



دانشگاه ساسم نور استان قم
مرکز خدمات روانشناسی و مشاوره

چگونه از "ذهن و بدن" فرزندان خود در برابر ویروس کرونا مراقبت کنیم؟

توصیه‌هایی برای مراقبت از سلامت روان کودکان و نوجوانان (از نوزادی تا دبیرستان)

منبع: [Psychologytoday.com](https://www.psychologytoday.com)

ترجمه: مرضیه عزیزی معین (دانشجوی دکتری روانشناسی) عضو کمیته مشاوره دانشگاه پیام نور استان قم



چگونه از "ذهن و بدن" فرزندان خود در برابر ویروس کرونا مراقبت کنیم؟

در این نوشتار سعی شده تا تکنیک های کاربردی نحوه برخورد با کودکان و نوجوانان و کاهش اضطراب آنها در زمان شیوع ویروس کرونا بیان شود. حتی اگر به نظر می رسد که کودکان و نوجوانان ، اخبار ویروس کرونا را به دقت بررسی نمی کنند ولی آنها می توانند تحت تاثیر اطلاعات و استرس بزرگسالان اطراف خود قرار گیرند و یا آنها تحت تاثیر دوستان و تحلیل های مختلف آن ها قرار می گیرند. از این رو والدین نقش مهمی در مدیریت این اطلاعات و نگرانی های ناشی از آن دارند

اوایل کودکی (زیر ۵ سال)

حتی اگر نوزادان و کودکان نوپا، نمی دانند چه اتفاقی افتاده، ولی ممکن است با "حس ششم" خود و از واکنش والدین (به خصوص ظاهر و رفتار آنها) نگرانی و اضطراب آنها را متوجه می شوند. سعی کنید:

۱. در کنار نوزادان و کودکان نوپا بخصوص زمانی که آنها را در آغوش گرفتید، آرام باشید.

۲. روال معمول زندگی تان را حفظ نمایید. این کار برای نوزادان و کودکان نوپا، اطمینان بخش است.

۳. تا حد امکان از نوزادان و کودکان نوپا در برابر اخبار و اطلاعات رسانه ها محافظت کنید و آنها را در معرض اخبار قرار ندهید.

۴. به رفتارهای "غیرکلامی" خود توجه و مدیریت کنید. مانند ترس ناشی از بیرون رفتن از خانه، گریه های بیش از حد، چسبندگی بیش از حد به فرزندان، تحریک پذیری و... به اندازه کافی برای آنها وقت بگذارید.

۵. در مورد ویروس کرونا با آنها صحبت نکنید مگر سوالی بپرسند.





پیش دبستانی

اگر فرزند شما، دوره پیش دبستانی را می گذراند، کمی آگاه تر است. آنها ممکن است از میکروب و ویروس، فعالیت‌های پزشکی، و حتی مرگ و سوال کنند. به نکات زیر توجه کنید:

۱. نگرانی اصلی کودکان در این سنین " ایمن بودن " است. به آنها اطمینان دهید که والدین و سایر بزرگسالان برای تامین امنیت و سلامت او و دیگران تمام تلاش خود را می کنند.
۲. این کودکان هم چنین نگران والدین، بستگان و دوستان خود هستند. به آنها اطمینان دهید که همه برای سالم ماندن و مراقبت از دیگران هر کاری که می توانند انجام می دهند.
۳. کودکان در این سنین مرز بین واقعیت و خیال پردازی را نمی دانند، پس تا حد امکان آنها را در معرض اخبار رسانه ها قرار ندهید.



۴. به علائم غیر کلامی فرزند خود چون گریه بیش از حد، ترس از بیرون رفتن، رفتن دوباره به محیط آموزشی، تحریک پذیری و چسبندگی و وابستگی زیاد آن ها توجه کنید و درک شان نمایید.

۵. به خواب آنها توجه کنید. و درکنار آنها هنگام خواب کتاب بخوانید و داستان های جالب بگویید تا آرام بخوابید .

۶. تلاش کنید روال معمول زندگی تان را به نمایش بگذارید. اگر مهد کودک یا پیش دبستانی تعطیل است، طبق روال گذشته به برنامه های آموزشی داخل خانه بپردازید.

۷. آن ها را در آغوش بگیرید و از خود برای آن ها رفتارها و برخوردهای اطمینان بخشانه داشته باشید.



ابتدایی ۷ تا ۱۳ سال

کودکان در سنین مدرسه از آنچه اتفاق افتاده آگاهند. احتمالاً آنها بادوستان و همکلاسی های خود (تلفنی و...) در ارتباط هستند و خبرها را می شنوند. در این دوره به نکات زیر توجه شود:

۱. با کودکان ابتدایی در حد لازم در مورد مشکل به وجود آمده صحبت کنید. به آنها اطمینان دهید که شما و معلمان برای حفظ سلامت و امنیت آن ها همه گونه تلاشی می کنید و آن ها باید همکاری کنند.
۲. در این سنین کودکان نگران سلامتی خودشان، والدین و دوستان و... هستند. آنها حتما شنیده اند که " این ویروس بسیار کمتر به بچه ها آسیب می زند ولی افراد مسن تر بیشتر آلوده می شوند". از این رو آنها نگران مادر بزرگ ها و پدر بزرگ های خود میشوند. حتی آنها ممکن است نگران بیکاری پدر یا کاهش درآمد خانواده شوند. در چنین شرایطی سعی کنید بیشتر در کنارشان باشید و اطمینان های لازم به آنها بدهید.



۳. اگر کودکان در این سنین حساس تر، تحریک پذیر و (بهانه گیر...) شده اند ، واکنش شان طبیعی است. نگران نباشید. صبور باشید

۴. از پرداختن بیش از حد به اخبار رسانه ها خودداری نمایید.

۵. سعی کنید روال عادی زندگی تان را به نمایش بگذارید و توضیح دهید علت تعطیلی مدارس، بخشی از اقدامات احتیاطی است که افراد بزرگسال برای جلوگیری از بیماری انجام می دهند و این به معنای بیمار شدن همه نیست. پس آن ها هم باید مراقبت کنند.

۶. برای آن ها از برنامه های طنز و شاد استفاده کنید

۷. اگر ترس آن ها ادامه دارد سعی کنید، تمام کارهایی که افراد بزرگسال برای کاهش اضطراب و جلوگیری از شیوع ویروس را انجام می دهند را ادامه دهید. یادتان باشد بچه ها دوست دارند مفید و موثر باشند. آن ها احساس می کنند کاری می توانند انجام دهند. از آنها بخواهید ضمن رعایت بهداشت خود، نقاشی بکشند برای خانه سالمندان نامه بنویسند

۸. اگر کودکان سئوالاتی دارند. آنچه واقعیت است را به آن ها بگویید. آنچه را می دانید بدون اغراق (نه کم و نه زیاد) بیان نمایید. از منابع صحیح اطلاعات تان را تامین کنید



دوره متوسطه اول (راهنمایی)

کودکان و نوجوانان در این سن از هر چه اتفاق افتاده بسیار آگاهند. آنها اخبار و رسانه ها را دنبال می کنند و با دوستان و همسالان و هم کلاسی ها گفتگو و حتی مسائل را تحلیل می نمایند.

۱. به سئوالات فرزندان خود واقع بینانه و آگاهانه پاسخ دهید. اطلاعات اشتباه آنها را اصلاح کنید.

۲. نگرانی و مضطرب بودن در شرایط حال حاضر را تایید کنید و آن را طبیعی بدانید ولی بگویید: نیاز به وحشت داشتن نیست.

۳. آن ها ممکن است برای آینده خود نگران باشند و بپرسند: "آینده چه خواهد شد؟" واقعیتها را بیان کنید. سیاه نمایی نکنید. فاجعه سازی نکنید و احتمالات غیر قابل باور و منفی بیان نکنید.

۴. بر تقویت سیستم ایمنی بدن شان با تغذیه مناسب، خواب کافی، کمک به ایجاد جو آرام در خانواده، ارتباط خوب با اعضای خانواده و... تاکید کنید



۵. با فرزندان و نوجوانان خود در مورد برنامه های تلویزیونی (به خصوص شاد، علمی، آموزشی و...) گفتگو کنید . با آن ها تا حد امکان به تحلیل مسائل بپردازید و بر تامین اطلاعات از منابع صحیح تاکید کنید.

۶. به دنبال شبکه ها و رسانه های انگیزه بخش باشید. به تماشا، خواندن، و به اشتراک گذاشتن داستان زندگی آدم ها درچنین شرایط سختی و نحوه واکنش و تلاش آن ها بپردازید.

۷. در مورد چگونگی کاهش نگرانی و سهم آن ها در این بازه صحبت کنید.

۸. با توجه به شرایط فرزندان موقعیت های شاد و روحیه بخش برایشان فراهم کنید.

۹. بر توجه به اهداف درسی و شغلی و عدم فراموش سپاری آن تاکید کنید و برنامه های درسی خود را به مدل جدید (آنلاین) پیگیری داشته باشند.



دوره متوسطه دوم (دبیرستان)

۱. دانش آموزان دبیرستانی احتمالاً همچون بزرگسالان اخبار و اطلاعات را جدی پیگیری می کنند و با همسالان و والدین به بحث و گفتگو می پردازند (مترجم: در فضای واقعی و مجازی) ولی در عین حال نگران سلامتی و ادامه تحصیل و آینده خود هستند.
۲. برای آنها پیگیری سئوالاتی در مورد بهداشت، اقتصاد، سیاست، ورزش و.. مهم است. در مورد علاقه آنها، وارد صحبت شوید و بحث کنید.
۳. بر پیگیری و اجرای اهداف آینده شان تاکید نمایید. به آنها بگویید دنیا متوقف نشده و لازم است آنها هم به "دنیا و بشریت" کمک کنند. از ایده ها و افکار آنها استقبال نمایید.
۴. برخی نوجوانان شاید بخواهند همه چیز را انکار کنند یا بی اهمیت شوند. این جای نگرانی دارد. از آنها مصرا نه بخواهید موضوع را جدی بگیرند و رعایت مسایل بهداشتی و مراقبتی را انجام دهند و از رفتارهای پرخطر پرهیز کنند



۵. برخی نوجوان شوخ طبع هستند. شوخی طبیعی راهی برای کنترل و مدیریت اضطراب و استرس است ولی از شوخی انگاری شیوع ویروس باید خودداری شود.
۶. در گفتگو و مکالمات خود با آنها و در گفتن واقعیت ها پایبند باشید، آن ها هشیارند و اخبار و رسانه های مختلف را پیگیرند.
۷. از استفاده بیش از حد از اینترنت و فضای مجازی خودداری کنید.
۸. برخی نوجوانان به پیامدهای اقتصادی و سیاسی مشکل به وجود آمده علاقه مندند. اگر می توانید فرصتی برای گفتگو با آن ها اختصاص دهید.
۹. از نوجوانان خود برای تخلیه اضطراب تان استفاده نکنید. تلاش کنید از سایر بزرگسالان و افراد آگاه تر کمک بگیرید و از دغدغه های خود با افراد آگاه و مطمئن گفتگو کنید.