



## کودکان در همه گیری ویروس کرونا

کودکان مانند بزرگسالان و حتی بیش تر از آن ها تحت تاثیر بحران ها و استرس ها قرار می گیرند، کودکان ممکن است با توجه به سن شانواکنش های هیجانی و افکار مختلف (مانند دنبال مقصر گشتن، بزرگ نمایی خطرات، یا انکار خطرات) داشته باشند. هرچند اغلب نمی توانند در مورد آن به خوبی صحبت کنند و ممکن است به شکل های متفاوتی به آن واکنش نشان دهند، مثلاً به والدین بچسبند، گوشه گیر، مضطرب، بی قرار، عصبانی شوند و حتی شبادراری پیدا کنند.

### چگونه با کودکان در مورد شرایط بحرانی گفتگو کنیم؟

- کودکان میزان امن بودن خودشان را از هیجانات والدین متوجه می شوند. پس در هنگام گفتگو با کودک، با آرامش صحبت کنید. الگوی خوبی برای کودک باشید. در شرایط بحران اول باید استرس خودتان را مدیریت کنید تا بتوانید استرس فرزندان را مدیریت کنید. تلاش کنید بر ترس هایتان مسلط باشید. هر چند لزومی ندارد نگرانی خود را از کودک مخفی کنید و اگر کودک متوجه استرس شما شد، علت نگرانی و استرس خود را به زبان ساده با او درمیان بگذارید.
- ابتدا دانسته ها و نگرانی های کودک را در مورد بحران بپرسید. بررسی کنید آیا سوء برداشت ها و نگرانی های کاذبی دارد. از کودک بپرسید: تو راجع به این موضوع چه شنیده ای؟؛ راجع به این شرایط چه فکری داری؟؛ چه چیزهایی نگرانیت می کند؟
- کودک را تشویق کنید، در مورد اتفاق ها و ترس هایش حرف بزند و گوش کنید. ولی کودک را برای حرف زدن و بیان احساسات تحت فشار قرار ندهید. به او بگویید که تجربه احساسات مختلف مانند ترس در این شرایط طبیعی است.
- به کودکان با زبانی ساده و قابل فهم اطلاعات درست بدهید. از کلماتی استفاده کنید که اهمیت موضوع را نشان می دهند ولی ترس و وحشت ایجاد نمی کنند. مثلاً "احتمال ابتلا به یک بیماری شبیه سرماخوردگی وجود دارد و بعضی افراد بیماری شدیدتری را می گیرند، پس لازم است مراقبت کنیم که بیمار نشویم". اما کودک را نترسانید. مثلاً نگوئید: "اوضاع خیلی خطرناک یا وحشتناک است، امکان دارد همه بمیرند".
- در شرایط سخت، هرچه سن کودکان کمتر باشد، به توجه، اطمینان بخشی و آرامش بیشتری نیاز دارند. به کودک بگویید کنارش هستید و از او حمایت می کنید.
- همه ی اطلاعات را یک جا به کودک ندهید. در هر مرحله اطلاعات مورد نیاز را در اختیار کودک قرار دهید. مثلاً قبل از ابتلا افراد نزدیک یا خود کودک، اطلاعات مربوط به پیشگیری را بدهید و زمانی که بیماری در افراد خانواده یا خود کودک بروز کرد، اطلاعات مربوط به مراقبت در این شرایط را بدهید. لازم نیست پاسخ همه سوالات او را بدانید. از دادن اطلاعاتی که از درستی آن ها مطمئن نیستید یا چیزی نمی دانید، اجتناب کنید.

- امکانات مراقبتی و حمایتی را به کودک معرفی و امید را در وی تقویت کنید. مثلاً در مورد همه‌گیری بیماری‌ها توضیح دهید: اگر بیمار بشویم پزشکان، پرستاران و پرسنل بهداشت و درمان به ما کمک می‌کنند. ضمناً اگر لازم باشد دوستان و فامیل هم آماده هستند که کمک کنند.
- راه‌های پیشگیری از ابتلا به بیماری را متناسب با سن کودک به او یاد دهید. می‌توانید این آموزش را از طریق بازی منتقل کنید. مثل نحوه شستن دست.
- تاحد امکان اخبار را در حضور کودکان دنبال نکنید. سعی کنید مواجهه کودک با اخبار و صحنه‌های دل‌خراش را تا حد ممکن محدود کنید. نیازی نیست تمام جزئیات مانند تعداد مرگ و میر ناشی از کرونا را به او بدهید.
- تا حد ممکن، نظم برنامه‌های روزمره کودک مانند غذا، خواب و بازی حفظ کنید. اگر از تنها خوابیدن اجتناب می‌کند موقع خوابیدن کنارش باشید.
- متناسب با سن کودک، راه‌های ساده برای کاهش نشانه‌های اضطراب به او یاد دهید مانند: تنفس آهسته و عمیق، مثال پر و خالی شدن بادکنک را بگویید؛ تمرینات تن آرامی را به او یاد دهید، مثل یک عروسک پارچه‌ای خودش را شل کند؛ به موسیقی آرام بخش گوش کند؛ یا مشغول بازی شود.
- توجه کودکان را به واکنش‌ها و رفتارهای اطرافیان و دوستان جلب کنید. از آنها بخواهید توجه کنند دیگران چگونه با شرایط بحرانی کنار می‌آیند؟ مثلاً با بقیه صحبت می‌کنند؟ تلویزیون می‌بینند، یا بازی می‌کنند.
- بیش‌تر کودکان با شرایط بحران کنار می‌آیند ولی در برخی موارد ممکن است که شدت استرس، اضطراب و اجتناب کودک زیاد باشد، در این صورت با متخصصان سلامت روان مشورت کنید و کمک بگیرید.

#### زمان‌هایی که کودکان وقت بیش‌تری در خانه می‌مانند، چه کنیم؟

- کودکان در شرایط بحران و پس از وقوع حوادث ناگوار بیش ازهر زمان دیگری نیاز به بازی و تفریح دارند. بازی باعث منحرف کردن توجه آنان از استرس می‌شود و به آنها آرامش می‌دهد.
- سعی کنید برنامه‌های سرگرمی و بازی کودکان را بیش‌تر کنید.
  - تلویزیون ببیند، موزیک گوش دهد، کاردستی درست کند، کتاب بخواند.
  - وقت بیش‌تری به کودکان اختصاص بدهید. با آنها صحبت کنید و به نگرانی‌شان گوش دهید.
  - از مدرسه و معلم فرزندان بخواهید که تکالیف و برگه‌های آموزشی را از طریق شبکه‌های مجازی به شما بدهند تا بچه‌ها بتوانند فعالیت‌های روزمره خود را انجام دهند.

#### در زمان قرنطینه یا بستری به کودک چه چیزی بگوییم؟

قرنطینه یا بستری برای کودک ممکن است ترسناک یا کسل‌کننده باشد. برای کاهش ترس کودک اقدامات زیر را انجام دهید:

- تا حد ممکن، کودکان را در کنار خود نگه دارید، اگر به دلایل مختلف مانند بستری یا قرنطینه شدن مجبور به جدایی شدید، با اطمینان بخشی برای او توضیح دهید که کودک و یا یکی از اعضای خانواده حالش خوب نیست و باید در بیمارستان بستری شود تا دکترها به او کمک کنند، که حالشان بهتر شود.
- به طور منظم با او تماس تلفنی، ویدیویی داشته باشید. به آنها اطمینان دهید همه چیز مرتب است.

- گاهی پرت کردن حواس کودک بهترین راه حل است. کودک را با بازی، تماشای تلویزیون، یا خواندن کتاب سرگرم کنید.

## **گروه سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد حوزه معاونت بهداشتی دانشگاه**