



## تاثیر ویروس کرونا روی سلامت روان دانش آموزان

بسیاری از دانش آموزان امروز یا طی روزهای آتی به مدرسه برمی گردند...

بسیاری از دانش آموزان امروز یا طی روزهای آتی به مدرسه برمی گردند، جایی که باید با قوانین جدید بهداشتی ناشی از شیوع ویروس کرونا دست و پنجه نرم کنند. قوانینی که شامل فاصله اجتماعی، قوانین دقیق تر بهداشت عمومی و در برخی از مدارس نیز الزام پوشیدن ماسک است. بسیاری از دانش آموزان امروز یا طی روزهای آتی به مدرسه برمی گردند، جایی که باید با قوانین جدید بهداشتی ناشی از شیوع ویروس کرونا دست و پنجه نرم کنند. قوانینی که شامل فاصله اجتماعی، قوانین دقیق تر بهداشت عمومی و در برخی از مدارس نیز الزام پوشیدن ماسک است.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، برخی از متخصصان روانشناسی معتقدند که با همه تمهیدات ویژه مدارس برای مبارزه با کرونا بازگشایی مدارس می تواند تاثیر قابل توجهی بر شاخص های سلامت روان کودکان بگذارد.

نشریه گلوبال تایمز در بررسی خود می گوید: اکثر کودکان "بسیار قوی" هستند و از بازگشت به همنشینی با همسالان خود بسیار هیجان زده خواهند شد. اما بعضی از آن ها نیز از تمهیدات کرونایی مدارس و جو عجیب فعلی مضطرب خواهند شد. نحوه بروز واکنش ها بسته به سن کودک متفاوت است.

برای کودکان کم سن و سال (در سنین مهد کودک ها تا دبستان)، این اضطراب می تواند شامل درد های شکمی، افزایش تحریک پذیری، احساس افسردگی یا حتی شب ادراری باشد. برای کودکان بزرگتر، پاسخ های اضطراب آور می تواند شبیه پاسخ هایی باشد که در بزرگسالان دیده می شود. مشغولیت فکری، بی حواسی، عدم تمرکز، کابوس دیدن یا افزایش و کاهش اشتها می تواند از نتایج شرایط فعلی باشد. بر اساس تفاوت های خلق و خوی کودک ممکن است شما انواع مختلفی از واکنش های اضطرابی را در کودکان مشاهده کنید.

### نقش مهم والدین

والدین تأثیر شگفت آور زیادی در نحوه واکنش فرزندانشان در بازگشت به مدرسه دارند. برخی از کودکان ممکن است از احتمال بیمار شدن والدین خود ترسیده و یا دچار اضطراب جدایی شده باشند، در حالی که برخی دیگر ممکن است نیاز به تجدید نظر در زمینه اجتماعی شدن و یادگیری غیرآلاین داشته باشند.

### ویروس کرونا

اگر والدین کودک دائماً احساس وحشت می کردند یا مثلاً یکی از اقوام خود را از دست داده اند ممکن است در مورد بازگشت به مدرسه کودکان حساس منفی بیشتری را تجربه کنند و همین احساسات منفی را به کودک منتقل کنند. اگر والدین اطلاعات آرامش بخش را به کودکان خود بگویند، کودک نیز احساس آرامش بیشتری تجربه خواهد کرد. پرسه زدن کودکان در شبکه های اجتماعی نیز می تواند بسیار خطرناک باشد چرا که شبکه های اجتماعی سرشار از اطلاعات نادرست و خطرناکند. درواقع نقش والدین در کنترل شرایط کودکان بسیار مهمتر از چیزی است که به نظر می رسد. آن ها پیش از هر شخصی می فهمند کودک دچار استرس و اضطراب شده است یا نیاز به حمایت روانی دارد.

به کودکان آموزش دهید چگونه بهداشت فردی و عمومی خود را در مدرسه رعایت کنند، همچنین در خانه به آرامش روانی کودک و احساس امنیت وی کمک کنید.