

## چطور از کودکان در برابر ترس ناشی از ویروس کرونا محافظت کنیم؟

همه جا حرف از ویروس کرونا و میزان شیوع آن است. ویروسی که از چین شروع شده و به سرعت در حال گسترش به نقاط دیگر دنیاست. کودکان هم مانند بزرگسالان شاهد این اخبار بد هستند که آنها را نگران می‌کند. اما چگونه می‌توان آنها را از ترس و نگرانی ناشی از این بیماری مصون نگه داشت؟

این نوع بیماری‌های واگیردار پیش از کرونا هم رخ داده بود. بیماری‌هایی مانند ابولا و سارس هم مانند ویروس کرونا، جان افراد بسیاری را در سراسر جهان گرفته بود. اما متأسفانه ترس و وحشت ناشی از این بیماری‌ها شدیدتر از تهدید خود بیماری است که معمولاً از بزرگترها به کودکان هم سرایت می‌کند. اما چگونه می‌توان در چنین روزهایی آرام باقی ماند؟

**توجه به نکات زیر شاید بتواند فشار روانی آن را برای کودکان کمتر کند.**

۱) واکنش نشان دادن به یک موضوع استرس‌آور، طبیعی است و گاهی ما نمی‌توانیم واکنش‌های خود را مهار کنیم. افراد در اینگونه اپیدمی‌ها، شرایط را ارزیابی می‌کنند و وقتی احساس می‌کنند، موضوع خارج از کنترل آنهاست، دچار ترس و واکنش می‌شوند.

۲) دائم جلوی کودک اخبار ویروس، انتشار آن، مرگ و میر ناشی از آن و شایعه‌های رسانه‌ها را مطرح نکنید. کودکان با شنیدن حرف‌های بزرگترهای خود و همچنین شنیدن اخبار مربوط به ویروس کرونا، به علت اینکه نمی‌دانند چه اتفاقی دارد می‌افتد، بیش از بزرگترها دچار ترس و وحشت می‌شوند.

۳) با کسب آگاهی آرامش خود را حفظ کنید. ابتدا با کسب آگاهی بیشتر در مورد این نوع ویروس و روش‌های مراقبتی که هر روز به دنبال بررسی‌های بیشتر محققان به‌روزرسانی می‌شوند، خود را آرام کنید و سپس با آرامش و صادقانه با کودکان خود صحبت کنید.

۴) در مورد ویروس جدید به کودکان توضیح دهید و به آنها بگویید که تمام محققان دنیا، روی روش درمان بیماری ناشی از ویروس کرونا تحقیق کرده و مراقب هستند این ویروس گسترش نیابد. به آنها بگویید، این بیماری شبیه نوعی سرماخوردگی بسیار شدید است و برای پیشگیری از ابتلا باید تمام موارد بهداشتی را رعایت کنند.

۵) به کودکان خود بیاموزید که با رعایت بهداشت فردی چگونه باید از خودشان مراقبت کنند. (البته نه به طور وسواس گونه)

۶) از آنها بخواهید تا از افکار و ترس‌های احتمالی‌شان بگویند. بدین ترتیب می‌توانید سوءتفاهم‌ها و ترس‌های بی‌مورد آنها را برطرف کنید. صحبت کردن با کودکان و آموزش روش مراقبت از خود به آنها می‌تواند از ترس و وحشت بی‌موردشان پیشگیری کند.

۷) با ترس های آنها مقابله نکنید به این نحو که، ترسشان را تخفیف دهید، اجازه دهید ترس هایش را خالی کند و درباره آنها با شما گفتگو نماید. نگویند: «اِ اِ ترس نداره که»، «نی نی شدیا»، «ترسو!!!!»، و ... به حرف های آنها درباره ترسشان گوش دهید. با هم صحبت کنید.

۸) با کودکان خود هنگام اعتراض و ناراحتی همدلی کنید. «بگویند من هم مثل تو دوست داشتم بتونم بروم بیرون بازی کنم و به کارهام برسیم. دوستامو بیشتر ببینم.»، «منم مثل تو از اینکه قراره بیشتر وقتمونو توی خونه بگذرونیم ناراحتم.»

۹) شرایط منفی را به شرایط مثبت تبدیل کنید. «اما عوضش حالا که قراره بیرون برویم و دوستامونو ببینیم وقت داریم که بیشتر پیش هم باشیم، بیشتر استراحت کنیم، میتونیم کلی با هم بازی کنیم، نقاشی بکشیم، حرف بزنینم، قصه بگیم خونه تکونی کنیم و ...»

۱۰) برای کودکان برنامه تفریحی و بازی در منزل فراهم کنید. اغلب کودکان از اینکه مجبورند این ایام را بیشتر در خانه بمانند و از بازی در بیرون منزل، در حیاط، مجتمع، کوچه و خیابان، مهدکودک، مدرسه، مراکز تفریحی مثل پارک، سینما، خانه بازی، شهربازی، ورزشگاه، کلاس های تفریحی، هنری و ... محروم شده اند؛ ناراحت و شاکی هستند و در منزل حوصله شان سر می رود.

۱۱) آنها را جلوی تلویزیون رها نکنید و تمام وقتشان را با تلویزیون پر نکنید. فرصت خوبی برای با هم بودن و مشارکت در امور منزل دارید.

۱۲) ذهن کودکان را به بازی و ... مشغول کرده و نگذارید با افکار اضطرابی کرونا، بیماری، مرگ و ... درگیر بماند.

۱۳) در هنگام عصبانیت با ابتلاء به ویروس کرونا تهدید، نفرین، تنبیه و ... نکنید. «باشه برو کوچه بازی کن اصلاً بذار کرونا بگیره بمیری! بریم بیمارستان! کلی بهت آمپول بزنند و ...» بیشتر کودک خود را مضطرب تر می کنید باعث می شود رفتارهای نابهنجار و پرخاشگری او بیشتر شود. چون در ذهن کودک این فکر نقش می بندد که پس معلومه مادرم مرا آنقدرها هم دوست ندارد، من برایش اهمیتی ندارم.

### مشکلات رفتاری والدین با کودکان که بارها مشاهده شده و شایسته است اصلاح شود:

#### الف) نحوه برخورد با تعارف خوراکی کودکان به یکدیگر:

وقتی کودکی بیرون از منزل در حال خوردن خوراکی بود و به کودک دیگری تعارف کرد، مادر کودک دوم به فرزندش که تمایل به گرفتن خوراکی داشت با شدت گفت: نه! نگیریا! کرونا میگیری! با این وصف اولاً به کودک اول این مسئله را بیان کرده که تو کرونا داری که منتقل میکنی و باب بذل و بخشش را بسته است و ثانیاً به کودک خودش روحیه بی اعتمادی و ... را منتقل می کند.

این دوران می‌گذرد اما پیامدهای مخرب رفتارهای ما باقی می‌ماند. (از تکنیک حل مسئله استفاده کنید، فکر کنید ببینید چگونه می‌توان جلوی این اتفاقات را گرفت راه حل های خود را لیست کنید و از بهترین آنها استفاده نمایید.

شاید در مثال فوق بهتر بود که:

- هر مادری برای کودک خود خوراکی ارائه می‌داد که کودکان بدون خوراکی، محتاج خوراکی کودک دیگری نشوند.
- یا اصلاً والدین، خوراکی خوردن در فضای عمومی را محدود می‌کردند.
- یا به خود کودک دوم می‌گفتند که با دست خودش از پاکت خوراکی کودک اول چیز بردارد. که نگران دست کاری خوراکی نشوند.
- یا حداقل در جواب رد احسان کودک اول از عباراتی مثل «عزیزم از مهربونیت متشکرم»، «دستت دردکنه، الان کودک من میل ندارد»، «ممنون که به فکر کودک منم هستی، فرزندم تازه خوراکی خورده میل نداره، سیره و ...».
- مراقب عباراتمان باشیم تا دل کسی را نشکنیم، کودکانمان الگوگیری می‌کنند.
- یا اینکه در جواب تعارف کودک اول رد احسان نکنیم، برداریم و بذاریم توی کیفمون به فرزندمون بگیریم بعداً که رفتیم خونه بخور و آن را با همانندش تعویض کنید و ...

#### ب) عدم توجه به سرگرمی های مناسب کودکان

اخیراً شاهد کودکانی هستیم که دائم به این طرف و آن طرف میدوند و مادرانشان اذعان دارند که چند روزه که این بچه ها در منزل زندانی شده‌اند و اجازه بیرون رفتن ندارند و منزل حوصله شان سر رفته، و دارند پرخاشگری می‌کنند، توی سر و کله هم می‌زنند، دائم تلویزیون می‌بینند، تقاضای بیرون رفتن می‌کنند و با دعای والدین مواجه می‌شوند. والدین هم در قبال حضور زیاد فرزندان گهگاه آستانه تحملشان پایین آمده و تند مزاج شده‌اند و با فرزندان درگیر می‌شوند.

لطفاً برای کودکان وقت بگذارید و برنامه داشته باشید. از اینترنت، کانال ها، کتاب ها، انواع بازی های حرکتی، آپارتمانی، خانوادگی، گروهی، انفرادی و ... را پیدا کنید و آنها را از بطالت، تنهایی، انزوا، بی حوصله گی، خمودی، و ... نجات دهید.

«در پناه خدا محفوظ باشید.»

واحد مشاوره

مهدکودک جامعه الزهرا

۱۳۹۸/۱۲/۳