

پیشنهادهایی برای کمک به کودکان جهت کنترل استرس در زمان شیوع “COVID-19”

کودکان ممکن است به شکل‌های مختلفی نسبت به استرس واکنش نشان دهند، از جمله حس وابستگی شدید، اضطراب، خشم، بی‌قراری، شب‌اداری، بی‌خوابی، سکوت و شکل‌های دیگر. به واکنش‌های کودک خود به نحوی پاسخ دهید که نشان‌دهنده‌ی حمایت شما باشد؛ به نگرانی‌های او گوش دهید، با او گفتگو کنید و به او عشق و علاقه و توجه بیشتری نشان دهید. در صورت بروز شرایط اضطرابی آن‌ها را در آغوش بگیرید.



کودکان در شرایط سخت به عشق و توجه بزرگسالان نیاز بیشتری دارند. برای آن‌ها وقت و توجه بیشتری اختصاص دهید. به کودکان گوش دهید و با آن‌ها مهربانانه صحبت کنید و به آن‌ها اطمینان خاطر دهید که در صورت بروز مشکل در کنارشان خواهید بود. اگر شرایط مهیا بود برای کودکان فرصت بازی و استراحت را فراهم کنید. اگر کودکانی با سن متفاوت در منزل دارید، از ارتباط آن‌ها با یکدیگر و اطلاعاتی که میان‌شان رد و بدل می‌شود مطلع باشید. کودکان ممکن است وقایع را با داستان‌پردازی درونی کنند و گاهی نیز در انتقال مفاهیم و اطلاعات به یکدیگر دست به اغراق بزنند. در این موارد بهتر است با کودکان بزرگ‌تر درباره لزوم و شیوه ی مراقب از کودکان کوچک‌تر گفتگو کنید.



کودکان را از والدین، خانواده‌شان و افرادی که از آن‌ها مراقبت می‌کنند، جدا نکنید. در مواردی مثل بستری‌شدن در بیمارستان و یا نیاز به جداسازی، از امکان برقراری تماس‌های منظم (به‌عنوان مثال از طریق تلفن) اطمینان حاصل کرده و به آن‌ها قوت قلب دهید. اگر کودک شما به موبایل دسترسی دارد از شبکه‌های اجتماعی و اطلاعاتی که در دسترس اوست آگاه باشید و آن‌ها را مدیریت کنید. مطمئن شوید که اطلاعات جعلی و بزرگسالانه مثل آمار مرگ‌ومیر یا تصاویری از بیماران در دسترس او قرار نگیرد.



تا حد امکان شرایط را برای حفظ برنامه‌ها طبق روال قبلی کودکان یا ایجاد برنامه‌های جدید در محیطی جدید فراهم کنید. این برنامه‌ها می‌توانند شامل آموزش و زمان کافی برای بازی‌کردن و استراحت، البته با رعایت شرایط حفظ ایمنی کودکان، باشند. اگر برای سرگرم کردن کودکان از فیلم‌ها و برنامه‌های تلویزیون استفاده می‌کنید در نظر داشته باشید که از برنامه‌هایی متناسب با سن آن‌ها استفاده کنید. فیلم‌ها و سریال‌ها گاهی می‌توانند به دلیل شیوه‌ی پرداخت روایت خود، اضطراب‌آفرین و دردسرساز باشند.



درباره‌ی این‌که چه اتفاقی رخ داده است به کودکان اطلاعات بدهید؛ توضیح دهید که چه اتفاقی در حال رخ دادن است و به زبانی قابل فهم و متناسب با سن او، اطلاعات شفافی را درباره‌ی این‌که چگونه می‌توانند خطر ابتلا به بیماری را در خودشان کاهش دهند، در اختیارشان بگذارید. به کودک بگویید که ممکن است چه اتفاق‌هایی رخ دهد ولی مراقب باشید که در او ایجاد نگرانی نکنید؛ مثلاً توضیح دهید که ممکن است یکی از اعضای خانواده از جمله خود کودک، حال خوبی نداشته باشد و لازم باشد برای مدتی به بیمارستان برود که پزشکان بتوانند به او کمک کنند تا دوباره حالش بهتر شود.



Reference: Centers for Disease Control and Prevention National Institute for Occupational Safety and Health (CDC)