

## پیام های بهداشتی در مورد کودکان در همه گیری ویروس کرونا

- کودکان مانند بزرگسالان و حتی بیش تر از آنها تحت تاثیر بحران ها و استرس ها قرار می گیرند.
- کودکان ممکن است با توجه به سن شان واکنش های هیجانی و افکار مختلف (مانند دنبال مقصر گشتن، بزرگ نمایی خطرات، یا انکار خطرات) داشته باشند.
- کودکان اغلب نمی توانند در مورد بحران ها و استرس ها به خوبی صحبت کنند و ممکن است به شکل های متفاوتی به آن واکنش نشان دهند (به والدین بچسبند، گوشه گیر، مضطرب، بی قرار، عصبانی شوند و حتی شبادراری پیدا کنند).

### چگونه با کودکان در مورد شرایط بحرانی گفتگو کنیم؟

- کودکان میزان امن بودن خودشان را از هیجانات والدین متوجه می شوند.
- هنگام گفتگو با کودک، با آرامش صحبت کنیم.
- الگوی خوبی برای کودک باشیم.
- در شرایط بحران اول باید استرس خودمان را مدیریت کنیم تا بتوانیم استرس فرزندمان را مدیریت کنیم.
- تلاش کنیم بر ترس های خود مسلط باشیم.
- لزومی ندارد نگرانی خود را از کودک مخفی کنیم.
- اگر کودک متوجه استرس ما شد، علت نگرانی و استرس خود را به زبان ساده با او درمیان بگذاریم.
- ابتدا دانسته ها و نگرانی های کودک را در مورد بحران بپرسیم. بررسی کنیم آیا سوء برداشت ها و نگرانی های کاذبی دارد.
- از کودک بپرسیم: تو راجع به این موضوع چه شنیده ای؟؛ راجع به این شرایط چه فکری داری؟؛ چه چیزهایی نگرانت می کند؟
- کودک را تشویق کنیم، در مورد اتفاق ها و ترس هایش حرف بزند و گوش کنیم.
- کودک را برای حرف زدن و بیان احساسات تحت فشار قرار ندهیم.

- به کودک بگوییم که تجربه احساسات مختلف مانند ترس در زمان کرونا طبیعی است.
- به کودکان با زبانی ساده و قابل فهم اطلاعات درست بدهیم.
- برای صحبت با کودک، از کلماتی استفاده کنیم که اهمیت موضوع را نشان می‌دهند ولی ترس و وحشت ایجاد نمی‌کنند. مثلاً «احتمال ابتلا به یک بیماری شبیه سرماخوردگی وجود دارد و بعضی افراد بیماری شدیدتری را می‌گیرند، پس لازم است مراقبت کنیم که بیمار نشویم».
- کودک را نترسانیم. مثلاً نگوییم: «وضع خیلی خطرناک یا وحشتناک است، امکان دارد همه بمیرند».
- در شرایط سخت، هرچه سن کودک کمتر باشد، به توجه، اطمینان بخشی و آرامش بیش‌تری نیاز دارد.
- به کودک بگوییم کنارش هستیم و از او حمایت می‌کنیم.
- همه اطلاعات را یک‌جا به کودک ندهیم.
- در هر مرحله اطلاعات مورد نیاز را در اختیار کودک قرار دهیم. مثلاً قبل از ابتلا افراد نزدیک یا خود کودک، اطلاعات مربوط به پیشگیری را بدهیم و زمانی که بیماری در افراد خانواده یا خود کودک بروز کرد، اطلاعات مربوط به مراقبت در این شرایط را بدهیم.
- لازم نیست پاسخ همه سوالات کودک را بدانیم.
- از دادن اطلاعاتی که از درستی آن‌ها مطمئن نیستیم یا چیزی نمی‌دانیم، اجتناب کنیم.
- امکانات مراقبتی و حمایتی را به کودک معرفی و امید را در او تقویت کنیم. مثلاً در مورد همه‌گیری بیماری‌ها توضیح دهیم: اگر بیمار شویم پزشکان، پرستاران و پرسنل بهداشت و درمان به ما کمک می‌کنند. ضمناً اگر لازم باشد دوستان و فامیل هم آماده هستند که کمک کنند.
- راه‌های پیشگیری از ابتلا به بیماری را متناسب با سن کودک به او یاد دهیم. می‌توانیم این آموزش را از طریق بازی منتقل کنیم. مثل نحوه شستن دست.
- تا حد امکان اخبار را در حضور کودکان دنبال نکنیم.
- سعی کنیم مواجهه کودک با اخبار و صحنه‌های دل‌خراش را تا حد ممکن محدود کنیم. نیازی نیست تمام جزئیات مانند تعداد مرگ ناشی از کرونا را به او بدهیم.

- تا حد ممکن، نظم برنامه‌های روزمره کودک مانند غذا، خواب و بازی را حفظ کنیم.
- اگر کودک از تنها خوابیدن اجتناب می‌کند موقع خوابیدن کنارش باشیم.
- متناسب با سن کودک، راه‌های ساده برای کاهش نشانه‌های اضطراب به او یاد دهیم مانند: تنفس آهسته و عمیق، مثال پر و خالی شدن بادکنک را بگوییم؛ تمرینات تن آرامی را به او یاد دهیم، مثل یک عروسک پارچه‌ای خودش را شل کند؛ به موسیقی آرام بخش گوش کند؛ یا مشغول بازی شود.
- توجه کودکان را به واکنش‌ها و رفتارهای اطرافیان و دوستان جلب کنیم.
- از کودک بخواهیم توجه کند دیگران چگونه با شرایط بحرانی کنار می‌آیند؟ مثلاً با بقیه صحبت می‌کنند؟ تلویزیون می‌بینند، یا بازی می‌کنند.
- بیش‌تر کودکان با شرایط بحران کنار می‌آیند ولی در برخی موارد ممکن است که شدت استرس، اضطراب و اجتناب کودک زیاد باشد، در این صورت با متخصصان سلامت روان مشورت کنیم.

### زمان‌هایی که کودکان وقت بیش‌تری در خانه می‌مانند، چه کنیم؟

- 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 کودکان از استرس می‌شود و به آنها آرامش می‌دهد.
- سعی کنیم برنامه‌های سرگرمی و بازی کودکان را بیش‌تر کنیم.
- زمانی را در نظر بگیریم کودک تلویزیون ببیند، موزیک گوش دهد، کاردستی درست کند، کتاب بخواند.
- وقت بیش‌تری به کودکان اختصاص بدهیم. با آنها صحبت کنیم و به نگرانی‌شان گوش دهیم.
- از مدرسه و معلم فرزندمان بخواهیم که تکالیف و برگه‌های آموزشی را از طریق شبکه‌های مجازی به ما بدهند تا بچه‌ها بتوانند فعالیت‌های روزمره خود را انجام دهند.

### در زمان قرنطینه یا بستری به کودک چه چیزی بگوییم؟

- قرنطینه یا بستری برای کودک ممکن است ترسناک یا کسل کننده باشد.
- تا حد ممکن، کودکان را در کنار خود نگه داریم.

- اگر به دلایل مختلف مانند بستری یا قرنطینه شدن مجبور به جدایی شدیم، با اطمینان بخشی برای او توضیح دهیم که کودک و یا یکی از اعضای خانواده حالش خوب نیست و باید در بیمارستان بستری شود تا دکترها به او کمک کنند، که حالش بهتر شود.
- به طور منظم با کودک تماس تلفنی، ویدیویی داشته باشیم.
- به کودک اطمینان دهیم همه چیز مرتب است.
- گاهی پرت کردن حواس کودک بهترین راه حل است. کودک را با بازی، تماشای تلویزیون، یا خواندن کتاب سرگرم کنیم.