

با سلام و صلوات بر پیامبر اکرم و خاندان مطهر ایشان

## بدرفتاری های کودکان و کنترل اضطراب آن ها در دوران کرونا

در دوران پاندمی کرونا، بزرگسالان می توانند احساسات خود را کنترل کنند و صبورانه عمل کنند، اما کودکان معمولاً در شرایط نامطلوب دچار سر درگمی می شوند و بسیار وابسته به دیگران و بر طبق رفتار افراد پیرامون خود عمل میکنند. در این مواقع برای کودکان بسیار دشوار است رفتار خود را پنهان کنند و مدیریت کردن سطح نگرانی آنها برای والدینشان نیز دشوار است. در طول دوران بحران، اقداماتی چون فاصله گذاری اجتماعی، ممنوعیت فعالیتهای خارج از خانه، تعطیلی مدارس و مهد های کودک، دوری از دوستان، بازی و ورزش، کودکان را در شرایطی پیچیده قرار میدهد و می تواند موجب پریشانی و بالا رفتن سطح استرس و اضطراب در آن ها شود. بنابراین لازم است ترسها و نگرانیهای آنها را از راه مناسبی کاهش داده و ذهن آنها را تقویت کنیم.

والدین می توانند با مراقبت و علاقمندی بیشتر، استرس آن ها را کاهش دهند. زمانی که کودکان دچار استرس می شوند، پاسخهای متفاوتی مانند جیغ زدن، پنهان شدن، غمگین شدن، خشمگین شدن و غیره از خود نشان میدهند. برای کمک به آنها در مقابله با این پاسخها، مهم است از احساسات آنها آگاه باشیم و برای آنها فعالیتهای مختلفی در نظر بگیریم.

روش های ساده اما موثر زیر را برای کمک به مدیریت ترس، نگرانی، ناراحتی و ایجاد آسایش و اطمینان خاطر برای کودکان امتحان کنید:

1. زمانی برای ارتباط دو طرفه با کودک ایجاد کنید. برای هر کودک جداگانه وقت بگذارید. این وقت می تواند 20 دقیقه یا بیشتر باشد. بهتر است هر روز سر یک ساعت مشخص باشد تا کودکان یا نوجوانان بتوانند در زمان خاصی منتظر آن باشند.
2. یک جریان روزمره منعطف ولی ثابت ایجاد کنید. برنامه ای برای خود و کودکان تهیه کنید که زمانی برای فعالیت و فراغت و استراحت داشته باشد. ورزش را در برنامه هر روز او بگنجانید. این کار می تواند به کودکان کمک کند احساس امنیت کرده و رفتار بهتری داشته باشد و به کاهش استرس او کمک می کند.
3. به آن ها بیاموزید مرتباً دستان خود را با آب و صابون بشویند. شستن دست ها و رعایت بهداشت را سرگرم کننده کنید. یک شعر 20 ثانیه ای برای شستن دست ها بسازید. چند حرکت به آن اضافه کنید. به کودکان به خاطر شستشوی مرتب دست ها امتیاز داده و آن ها را تحسین کنید.
4. همه کودکان بد رفتاری هایی دارند که این بد رفتاری ها هنگام خستگی، گرسنگی، ترسیدن یا یادگیری مهارت های مستقل، طبیعی هستند بویژه زمان هایی که مجبورند در خانه بمانند و می توانند والدین را بسیار عصبی کنند. رفتار بد او را سریع به جهت مثبت تغییر دهید. قبل از اینکه رفتار بد شروع شود، آن را متوقف کنید.
5. خودتان بهتر می دانید چقدر دلنشین و آرام کننده است که کسی را داشته باشید تا موقعی که چیزی آزارتان داده به حرفهایتان گوش دهد. مشابه همین با کودک خود برخورد کنید. اگر تمایلی به صحبت کردن نداشت اجازه دهید بفهمد شما به خاطر او آنجا هستید. فقط در کنارش بمانید و به او یادآور شوید که دوستش دارید و از او حمایت می کنید.
6. سعی کنید هر چه بیشتر روال معمول او را حفظ کنید، هر گونه تغییر را متعادل کنید. سعی کنید در صورت امکان خواب و وعده های غذایی معمولی او برقرار باشد. اطمینان حاصل کنید به درستی غذا می خورد و خواب کافی دارد. استراحت ناکافی یا خوردن هله هوله زیاد می تواند در استرس کودک شما نقش داشته باشد.
7. در خانواده محیطی آرام بوجود آورید. میزان استرس و اضطراب در کودکان و دیگر افراد خانواده را مدیریت کنید. موسیقی آرامش بخش پخش کنید و راهکارهای کاهش فشار روانی را امتحان کنید. هر چه بیشتر بتوانید در خانه آرامش را حفظ کنید، اضطراب کودکان در زندگی شما کمتر مشکل ایجاد می کند.

۸. در حضور کودکان از ترسیدن در مورد موضوعاتی که ذهن شما را مشغول کرده است اجتناب کنید، ترس، خشونت و دلهره خود را کنترل کنید. هرگز ذهن کودکان را با دلوپسی های آینده و نگرانی های خود پر نکنید. به آن ها در باره مفهوم ضرورت تعطیلی و قرنطینه توضیح دهید. به آن ها اطمینان دهید که افرادی به صورت شبانه روزی و دقیق در حال جست و جو و تلاش برای کنترل شرایط هستند.

مدیریت این دوران مشکل است زیرا نمی دانیم ما از افراد نجات یافته سالم خواهیم بود یا نه، اما باید شرایط را به کمک دیدگاه مثبت خود مدیریت کنیم. ما نمی دانیم ویروس از کجا یا تا چه میزان ممکن است گسترش یابد، اما می توانیم با مراقبت از خود، به کودکان آسایش و اطمینان خاطر ارائه کنیم. اطلاعات واقعی را بر اساس نیاز کودک ارائه دهیم. روابط عاطفی ایجاد کنیم و پیشگیری های مثبت را ترغیب کنیم.

منبع : WHO

گردآوری و تنظیم :

مریم شهبازی

کارشناس سلامت کودکان و نوزادان مرکز بهداشت شهرستان اراک