

سرمایه گذاری بیشتر، دسترسی بیشتر،
برای همه، همه جا



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
درمانی گیلان

کودکان در بحران کرونا

هفته سلامت روان ۱۳۹۹

۴

◇ سعی کنید برنامه های سرگرمی و بازی
کودکان را بیشتر کنید.

◇ تلویزیون ببیند، موزیک گوش دهد،
کاردستی درست کند، کتاب بخواند.

◇ وقت بیش تری به کودکان اختصاص
بدهید. با آنها صحبت کنید و به نگرانی شان
گوش دهید.

◇ از مدرسه و معلم فرزندان بخواهید که
تکالیف و برگه های آموزشی را از طریق
شبکه های مجازی به شما بدهند تا بچه ها
بتوانند فعالیت های روزمره خود را انجام
دهند.

در زمان قرنطینه یا بستری به کودک چه چیزی
بگوییم؟ قرنطینه یا بستری برای کودک ممکن
است ترسناک یا کسل کننده 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.

۵

مرگ و میر ناشی از کرونا را به او بدهید.

◇ تا حد ممکن، نظم برنامه های روزمره
کودک مانند غذا، خواب و بازی حفظ کنید.
اگر از تنها خوابیدن اجتناب می کند موقع
خوابیدن کنارش باشید.

◇ متناسب با سن کودک، راه های ساده
برای کاهش نشانه های 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 پارچه ای خودش
را شل کند؛ به موسیقی آرام بخش گوش کند؛ یا
مشغول بازی شود.

◇ توجه کودکان را به واکنش ها و رفتارهای
اطرافیان و دوستان جلب کنید. از آنها بخواهید
توجه کنند دیگران چطور با شرایط بحرانی کنار
می آیند؟ مثلاً با بقیه صحبت می کنند، تلویزیون
می بینند، یا بازی می کنند.

◇ بیش تر کودکان با شرایط بحران کنار می
آیند 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.

زمان هایی که کودکان وقت بیش تری در خانه
می مانند، چه کنیم؟

کودکان در شرایط بحران و پس از وقوع حوادث
ناگوار بیش از هر زمان دیگری نیاز به بازی و تفریح
دارند. بازی باعث منحرف کردن توجه آنان از
استرس می شود و به آنها آرامش می دهد.

۴

کودکان مانند بزرگسالان و حتی بیش تر از آن‌ها تحت تاثیر بحران‌ها و استرس‌ها قرار می‌گیرند، کودکان ممکن است با توجه به سن‌شان واکنش‌های هیجانی و افکار مختلف (مانند دنبال مقصر گشتن، بزرگ‌نمایی خطرات، یا انکار خطرات) داشته باشند. هرچند اغلب نمی‌توانند در مورد آن به خوبی صحبت کنند و ممکن است به شکل‌های متفاوتی به آن واکنش نشان دهند، مثلاً به والدین بچسبند، گوشه‌گیر، مضطرب، بی‌قرار، عصبانی شوند و حتی شب‌ادراری پیدا کنند.

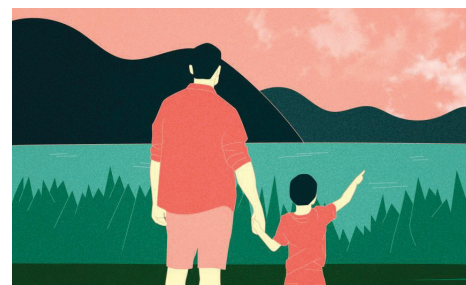
چگونه با کودکان در مورد شرایط بحرانی گفتگو کنیم؟

♦ کودکان میزان امن بودن خودشان را از هیجانات والدین متوجه می‌شوند. 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 در میان بگذارید.

♦ ابتدا دانسته‌ها و نگرانی‌های کودک را در مورد بحران پرسید. بررسی کنید آیا سوء برداشت‌ها و نگرانی‌های کاذبی دارد. از کودک پرسید: تو راجع به این موضوع چه شنیده‌ای؟؛ راجع به این شرایط چه فکری داری؟؛ چه چیزهایی نگران می‌کند؟

♦ کودک را تشویق کنید، در مورد اتفاق‌ها و ترس‌هایش 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 می‌دهند ولی ترس و وحشت ایجاد نمی‌کنند. مثلاً "احتمال ابتلا به یک بیماری شبیه سرماخوردگی وجود دارد و بعضی افراد بیماری شدیدتری را می‌گیرند، 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 می‌کنید.

♦ همه‌ی اطلاعات را یک‌جا به کودک ندهید. در هر مرحله اطلاعات مورد نیاز را در اختیار کودک قرار دهید. مثلاً قبل از ابتلای 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 آن‌ها مطمئن نیستید یا چیزی نمی‌دانید، اجتناب کنید.

♦ امکانات مراقبتی و حمایتی را به کودک معرفی و امید را در وی تقویت کنید. مثلاً در مورد همه گیری 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.

♦ تا حد امکان اخبار را در حضور کودکان دنبال نکنید و سعی کنید مواجهه کودک را با اخبار و صحنه‌های دل‌خراش محدود کنید. نیازی نیست تمام جزئیات مانند تعداد