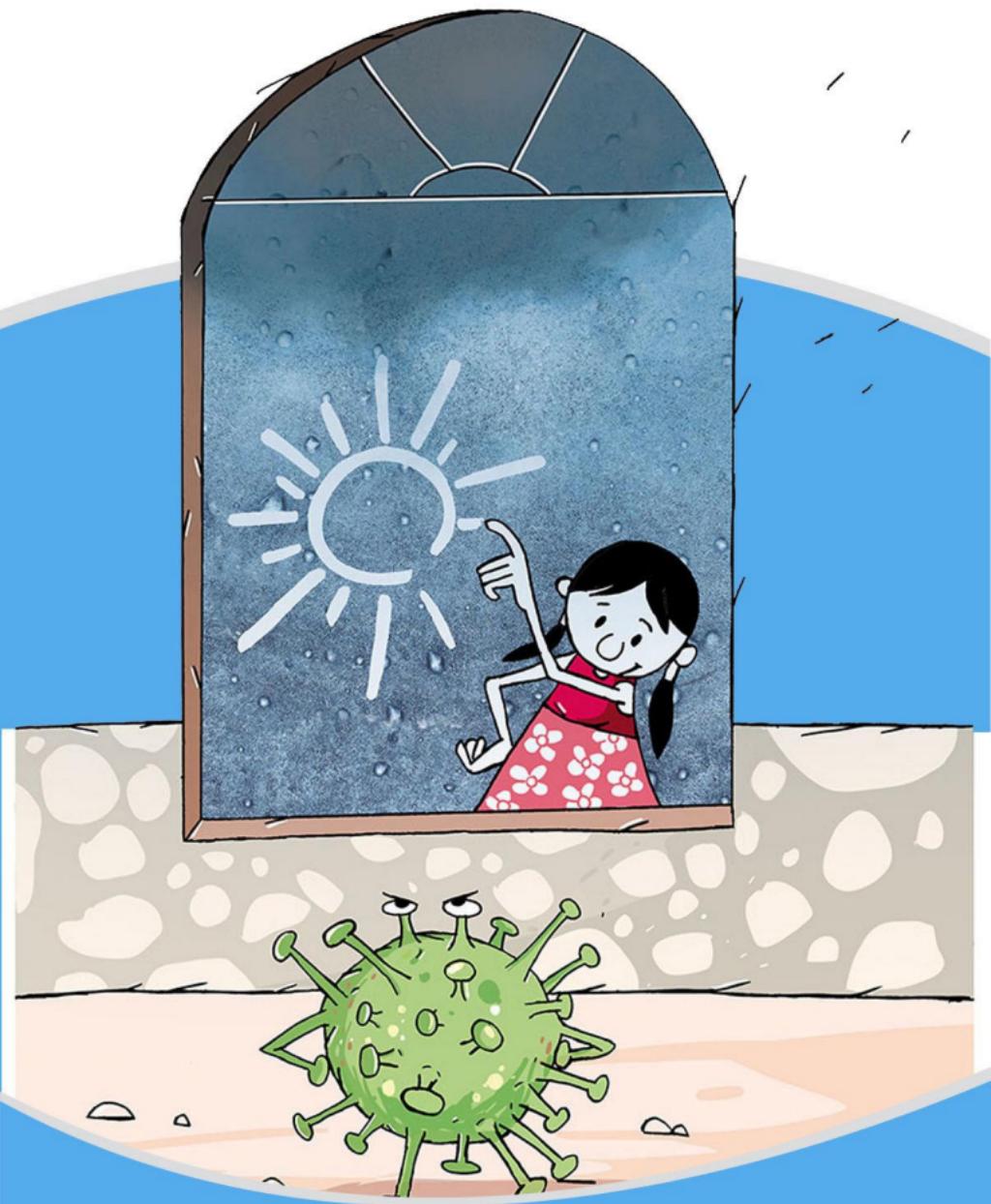


برای مقابله با استرس کودکان در طول شیوع ویروس کرونا چه کنیم؟

دکتر فریدرز صدیق ارفعی
عضو هیات علمی روانشناسی دانشگاه کاشان





بیماری کرونا موجب ایجاد احساساتی نظیر اضطراب، استرس و عدم اطمینان در همه افراد شده است. این احساسات به ویژه در میان کودکان و نوجوانان، در سنین مختلف، بیشتر دیده می‌شود. کودکان به طریق مختلف به این احساسات واکنش نشان می‌دهند؛ وابستگی بیش از حد، دلواپسی، گوشه گیری، عصبانیت و خشم، بهانه گیری، گریه، اختلال در خواب، ناخن جویدن و... کودکان و نوجوانان به کمک بزرگسالان نیاز دارند تا اطلاعات موجود را برای آن‌ها تفسیر کنند و در درک اهمیت این شرایط به آن‌ها کمک کنند.

وظیفه والدین و بزرگسالان چیست؟

محدودسازی

بدانید که بچه‌ها اغلب به صحبت‌های بزرگسالان گوش می‌کنند، حتی زمانی که این گونه به نظر نمی‌رسد! پس مراقب حرف زدن خود در حضور بچه‌ها باشیم. محدودسازی یکی از مهم ترین کارهایی است که باید انجام شود. کودکان را در معرض انواع و اقسام اخبار مربوط به کرونا قرار ندهیم و در عوض زمان بیشتری را به



آن ها و نیازهایشان اختصاص دهید. اما دقت کنید که این بدان معنا نیست که به بچه ها دروغ بگوییم. کودکان متوجه تغییرات غیرعادی اطرافشان می شوند؛ لذا پنهان کاری یا انکار باعث می شود اعتماد آن ها نسبت به ما سلب شود.

● با آرامش درباره این بیماری با فرزندتان صحبت کنید.

درباره نحوه صحبت کردن با کودکان درباره شرایط حاضر، می توان ابتدا از خود آن ها خواست که هر چه را راجع به این بیماری می دانند و شنیده اند را بگویند و پس از آن بسته به سن او با کلمات قابل فهم و به صورت مختصر و تدریجی، اطلاعاتی نظیر روش های پیشگیری را برای او توضیح دهید؛ به کارهایی که کنترل آن دست خود ماست و ملزم به رعایت آن هستیم اشاره کنید نه به جزئیات ناگوار و ترساننده، از خود کودک بپرسیم که فکر می کند چه کارهایی باید بکنیم که مریض نشویم و بعد از آن توضیح دهیم که یکی از مهم ترین کارها شستن دست هاست. بعد از آن در قالب یک بازی می توان روش صحیح شستن دست را به او آموزش داد. سایر روش های پیشگیری لازم راهنمی توانیم در قالب داستان و از زبان کاراکترهای کارتونی محبوب کودک، به او آموزش دهیم.

همچنین از کودک بخواهید نگرانی و ترس های احتمالی اش را با شما در میان بگذارد تا بتوانید ترس های بی موردش را شناسایی و رفع کنید. به کودکان کمک کنید درباره چیزی که نسبت به آن می ترسند یا نگران اند، نقاشی بکشند یا داستانی را بازگو کنند.

● کنترل اضطراب والدین

بچه ها برای احساس ایمنی و امنیت، به والدین خود متکی هستند و آن ها را به عنوان تکیه گاه می‌بینند. والدی که نتواند خودش را کنترل کند و دائمًا دچار اضطراب و تشویش باشد، ممکن است کودک خود را در معرض آسیب های مختلفی قرار دهد.

● داشتن برنامه منظم روزانه

کودکان نیاز به برنامه منظم روزانه دارند. برنامه روزانه منظمی برای فرزندان خود در نظر بگیرند که شامل زمان بازی و استفاده از موبایل و ارتباط با دوستان شان نیز باشد و حتماً زمان هایی برای دوری از تکنولوژی و کمک در کارهای خانه در نظر داشته باشند.

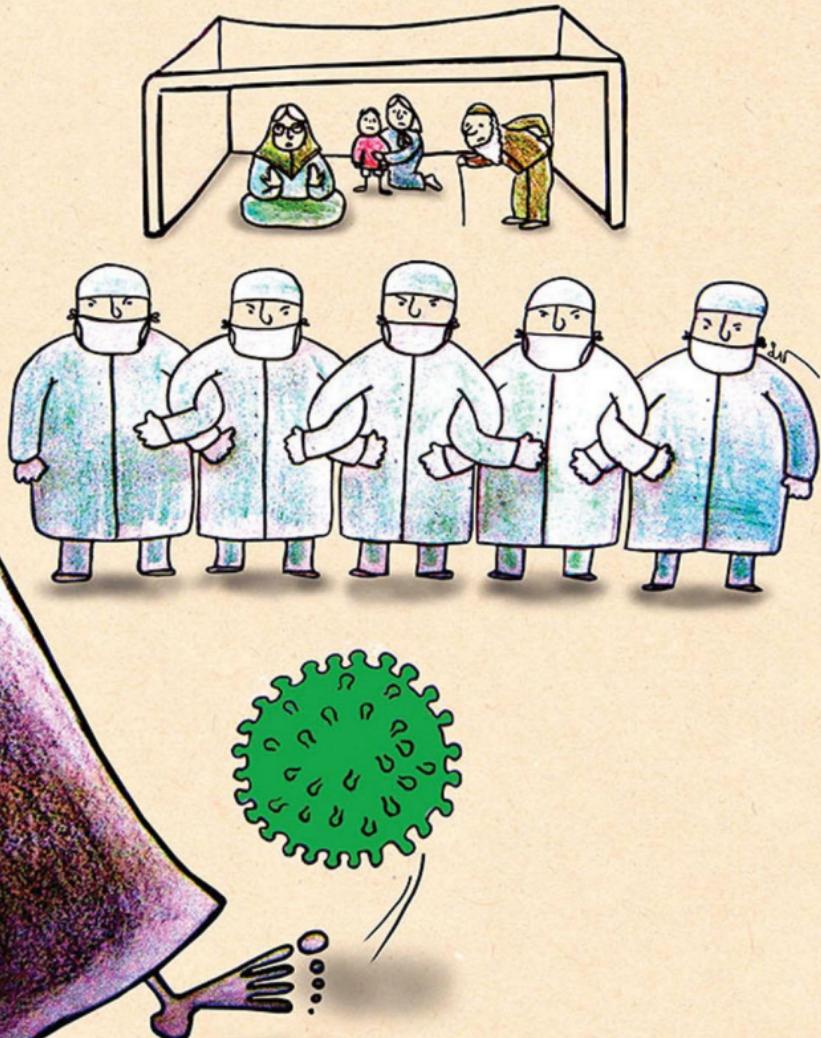
حفظ یک برنامه منظم و قابل پیش بینی می تواند در کودکان احساس آرامش خاطر به وجود آورد. برای کودکان بزرگتر می توان از خود کودک کمک گرفت. او در مورد کارهایی که باید در برنامه روزانه اش انجام دهد، صحبت کنید و ببینید که آن ها چطور برای خودشان برنامه ریزی می کنند.

● بگذارید فرزندتان احساسات خود را بروز بدهند

تعطیلی مدارس و مهدکودک ها، لغو همه تفریحات، مسابقات ورزشی و فعالیت هایی که بچه ها پیش از این در آن شرکت می کردند، باعث شده که کودکان به دلیل دست دادن تمام این فعالیت ها احساس ناامیدی کنند. پس انتظار این که به خاطر از دست دادن زندگی عادی و روزمره شان خیلی غمگین و خسته شوند را داشته باشید و سعی در عادی کردن شرایط کنید. در چنین شرایطی همدلی و حمایت بهترین راه است.

اطمینان بخشی صحیح

به فرزندمان توضیح دهیم که ما در این شرایط تنها نیستیم و همه کنار ما هستند و عده زیادی در تلاشند که شرایط را کنترل کنند تا ما بتوانیم به زندگی عادی برگردیم. همچنین دلیل انجام کارهایی مثل خانه نشینی، شست و شو مدام دست‌ها، استفاده از ماسک و دستکش و... را به بچه‌ها توضیح دهید و بگویید که همه این‌ها، کارهای موثری است که می‌توانیم انجام دهیم که هم از خود و هم دیگران محافظت کنیم.



● بازی و تفریح را فراموش نکنید

هر چند روز یک بار یک بازی خانوادگی انجام دهید یا با همدیگر آشپزی کنید، نقاشی بکشید، پازل درست کنید. افزایش فعالیت های بدنی و انواع بازی ها و سرگرمی ها در کاهش اضطراب بین کودکان در موقع بحرانی تأثیرگذار است. همچنین می تواند تمرین های آرام سازی عضلاتی، تنفس عمیق و تجسم های خلاقانه را در قالب بازی با بچه ها انجام دهید. این کار هم به کاهش استرس آن ها کمک می کند و هم آن ها را سرگرم می کند.