

بخش: خانواده

حوزه: بهداشت روان

موضوع: مقابله با کرونا

* چگونه نگرانی کودکان مان را در مواجهه با بیماری کرونا کاهش دهیم؟

کودکان ممکن است به روش‌های مختلفی نسبت به استرس واکنش نشان بدهند، مثلاً بیشتر به والدین بچسبند، مضطرب و گوشه‌گیر یا عصبانی و آشفتگی شوند و حتی دچار شب‌ادراری شوند.

□ به واکنش‌های کودکان به گونه‌ای حامیانه پاسخ دهید، به نگرانی‌هایشان گوش دهید و تا می‌توانید عشق و توجه بیشتری نثارشان کنید.

□ کودکان در شرایط سخت به عشق و توجه بزرگترها نیاز دارند. بنابراین تا می‌توانید به آنها توجه کنید و برایشان وقت بگذارید.

□ به خاطر بسپارید که به حرف‌های کودکان گوش کنید، با مهربانی با آنها صحبت کنید و به آنها اطمینان خاطر دهید.

□ حتی المقدور فرصت بازی کردن با کودکان و آرامش آنها را فراهم کنید.

□ سعی کنید که کودکان به والدین و خانواده خود نزدیک باشند و تا حد امکان از جدا کردن آنها از سرپرستانشان خودداری کنید. چنانچه به دلایل مختلف (به عنوان مثال بستری شدن در بیمارستان) مجبور به جدایی شدید، مرتب با کودک تماس داشته باشید (مثلاً از طریق تلفن) و همچنان به آنها اطمینان دهید که همه چیز مرتب است.

□ تا حد ممکن یک برنامه روزمره و منظم جذاب با کودک تان داشته باشید (ورزش، بازی های هدفمند و مطالعه و امور درسی و ...)

□ واقعیت ها را درمورد اتفاقات اخیر بگویید، و با کلماتی که برای سن کودک تان قابل درک باشد برایش توضیح بدهید که چه اتفاقی افتاده و اطلاعات واضحی درباره راه های کاهش خطر ابتلا به بیماری به او بدهید.

□ همچنین می توانید با روشی اطمینان بخش اطلاعاتی راجع به آنچه می تواند اتفاق بیفتد به کودک تان بدهید (مثلاً اگر یکی از اعضای خانواده یا خود کودک احساس کنند که حالشان خوب نیست و مجبور شوند برای مدتی به بیمارستان بروند تا دکترها کمک کنند که حالشان بهتر شود).

#انجمن_کودکان_پیش_از_دبستان

#انجمن_مطالعات_کودکان_پیش_از_دبستان_ایران