



Helping Children Cope With Changes Resulting From COVID-19

کمک به کودکان برای مقابله با تغییرات ناشی از کووید-۱۹

براساس پیشنهادات انجمن ملی روان شناسان مدرسه (NASP) در آمریکا

خانواده های سراسر کشور درگیر سازگاری با تغییرات روزمره ناشی از شیوع کووید-۱۹ هستند. اکثر مدارس، مکان های تجمع عمومی و مشاغل غیرضروری بسته شده اند و خانواده ها با معضل انطباق با شرایط جدید مانند تلاش برای سرگرم کردن بچه ها، ایمن نگه داشتن خانواده و انجام تکالیف مدرسه به بهترین شکل ممکن مواجه اند. هیچ کدام از این کارها آسان نیست اما این اقدامات به آرامش و اطمینان خاطر کودکان تان کمک می کند.

به خاطر داشته باشید کودکان به شما به عنوان الگوی نحوه واکنش به رویدادهای استرس آور نگاه می کنند.

داشتن سطحی از نگرانی بدون دستپاچگی و اضطراب برای انجام اقدامات بهداشتی برای کاهش خطر بیماری، لازم است. آموزش روش های پیشگیری به کودکان، صحبت با آنها درخصوص ترس هایشان و القاء حس کنترل به آنها می تواند در کاهش اضطراب کمک کننده باشد. در عین حال، این شرایط فرصت بسیار خوبی برای شماست تا الگویی از حل مسأله، انعطاف پذیری و شفقت برای کودکانتان باشید. پیشنهادات زیر می تواند در این راه شما را یاری رساند.



۱- آرام باشید، به دقت گوش کنید و اطمینان خاطر دهید.

الگوی مناسبی باشید: کودکان، رفتارهای شما را دنبال می کنند، آنها از شما سرمشق می گیرند.

از آنچه در مورد کووید-۱۹ می گوئید، آگاه باشید: صحبت درباره کووید-۱۹ می تواند سبب افزایش یا کاهش ترس کودکانتان شود.

• به آنها یادآوری کنید که خانواده شما در سلامت به سر می برند و شما با تمام توان خود هر کاری برای سلامتی و ایمنی شان انجام می دهید.

• به دقت به آنها گوش کنید و از آنان بخواهید افکار و احساساتشان را با نقاشی کشیدن و یا نوشتن بروز دهند و با صداقت و اطمینان خاطر به آنها واکنش نشان دهید.

فاصله گذاری اجتماعی را برای آنها توضیح دهید: کودکان دقیقاً نمی دانند که چرا والدین یا مراقبان آنها اجازه بودن با دوستان شان را نمی دهند. به آنها بگوئید خانواده شما از دستورالعمل های مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری تبعیت می کنند و فاصله گذاری اجتماعی - دوری فیزیکی از دیگران - تا زمانیکه شیوع کووید-۱۹ تحت کنترل قرار گیرد.

• با نشان دادن نمودار های گسترش بیماری، به کودکان بزرگتر در درک اهمیت فاصله گذاری کمک کنید. به آنها توضیح دهید ما نمی دانیم چه مدت طول می کشد تا منحنی ها، کاهش تعداد افراد مبتلا را نشان دهند. آنچه می دانیم این است که در این زمان بحرانی باید از دستورالعمل های متخصصان بهداشتی پیروی کنیم.

تنفس عمیق را به کودکانتان یاد دهید: تنفس عمیق، روشی ارزشمند جهت آرام سازی سیستم عصبی است، تمرینات تنفس را با کودکانتان انجام دهید.



بر فعالیت های مثبت تمرکز کنید: زمان بیشتری را برای خوش گذرانی به خانواده خود اختصاص دهید.

- در حد امکان محیط خانه را سرگرم کننده نمایید. فعالیت های خانوادگی انجام دهید، دکوراسیون منزل را تغییر دهید، آواز بخوانید و ورزش های لازم را انجام دهید.
 - به کودکان بزرگتر اجازه دهید تا به صورت مجازی با دوستان شان در ارتباط باشند.
- یک برنامه روتین روزانه را تنظیم و حفظ کنید: تنظیم یک برنامه روزانه منظم می تواند حس کنترل، آرامش و بهزیستی را برای شما به ارمغان آورد و در عین حال به بچه ها و دیگر اعضای خانواده کمک کند تا جهت دستیابی به آرامش به نیازهای یکدیگر احترام گذارند.

برنامه هایی را برای کمک به دیگران طرح ریزی کنید: این برنامه ها می توانند شامل فرستادن پیام برای همسایه ها، افراد تنها و یا مراقبان بهداشتی باشد. پیام های مثبتی را در فضای مجازی انتشار دهید یا کتاب مورد علاقه کودکان بزرگتر را به صورت فایل صوتی بخوانید و در فضای مجازی قرار دهید.

عشق و محبت بی دریغ خود را نثار دیگران کنید.



۲- بر تماشای تلویزیون و رسانه های اجتماعی نظارت کنید.

بر تماشای تلویزیون، اینترنت و رسانه های اجتماعی هم در مورد خودتان و هم کودکانتان کنترل داشته باشند: تماشای مداوم اخبار مربوط به کووید-۱۹ ممکن است اضطراب و ترس را افزایش دهد، اطلاعات نامناسب یا حتی اطلاعات که مناسب بزرگترهاست می تواند سبب اضطراب و سردرگمی به ویژه برای کودکان کوچکتر شود.

مراقب شایعات و اطلاعات نادرست باشید: به کودکانتان توضیح دهید که بعضی از داستان های مربوط به کووید-۱۹ در اینترنت ممکن است شایعه و نادرست باشند. مخصوصاً کودکان بزرگتر ممکن است از طریق اینترنت و یا دوستان شان به حجم زیادی از اطلاعات نادرست دست یابند، به آنان اطلاعات واقعی و صحیح را ارائه دهید.

جایگزین هایی برای کودکانان بیابید: کودکانان را در بازی ها یا دیگر فعالیت های هیجان آور درگیر کنید.

۳- زمانی را به گفتگو با کودکان اختصاص دهید.

به کودکانتان اجازه دهید سؤالاتشان را بپرسند: به سؤالاتشان صادقانه پاسخ دهید اما جزئیات یا حقایق غیرضروری را به آنها نگوئید.

• از دادن اطلاعاتی که از دید متخصصان برای سلامتی کودکان بسیار حیاتی و سرنوشت ساز هستند، خودداری کنید.

• اغلب کودکان و جوانان به علت سردرگمی و یا به این علت که نمی خواهند عزیزان شان را نگران کنند، حرفی از نگرانی های خود نمی زنند. کودکان بزرگتر جذب اطلاعات ترسناک اخبار می شوند. مسؤولیت هایی را به آنان محول کنید تا احساس کنند بر بخشی از زندگی شان کنترل دارند، این حس کنترل، ترس آنان را کاهش می دهد.



۴- صادق و دقیق باشید و آخرین اطلاعات به روز را کسب کنید.

اطلاعات اشتباه را تصحیح کنید: اغلب کودکان اوضاع را بدتر از آنچه واقعاً هست، تصور می کنند. بنابراین ارایه اطلاعات متناسب با سن آنها می تواند ترس هایشان را کاهش دهد.

مراحل ساده ایمنی را برای کودکان توضیح دهید: به کودکانتان بگویید این بیماری زمانی انتشار می یابد که افراد در تماس نزدیک با یکدیگر باشند، به اشیاء یا سطوح آلوده دست بزنند و یا زمانی که یک فرد آلوده، سرفه یا عطسه کند.

۵- اطلاعاتی متناسب با سن کودکان به آنها ارائه دهید.

کودکان دوره ابتدایی: اطلاعات ساده و مختصری درباره کووید-۱۹ به آنها دهید و آنان را مطمئن کنید که بزرگترها تلاش می کنند کودکان، سالم بمانند و اگر بیمار شوند از آنها مراقبت می کنند. راهنمایی های ساده ای درمورد اقداماتی که هر روز برای ایمنی و دفع ویروس ها باید انجام دهند به آنها ارائه دهید.

کودکان دوره متوسطه اول: افراد این گروه سنی اغلب سؤالاتی درخصوص اینکه آیا واقعاً در امنیت و سلامت هستند و اینکه چه اتفاقی می افتد اگر کووید-۱۹ در محله آنها شیوع پیدا کند، می پرسند. آنها احتمالاً در تمایز واقعیت از شایعات و خیال پردازی به کمک نیاز دارند. با آنان درباره تلاش های مسؤولان استانی و کشوری برای پیشگیری از شیوع بیماری صحبت کنید.

کودکان دوره متوسطه دوم: موضوعات را با عمق بیشتری می توان برای آنها توضیح داد. به آنها منابع مناسبی درباره واقعیت های کووید-۱۹ معرفی کنید. اطلاعات صادقانه، دقیق و واقعی راجع به وضعیت کنونی کووید-۱۹ در اختیار آنان بگذارید و در تصمیم گیری های خانوادگی، برنامه ریزی و انجام کارهای روزمره خانه، آنها را دخیل کنید.

در تمام گروه های سنی، کودکان را به بیان افکار و احساساتشان تشویق کنید،

یک شنونده خوب باشید.



۶- الگوهای مناسبی از سبک زندگی سالم و بهداشتی باشید.

اقدامات بهداشتی روزانه را انجام دهید: کودکان را تشویق کنید تا مراحل ساده پیشگیری از شیوع بیماری را تمرین کنند. دست هایتان را به کرات و هر بار به مدت ۲۰ ثانیه بشویید، دو بار خواندن آواز تولدت مبارک، ۲۰ ثانیه طول می کشد.

• از کودکان هنگام استفاده از دستمال کاغذی و یا عطسه و سرفه کردن در آرنجشان تعریف کنید.

• به آنها اهمیت دورانداختن دستمال کاغذی را بلافاصله بعد از عطسه یا سرفه بیاموزید.

• در شرایط کنونی دست دادن و درآغوش کشیدن اعضای خانواده را محدود کنید.

احساس کنترل را در فرزندتان پرورش دهید: ارائه راهنمایی های لازم به کودکان در خصوص راه های پیشگیری از ابتلا، احساس کنترل بیشتری به آنها می دهد و منجر به کاهش اضطراب شان می شود.

سیستم ایمنی کودکان را تقویت کنید: کودکان را تشویق کنید تا رژیم غذایی متعادلی داشته باشند. به اندازه کافی بخوابند و به طور منظم ورزش کنند. این اقدامات کمک می کند کودکان، سیستم ایمنی قوی تری برای مقابله با بیماری داشته باشند.



۷- از وضعیت سلامت روان کودکان آگاه باشید.

اکثر کودکان با حمایت والدین و سایر اعضای خانواده خود به خوبی از پس مشکلات بر می آیند حتی اگر علایمی از اضطراب و نگرانی مانند مشکلات خواب یا تمرکز داشته باشند. با این حال ممکن است برخی از کودکان، عوامل زمینه ساز خطر برای ابتلا به افسردگی، اضطراب شدید و افکار خودکشی داشته باشند. این عوامل خطر شامل مشکلات قبلی سلامت روان، تجربه ضربه های روانی و یا تجاوز، بی ثباتی خانواده یا از دست دادن فرد محبوبشان است.

اگر کودکان تغییرات رفتاری قابل توجهی نشان می دهند و یا هر کدام از علایم زیر را برای بیش از دو هفته دارند، باید با یک متخصص تماس بگیرید:

تغییرات رفتاری کودکان پیش دبستانی: مکیدن انگشت شست، شب ادراری، وابستگی شدید

به والدین، خواب آشفته، از دست دادن اشتها، ترس از تاریکی و انزوا

تغییرات رفتاری کودکان ابتدایی: تحریک پذیری، پرخاشگری، وابستگی شدید، کابوس های شبانه،

تمرکز ضعیف و اجتناب از بازی کردن و یا برقراری ارتباط با دوستان

تغییرات رفتاری نوجوانان: اختلالات خواب و خوردن، گیجی، افزایش تنش ها، شکایات جسمی،

رفتار بزهکارانه و تمرکز ضعیف

ترجمه و تنظیم:

فریده کامران پورجهرمی

مریم چیت سازی

