

ایجاد یک شبکه حمایتی از دوستان و آشنایان می‌تواند در کسب روحیه مقاومت اثرگذار باشد. داشتن دوستان و اعضای خانواده که در مواقع سختی بتوانید به آن‌ها تکیه کنید، در تقویت روحیه مقاومت اثرگذار است. افرادی که نه تنها خودشان مقاوم و سرسخت هستند، بلکه روحیه مقاومت را در شما زنده می‌کنند.

شبکه حمایتی از دوستان و آشنایان ایجاد کنیم

مهارت‌های مقابله‌ای را به بچه‌ها یاد بدهیم

مادر می‌تواند با آموزش مهارت‌هایی مانند حل مسئله، مدیریت هیجانات و ارتباط مؤثر به فرزندان کمک کند تا در مواجهه با چالش‌ها و بحران‌ها، عملکرد بهتری داشته باشند. آموزش مهارت‌های مدیریت استرس و اضطراب، به کودک کمک می‌کند تا در مواقع بحرانی، آرامش خود را حفظ کند. تکنیک‌هایی مثل تنفس شکمی، نوشتن، صحبت کردن درباره احساسات و ... را به بچه‌ها یاد بدهید و به آن‌ها بگویید در مواقع بحرانی می‌توانند از این راهکارها استفاده کنند.

به بچه‌ها الگوهای رفتاری در حوزه مقاومت و ظلم‌ستیزی بدهیم

چطور روحیه مقاومت را در فرزندانمان تقویت کنیم؟

از کارهای دیگری که می‌شود انجام داد، دادن الگوهای رفتاری به بچه‌هاست. با کمک بارش فکری، می‌توانید همراه با آن‌ها کارهایی را که در حوزه مقاومت و ظلم‌ستیزی انجام می‌دهند، فهرست کنید و هر کدام را که امکان انجامش وجود دارد، با حمایت و همراهی شما اجرا کنند.

کارهایی مانند: پرده‌خوانی داستان‌های قهرمانان کربلا از منصوره مصطفی زاده (می‌توانید فایل خام پرده‌ها را از صفحه رسمی او در اینستاگرام دریافت کرده و چاپ کنید و در مسجد محل، جلسات خانوادگی یا مدرسه فرزندان با همراهی هم اجرا کنید)، تولید کلیپ (که در این زمینه می‌توانید از ابزارهای هوش مصنوعی کمک بگیرید)، ایستگاه صلواتی شربت، نقاشی و رنگ‌آمیزی در بوستان محله، قصه‌گویی، نمایش و ...

کتاب‌هایی درباره قهرمانان جنگ با آن‌ها بخوانیم

گفت‌وگوهای امن و اطمینان بخش درباره جنگ داشته باشیم

روشن کنید. به آن‌ها بگویید: «انرژی هسته‌ای صلح‌آمیز حق طبیعی ایران است، اما دشمنان ظالم نمی‌خواهند ایران قوی و مقتدر باشد؛ دوست دارند به ما زور بگویند. برای همین به ما حمله می‌کنند تا تجهیزات هسته‌ای نداشته باشیم، موشک نداشته باشیم و وضعیت بمانیم. بنابراین، نیروهای مسلح ما از ایران دفاع کردند و همه ایرانی‌ها وظیفه دارند از وطنشان دفاع کنند.» حتماً درباره قدرت نظامی و توانایی‌های ایران صحبت کنید و به او اطمینان دهید که ایران قدرتمند همیشه پیروز می‌شود؛ حتی اگر سربازانی شهید شوند، باز هم سربازان دیگری هستند که از ایران دفاع خواهند کرد.

از اوقات باهم بودن آن با بچه‌ها استفاده کنید و باب گفت‌وگو درباره جنگ و اتفاقاتی که در منطقه رخ می‌دهد را باز کنید. البته بسته به سن بچه‌ها، این گفت‌وگوها متفاوت خواهد بود. کودکان زیر هفت سال را اصلاً در معرض اخبار، تصاویر و گفت‌وگوهای مربوط به جنگ و کشتار قرار ندهید. بچه‌های این سن، بیش از هر چیز نیازمند امنیت و آرامش هستند. تا حد امکان بگذارید در حال و هوای کودکان خودشان باقی بمانند. اما کودکان بالای هفت سال درک بیشتری نسبت به اتفاقات دارند، ممکن است از شما سؤال بپرسند یا به اخبار حساس شوند. بهترین کار این است که موضع ایران را برای آن‌ها درباره جنگ

کتاب‌ها و قصه‌های زیادی در بازار موجودند که شخصیت اصلی آن‌ها فردی مقاوم و سرسخت است؛ کسی که در برابر مشکلات سر خم نمی‌کند، محکم و استوار قدم برمی‌دارد و پادشاهی هادی جنگد. این داستان‌ها، روایت زندگی افراد واقعی هستند؛ همان الگوهایی که پیش‌تر به آن‌ها اشاره شد: شهدای دفاع مقدس، قهرمانان جبهه مقاومت، دانشمندان هسته‌ای، ورزشکاران یا هنرمندانی که با سرسختی به موفقیت‌های چشم‌گیر دست یافته‌اند. همچنین، برخی از این داستان‌ها ساخته ذهن نویسنده‌اند، اما شخصیت محوری آن‌ها روحیه مقاومت و سرسختی دارد. از جمله کتاب‌هایی که درباره مفاهیم استعمار و ظلم‌ستیزی نوشته شده‌اند و متناسب با سن کودکان و نوجوانان هستند، می‌توان به مجموعه «سرگذشت استعمار» اثر مهدی میرکیایی اشاره کرد. این مجموعه با قلمی ساده و شیرین نوشته شده و توسط انتشارات سوره مهر منتشر شده است.