

کرونا فویا و کودکان ما

* توجه به کوچک‌ترها ضامن سلامت روان آنهاست

در چند ماه اخیر به دلیل همه‌گیری ویروس کرونا روال معمول زندگی همه انسان‌ها در سراسر جهان تغییر کرده است و این تغییر می‌تواند منجر به استرس، افسردگی، عصبانیت و واکنش‌های مختلف شود و در این میان کودکان ما نیز مصون نیستند و نیاز به توجه بیشتری در این زمینه از سوی والدین دارند. دکتر هاجر سلیمی، روان‌پزشک و استادیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در خصوص سلامت روان کودکان به ارائه مطالب زیر می‌پردازد:

* با کودکان خود گفت‌وگو کنید

در خصوص ویروس کرونا در حد سن و برداشت کودک به او اطلاعات دهید و با آنها صادق باشید (مثلاً نگوئید این بیماری در شهر شما نیامده)، زمانی مناسب که مشغله دیگری ندارید و کودک شما در حال بازی نیست و البته حوصله شنیدن صحبت‌های شما را داشته باشد، انتخاب کنید.

برای این گفت‌وگو خود شما نیز باید در شرایط روحی مناسبی باشید. کودکان رفتار شما را زیر نظر دارند و متوجه مدیریت احساسات شما و چگونگی برخوردتان با این بحران هستند. در ابتدای این گفت‌وگو اجازه دهید کودک هر آنچه در این مورد می‌داند را با شما در میان بگذارد، کمی صبور باشید و وسط حرف او نپرید.

* به نگرانی‌های آنها پی ببرید

شما از طریق بازی‌ها و نقاشی‌های کودکان می‌توانید به نگرانی‌های آنها در این خصوص پی ببرید.

سپس اطلاعات غلط و نگرانی‌های بیش از حد او را اصلاح کنید و اطلاعات کلی به او بدهید. مثلاً اینکه برای بیمار نشدن باید دست‌های خود را مرتب بشوییم یا با دیگران ارتباط نزدیک نداشته باشیم و ...

* کودکان را در جریان اخبار قرار ندهید

یادتان باشد قرار نیست کودکان مانند شما در جریان جزئیات اخبار قرار گیرند. دادن اطلاعات مبهم می‌تواند استرس و نگرانی کودک را افزایش دهد. در ضمن مراقب صحبت کردن با سایر افراد در خصوص شایعاتی که در مورد این بیماری می‌شنوید، در حضور کودکان باشید.

* پاسخگوی سوالات آنها بر اساس سنشان باشید

به سوالات کودکان خود در این خصوص بر اساس سن آنها پاسخ دهید ولی پاسخی واقعی، چرا که در ادامه اعتماد آنها به شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد و کودکان در این بحران نیازمند اعتماد و تکیه بر شما هستند.

گفت‌وگو را قبل از کلافه شدن کودکان خاتمه دهید و در صورت نیاز مجدداً در زمانی دیگر ادامه دهید.

* اعتماد آنها را جلب کنید

به کودکان اطمینان دهید که شما مراقبشان هستید، به آنها اطمینان دهید در خانه ایمن هستند.

هر کودکی شیوه خود را برای بروز هیجانانش دارد. واکنش آنها متناسب با درک آنها از واقعیت، ویژگی‌های سرشتی، میزان حمایت محیطی و احساس امنیت آنها متفاوت است، برخی واکنش خفیف‌تر و برخی واکنش شدیدتری دارند. طبیعی است که در این شرایط برخی کودکان نگران، کلافه، عصبی، سردرگم یا غمگین باشند و افکار نگران‌کننده زیادی ذهنشان را درگیر کرده باشد. به آنها بگویید که وجود این احساسات و نگرانی‌ها در این شرایط بجا و طبیعی هستند.

*** راه‌های محافظت از خود را آموزش دهید**

به کودکان راه مراقبت از خود را آموزش و یادآوری کنید. مانند ماسک‌زدن، شستن دست‌ها، ماندن در خانه‌دهید. همچنین برای اطمینان بیشتر به آنها، تلاش همه پزشکان و پرستاران برای بهبود این شرایط، کمک افراد به یکدیگر و... را یادآور شوید. صحبت در خصوص این موارد می‌تواند احساس امنیت بیشتری ایجاد کند.

*** منفی‌بافی نکنید**

از صحبت کردن در خصوص جنبه‌های منفی این بحران در حضور کودکان پرهیز کنید. مانند کمبود وسایل مختلف، آمار افراد فوت‌شده، مشکلات مالی و ...

*** برنامه روتین زندگی‌تان را انجام دهید**

برنامه روتین زندگی خود را ادامه دهید به خصوص با تعطیلی مدارس باید مدیریت مناسب در این خصوص صورت گیرد. زمان خواب و بیداری، آموزش و بازی مشخص شود.

*** زمان بیشتری را به کودکان اختصاص دهید**

در این روزها زمان بیشتری را برای کودکان صرف کنید، آنها در این شرایط نیاز به توجه بیشتری از جانب شما دارند. در ضمن به آنها اجازه دهید در دفعات مشخصی در روز از طریق تلفن یا تماس تصویری با دوستان خود و افراد فامیل در ارتباط باشند.

*** به سلامت روان خودتان هم اهمیت دهید**

برای همه این مراقبت‌ها لازم است، شما نیز به عنوان والدین به سلامت روان خود اهمیت دهید و در صورت لزوم از متخصصان امر کمک بگیرید. یادتان باشد شما الگویی برای آنها هستید.

*** با متخصصان مشورت کنید**

در صورتی که کودک شما اشتغال ذهنی بیش از حد پیدا کرده است یا دچار مشکلات رفتاری، اختلال خواب و افسردگی و اضطراب شده است، از روان‌پزشکان و متخصصان این حیطه کمک بگیرید.