



## توصیه‌هایی برای مسوولان مدارس در مدیریت بحران ویروس کرونا

این روزها به دلیل اخبار نگران کننده همه‌گیری کرونا، بسیاری از دانش‌آموزان نیز مانند بزرگسالان نگران و مضطرب هستند. کودکان نیز مانند بزرگسالان تحت تاثیر بحران قرار می‌گیرند ولی ممکن است نتوانند در مورد آن صحبت کنند.

توصیه می‌شود:

✚ با دانش‌آموزان در مورد بحران و شرایط صحبت کنید. وقتی اخبار بدی در جریان است سن کودک را در نظر بگیرید و ببینید چقدر ممکن است اگر شما صحبت نکنید اخبار را از جای دیگری بشنود. در صورت لزوم به کودک اطلاعات متناسب با سن وی بدهید.

✚ در این شرایط نسبت به تکالیف درسی، برگزاری امتحانات و حضور و غیاب با در نظر گرفتن شرایط روانی دانش‌آموزان و خانواده‌های آنان برنامه‌ریزی کنید و انتظارات را تعدیل کنید.

✚ تا حد امکان در مورد کمیت و کیفیت عملکرد دانش‌آموزان آسان بگیرید. برای مثال اگر در فصل امتحانات هستید و دانش‌آموزان نگران نتیجه هستند، به آنها اطمینان بدهید شرایط را در نظر می‌گیرید و فرصت جبران خواهند داشت.

✚ به دانش‌آموزان بگویید طبیعی است که استرس داشته باشند و نگران خود یا نزدیکان باشند ولی نشانه‌های اضطراب بیش از حد و غیر طبیعی را نیز به آنها آموزش دهید. آنها را تشویق کنید نگرانی‌هایشان را با بزرگترها در میان بگذارند و در صورتیکه استرس زیادی داشتند از والدین بخواهند که به پزشک، روانپزشک یا روانشناس مراجعه کنند.

✚ 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 می‌شود و به آنها آرامش می‌دهد. سعی کنید برنامه‌های سرگرمی و بازی کودکان را بیشتر کنید.

✚ روش‌های آرام‌سازی را با دانش‌آموزان تمرین کنید. برای مثال می‌توانید در کلاس روش‌های آرام‌سازی عضلانی، تنفس عمیق، تجسم خلاقانه را تمرین کنید.

✚ از والدین بخواهید که ضمن صحبت با کودکان در مورد شرایط، آنها را در جریان جزئیات وقایع مانند تعداد مبتلایان و یا مرگ و میر ناشی از بیماری کرونا قرار ندهند؛ تا حد امکان اخبار را در حضور کودکان دنبال نکنند؛ نظم برنامه‌های روزمره کودک مانند خواب و غذا و بازی را تا حد ممکن حفظ کنند.

✚ در صورت نیاز به کمک‌های تخصصی، دانش‌آموزان را به مراکز خدمات جامع سلامت، درمانگاه‌ها، بیمارستان‌ها و یا هر مرکز درمانی که در دسترس شماست معرفی کنید.