

نه دروغ بگویید و نه فاجعه سازی کنید

یک روان درمانگر با اشاره به نحوه ارتباط با کودکان در تعطیلات کرونایی، گفت: طبیعی است که بچه‌ها سوالاتی را در مورد کرونا و ویروس از ما خواهند پرسید، سعی کنید نه دروغ بگویید و نه فاجعه سازی کنید.



ایسنا/آذربایجان شرقی: یک روان درمانگر با اشاره به نحوه ارتباط با کودکان در تعطیلات کرونایی، گفت: طبیعی است که بچه‌ها سوالاتی را در مورد کرونا و ویروس از ما خواهند پرسید، سعی کنید نه دروغ بگویید و نه فاجعه سازی کنید.

فائزه پور شهلا در گفت و گو با ایسنا با بیان اینکه تعطیلی مدارس و ماندن در خانه به مدت طولانی ممکن است تعارض‌هایی را برای کودکان ایجاد کند، گفت: در درجه اول توصیه می‌شود که مواجهه با اخبار کرونا را کمتر و محدودتر کنیم.

وی تاکید کرد: ما پایگاه امن بچه‌ها هستیم و کودکان استرسی را که در ما می‌بینند فاجعه سازی کرده و احساس امنیت‌شان زیر سوال می‌رود.

وی اضافه کرد: با محدود کردن اخبار، ضمن حفظ آرامش روانی خودمان می‌توانیم به آرامش روانی کودکان نیز کمک کنیم.

این روانشناس با بیان اینکه بهترین واکنش، پرسیدن نظرات و دانسته‌های بچه‌ها و مطلع شدن از نظرات آن‌ها است، اظهار کرد: این روش هم به پردازش احساسات کودکان و هم به تخلیه هیجان آن‌ها کمک کرده و هم به شما اجازه می‌دهد تا از ذهنیات و اطلاعات موجود در ذهن کودکان آگاه شوید.

وی متذکر شد: شاید بخشی از اطلاعات و ترس‌های کودکان نادرست باشد و شما با مطلع شدن از آن و حرف زدن با کودک، می‌توانید با آموزش درست و تغییر افکار آنها به آرامش آن‌ها کمک کنید.

روانشناس مرکز بهداشت تبریز با تاکید بر اینکه برای جلوگیری از آشفتگی و بی‌برنامگی، سعی کنید نظم زندگی را حفظ کنید، اظهار کرد: توصیه می‌شود نظم سابق زندگی به خصوص در مورد ساعات خواب، بیداری و غذا خوردن را مثل روال قبلی حفظ کنید، هرچند می‌توان تغییرات و انعطافی هم در نظر گرفت.