

پیام های روان شناختی برای سرپرستان کودکان در شیوع کووید-۱۹ از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت (WHO)

- ۱- از آنجا که هر کودک شیوه خاص خودش را برای ابراز احساسات دارد، به کودکان کمک کنید تا روش های مثبتی برای ابراز احساسات خود مانند احساس ترس و غمگینی پیدا کنند. گاهی اوقات انجام یک فعالیت خلاقانه مانند بازی کردن یا نقاشی کشیدن می تواند این روند را تسهیل نماید. چنانچه کودکان بتوانند در محیطی امن و حمایتی با احساساتشان ارتباط برقرار کرده و آن را بروز دهند، احساس آرامش خواهند کرد.
- ۲- اگر لازم است کودکی از والدین و خانواده اش جدا شود، اطمینان حاصل نمایید که مراقب مناسبی برای او انتخاب شده است و یک مددکار اجتماعی یا مشابه او به طور منظم، وضعیت کودک را پیگیری می کند. مطمئن شوید در زمان جدایی، تماس منظم کودک با والدین یا مراقبان وی از طریق تلفن های برنامه ریزی شده (دو بار در روز)، تماس های ویدئویی یا دیگر شیوه های ارتباطی متناسب با سن کودک (مانند رسانه های اجتماعی) برقرار است.
- ۳- تا حد امکان برنامه های روتین خانوادگی خود را حفظ یا فعالیت های منظم جدیدی را برنامه ریزی کنید مخصوصاً اگر کودکان باید در منزل بمانند.
- ۴- فعالیت های یادگیری متناسب با سن کودکان را تدارک ببینید.
- ۵- زمانی که به شما توصیه می شود ارتباطات اجتماعی تان را محدود کنید، تا آنجا که امکان دارد کودکان را به ادامه بازی و ارتباط با دیگران تشویق کنید حتی اگر صرفاً این کار در درون منزل انجام شود.
- ۶- معمولاً کودکان در زمان استرس و بحران، خواستار دلبستگی و توجه بیشتری از سوی والدین هستند. با کودکان درباره کووید-۱۹ به شکلی صادقانه و متناسب با سن او صحبت کنید.
- ۷- اگر کودکان نگرانی هایی دارند، صحبت کردن با آنها درخصوص نگرانی ها ممکن است منجر به کاهش اضطراب شان شود.



مرکز مشاوره و روان درمانی
دانشگاه شیراز



۸- شما الگوی کودکانان هستید، آنها از رفتارها و هیجانات ظاهری شما به عنوان راهنمایی برای نحوه مدیریت هیجاناتشان در زمان های دشوار استفاده می کنند.

تنظیم و ترجمه:

فریده کامران پور جهرمی (معاون مرکز مشاوره و روان درمانی دانشگاه شیراز)

مریم چیت سازی (کارشناس مرکز مشاوره و روان درمانی دانشگاه شیراز)