

چگونه با کودکان درباره کرونا صحبت کنیم؟

چند توصیه بهداشتی مهم برای کودکان

- ماندن در خانه
- شستنوی مکرر دستها
- با سایون یا مایع دستویی
- توجه به توصیههای بهداشتی والدین
- لمس نکردن وسایل عمومی
- مثل تردها و نینکتها
- استفاده از دستکش و زل یا اسبري
- ضد عفونی کننده در خارج از خانه
- دور ماندن از افرادی که علائمی مثل تب، عطسه و سرله دارند
- ممانعت از لمس صورت و چشم، بیش از شستنوی کامل دستها

۱ اطلاعات واقعی و موثقی را مناسب با سن کودکان به آنها ارائه دهید. اطلاعات درست و غلط را برای کودک مرزبندی و مدیریت کنید. برای نوجوانان جزئیات و حقایق بیشتری را روشن کنید اما در مورد کودکان، بیشتر نکات آموزشی را یادآوری کنید.

۲ ترس، استرس و اضطراب را به کودک منتقل نکنید. جلوی کودکان درباره ویروس کرونا صحبت نکنید. اگر والدین اضطراب داشته باشند این حس به کودکان منتقل می شود. به آنها اطمینان دهید که اوضاع تحت کنترل است. هدف نهایی از صحبت با فرزندان، ایجاد حس اطمینان و آرامش در درون آنهاست.

۳ کودک را ترغیب کنید احساساتش را بیان کند و شما هم پذیرای احساسات او باشید. سعی نکنید مدام به کودکان بگویید «گران نباش» و «چیزی نیست». در عوض، اجازه دهید و حتی از او بخواهید احساساتش را بیان کند و شرایط او را درک کنید. احساس کودک را انکار نکنید و آن را بی ارزش ندانید.

۴ توجه کودک به اخبار، بخصوص اخبار مربوط به کرونا را کاهش دهید. اجازه ندهید کودکان در معرض اخبار مربوط به ویروس کرونا قرار بگیرند. جلوی آنها درباره این اخبار و آمار مربوط به شیوع و مرگ و میر بیماری صحبت نکنید. با انجام فعالیت های جذاب، ذهن آنها را از مساله بیماری و مرگ میر دور نگه دارید.

۵ توصیه های بهداشتی را معطوف و مختص مساله کرونا نکنید. توصیه های بهداشتی لازم را با روش های متنوع به کودکان یادآوری کنید و این توصیه ها را صرفا معطوف به شرایط کنونی نکنید.

منبع داده ها: دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
ISNA / Design: Pedram Aghaei

در زمانی که جامعه با اخبار و حوادث تلخ و ناگوار، دست و پنجه نرم می کند. کمتر جایی را می توان سراغ داشت که کودکان هم پیگیر نباشند و درباره اش صحبت گفت و گو نکنند. در این میان که آنان شنوندگان ناخواسته تحلیل های بزرگترها هستند، غافلند از این که شنیدن این اخبار چه اثری بر روح و روان و جسم آنان می گذارد. کودکی را تصور کنید که پدر و مادرش را سوال پیچ می کند. سوال هایی درباره صحنه های ناگواری که در اطرافش دیده و یا از اخبار شنیده است. پدر و مادر نمی تواند و یا نمی داند چه پاسخی بدهد. در چنین موقعیتی امنیت روانی و محیطی کودک به خطر می افتد و این یک تهدید بزرگ برای آینده و امنیت روانی اوست. با شدت گرفتن خبرهای تلخ از این حوادث ناخوشایند، کودک بیشترین تشویش و نگرانی ها را متحمل می شود. محافظت از او در برابر این گزارش های ناگوار، به راحتی امکان پذیر نیست. چون برای کودک همیشه درک آنچه را می بیند یا از دیگران می شنود، به علت این که دارای احساسات پیچیده است، آسان نیست. به همین دلیل گاهی او به شدت غمگین می شود. لذا توصیه می شود درباره اتفاق ها و رخدادهای پیرامون زندگی روزانه با و کودک، باید صحبت کرد. شما می توانید با یک گفتگوی باز و اطمینان بخش، برای درک بهتر هر وضعیتی، به او کمک کنید و حتی

باعث تقویت روحیه او شوید. هشت روش برای چگونگی گفتگو با کودک، آگاه کردن او از وضعیت های ناراحت کننده، آموزش او برای محافظت از خود و درنهایت کمک به او برای کاستن از ترس ها و نگرانی هایش پیش نهاد می شود:

۱. سوالاتی صریح از کودک بپرسید و به پاسخ هایش گوش کنید: از کودک بخواهید هرچه درباره ویروس کرونا شنیده است را برایتان بازگو کند. احساسات، ترس و نگرانی هایش را خیلی راحت با شما در میان بگذارد. ببینید آن چه درباره ویروس کرونا شنیده، چقدر است. درباره این ویروس چقدر آگاهی دارد؟ اجازه دهید که به راحتی در این باره حرف بزند. اگر آنقدر کوچک است که درباره بیماری کرونا چیزی نشنیده، نیازی به صحبت با او نیست. با این وجود هر زمان که شرایط مناسب بود، او را تشویق کنید تا بیش از گذشته دست هایش را بشوید و بیش از گذشته نکات بهداشتی را رعایت کند؛ بدون آن که او را بترسانید. با آرامش با او به گفتگو بنشینید و به او اجازه دهید تا آزادانه صحبت کند. شاید بهتر باشد برای فراهم کردن زمینه چنین گفتگویی، قصه ای را برایش تعریف کنید یا مثلا با هم شروع به نقاشی کنید. هرگز سعی نکنید که نگرانی های او را کوچک و ناچیز بشمارید و ترس او را نادیده بگیرید. به او نشان دهید که احساساتش را درک می کنید؛ به او بگویید که ترس و نگرانی هایش در این شرایط طبیعی است. به او نشان دهید که با دقت به حرف هایش گوش می دهید و به او اطمینان دهید که همیشه و در هر زمانی می تواند درباره این نگرانی ها با شما صحبت کند.

۲. صادق باشید؛ متناسب با سن او برایش وضعیت کنونی را توضیح دهید: کودک حق دارد که بداند در حال حاضر در جهان چه می گذرد و شما نیز باید بدانید که چگونه در چنین وضعیتی از او در مقابل اضطراب ها و پریشانی هایش محافظت کنید. برای گفتگو با کودک، از کلماتی استفاده کنید که مناسب سن او باشد. مواظب

واکنش‌های او باشید و نسبت به سطح اضطراب‌های حساس باشید. اگر جواب سوال‌هایش را نمی‌دانید، از خودتان جواب‌های بی‌پایه نسازید. از این فرصت استفاده کنید تا با کمک هم جواب‌ها را مثلا از طریق منابع علمی مطمئن بیابید. سایت‌های سازمان‌های بین‌المللی متعددی از جمله سازمان جهانی بهداشت و یونیسف منابع خوبی برای یافتن پاسخ سوالات شما است. برای کودک درباره اخبار و اطلاعات غلطی که این روزها کم نیست، توضیح دهید و به او بگویید که بهتر است به متخصصان اعتماد کند.

۳. برایش توضیح دهید که چگونه می‌تواند از خودش و دوستانش مراقبت کند: یکی از بهترین روش‌ها برای محافظت از کودک در مقابل ویروس کرونا و دیگر بیماری‌ها، تشویق او به شستن مداوم دست‌هایش است. لازم نیست برای این کار او را بترسانید. حتی می‌توانید شستن دست‌ها را به شکل بازی و شیوه‌ای سرگرم‌کننده درآورید. مثلا هنگام شستن دست‌ها شعری را با آواز خوش بخوانید. هم چنین می‌توانید به کودک بیاموزید که چگونه هنگام سرفه یا عطسه، جلوی دهان و بینی خود را با آرنج خود بگیرد، یا این که بهتر است به فردی که عطسه و سرفه می‌کند نزدیک نشود. هم چنین از کودک بخواهید اگر احساس کرد که حالش خوب نیست یا سردش است، سرفه می‌کند یا به راحتی نمی‌تواند نفس بکشد حتما به شما بگوید.

۴. به کودک احساس امنیت بدهید: در این وضعیتی که گاهی تصاویری از تلویزیون پخش می‌شود، بسیار شوکه‌کننده است. کودک نیز ممکن است این تصاویر را ببیند اما مشکل اینجاست که او خیلی نمی‌تواند بین تصاویری که نمایش داده می‌شود و واقعیتی که در اطرافش در حال روی دادن است، تمایزی قایل شود و ممکن است فکر کند که با خطری روبه‌رو است. می‌توانید با فراهم کردن فرصت‌هایی برای بازی، به او آرامش دهید و از استرسش بکاهید. این کار را هر زمانی که ممکن است انجام دهید،

سعی کنید به برنامه‌های عادی و روزمره زندگی او پایبند باشید و تغییری در آن ایجاد نکنید. حتی ساعت خواب او را تغییر ندهید. همچنین می‌توانید متناسب با شرایط جدید، عادت‌های جدیدی را در او به وجود آورید. اگر در منطقه‌ای زندگی می‌کنید که ویروس کرونا شیوع بیشتری پیدا کرده، به او بگویید که بعید است به این بیماری مبتلا شود و اینکه بسیاری از افراد زیادی از متخصصان هم چنان در حال کارند تا بتوانند از او و خانواده‌هایش محافظت کنند. اگر حال او خوب نیست برایش توضیح دهید که بهتر است در خانه بماند، یا به متخصصان مراجعه و یا در بیمارستان بستری شود. زیرا این کار برای او و دوستانش بهتر و مطمئن‌تر است. برای او توضیح دهید که شرایطش را درک می‌کنید، می‌دانید که گاه باید وضعیتی سخت یا حتی ترسناک را سپری کند، می‌دانید که ماندن در خانه یا در بیمارستان برای او کسل‌کننده است اما باید قوانین را برای محافظت از خود و دیگران رعایت کند.

۵. مراقب او و رفتارهای تبعیض‌آمیز باشید: ایپدمی و همه‌گیری کرونا باعث شده که برخی رفتارهای تبعیض‌آمیز نیز بیش از گذشته شایع شود. مراقب باشید که او قربانی این رفتارها نشود و ما نیز، خودمان هم چنین رفتارهایی را انجام ندهیم. برای او توضیح دهید که شیوع کرونا هیچ ربطی به ظاهر مردم و این که اهل کجا است یا به چه زبانی صحبت می‌کند، ندارد. همچنین در هر شرایطی همه باید با هم مهربان و پشتیبان یکدیگر باشیم.

۶. برای کودک مثال‌های مثبت و انرژی‌بخش بزنید: بسیار مهم است کودک بدانند که مردم به یکدیگر کمک می‌کنند و نسبت به هم سخاوتمندند. با او درباره تلاش‌های تیم‌های پزشکی، دانشمندان و ... در این شرایط ویژه و بحرانی صحبت کنید؛ تلاشی که آنان برای مهار کرونا و محافظت از افراد جامعه انجام می‌دهند. دانستن اینکه افراد مفید و مهربانی وجود دارند که برای مبارزه با این بیماری در تلاشند، می‌تواند به او بیشتر احساس امنیت دهد.

۷. مراقب خودتان باشید: بهترین کمک به کودک این است که از خودتان بیش از همیشه مراقبت کنید تا بتوانید اوضاع را بهتر مدیریت کنید. علاوه بر این کودک متوجه واکنش‌های شما به اخبار و اطلاعات است. بنابراین آرامش و رفتار حساب شده شما در مقابل اخبار و حوادث، به او آرامش و اطمینان می‌دهد. اگر احساس می‌کنید که اضطراب و نگرانی زیادی دارید، برای خودتان زمان بگذارید و از دیگر اعضای خانواده، دوستان و افراد قابل اعتماد برای بهتر شدن وضعیت‌تان کمک بخواهید. کارهایی انجام دهید که به آرامش و بهبودی وضع شما کمک می‌کند.

۸. در پایان گفتگوهای خود با کودک، مراقب نتیجه‌گیری‌های او باشید: مهم است که در پایان گفتگوهایتان با کودک، دیگر او هیچ احساس ناراحتی و نگرانی نکند. سعی کنید در جریان گفتگوها به کمک زبان بدن، هم‌چنین با آرامشی که در صدایتان دارید و به کار بردن جملات زیبا، از اضطراب کودک بکاهید. به او بار دیگر بگویید که می‌تواند هر زمانی که خواست، درباره موضوعات دشوار با شما صحبت کند. به کودک بگویید که وجود او برای شما بسیار مهم است، همیشه آماده گوش دادن به حرف‌هایش هستید و او می‌تواند هر زمان که احساس نگرانی کرد به شما پناه بیاورد.

منبع: یورونیوز

<https://farsi.euronews.com/2020/03/24/how-to-reduce-children-s-fears-about-coronavirus-and-talk-to-them>