروردین در کاشان، برای صرف صبحانه در هیچ‌یک از خانه‌های تاریخی معروف جای خالی پیدا نکردیم. همان روز، مدیر یکی از مشهورترین اقامتگاه‌های سنتی شهر گفت که تمامی اتاق‌هایش از اواخر بهمن تا پایان اردیبهشت زرزو شده است. این رونق فقط محدود به کاشان نبود. در شهرهایی چون یزد، اصفهان، شیراز و کرمان، حضور گردشگران خارجی به امری روزمره تبدیل شده بود. حتی در نقاط کمتر شناخته‌شده، مانند روستاهای اطراف شهر بابک، می‌شد گردشگران اروپایی را دید.



خانم‌ام‌البین جوهری، معلم پایه دوم ابتدایی دبستان امام علی (ع) شهرستان بهار در استان همدان، با توجه به تعطیلی سراسری مدارس و با ابتکاری جدید کلاس درس خود را با هماهنگی والدین در منزلش تشکیل داده است که بچه‌ها ضمن ایجاد شور و نشاط با هم‌ان شور و شوق مدرسه و با هم‌ان فضای کلاس درس در کنار هم درس‌ها را بیاموزند و از کنار هم بودن لذت ببرند.

عکس:عبدالرحمن رافعی، نسیم

رؤیاهای پساجنگ

وقتی خانه‌های روستایی میزبان گردشگران می‌شوند

تجربه اقامت در یک روستای کویری، هم‌زمان با حضور گردشگرانی از لهستان و فرانسه، نشان می‌داد ایران چگونه می‌تواند مقصدی جذاب برای جست‌وجوی اصالت و تجربه‌های متفاوت باشد.

اما این روند پایدار نماند. در اواخر روزهای جنگ اخیر، تماس با یک اقامتگاه در کاشان تصویری تلخ ارائه داد: در تعطیلات آخر هفته، فقط یک مسافر داشتند. این سقوط ناگهانی نشان داد گردشگری تا چه اندازه به احساس امنیت وابسته است. در واقع، نابودی این صنعت لزوماً به جنگ نیاز ندارد؛ حتی «احتمال» ناامنی هم برای فروپاشی آن کافی است.

ایران از نظر جاذبه‌های گردشگری، بی‌تردید در میان کشورهای برتر جهان قرار دارد. تنوع اقلیمی بی‌نظیر -از جنگل‌های هیرکانی در شمال تا کویرهای مرکزی، از سواحل خلیج فارس تا کوهستان‌های زاگرس- ظرفیتی کم‌نظیر برای انواع گردشگری طبیعی فراهم می‌کند. از سوی دیگر، میراث تاریخی ایران، با ده‌ها سایت ثبت‌شده در فهرست جهانی یونسکو، از تخت جمشید تا میدان نقش جهان، از بافت تاریخی یزد تا باغ‌های ایرانی، گنجینه‌ای است که کمتر کشوری به این گستردگی در اختیار دارد. افزون بر این، فرهنگ غنی، موسیقی، غذاهای محلی، صنایع دستی و میهمان‌نوازی مردم، تجربه‌ای چندلایه و عمیق برای گردشگران خلق می‌کند. با این حال، زیرساخت‌های گردشگری در ایران همچنان با چالش‌های جدی مواجه است. کمبود هتل‌های استاندارد بین‌المللی، ضعف در شبکه حمل‌ونقل منسجم، محدودیت در سیستم‌های پرداخت بین‌المللی و ناهماهنگی در خدمات، از جمله موانعی هستند که تجربه گردشگران خارجی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. همچنین نبود برنامه‌ریزی کلان و پایدار در توسعه گردشگری، باعث شده بسیاری از ظرفیت‌ها بلااستفاده باقی بمانند. در این میان یکی از نقاط روشن، رشد اقامتگاه‌های بوم‌گردی در سال‌های اخیر بوده است. این نوع اقامتگاه‌ها، که اغلب در خانه‌های سنتی یا روستاها ایجاد شده‌اند، توانسته‌اند با هزینه‌ای کمتر، تجربه‌ای اصیل‌تر به گردشگران ارائه دهند. بوم‌گردی‌ها نه‌تنها به حفظ معماری و فرهنگ محلی کمک کرده‌اند، بلکه فرصت‌های اقتصادی جدیدی برای جوامع محلی ایجاد کرده‌اند. این مدل،

یادداشت

رسانه و تاب آوری جمعی در برابر توفان‌های روانی

احمدافروز

برجسته‌سازی مداوم مرزهای قومی، مذهبی، طبقاتی یا سیاسی به گونه‌ای که اعتماد میان شهروندان فرسوده شده و جامعه به تکه‌هایی ازهم‌گسیخته تبدیل شود. در چنین فضایی، تاب‌آوری جمعی معنای خود را از دست می‌دهد؛ زیرا دیگر جمعی در کار نیست. در سوی مقابل، رسانه‌ای که خود را محرک تاب‌آوری اجتماعی می‌داند، از زبانی متفاوت بهره می‌برد. این رسانه به جای پنهان‌کردن واقعیت‌های دشوار، صداقت‌طلبی خبری را با امید وواقع‌بینانه پیوند می‌زند. به عبارت دیگر، میان اخبار بحران و روایت بحران تفاوت قائل می‌شود؛ اولی به رخداد اشاره دارد، دومی به چارچوب معنایی که آن رخداد در آن تفسیر می‌شود. رسانه‌ای که به دنبال افزایش تاب‌آوری جامعه است، بحران را نه پایان راه، که بیخ تاریخی دشوار اما قابل گذر روایت می‌کند.

از منظر روان‌شناسی اجتماعی، رسانه می‌تواند با تقویت هویت جمعی مثبت و احساس کنترل، دو مؤلفه اصلی تاب‌آوری را پشتیبانی کند. هویت جمعی مثبت زمانی شکل می‌گیرد که رسانه موفقیت‌های تاریخی، ظرفیت‌های بومی و الگوهای مقاومت پیشین جامعه را بازنمایی کند. نه برای نوستالژی، بلکه برای ساختن الگوی ذهنی ما می‌توانیم احساس کنترل نیز؛ از طریق نمایش نمونه‌های عینی از کشش‌های مؤثر افراد و گروه‌های عادی تقویت می‌شود؛ یعنی نشان‌دادن اینکه در دل بحران، آدم‌های معمولی بی‌آن منتظر معجزه باشند، دست به عمل می‌زنند و نتیجه

روان‌خوانی

کودکان را

در آغوش بگیریم

یکی از پرسش‌هایی که در این روزها مطرح می‌شود، این است که مادر و پدری که خود تحت فشار و نگرانی هستند می‌توانند به کودک خود آرامش دهند؛ به‌ویژه کودکان که می‌توانند از صدا و چهره ولی خود اضطراب را درک کنند. آرامش کودک تا حد زیادی از تنظیم هیجان والدین نشئت می‌گیرد و کودک فقط به حرف‌های والدین واکنش نشان نمی‌دهد، بلکه به لحن صدای آنها، چهره‌شان، تنفس‌شان و الگوی رفتاری آنها نیز پاسخ می‌دهد. بنابراین تنظیم هیجان والد، پایه‌ای برای ایجاد امنیت در کودکان است. حال اصول علمی و عملی چیست؟

در نظر بگیریم که لازم نیست والد کاملاً آرام باشد، اما باید بتواند هیجانات خود را تا حد قابل تحملی تنظیم کند. صداقت

مناسب با سن کودک داشته باشد؛ یعنی پنهان‌کاری کامل یا نمایش قطعیت کاذب، هر دو می‌توانند آسیب‌زننده باشند. بهتر است بگویید: «ممکن است اتفاقات سختی باشد، اما من مراقب تو هستم». گاهی والدین کافی است نفس آرام بکشند، سرعت گفتار خود را پایین بیاورند، حرکات نرم داشته باشند و تماس‌های بدنی مطمئن را برای فرزندان خود فراهم کنند. برای جلوگیری از سرایت اضطراب، پیش از صحبت با کودک، والدین نفس عمیق و آهسته بکشند، از جملات کوتاه، واقعی و اطمینان‌بخش استفاده کنند و بگویند خبر را در حضور کودک دنبال نکنند. وقتی مضطرب هستند بگویند: «من کمی نگرانم، اما می‌دانم چه کارهایی باید انجام دهم». برنامه‌های کوچک و قابل کنترل داشته باشند؛ کنترل‌پذیری، اضطراب را کاهش می‌هد. نکته کلیدی این است که کودک که والد کامل نیاز ندارد، بلکه به والد کافی، قابل پیش‌بینی و حاضر نیاز دارد. همچنین کودک نباید حس کند که باید از والد مراقبت کند؛

این جابه‌جایی نقشش می‌تواند بار روانی زیادی ایجاد کند. والدین تمام سعی خود را بکنند هیجان‌های شدیدی جلوی کودک خود نشان ندهند. گریه شدید یا کفت‌وگوهای مکرر ناامیدکننده در حضور کودک می‌تواند اضطراب آنها را افزایش دهد. والدین باید بتوانند اضطراب خود را از طریق دیگری تخلیه کنند. شبکه‌های حمایت خانوادگی دوستان و… می‌تواند به والدین کمک کند.

گاهی کودکان سؤالاتی می‌پرسند که والدین بادقت باید به آنها جواب دهند، مانند اینکه «ما می‌میریم» یا «حالا چی می‌شه». بهترین راه این است که والدین دروغ نگویند، مثلاً نگویند صدای آتش‌بازی است، اما هرگز جزئیات وحشتناک را شرح ندهند و به کودک پاسخ دهند که «الان اینجا امن هستیم و من تمام تلاشم را می‌کنم تا مراقب تو باشم». برای تکنیک‌های ساده جسمی برای کاهش اضطراب لحظه‌ای از کودک بخواهید مثل یک بادکنک بزرگ نفس بکشند؛ عمیق از بینی هوا بگیرد و آرام از دهان بیرون بدهد. ماساژ ملایم پشت یا شانه و حتی نوشیدن یک لیوان آب خنک رهاکارهایی فوری برای قطع چرخه استرس است.

اما در نهایت باید در نظر داشت که اکنون و در روزهایی که کودکان و نوجوانان راحت‌تر می‌توانند از اضطراب‌اشان سخن بگویند، داشتن یک روتین و نظم روزانه حال آنها را بهتر خواهد کرد و می‌توان با ایجاد یک رابطه امن و حمایت هیجانی مداوم، شیده‌شدن، باورشدن و درک‌شدن، تاب‌آوری آنان را افزایش داد و کمک کرد تا خواب، تغذیه و حرکت بدنی مستمر داشته باشند. نباید وعده‌های غیرواقعی داد، بلکه باید تاکید کرد این بحران گذراست و خانواده توانمندند و مهارت حل مسئله آنها را تقویت کرد و حتی در چیزهای کوچک اجازه دهید کودکان مسائل خود را حل کنند. اجازه

تجربه کنترل یعنی انتخاب لباس، انتخاب بازی، انتخاب خوراکی می‌تواند آنان را قوی‌تر کند و همچنین کودکان را به بازی، خلاقیت، نقاشی، موسیقی، روایتگری و داستان‌گویی تشویق کند.

در نهایت کودکان در این روزها بیش از هر چیزی باید باور کنند کودک هستند و آنان به امنیت، پیش‌بینی‌پذیری و حضور عاطفی نیاز دارند و خانواده‌ها به یاد داشته باشند که آغوش یک مادر یا پدر می‌تواند از هر پناهگاهی مستحکم‌تر باشد. همچنین نشانه‌های هشداردهنده مثل کابوس، پسررفت، اجتناب، گوش‌به‌زنگی بسیار شدید، انزوا و افت عملکرد را نباید نادیده گرفت. در صورت بروز چنین رفتارهایی ماندگاری حتماً باید با متخصص تماس گرفت.

^[1] یکی از پرسش‌هایی که در این روزها مطرح می‌شود، این است که مادر و پدری که خود تحت فشار و نگرانی هستند می‌توانند به کودک خود آرامش دهند؛ به‌ویژه کودکان که می‌توانند از صدا و چهره ولی خود اضطراب را درک کنند

^[2] آرامش کودک تا حد زیادی از تنظیم هیجان والدین نشئت می‌گیرد و کودک فقط به حرف‌های والدین واکنش نشان نمی‌دهد، بلکه به لحن صدای آنها، چهره‌شان، تنفس‌شان و الگوی رفتاری آنها نیز پاسخ می‌دهد

^[3] بنابراین تنظیم هیجان والد، پایه‌ای برای ایجاد امنیت در کودکان است

^[4] حال اصول علمی و عملی چیست؟

^[5] در نظر بگیریم که لازم نیست والد کاملاً آرام باشد، اما باید بتواند هیجانات خود را تا حد قابل تحملی تنظیم کند

^[6] مناسب با سن کودک داشته باشد؛ یعنی پنهان‌کاری کامل یا نمایش قطعیت کاذب، هر دو می‌توانند آسیب‌زننده باشند

^[7] بهتر است بگویید: «ممکن است اتفاقات سختی باشد، اما من مراقب تو هستم»

^[8] گاهی والدین کافی است نفس آرام بکشند، سرعت گفتار خود را پایین بیاورند، حرکات نرم داشته باشند و تماس‌های بدنی مطمئن را برای فرزندان خود فراهم کنند

^[9] برای جلوگیری از سرایت اضطراب، پیش از صحبت با کودک، والدین نفس عمیق و آهسته بکشند، از جملات کوتاه، واقعی و اطمینان‌بخش استفاده کنند و بگویند خبر را در حضور کودک دنبال نکنند

^[10] وقتی مضطرب هستند بگویند: «من کمی نگرانم، اما می‌دانم چه کارهایی باید انجام دهم»

^[11] برنامه‌های کوچک و قابل کنترل داشته باشند؛ کنترل‌پذیری، اضطراب را کاهش می‌دهد

^[12] نکته کلیدی این است که کودک که والد کامل نیاز ندارد، بلکه به والد کافی، قابل پیش‌بینی و حاضر نیاز دارد

^[13] همچنین کودک نباید حس کند که باید از والد مراقبت کند؛

^[14] این جابه‌جایی نقشش می‌تواند بار روانی زیادی ایجاد کند

^[15] والدین تمام سعی خود را بکنند هیجان‌های شدیدی جلوی کودک خود نشان ندهند

^[16] گریه شدید یا کفت‌وگوهای مکرر ناامیدکننده در حضور کودک می‌تواند اضطراب آنها را افزایش دهد

^[17] والدین باید بتوانند اضطراب خود را از طریق دیگری تخلیه کنند

^[18] شبکه‌های حمایت خانوادگی دوستان و… می‌تواند به والدین کمک کند

^[19] گاهی کودکان سؤالاتی می‌پرسند که والدین بادقت باید به آنها جواب دهند، مانند اینکه «ما می‌میریم» یا «حالا چی می‌شه»

^[20] بهترین راه این است که والدین دروغ نگویند، مثلاً نگویند صدای آتش‌بازی است، اما هرگز جزئیات وحشتناک را شرح ندهند و به کودک پاسخ دهند که «الان اینجا امن هستیم و من تمام تلاشم را می‌کنم تا مراقب تو باشم»

^[21] برای تکنیک‌های ساده جسمی برای کاهش اضطراب لحظه‌ای از کودک بخواهید مثل یک بادکنک بزرگ نفس بکشند؛ عمیق از بینی هوا بگیرد و آرام از دهان بیرون بدهد

^[22] ماساژ ملایم پشت یا شانه و حتی نوشیدن یک لیوان آب خنک رهاکارهایی فوری برای قطع چرخه استرس است

^[23] اما در نهایت باید در نظر داشت که اکنون و در روزهایی که کودکان و نوجوانان راحت‌تر می‌توانند از اضطراب‌اشان سخن بگویند

^[24] داشتن یک روتین و نظم روزانه حال آنها را بهتر خواهد کرد و می‌توان با ایجاد یک رابطه امن و حمایت هیجانی مداوم، شیده‌شدن، باورشدن و درک‌شدن، تاب‌آوری آنان را افزایش داد و کمک کرد تا خواب، تغذیه و حرکت بدنی مستمر داشته باشند

^[25] نباید وعده‌های غیرواقعی داد، بلکه باید تاکید کرد این بحران گذراست و خانواده توانمندند و مهارت حل مسئله آنها را تقویت کرد و حتی در چیزهای کوچک اجازه دهید کودکان مسائل خود را حل کنند

^[26] اجازه تجربه کنترل یعنی انتخاب لباس، انتخاب بازی، انتخاب خوراکی می‌تواند آنان را قوی‌تر کند و همچنین کودکان را به بازی، خلاقیت، نقاشی، موسیقی، روایتگری و داستان‌گویی تشویق کند

^[27] در نهایت کودکان در این روزها بیش از هر چیزی باید باور کنند کودک هستند و آنان به امنیت، پیش‌بینی‌پذیری و حضور عاطفی نیاز دارند و خانواده‌ها به یاد داشته باشند که آغوش یک مادر یا پدر می‌تواند از هر پناهگاهی مستحکم‌تر باشد

^[28] همچنین نشانه‌های هشداردهنده مثل کابوس، پسررفت، اجتناب، گوش‌به‌زنگی بسیار شدید، انزوا و افت عملکرد را نباید نادیده گرفت

^[29] در صورت بروز چنین رفتارهایی ماندگاری حتماً باید با متخصص تماس گرفت