

پیام های بهداشتی نحوه برخورد با کودکان در منزل در شرایط همه گیری کووید 19

- به دلیل همه گیری کرونا کودکان بیشتر وقت شان را در خانه میگذرانند، مهدکودک یا مدرسه نمی روند و خیلی از تفریح هایشان هم کم شده است.
- یکی از دلایل اضطراب بچه ها اضطراب والدین است، اضطراب خودمان را کنترل کنیم.
- بچه ها با توجه به سن شان ممکن است درک دقیقی از وقایع نداشته باشند که این اضطراب را بیشتر می کند.
- اضطراب و احساس ناامنی می تواند خودش را به شکل های متفاوتی نشان دهد. بعضی پرخاشگر و بهانه گیر می شوند، بعضی لجباز، بعضی به رفتارهای دوره کوچکی خود برمی گردند، مثلا شب ادراری پیدا می کنند و به والدین می چسبند و...
- با احساسات و رفتارهای کودک مان در این روزهای همه گیری کووید 19 چه کنیم؟
- بگذاریم بچه ها حرف بزنند، با حوصله به حرف هایشان گوش بدهیم و از آنها بخواهیم که احساسات شان را بیان کنند.
- از بچه ها بپرسیم «چی نگران کرده؟ از چیزی ترسیدی؟ بیا راجع به آن صحبت کنیم».
- با بچه ها همدلی کنیم، به آن ها نگوییم چه حسی باید داشته باشند یا نباید داشته باشند. حس هایشان رو همانطور که هستند، قبول کنیم.
- از بچه ها بپرسیم در مورد کرونا چه می دانند و بعد از این که خوب به حرف هایشان گوش کردیم، با توجه به سن شان اطلاعات شان را به صورت خوش بینانه اصلاح کنیم.
- آمار مرگ را به بچه ها ندهیم.
- بچه ها نباید مکررا با اخبار بد مواجهه داشته باشند.
- مراقبت های بهداشتی را به بچه ها آموزش دهیم.

- آموزش مراقبت های بهداشتی به بچه ها در قالب بازی نتیجه بهتری دارد.
- به بچه ها احساس امنیت دهیم که مراقبشان هستیم.
- به بچه ها بگوییم که حتی اگر کسی بیمار شود، دکترها از او مراقبت می کنند.
- اگر قرنطینه رفتیم یا بیمار شدیم، حتما تماس تلفنی روزانه با کودک داشته باشیم.
- بچه ها باید برنامه روزانه خود را داشته باشند.
- اگر فعالیت های خارج از خانه کم شده، می توان کارهایی را در خانه انجام داد. درس خواندن، بازی کردن، نقاشی کشیدن و...
- درس خواندن در خانه علاوه بر انجام تکالیف مدرسه، باعث می شود کودک سرگرم شده، احساس امنیت کند و یک فعالیت روزانه داشته باشد.
- به بچه ها اجازه دهیم تا حدی که می توانند در کارهای خانه به ما کمک کنند.
- به بچه ها اجازه تصمیم گیری در مورد نوع خوردن و پوشیدن دهیم.
- به بچه ها نشان دهیم که آنها هم می توانند کاری بکنند که اوضاع بهتر شود.
- بعضی از بچه ها به خصوص آنهایی که بیش فعالی، کمبود توجه و .. دارند، آسیب پذیرترند.
- اگر کودک ما تحت درمان بوده و دارو مصرف می کرده، نباید داروهایش قطع شود.
- بچه ها را تشویق به بازی و کشیدن نقاشی کنیم.
- بچه ها گاهی احساسات شان را در بازی تخلیه می کنند.
- زمان بیشتری به بچه ها اختصاص داده و همبازی آنها شویم.
- به بچه ها فرصت دهیم فکرها و احساسات خود را بگویند.
- بعضی از بچه ها بدقلق می شوند و به رفتارهای دوره کوچکی شان برمی گردند. صبور باشیم، دعوایشان نکنیم و حمایت مان را بیشتر کنیم.
- اگر کودک پرخاشگری دارد، حواسش را پرت کنیم یا رفتار دیگری به او پیشنهاد دهیم.

- اگر کودک اضطراب زیادی دارد، خواب و خوراکش تحت تاثیر قرار گرفته و راهکارهای ما به نتیجه نرسیده و با گذشت زمان بهتر نشده، موضوع را با پزشک، روانشناس یا روانپزشک در میان بگذاریم.