

به نام خدا

والدگری در دوره کرونا-قسمت هشتم

گفتگو با کودکان درباره کووید ۱۹

کاری از گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی

ترجمه و تنظیم: امیرحسین احمدی

استاد مربوطه: دکتر گیتا موللی





کودکان بیش از هر زمان  
دیگری به حضور آرام و  
همدلانه ما احتیاج دارند. آنها  
به اطلاعات دقیق ارائه شده در  
مقادیر "درست و مناسب"  
نیاز دارند. آنها نیاز به  
اتصالات عاطفی، روالهای قابل  
پیش بینی و راهکارهای عملی  
دارند که می توانند ضمن  
افزایش مقاومت و حس  
کنترل آنها، خطر ابتلا به  
کوید ۱۹ را کاهش دهند.

# دستورالعمل های عمومی

از واکنش ها و ترس های خود آگاه باشید. کودکان متوجه اضطراب ما از طریق نشانه های کلامی و غیر کلامی میشوند. از خود مراقبتی های سالم آگو بگیرید:



و خوردن یک  
رژیم غذایی  
مغذی



خواب کافی



ورزش



ارتباط با  
دیگران

کودکان پاسخهای خود را بر اساس بزرگسالان در زندگی خود پایه گذاری می کنند. آنها نیاز به یک چشم انداز آرام و اطمینان بخش دارند.





به فرزندان یادآوری کنید که اعضای خانواده ،  
معلمان و دیگران از آنها مراقبت می کنند و  
برای ایمن و سالم نگه داشتن آنها هستند.  
کادر درمانی، پزشکان و مسئولان کشور و  
دولت همگی در تلاش اند تا از شیوع بیماری  
جلوگیری کنند.



از کودکان بپرسید که چه چیزهایی می دانند و چه سوالاتی دارند. سپس اطلاعات متناسب با سن را بر اساس پاسخ های آنها ارائه دهید. کودکان بسیار کوچک به توضیحات ساده ای نیاز دارند ، مانند: "بعضی از افراد بیمار شده اند. ما بسیار مراقب هستیم تا بتوانیم سالم بمانیم." کودکان در سن ابتدایی احتمالاً جزئیات بیشتری را می خواهند. هر کودک متفاوت است و مهم است که مکالمه خود را با سطح رشد و نیازهای فرزندتان تنظیم کنید.



به ترس ها و نگرانی های کودکان گوش فرا دهید. با آنها همدلی کنید ، سعی کنید درکشان کنید و به آنها کمک کنید تا واقعاً ترسهای خود را از نو تغییر دهند.





دنبال کردن تلویزیون و رسانه های اجتماعی را محدود کنید. قرار گرفتن در معرض مکرر رسانه ها باعث اضطراب در کودکان (و بزرگسالان) می شود. کودکان نمی دانند که یک خبر تکرار شده در مورد همان وضعیت است یا بروز یک مورد جدید. حقایق را از یک منبع معتبر خبری بگیرید و سپس اخبار را خاموش کنید. به کودکان بگویید که اطلاعاتی که از دیگران یا اینترنت می گیرند همیشه قابل اعتماد نیستند. از آنها بخواهید که به جای شما بیایند.



درک کنید که تغییرات رفتاری  
مانند تحریک پذیری ، بی خوابی  
یا تغییر در اشتها راهیست برای  
برقراری اضطراب در کودک. با  
آسایش و اطمینان بیشتر ، این  
رفتارها احتمالاً فروکش خواهد  
کرد. با نگرانی با کارکنان مدرسه  
یا یک متخصص بهداشت روان  
تماس بگیرید.



بازی

با کودکان  
پیوند های  
عاطفی  
ایجاد کنید

موسیقی

هنر

مکالمه



برای سالم ماندن اقدامات مثبت انجام دهید. به کودکان پیاموزید که مرتباً دستان خود را با آب و صابون بشویید. هنگام سرفه یا عطسه آرنج خود را خم کنید. سیستم ایمنی بدن خود را با ورزش ، رژیم غذایی سالم و خواب کافی حفظ کنید.

و بازدید از اماکن  
عمومی ، مانند موزه ها  
، کنسرت ها یا مراکز  
خرید را محدود کنید

سفرهای غیرمترقبه را  
کنسل کنید

از تماس نزدیک با  
کسانی که مریض  
هستند جلوگیری کنید

اگر بیمار هستید در  
خانه بمانید



دلسوزی و  
همدلی را برای  
کسانی که تحت  
تأثیر ویروس قرار  
دارند نشان دهید.  
از اظهارنظرهای  
منفی یا کلیشه  
ای در مورد دیگران  
مانند سرزنش  
گروهی از افراد  
خودداری کنید.



مواد اولیه غذایی ، بهداشتی و تمیز کردن مواد  
اولیه را در خانه خود نگه دارید.

برای مراقبت از کودک ، یک برنامه اضطراری ساده  
تهیه کنید

آماده سازی ساده و همچنین ارتباطات عاطفی می  
توانند اضطراب را کاهش دهند.

## نکاتی برای صحبت کردن با کودکان

کودکان به لحاظ نیاز به اطلاعات و توانایی، درک بسیار متفاوتی دارند. مکالمات خود را متناسب با وضعیت فرزند خود تنظیم کنید، به نکات زیر توجه داشته باشید:

خطر ابتلا به کودکان خیلی جدی نیست و مسئولان مدرسه و کادر بهداشتی در تلاش اند تا مردم را سالم نگه دارند.

اعضای خانواده ، دوستان و کارکنان مدرسه از سلامتی شما مراقبت می کنند. براحتی میتوانید نگرانی ها و سوالات خود را با بزرگسالانی که به آنها اعتماد دارید به اشتراک بگذارید.



عطسه

تماس نزدیک با شخصی  
که دارای ویروس است

**کرونا از چه  
طریقی منتقل  
می شود؟**

تماس با سطح  
آلوده

سرفه

# علايم کرونا



تنگی  
نفس



سرفه



تب

# اقدامات لازم جهت پیشگیری

هنگام  
عطسه  
سرفه از  
دستمال  
استفاده  
کنند



به  
صورتتان  
دست  
نزنید

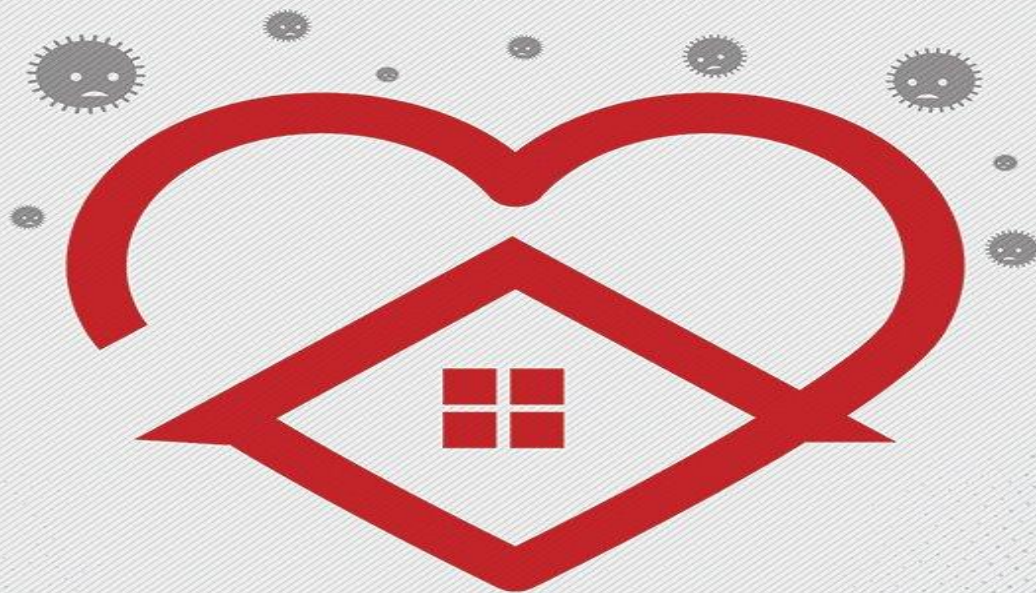


دست  
هایتان را  
بشوید





در خانه بمانید؛ اگر مجبور هستید بیرون بروید ، از دیگران فاصله بگیرید، دستان خود را بشوئید و از تماس با چشم ، بینی و دهان خودداری کنید.



**خانه از هر جایی  
امن تر است**

**کرونا در کمین است ، در خانه بمانیم**

#در\_خانه\_بمانیم



اوقات خود را  
در بیرون از  
منزل نگذرانید

غذای  
سالم  
بخورید

به  
اندازه  
کافی  
بخوابید

## چند پیشنهاد کلی برای پاسخ به سوالات کودکان

...

1) ابتدا آنچه را که کودکان می دانند یا در حال فکر کردن هستند ، بدانید و اطلاعات نادرست را تصحیح کنید ، اما اگر میخواهند فقط یک جواب ساده بدهند ، جزئیات را از آنان نخواهید

2) از اینکه کودک سوال می پرسد از او تشکر کنید: "از اینکه با من همکاری میکنی متشکرم. من همیشه می خواهم بدانم که تو از چه چیزهایی تعجب می کنی."

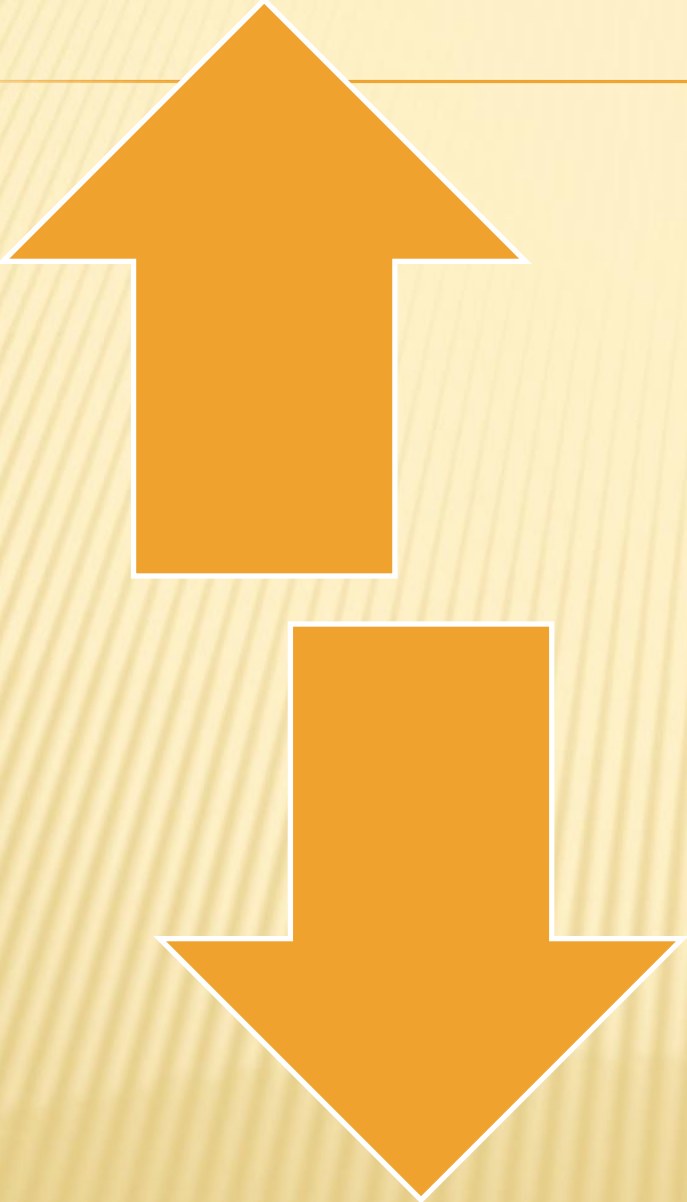
3) پاسخهای صادقانه بدهید ، مثلا: "من نمی دانم ، اما وقتی فهمیدم به تو هم میگم."



# برخی از سوالات و پاسخ های کودکان


کرونا چیست؟

جواب: کروناویروس (یا کووید ۱۹) ویروسی است که اخیراً کشف شده و باعث ایجاد بیماری در بسیاری از نقاط جهان می شود. کرونا در زبان لاتین بمعنای "تاج" است. زیرا این ویروس وقتی در زیر میکروسکوپ دیده می شود مانند تاجی با حباب های نقطه ای به نظر می رسد.



## سوال: علائم ابتلا به ویروس کرونا چیست؟


پاسخ: اکثر افرادی که ویروس  
کووید ۱۹ دریافت می کنند ،  
علائمی مانند سرماخوردگی یا  
آنفولانزا مانند تب ، سرفه ، درد بدن  
یا تنفس را دارند. بچه ها احتمالاً  
علائم بسیار خفیفی دارند.




## سوال: در مورد پدربزرگ و مادر بزرگم چگونه؟

جواب: درست مانند مواقع دیگر ، بعضی از افراد نسبت به افراد دیگر بیشتر ممکن است بیمار شوند. افراد مسن ، به ویژه کسانی که در حال حاضر مشکلات سلامتی دارند ، ممکن است علائم جدی تری داشته باشند ، اما پزشکان و پرستاران همه تلاش خود را انجام می دهند تا بهترین مراقبت ممکن را داشته باشند.






سؤال: آیا کسی می تواند ویروس کرونا را  
از فرد دیگری دریافت کند؟



جواب: بله. ویروس کووید ۱۹ از طریق سرفه  
، عطسه و تماس نزدیک با شخصی که در  
حال حاضر بیمار است ، پخش می شود.  
فرقی نمی کند که از کدام کشور آمده اید.

## سؤال: اگر بیمار شوم چه اتفاقی خواهد افتاد؟

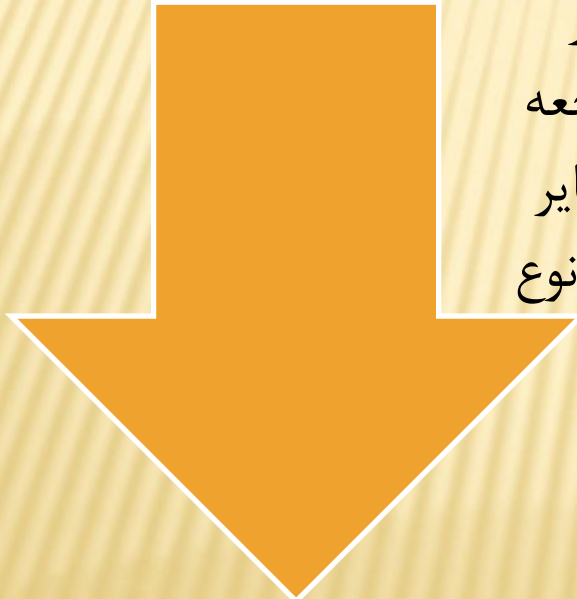
پاسخ: کودکانی که مبتلا به کروناویروس می شوند معمولاً احساس می کنند که سرماخوردگی یا آنفولانزای خفیف دارند. ممکن است دچار سرفه یا درد بدن شوی. احتمالاً نیاز به استراحت بیشتری داری و ممکن است به داروهای مانند قطره سرفه یا مسکن نیاز داشته باشی. پزشکان ممکن است تو را معاینه کنند تا ببینند ویروس داری یا نه. ما به دیدار دوستان نخواهیم رفت و به هرجایی نمی رویم. ما مثل زمانهایی که سرما خوردگی داریم از تو مراقبت خواهیم کرد.



سؤال: اگر بیمار شوید چه اتفاقی خواهد


افتاد؟ آیا هنوز هم می توانید کار کنید؟

از من مراقبت خواهی کرد؟



جواب: اگر من بیمار شوم ، شاید لازم باشد چند روز در رختخواب بمانم و احتمالاً احساس خوبی نخواهم داشت. اگر واقعاً بیمار باشم ممکن است نیاز داشته باشم به پزشک مراجعه کنم تا تحت آزمایش قرار بگیرم یا از خودم مراقبت کنم. سایر اعضای خانواده برای مراقبت از تو کمک می کنند. بسته به نوع احساسم ، ممکن است در خانه کار کنم یا نه ، اما بیشتر استراحت می کنم تا زودتر خوب شوم.

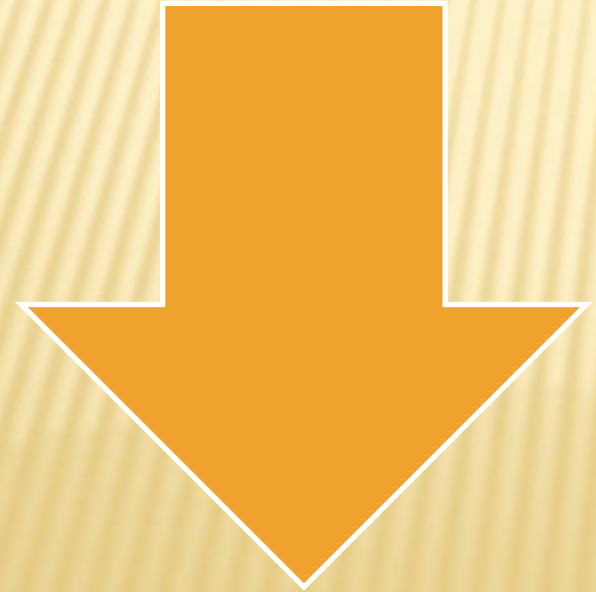




**سؤال: اگر مدرسه تعطیل شود چه اتفاقی خواهد افتاد؟ چه کسی از من مراقبت خواهد کرد؟ در خانه بودن چطور خواهد**

**بود؟؟**

جواب: اگر مدرسه تعطیل شود ، ما در خانه خواهیم بود (یا یک فرد مراقب دیگری از تو مراقبت می کند). ما کارهای مدرسه را بصورت آنلاین را بر اساس تصمیمات انجام خواهیم داد. احتمالاً زمانهایی خواهیم داشت که از خواندن ، بازی کردن و گذراندن وقت با هم لذت می بریم. همچنین ممکن است مواقعی داشته باشیم که احساس کسالت یا کسالت کنیم. ممکن است نیاز داشته باشیم که به خودمان زمان بدهیم. هر کاری انجام دهیم ، ما با هم خواهیم بود و این اشکالی ندارد.






سوال: چرا قفسه های فروشگاه ها  
خالی است؟ چرا مردم اینقدر ناراحت  
هستند؟ آیا به اندازه کافی غذا  
خواهیم داشت؟




جواب: مردم می دانند اگر بیمار شوند ،  
ممکن است مدتی نتوانند به فروشگاه بروند.  
مقامات توصیه کرده اند که ما به اندازه کافی  
مواد غذایی را در خانه نگهداریم چون ممکن  
است چند هفته ادامه یابد ، اما برخی از افراد  
به دلیل احساس ترس و وحشت ، مواد غذایی  
زیادی را خریداری می کنند.



## سؤال: آیا شغل خود را از دست خواهید داد؟

پاسخ: در حال حاضر بسیاری از مشاغل بسته شده اند و ممکن است برخی افراد شغل خود را از دست دهند. من فکر نمی کنم که شغلم را از دست بدهم ، اما مطمئن نیستم (یا دقیق ترین پاسخ) ما برای خرج کردن پول خود بسیار مراقب هستیم و به این فکر می کنیم که اگر من کار خود را از دست بدهم ، چه کاری می توانیم انجام دهیم.









**سؤال: شنیدم که بعضی از افراد باعث**

**پخش ویروس شده اند. این درست**

**است؟**

پاسخ: این ویروس ها ، مانند ویروس هایی که باعث ایجاد آنفولانزا می شوند ، بخشی از زندگی روی زمین هستند. برخی از آنها باعث بیماری های جدی تر هم می شوند ، اما پخش کرونا ویروس تقصیر کسی نیست. در حال حاضر بسیاری از مردم دنیا دوران سختی را پشت سر می گذارند. می توانیم به جای سرزنش آنها ، احساس همدلی و شفقت کنیم. سرزنش کردن افراد هیچ کاری را انجام نمی دهد و می تواند باعث ترس و ناراحتی ما شود. در عوض ، ما به خوبی از خود مراقبت خواهیم کرد و در حد توان به دیگران کمک خواهیم کرد. با دیگران با مهربانی و احترام رفتار خواهیم کرد.






سؤال: اگر سوالی داشته باشم یا

احساس ترس کنم ، چه می

شود؟



پاسخ: همیشه سؤالهایی هست ، اگر

سؤالی داری با یک فرد بزرگسالی

که به او اعتماد داری صحبت کن.

## نتیجه

ما نمی دانیم ویروس از کجا یا تا چه میزان ممکن است گسترش یابد ، اما می توانیم در مراقبت از خود ، به کودکان آسایش و اطمینان خاطر ارائه دهیم ، اطلاعات واقعی را بر اساس نیاز کودک ارائه دهیم ، روابط عاطفی ایجاد کنیم و پیشگیری های مثبت را ترغیب کنیم.



## نتیجہ

<https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

، (2019 کوید 19)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>

،  
<https://www.npr.org/sections/goatsandsoda/2020/02/28/809580453/just-for-kids-a-comic-exploring-the-new-coronavirus>