

چگونه به فرزندان خود در مورد کرونا ویروس صحبت کنیم ؟

قسمت اول

با به روز رسانی های دقیقه به دقیقه ای در باره ی کرونا ویروس جای تعجب نیست که این سیل از اطلاعات باعث اضطراب و نگرانی زیاد ما و کودکان ما شده است .

- اگر در تلاش هستید که چگونه با کودکان خود در مورد کرونا ویروس صحبت کنید شما تنها نیستید :

برای کمک به شما در شروع این گفتگوی مهم از متخصصان روانشناسی کودک خواسته ایم تا نکاتی را در مورد چگونگی گفتگو با کودکان به ما ارائه دهند که در عین حال اضطراب کودکان را در مورد کرونا نیز کاهش میدهد.

- این نکات برای مکالمات سالم با فرزندان شما شامل موارد زیر است :

الف) ابتدا اضطراب خودتان را کاهش دهید

ب) بی درنگ گفتگو را آغاز کنید

ج) اطلاعات کودک خود را در این زمینه بررسی کنید

د) با آنها همدلی کنید

ه) اطلاعاتی مبتنی بر واقعیت و بر اساس اصول بهداشتی ارائه کنید

خ) کارهای روزمره را کاهش دهید

ز) سطح استرس فرزندان را کنترل کنید



- پیش از هر کار سطح استرس خود را بررسی کنید :

دکتر روزین کوپنیا متخصص سلامت روان کودکان میگوید : با توجه به گزارش های رسانه ها در مورد مرگ و میر ناشی از بیماری کرونا و ویروس بزرگسالان دچار اضطراب می شوند و برای کودکان کاملاً قابل درک است که نگران خود و والدین شان باشند .

نکته تخصصی این است که به دلیل افزایش نگرانی کودکان ابتدا والدین باید اضطراب خودشان را بررسی کنند .

- کودکان از الگو های والدین خود پیروی میکنند :

براساس نظر دکتر تامرا چانسکی دکتری تخصصی روانشناسی بالینی، مهم است که والدین باید در مورد ترس های خودشان با خود صادق باشند. چانسکی در این مورد می گوید : کودکان به همان اندازه که به سخنان والدین شان گوش میدهند به تماشای نحوه بیان آنها می پردازند به همین دلیل والدین باید نگرانی های خود را بررسی کنند و اجازه ندهند ترس بر آنها غلبه کند .

بهترین اقدامات شامل : شستن دست ها به شکل طبیعی ، قوی نگه داشتن سیستم ایمنی بدن با خواب کافی و پایین نگه داشتن استرس است. وحشت همواره بخشی از مشکل است و هرگز بخشی از راه حل نیست .

- درباره مشکلات پیش آمده در کار های روزانه منطقی صحبت کنید:

سازمان بهداشت جهانی توصیه میکند که خانواده ها برنامه های منظم خود را تا حد ممکن حفظ کنند و اگر تغییراتی لازم است انجام شود ، با نگرش مثبت به آنها برخورد کنیم .



- از رفتار کودکان آگاه باشیم :

بسیاری از کودکان با ابراز ترس و نگرانی به صورت کلامی مبارزه میکنند که این میتواند منجر به تغییر در رفتار شود به گفته ی کپنا، گرچه برخی کودکان بسته به سنشان ممکن است مهارتهای ارتباطی لازم را برای بیان احساس خود داشته باشند اما بیشتر کودکان و نوجوانان نگرانی های خود را از طریق رفتارهایشان نشان میدهند .

جمله ای بسیار کلیدی : این مهم است که کودکان به جای اطلاعات غلط و دروغین از همکلاسی ها و یا به صورت آنلاین اطلاعات صحیح و مفید در مورد کرونا ویروس از والدین یا مداقبان خود بشنوند .

ترجمه محمدامین فرهمند استاد مربوطه:دکتر گیتاموللی

کاری از گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، بهار 1399

