

چگونه با کودکان خود در باره مرض ویروس کورونا 2019 (COVID-19)

## صحبت کنیم

8 نکته برای کمک به حفاظت و آرام ساختن کودکان.



11 مارچ 2020 میلادی (21 حوت 1398)

اکنون با شنیدن موضوعات راجع به مرض ویروس کورونا 2019 (COVID-19) به آسانی خسته می‌شویم. کودکان نیز می‌توانند مضطرب شوند. ممکن برای کودکان درک آنچه در انترنت یا تلویزیون می‌بینند - یا از دیگران می‌شنوند - دشوار باشد، ازینرو آنها به ویژه در برابر احساس نگرانی، استرس و افسردگی آسیب‌پذیر می‌باشند. اما صحبت‌های باز و نیرو دهنده با کودکان می‌تواند آنها را در درک این موضوع و همچنان مبارزه و حتی کمک به دیگران، کمک نماید.

### 1. پرسش‌های باز مطرح نموده و به آنها گوش دهید

نخست از فرزندان تان بخواهید تا در این باره صحبت کنند. ببینید که آنها چقدر میدانند و صحبت‌های شان را دنبال نمایید. اگر خیلی کوچک هستند و قبلاً در باره شیوع این مرض نمی‌دانند، لازم نیست موضوع را مطرح کنید - صرف به آنها در باره روش‌های خوب بهداشت و حفظ‌الصحه، بی آن که نزد شان ترس و واهمه ایجاد شود، بگویید.

لازم است تا در یک محیط مصوون به اطفال اجازه دهید تا آزادانه صحبت نمایند. فعالیت‌های از قبیل رسامی، قصه و غیره برای آغاز صحبت می‌توانند کمک کننده باشند.

به خاطر داشته باشید که نگرانی‌های آنها را دست کم نگرفته و از آنها طفره نروید. باید احساسات شان را درک کرده و به آنها اطمینان دهید که احساس ترس از این چیزها امر طبیعی است. به صحبت‌شان متوجه باشید و نشان دهید که به آنها گوش می‌دهید، و باید بدانید که آنها هر زمانی که بخواهند می‌توانند با شما و معلمین خود صحبت کنند.

### 2. صادق باشید: حقیقت را به شیوه دوستانه به کودکان تان توضیح دهید

کودکان حق دارند تا راجع به آنچه در جهان می‌گذرد به آنها معلومات درست داده شود، اما اشخاص بالغ نیز مسؤولیت دارند تا کودکان را در برابر استرس محافظت نمایند. با کودکان به زبان متناسب با سن آنها صحبت کنید، واکنش شان را ببینید، و اضطراب آنها را در نظر داشته باشید.

اگر به پرسش‌های آنها پاسخ داده نمی‌توانید، از روی حدس و گمان پاسخ ندهید. از این فرصت استفاده کنید تا یکجا با آنها به جستجوی پاسخ‌ها بپردازید. سایت‌های انترنتی سازمان‌های بین‌المللی مانند [یونیسف](#) و [سازمان صحتی جهان](#) از جمله منابع بزرگ معلومات می‌باشند. توضیح دهید که بعضی معلوماتی که به شکل آنلاین ارایه می‌شوند دقیق نیستند و بهتر است تا به متخصصین اعتماد شود.

### 3. به آنها نشان دهید که چگونه خود و دوستان خود را محافظت کنند

یکی از بهترین راه ها برای محفوظ نگه داشتن کودکان از ویروس کورونا و سایر امراض این است که تشویق شوند دست های خود را به طور منظم بشویند. لازم نیست که نزد شان ترس و واژه ایجاد شود. برای این که آموختن به شکل سرگرمی باشد، از آهنگ های کودکانه مانند **ویگلز** و یا **این آهنگ** استفاده کنید.

همچنان می توانید به کودکان نشان دهید که چگونه **در هنگام سرفه و عطسه روی خود را با آرنج شان بپوشانند**، به آنها بفهمانید که بهتر است با کسانی که اعراض دارند خیلی نزدیک نشوند و از آنها بخواهید که اگر احساس تب، سرفه یا مشکلات در تنفس داشته باشند، به شما بگویند.

#### 4. به آنها اطمینان بدهید

هنگامی که تصاویر ناراحت کننده در تلویزیون یا انترنت میبینیم، گاهی احساس میکنیم که در اطراف ما بحران جریان دارد. ممکن اطفال بین تصاویر و واقعیتی که درک میکنند تفکیک قایل شده نتوانند و ممکن فکر کنند که در معرض خطر حتمی قرار دارند. شما در صورت امکان با ایجاد فرصت های بازی و آرامش می توانید به کودکان تان کمک کنید تا با استرس مقابله نمایند. تا حد امکان، به ویژه قبل از رفتن به خواب، امور و تقسیم اوقات روزمره را به شکل منظم نگهدارید، یا به آنها کمک کنید تا در یک محیط جدید کار های روزمره و تقسیم اوقات جدید بسازند.

اگر در محل خود متوجه شیوع مرض میشوید، به کودکان تان خاطر نشان سازید که به احتمال زیاد به مرض مبتلا نخواهند شد، اکثر کسانی که مریضی ویروس کورونا دارند خیلی بیمار نمیشوند، و تعداد زیاد مردم برای مصوون نگهداشتن خانواده آنها تلاش مینمایند.

اگر کودکان تان احساس ناجوری میکنند، به آنها بفهمانید که باید در خانه/ شفاخانه بمانند چون برای مصوونیت خود و دوستان شان ضروری است. به آنها اطمینان دهید که میدانید گاهی این کار دشوار (ممکن وحشتناک یا حتی خسته کن) باشد، اما رعایت قوانین باعث میگردد تا همه محفوظ و مصوون بمانند.

#### 5. ببینید که آیا آنها مورد تحقیر قرار گرفته یا دیگران را تحقیر کرده اند یا خیر

با شیوع ویروس کورونا موارد بسیار از تبعیض نژادی در سراسر جهان گزارش شده است، ازینرو لازم است تا بررسی شود که کودکان تان نه خود شان مورد تحقیر و شرمندگی قرار گیرند و نه دیگران را تحقیر کنند.

به آنها توضیح دهید که ویروس کورونا با این کاری ندارد که یک شخص چگونه معلوم میشود، از کجا است یا به کدام زبان صحبت میکند. اگر در مکتب روی شان نام گذاشته شده یا تحقیر میشوند، باید به راحتی بتوانند این موضوع را به یکی از اشخاص بالغ که بالایش اعتماد دارند بگویند.

به کودکان تان یاد آور شوید که همه باید در مکتب از مصوونیت برخوردار باشند. زورگویی و تحقیر کار نادرست است و باید همه در گسترش مهربانی و کمک به همدیگر سهم خود را ادا نمایند.

6. در باره اشخاصی که کمک میکنند صحبت کنید

باید کودکان بدانند که مردم با مهربانی و سخاوت به همدیگر کمک میکنند.

قصه های کارکنان صحی، دانشمندان و **جوانانی** را که برای متوقف ساختن شیوع مرض و مصوون نگه داشتن مردم کار میکنند، بگویید. دانستن این که انسان های مهربان و دلسوز در این رابطه کار میکنند میتواند احساس راحتی و آرامش ایجاد نماید.

7. مراقب خود باشید

اگر خود تان تدابیر لازم را اتخاذ کنید، بهتر میتوانید به کودکان تان کمک کنید. اطفال واکنش شما را در برابر اخبار میبینند و تقلید میکنند، ازینرو دانستن این که شما آرام و به خود مسلط هستید به آنها کمک کننده است.

اگر مضطرب یا ناراحت هستید، نزد سایر اعضای خانواده، دوستان یا اشخاص قابل اعتماد در محل بروید. یک اندازه وقت برای کار های که به شما کمک میکند تا آرام شده و نیروی تازه به دست آورید اختصاص دهید.

8. صحبت را با احتیاط تمام کنید

باید دانست که نباید کودکان پریشان نگهداشته شوند. در هنگام تمام کردن صحبت کوشش کنید تا از روی حرکات بدن شان میزان اضطراب آنها را تخمین نمایید، و به تون آواز و طرز نفس کشیدن آنها توجه داشته باشید.

به کودکان تان یاد آور شوید که میتوانند در باره مسایل دشوار دیگر نیز با شما صحبت کنند.