

راه‌هایی برای کمک به کودکان در مقابله با اضطراب کروناویروس (کووید-19)

دغدغه‌های کودکان را با دلسوزی و توجه به آنها پاسخ دهید

- به دغدغه‌های آنها با دقت گوش دهید و ببینید اطلاعات خود را از کجا شنیده‌اند. با گفتن جملاتی مانند «وقتی یک بیماری شایع می‌شود که ما اطلاعاتی درباره آن نداریم، می‌تواند ترسناک باشد»، ترس‌های آنها را به رسمیت بشناسید. در انتها هرگونه تصور غلطی را که ممکن است شنیده باشند با مهربانی تصحیح کنید و آنها را تشویق کنید تا به پرسیدن سؤالات ادامه دهند.

به حقایق پردازید که از لحاظ سنی متناسب باشند

- وقتی کودکان در اطرافتان هستند، درباره بیماری کووید-19 در سطح بزرگسالان صحبت نکنید. سؤالات را با توضیحاتی مختصر و متناسب از لحاظ سنی پاسخ دهید. برای مثال، می‌توانید به کودک اینگونه بگویید که «کروناویروس نوع جدیدی از سرماخوردگی/آنفولانزا است، و در نتیجه مهم است که برای حفظ سلامت دست‌هایمان را بیشتر بشوییم و در آرنج خود عطسه کنیم.»
- به کودکان یادآوری کنید که پزشکان و دیگر متخصصان در سرتاسر دنیا برای توقف این ویروس سخت در تلاشند. این موضوع باعث می‌شود کودکان بفهمند که افراد هوشمند و توانمندی در حال انجام اقداماتی برای حل مشکل هستند.

با قدرت دادن و اختیار دادن به کودکان، به آنها قوت قلب دهید

- به کودکان اطمینان دهید که می‌توانند با شستشوی صحیح دست و رعایت آداب سرفه و سایر اقدامات بهداشتی، از خود و دیگران محافظت کنند.

به دنبال روش‌هایی متناسب با کودکان باشید

- با خواندن شعری 20 تا 30 ثانیه‌ای همراه با یکدیگر، برای مثال شعر «الفبا» به کودکان آموزش دهید که چه مدت دست‌های خود را بشویند. همچنین می‌توانید 20 تا 30 ثانیه از هر شعری را که کودکان دوست دارند بخوانید.

بر مهربانی تأکید کنید

- مثل همیشه، آموزش به کودکان برای تداوم مهربانی با همه مردم، صرف‌نظر از ظاهرشان یا کشوری که در آن متولد شده‌اند، مفید است. مهربانی همیشه امکان‌پذیر است - حتی زمانی که احساس ترس کنند.

مدل‌سازی رفتار مثبت را فراموش نکنید

- والدینی که مهارت‌های مقابله را به‌خوبی نشان می‌دهند، می‌توانند باعث اطمینان خاطر کودکان شوند که در امان هستند. در نهایت، کودکان نحوه واکنش به موقعیت‌های جدید را از والدین خود یاد می‌گیرند.
- به یاد داشته باشید که کودکان اشتباه می‌کنند. اگر کودک شما اتفاقی دست‌های خود را نشست یا در آرنج خود عطسه نکرد، با ملایمت به او یادآوری کنید. ترساندن کودکان با تذکر دادن به آنها در مورد پیامدهای احتمالی اشتباهاتشان سودمند نیست.

به تغییر رفتارها توجه کنید

- تغییرات در خواب، اشتها، علاقه به بودن با دوستان یا ترک خانه، یا سطوح مختلف اطمینان‌جویی، و همچنین شستشوی بیش از حد دست‌ها می‌تواند حاکی از این باشد که به کمک بیشتری نیاز است.

از عموم مردم خواسته می‌شود که برای کسب جدیدترین اطلاعات به وبسایت «سازمان مراقبت‌های بهداشتی شهرستان اورنج» به آدرس

www.ochealthinfo.com/novelcoronavirus مراجعه کنند.

