

## چگونه از روان کودکان در برابر کرونا محافظت کنیم؟

حتما برای شما هم پیش آمده که کودکان در پی تلاش برای ورود به دنیای عجیب و پیچیده بزرگ‌ترها و مسایلی که برای آن‌ها مهم است، شما را سوال پیچ کند، اما این روزها سوالات کرونایی هم به علامت سوال‌های ذهن کودکان اضافه شده است.



ایسنا/آذربایجان شرقی: حتما برای شما هم پیش آمده که کودکان در پی تلاش برای ورود به دنیای عجیب و پیچیده بزرگ‌ترها و مسایلی که برای آن‌ها مهم است، شما را سوال پیچ کند، اما این روزها سوالات کرونایی هم به علامت سوال‌های ذهن کودکان اضافه شده است.

برخی از والدین به خوبی از پس ذهن کنجکاو کودکان برمی‌آیند، اما برخی دیگر نمی‌توانند فضا را به خوبی مدیریت کرده و با رصد مکرر اخبار موثق و غیرموثق کرونایی، آرامش را از خانواده و به ویژه از کودکان سلب می‌کنند و پاسخ مناسب و قانع‌کننده‌ای برای سوالات آنان ندارند.

به گزارش ایسنا، اگر شما هم جزو والدینی هستید که شیوع ویروس کرونا و تغییر سبک زندگی سردرگمتان کرده است و نمی‌دانید چگونه به سوالات کودکان پاسخ داده و اوضاع را مدیریت کنید، لازم است به توصیه‌های روانپزشکان و روانشناسان توجه کنید.

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان در گفت‌وگو با ایسنا با بیان این که کودکان در شرایط بحرانی مانند شرایط کنونی به برقراری ارتباط نیاز دارند، اظهار کرد: هسته اولیه فاصله‌گذاری فیزیکی در داخل خانه بوده و کودکان در خانه به بازی کردن و تفریح احتیاج دارند.

دکتر حسن شاه‌رخی، بیان کرد: در شرایط کنونی که بچه‌ها از ارتباطات خارج از خانه محروم هستند، باید مجموعه‌ای از ارتباطات موثر که کودکان بدان احتیاج دارند را در داخل خانه تامین کنیم.

وی اظهار کرد: بازی کردن و انجام کارهای مشترک نیز باید در قرنطینه خانگی مورد توجه قرار گیرد. کودکان به فعالیت‌های فیزیکی احتیاج دارند و فعالیت‌های خانه باید به گونه‌ای طراحی شود که فعالیت‌های فیزیکی با خصوصیات تحرک فیزیکی را هم در بر بگیرد.

وی، بیان کرد: والدین می‌توانند فعالیت‌هایی مانند گلکاری، آشپزی و دیدن فیلم را با کودکان انجام دهند و هر خانواده‌ای می‌تواند زمان در خانه ماندن را با خلاقیت‌های خاص، سپری کند.

این فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان با بیان این که والدین باید از نظر روحی در دسترس کودکان بوده و پاسخگوی سوالاتشان باشند، گفت: وجود استرس در کودکان در چنین شرایطی طبیعی است و می‌توان با زبان ساده و حمایت عاطفی به سوالات کودکان پاسخ داد و امنیتشان را تامین کرد.

وی در توصیه‌ای به والدین، اظهار کرد: والدین به کودکان بگویند که در کنارشان هستند و اگر اصول بهداشتی را رعایت کنند، بیمار نمی‌شوند؛ اضطراب کودکان را هم با روش‌هایی، برای گفت‌وگو درباره روش‌های مراقبتی تبدیل کنند.

وی با تاکید بر این که باید با بچه‌ها روراست و صادق باشیم، گفت: صداقت داشتن به معنای مطرح کردن تمامی جزئیات نیست.

شاه‌رخی، اضافه کرد: والدین باید علت ماندن طولانی مدت در خانه را با زبان ساده و قابل فهم به بچه‌ها توضیح دهند، به طوری که ایجاد استرس و اضطراب بیش از حد نکند؛ سازمان بهداشت جهانی هم رهنمودهایی را در این خصوص، ارائه کرده است.

وی، بیان کرد: والدین می‌توانند از کتابچه‌ها و انیمیشن‌های منتشر شده در سایت‌های معتبر نیز استفاده کنند.

وی با بیان این که انفجار اطلاعاتی و برخی رهنمودهای متناقض در بحران جدید کرونا سلامت روانی افراد را به خطر می‌آورد،

اندازد، اظهار کرد: تاکید می کنیم که کودکان در معرض انفجار اطلاعاتی قرار نگیرند و نیازی به توضیح مکرر جزئیات به کودکان نیست.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز با تاکید بر ضرورت محدود کردن دسترسی والدین و کودکان به اخباری که نتیجه ای ندارند، گفت: منظور از این محدودیت، دنبال نکردن اخبار نیست، اما نباید برخورد وسواس گونه ای در خصوص شنیدن اخبار جدید داشت.

وی، خاطرنشان کرد: سعی کنیم اخبار مفیدی را که کمک بیشتری برای مراقبت از سلامتی می کند، دنبال کنیم و اخباری را که با زبان ساده چرایی ماندن در خانه را توضیح می دهند به کودکان منتقل کنیم.

وی با تاکید بر ضرورت گسترش دامنه ارتباطات مجازی و شبکه حمایتی فامیلی، اظهار کرد: به کودکان اجازه دهید تا با اعضای دیگر اقوام و دوستان از طریق شبکه های مجازی ارتباط داشته باشند.

وی، یادآور شد: شرایط کنونی می تواند فرصتی برای تحکیم روابط خانوادگی و اجتماعی خوب باشد، پس مواظب باشیم تا این فرصت به بطلت سپری نشود.

شاهرخی، متذکر شد: والدین همچنین مواظب باشند تا کودکان در این دوران، غرق گیم ها و بازی های اینترنتی نشوند و این فرصت را تبدیل به فرصت ارتباطی موثر کنند.

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان، خاطرنشان کرد: بچه ها نباید از فعالیت های روتینی که قبلا انجام می دادند مانند انجام تکالیف مدرسه، دور شوند؛ این فعالیت ها باید به شکلی معقول و با در نظر گرفتن شرایط روحی کودکان و با روشی مناسب ادامه داشته باشد.

یک روان درمانگر نیز در گفت و گو با ایسنا در این رابطه با اشاره به نحوه ارتباط با کودکان در تعطیلات کرونایی، گفت: طبیعی است که بچه ها سوالاتی را در مورد کرونا ویروس بپرسند، سعی کنید نه دروغ بگویید و نه فاجعه سازی کنید.

فائزه پور شهلا با بیان این که تعطیلی مدارس و ماندن در خانه به مدت طولانی ممکن است تعارض هایی را برای کودکان ایجاد کند، گفت: در درجه اول توصیه می شود که مواجهه با اخبار کرونا را کمتر و محدودتر کنیم.

وی تاکید کرد: والدین، پایگاه امن بچه ها هستند و کودکان دسترسی را که در والدین خود می بینند فاجعه سازی کرده و احساس امنیت شان زیر سوال می رود.

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

این روانشناس با بیان این که بهترین واکنش، پرسیدن نظرات و دانسته های بچه ها و مطلع شدن از نظرات آن ها است، اظهار کرد: این روش هم به پردازش احساسات کودکان و هم به تخلیه هیجان آن ها کمک کرده و هم به شما اجازه می دهد تا از ذهنیات و اطلاعات موجود در ذهن کودکان آگاه شوید.

وی متذکر شد: شاید بخشی از اطلاعات و ترس های کودکان نادرست باشد و شما با مطلع شدن از آن و حرف زدن با کودک، می توانید با آموزش درست و تغییر افکار، به آرامش آن ها کمک کنید.

روانشناس مرکز بهداشت تبریز با تاکید بر این که برای جلوگیری از آشفتگی و بی برنامهگی، سعی کنید نظم زندگی را حفظ کنید، اظهار کرد: توصیه می شود نظم سابق زندگی به خصوص در مورد ساعات خواب، بیداری و غذا خوردن را مثل روال قبلی رعایت کنید، هرچند می توان تغییرات و انعطافی هم ایجاد کرد.

عباسعلی درستی، معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز در این رابطه با اشاره به ضرورت رعایت اصول بهداشتی، تاکید کرده تا والدین از فرستادن کودکان برای خرید و بازی کردن در فضاهای باز خودداری کنند.

گزارش از نسرين سوار، خبرنگار ایسنا در آذربایجان شرقی