# پیام های بهداشتی در مورد کودکان در همه‌گیری ویروس کرونا

* کودکان مانند بزرگسالان و حتی بیش­تر از آن­ها تحت تاثیر بحران­ها و استرس­ها قرار می­­گیرند.
* کودکان ممکن است با توجه به سن­شان واکنش­های هیجانی و افکار مختلف (مانند دنبال مقصر گشتن، بزرگ­نمایی خطرات، یا انکار خطرات) داشته باشند.
* کودکان اغلب نمی­توانند در مورد بحران­ها و استرس­ها به­خوبی صحبت کنند و ممکن است به شکل­های متفاوتی به آن واکنش نشان دهند (به والدین بچسبند، گوشه­گیر، مضطرب، بی­قرار، عصبانی شوند و حتی شب­ادراری پیدا کنند).

# **چگونه با کودکان در مورد شرایط بحرانی گفتگو کنیم؟**

* کودکان میزان امن بودن خودشان را از هیجانات والدین متوجه می­شوند.
* هنگام گفتگو با کودک، با آرامش صحبت کنیم.
* الگوی خوبی برای کودک باشیم.
* در شرایط بحران اول باید استرس خودمان را مدیریت کنیم تا بتوانیم استرس فرزندمان را مدیریت کنیم.
* تلاش کنیم بر ترس­های خود مسلط باشیم.
* لزومی ندارد نگرانی خود را از کودک مخفی کنیم.
* اگر کودک متوجه استرس ما شد، علت نگرانی و استرس خود را به زبان ساده با او درمیان بگذاریم.
* ابتدا دانسته­ها و نگرانی­های کودک را در مورد بحران بپرسیم. بررسی کنیم آیا سوء برداشت­ها و نگرانی­های کاذبی دارد.
* از کودک بپرسیم: تو راجع به این موضوع چه شنیده­ای؟؛ راجع به این شرایط چه فکری داری؟؛ چه چیزهایی نگرانت می­کند؟
* کودک را تشویق کنیم، در مورد اتفاق­ها و ترس­هایش حرف بزند و گوش کنیم.
* کودک را برای حرف زدن و بیان احساسات تحت فشار قرار ندهیم.
* به کودک بگوییم که تجربه احساسات مختلف مانند ترس در زمان کرونا طبیعی است.
* به کودکان با زبانی ساده و قابل فهم اطلاعات درست بدهیم.
* برای صجبت با کودک، از کلماتی استفاده کنیم که اهمیت موضوع را نشان می­دهند ولی ترس و وحشت ایجاد نمی­کنند. مثلا «احتمال ابتلا به یک بیماری شبیه سرماخوردگی وجود دارد و بعضی افراد بیماری شدیدتری را می گیرند، پس لازم است مراقبت کنیم که بیمار نشویم».
* کودک را نترسانیم. مثلا نگوییم: «اوضاع خیلی خطرناک یا وحشتناک است، امکان دارد همه بمیرند».
* در شرایط سخت، هرچه سن کودک کمتر باشد، به توجه، اطمینان بخشی و آرامش بیش­تری نیاز دارد.
* به کودک بگوییم کنارش هستیم و از او حمایت می­کنیم.
* همه‌ اطلاعات را یک‌جا به کودک ندهیم.
* در هر مرحله اطلاعات مورد نیاز را در اختیار کودک قرار دهیم. مثلا قبل از ابتلا افراد نزدیک یا خود کودک، اطلاعات مربوط به پیشگیری را بدهیم و زمانی­که بیماری در افراد خانواده یا خود کودک بروز کرد، اطلاعات مربوط به مراقبت در این شرایط را بدهیم.
* لازم نیست پاسخ همه سوالات کودک را بدانیم.
* از دادن اطلاعاتی که از درستی آن ها مطمئن نیستیم یا چیزی نمی­دانیم، اجتناب کنیم.
* امکانات مراقبتی و حمایتی را به کودک معرفی و امید را در او تقویت کنیم. مثلا در مورد همه­گیری بیماری­ها توضیح دهیم: اگر بیمار شویم پزشکان، پرستاران و پرسنل بهداشت و درمان به ما کمک می کنند. ضمنا اگر لازم باشد دوستان و فامیل هم آماده هستند که کمک کنند.
* راه­های پیشگیری از ابتلا به بیماری را متناسب با سن کودک به او یاد دهیم. می­توانیم این آموزش را از طریق بازی منتقل کنیم. مثل نحوه شستن دست.
* تاحد امکان اخبار را در حضور کودکان دنبال نکنیم.
* سعی کنیم مواجهه کودک با اخبار و صحنه­های دل­خراش را تا حد ممکن محدود کنیم. نیازی نیست تمام جزئیات مانند تعداد مرگ ناشی از کرونا را به او بدهیم.
* تا حد ممکن، نظم برنامه­های روزمره کودک مانند غذا، خواب و بازی را حفظ کنیم.
* اگر کودک از تنها خوابیدن اجتناب می­کند موقع خوابیدن کنارش باشیم.
* متناسب با سن کودک، راه­های ساده برای کاهش نشانه های اضطراب به او یاد دهیم مانند: تنفس آهسته و عمیق، مثال پر و خالی شدن بادکنک را بگوییم؛ تمرینات تن آرامی را به او یاد دهیم، مثل یک عروسک پارچه­ای خودش را شل کند؛ به موسیقی آرام بخش گوش کند؛ یا مشغول بازی شود.
* توجه کودکان را به واکنش­ها و رفتارهای اطرافیان و دوستان جلب کنیم.
* از کودک بخواهیم توجه کند دیگران چطور با شرایط بحرانی کنار می­آیند؟ مثلا با بقیه صحبت می­کنند؟ تلویزیون می­بینند، یا بازی می­کنند.
* بیش­تر کودکان با شرایط بحران کنار می­آیند ولی در برخی موارد ممکن است که شدت استرس، اضطراب و اجتناب کودک زیاد باشد، در این صورت با متخصصان سلامت روان مشورت کنیم.

# **زمان­هایی که کودکان وقت بیش­تری در خانه می­مانند، چه کنیم؟**

* کودکان درشرايط بحران و پس از وقوع حوادث ناگوار بيش از هر زمان ديگری نياز به بازی و تفريح دارند.
* بازی باعث منحرف کردن توجه کودکان از استرس می شود و به آنها آرامش می دهد.
* سعی کنیم برنامه های سرگرمی و بازی کودکان را بیشتر کنیم.
* زمانی را در نظر بگیریم کودک تلویزیون ببیند، موزیک گوش دهد, کاردستی درست کند، کتاب بخواند.
* وقت بیش­تری به کودکان اختصاص بدهیم. با آنها صحبت کنیم و به نگرانی­شان گوش دهیم.
* از مدرسه و معلم فرزندمان بخواهیم که تکالیف و برگه­های آموزشی را از طریق شبکه­های مجازی به ما بدهند تا بچه­ها بتوانند فعالیت­های روزمره خود را انجام دهند.

# **در زمان قرنطینه یا بستری به کودک چه چیزی بگوییم؟**

* قرنطینه یا بستری برای کودک ممکن است ترسناک یا کسل کننده باشد.
* تا حد ممکن، کودکان را در کنار خود نگه داریم.
* اگر به دلایل مختلف مانند بستری یا قرنطینه شدن مجبور به جدایی شدیم، با اطمینان بخشی برای او توضیح دهیم که کودک و یا یکی از اعضای خانواده حالش خوب نیست و باید در بیمارستان بستری شود تا دکترها به او کمک کنند، که حالش بهتر شود.
* به طور منظم با کودک تماس تلفنی، ویدیویی داشته باشیم.
* به کودک اطمینان دهیم همه چیز مرتب است.
* گاهی پرت کردن حواس کودک بهترین راه حل است. کودک را با بازی، تماشای تلویزیون، یا خواندن کتاب سرگرم کنیم.