

مدیریت هیجانات کودکان در بحران ویروس کرونا

کودکان ما از طریق تلویزیون، اینترنت، خانواده و دوستانشان متوجه شرایط غیرمعمول اطراف خود می شوند. واکنش آنها متفاوت خواهد بود، ممکن است مضطرب، عصبانی، بداخلاق یا بهانه گیر شوند.

برخی کودکان علائم وسواس، چسبندگی به والدین یا شب ادراری را نشان می دهند. بهترین کار این است که به نگرانی کودکان توجه کنید، با آنها حرف بزنید و صادق باشید، اما لازم نیست همه جزئیات را با آنها درمیان بگذارید. در عین حال به نکات مثبت قضیه اشاره کنید مواردی مثل شستن دستها، زدن ماسک، ماندن در خانه و تمام راههایی که به سادگی باعث پیشگیری از بیماری میشوند.

با آنها از سیستم ایمنی قوی بچه ها صحبت کنید و اینکه ما پزشکان و پرستاران مهربانی داریم که از ما حمایت میکنند. کودکان در زمان نگرانی نیاز به عشق و محبت بیشتری دارند. مواظب باشید زمانی که تلویزیون روشن است یا با کسی صحبت می کنید ناخواسته در جریان اخباری که مناسب سن آنها نیست قرار نگیرند.

اگر مهد کودک یا مدرسه فرزندانتان تعطیل است برای پرکردن وقت آنها برنامه ریزی کنید. خلاقیتشان را به کار بگیرید، فعالیت هایی مثل نقاشی، حل معما، پازل، مطالعه، ورزش، کارهای منزل و کاربرگ های مدرسه.

بسیاری از کودکان خودشان سرگرم می شوند. برخی اما برای سرگرم شدن به راهنمایی های شما نیاز دارند.

از این فرصت برای وقت گذاشتن با فرزندتان استفاده کنید. شاید برای روحیه خودتان هم بهتر باشد تا از این فرصت استفاده کرده و کودک درونتان را بیدار کنید.

مراقب باشید بچه ها بیش از حد سرگرم موبایل، اینترنت و بازی کامپیوتری نشوند. حواستان باشد تعطیلات نظم زندگیتان را بهم نزنند، مثل زمان خواب و بیداری و غذا خوردن.

روحیه خود را حفظ کنید، بلند شعر بخوانید، امید بدهید و به یاد داشته باشید شما همواره مهمترین الگوی فرزندانتان هستید، بچه های آرام دست پرورده های والدین آرامند.