



راهنمای مدیریت استرس برای کودکان در شرایط بحران (ویروس کرونا)

توصیه‌هایی برای والدین در مدیریت بحران ویروس کرونا

این روزها به دلیل اخبار نگران کننده همه‌گیری کرونا ، بسیاری از کودکان نیز مانند بزرگسالان نگران و مضطرب هستند. کودکان نیز مانند بزرگسالان تحت تأثیر بحران قرار می‌گیرند ولی ممکن است نتوانند در مورد آن صحبت کنند.

توصیه می‌شود:

با آنها در مورد بحران و شرایط صحبت کنید. وقتی اخبار بدی در جریان است سن کودک را در نظر بگیرید و ببینید چقدر ممکن است اگر شما صحبت نکنید اخبار را از جای دیگری بشنود. در صورت لزوم به کودک اطلاعات متناسب با سن وی بدهید.

نکته مهم: به یاد داشته باشید که بروز این علائم در شرایط بحران، طبیعی و قابل کنترل است و خطر جدی آنها را تحدید نمی‌کند.

- ✚ در این شرایط کمی سطح انتظارات خود را نسبت انجام به موقع تکالیف درسی، حضور در مدرسه تعدیل کنید.
- ✚ ممکن است کودکان در اثر استرس و یا نگرانی بیش از حد دچار علائمی مثل: حالت تهوع، استفراغ، اسهال، گریه، بی‌قراری، پرخاشگری، کاهش اشتها و یا اختلال خواب شوند. به یاد داشته باشید این علائم چنانچه ناشی از استرس باشد طبیعی است و با کاهش استرس این نشانه‌ها هم کم می‌شود. ولی در صورت تکرار و طولانی شدن این علائم بیش از دو یا سه روز حتما با پزشک مشورت کنید.
- ✚ در این گونه مواقع بهتر است تا حد امکان در مورد کمیت و کیفیت عملکرد کودکان و دانش آموزان آسان بگیرید. برای مثال اگر در فصل امتحانات هستند و نگران نتیجه هستند، به آنها اطمینان بدهید که اولیا مدرسه حتما خودشان برای این شرایط فکری خواهند کرد و یا فرصت جبران خواهند داد.

- ✚ به کودکان بگویید طبیعی است که استرس داشته باشند و نگران خود یا نزدیکان باشند ولی نشانه‌های اضطراب بیش از حد و غیر طبیعی را نیز به آنها آموزش دهید.
- ✚ آنها را تشویق کنید نگرانی‌هایشان را با شما در میان بگذارند و در صورتیکه استرس زیادی داشتند از پزشک، روانپزشک یا روانشناس کمک بگیرید.
- ✚ کودکان در شرایط بحران و پس از وقوع حوادث ناگوار بیش ازهر زمان دیگری نیاز به بازی و تفریح دارند. بازی باعث منحرف کردن توجه آنان از استرس می‌شود و به آنها آرامش می‌دهد. سعی کنید برنامه‌های سرگرمی و بازی کودکان را در منزل بیشتر کنید.
- ✚ روش‌های آرام‌سازی را با آنها تمرین کنید. برای مثال می‌توانید در منزل روش‌های آرام‌سازی عضلانی، تنفس عمیق، تجسم خلاقانه را تمرین کنید. (در صورت نیاز تمرین آرام‌سازی را که در کادر زیر آمده است انجام دهید).
- ✚ ضمن صحبت با کودکان در مورد شرایط، آنها را در جریان جزئیات وقایع مانند تعداد مبتلایان و یا مرگ و میر ناشی از بیماری کرونا قرار ندهید.
- ✚ تاحد امکان اخبار را در حضور کودکان دنبال نکنید.
- ✚ نظم برنامه‌های روزمره کودک مانند خواب و غذا و بازی را تا حد ممکن حفظ کنند.
- ✚ در صورت نیاز به کمک‌های تخصصی، کودکان را به مراکز خدمات جامع سلامت، درمانگاه‌ها، بیمارستان‌ها و یا هر مرکز درمانی که در دسترس شماست ببرید.

تمرین آرام‌سازی برای کودکان:

نقاشی کردن: به کودکان کمک کنید در مورد موضوعی که نسبت به آن ترس و یا نگرانی دارند نقاشی بکشند.

قصه گوئی: به کودکان کمک کنید موضوعی که نسبت به آن ترس و یا نگرانی دارند را به صورت داستان یا قصه بازگو کنند.

بازی داستان نویسی: به کودکان کمک کنید که با استفاده از یک کاغذ و قلم یک داستان را شروع کنند و در بالای صفحه یک یا چند خط در مورد داستان خود بنویسند و سپس کاغذ را به کودک یا فرد دیگری که کنارش هست بدهد تا ادامه داستان را بنویسد کاغذ را به همه کودکان و افرادی که در آن جمع حضور دارند بدهید تا هر نفر قسمتی از داستان را تکمیل کند و در نهایت به دست اولین نفر برسد و سپس داستان نهایی را برای همه بخواند، این کار علاوه بر اینکه باعث سرگرمی و انحراف فکر کودکان از افکار مزاحم و استرس زا می‌شود در بسیاری مواقع باعث خنده و شادی و احساس آرامش و لذت در آنها خواهد شد.