



"... مَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا..."

## چگونه با کودکان خود درباره بیماری کووید-۱۹ صحبت کنیم؟

والدین عزیز محتوای حاضر برای کمک به شما در چگونگی صحبت کردن درباره بحران و بیماری با فرزندانان تهیه شده است. سلامت جسمی، عاطفی، شناختی و اجتماعی کودک شما به طور ویژه ای به عملکرد شما وابسته است. لذا امیدواریم با مطالعه متن حاضر بهترین و مناسب ترین نقش را در آرامش فرزند خود در شرایط فعلی داشته باشید.

همانطور که خودتان هم تجربه داشته اید، شنیدن در مورد بیماری کووید-۱۹ نگرانی در ما به وجود می آورد. در نتیجه همین نگرانی در کودکان شما هم طبیعی است با این تفاوت که آن ها ممکن است درک کافی از آنچه می بینند یا می شنوند نداشته باشند و در نتیجه دچار اضطراب شوند. رمز موفقیت شما در کنترل این شرایط، صحبت کردن درباره بیماری با فرزندانان، دانستن اصول صحیح و بکارگیری آن ها می باشد. شما می توانید از ۱۰ راهکاری که در ادامه ارائه شده است، کمک بگیرید.

۱. اطلاعات خود درباره این بیماری را کامل کنید.

۲. به خودتان کمک کنید.

شما زمانی می توانید به فرزند خود کمک کنید که خود به خوبی با شرایط کنار آمده باشید. می توانید مطالبی که درباره مدیریت استرس و بحران را برای شما تهیه کردیم، بخوانید. برای خود زمانی اختصاص دهید و کاری را انجام دهید که آرامتان می کند.

الگوی مناسبی برای فرزند خود باشید. استراحت و خواب کافی داشته باشید، ورزش کنید و رژیم غذایی مناسبی داشته باشید.

۳. از کودک سوالات باز بپرسید و به صحبت هایش گوش دهید.

در قدم اول لازم است مطمئن باشید که در محیط مناسبی هستید و فرزندان به راحتی می تواند صحبت کند. با کودک خود در مورد این بیماری صحبت کنید و سعی کنید متوجه شوید چقدر در مورد بیماری کووید-۱۹ می داند. رفتار و صحبت هایش را مقایسه کنید تا متوجه شوید چه میزان از دانسته های خود پیروی می کند. در ادامه می توانید نکات بهداشتی را بدون ایجاد ترس و استرس متذکر شوید.

سعی نکنید در قدم اول نگرانی های فرزندتان را به حداقل برسانید. بلکه به خوبی به صحبت هایش گوش دهید و اطمینان دهید که نگرانی در این موارد طبیعی است. همچنین او را مطمئن کنید که همیشه برای شنیدن حرف هایش شما و معلمانش حضور دارید.

۴. با کودک خود کاملاً صادقانه و به شیوه ای دوستانه متناسب با سطح درک و سن صحبت کنید.

کودکان حق دارند اطلاعات صادقانه درباره آنچه در دنیا اتفاق می افتد داشته باشند، از طرفی شما مسئولیت حفظ کودکان در برابر استرس را دارید. در نتیجه با زبان کودک صحبت کنید و به واکنش های فرزندتان توجه کنید. اگر پاسخ سوالی را نمی دانید حدس نزنید، بلکه از آن به عنوان فرصتی برای پیدا کردن جواب با همدیگر استفاده کنید. همچنین به فرزندتان بزرگ تر این آگاهی را بدهید که همیشه هرآنچه را که به صورت آنلاین یا در فضای مجازی می بیند حقیقت ندارد و باید به دنبال مطالب موثق از متخصصان باشید.

۵. به فرزندانتان راه های حفاظت از خود و دیگران را آموزش دهید.

بهترین راه کنترل آموزش نحوه شستن دست ها می باشد. به سادگی و در فضایی شاد با خواندن شعر این کار را انجام دهید.

همچنین رعایت اصول بهداشتی هنگام عطسه و سرفه را آموزش دهید و در صورت نداشتن دستمال سرفه و عطسه خود را با آرنج بپوشانند. از کودک بخواهید فاصله مناسب با دیگران به خصوص افرادی که علائم بیماری ( نظیر سرفه، تب، تنگی نفس، آبریزش بینی و ...) دارند، حفظ کند.



فرزندتان خود را از نظر علائمی مثل تب، سرفه، مشکل در تنفس و ... را بررسی کنید.

۶. به کودکان خود اطمینان خاطر بدهید.

گاهی با دیدن حوادث در شبکه های اجتماعی یا در تلویزیون، حس داشتن شرایط بحرانی برای ما به وجود می آید و کودکان هم از این قاعده مستثنی نیستند علاوه بر این کودکان تا سن قبل از مدرسه توانایی تفکیک واقعیت از آنچه می بینند را ندارند و ممکن است احساس کنند در همان شرایط قرار دارند و در معرض خطر قریب الوقوع هستند. در نتیجه برای کنار آمدن با این استرس و آرام شدن، فرصت هایی برای بازی و سرگرمی مهیا کنید و تا حد امکان برنامه همیشگی را اجرا کنید مخصوصاً برنامه های قبل از خواب. برخورد آن ها با اخبار از جمله مطالب رسانه های اجتماعی را محدود کنید.



۷. ماهیت بیماری و امکانات را برای فرزند خود توضیح دهید.

اگر در منطقه شما بیماری شیوع پیدا کرده، برای فرزند خود توضیح دهید که قرار نیست بیمار شود و یا خیلی از افرادی که بیمار می شوند بیماریشان خفیف است و افراد زیادی زحمت می کشند تا از شما و فرزندتان محافظت کنند.

در صورتی هم که فرزندتان علائم بیماری را دارد توضیح دهید که برای خودش و دیگران بهتر است که در منزل یا بیمارستان بماند و گاهی با اینکه رعایت قوانین خیلی سخت یا خسته کننده است اما رعایتش برای حفاظت از خودش و دیگران بسیار ضروری و مفید است.

۸. تصورات اشتباه آن ها را درباره شیوع بیماری در نژادی خاص را بررسی کنید و توضیح دهید ابتدا به بیماری هیچ ارتباطی با شکل ظاهری، زبان و گویش ندارد. و ما باید مهربانی و حمایت از یکدیگر را گسترش دهیم.

۹. برای کودکان مهم است که بدانند مردم با مهربانی و سعه صدر به یک دیگر کمک می کنند. پس داستان هایی در مورد افرادی که در جهت کنترل بیماری تلاش می کنند را برایشان تعریف کنید.

۱۰. پس از تمام شدن صحبت، کودک خود را رها نکنید و با توجه به تن صدا، زبان بدن و تعداد نفس ها سطح اضطراب آن ها را بررسی کنید. به آن ها یادآوری کنید که به آن ها اهمیت می دهید و مراقبشان هستید، هر زمان که بخواهند می توانند در مورد نگرانی ها و سوالاتشان با شما صحبت کنند و شما در دسترسشان هستید.

منابع:

1. CDC, Centers for Diseases Control and Prevention. Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Manage Anxiety and Stress. March 14, 2020  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>
2. Hunt, Jacob. *How to talk to your child about coronavirus disease 2019 (COVID-19)*. UNICEF. March 11, 2020  
<https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19>
3. Institute for Patient- and Family-Centered Care. *Advancing the practice of patient- and family- centered care in hospitals: How to get started*. January 2017  
[https://www.ipfcc.org/resources/getting\\_started.pdf](https://www.ipfcc.org/resources/getting_started.pdf)
4. Hockenberry, M.J. Wilson, D. *Nursing Care of Infants and Children*. 11th ed. St. Louis: Elsevier-Mosby. 2018

نویسندگان:

خدیدجه زارعی، عضو هیئت علمی گروه کودکان و نوزادان دانشکده پرستاری و مامایی علوم پزشکی تهران

E-mail address: [zareikh@tums.ac.ir](mailto:zareikh@tums.ac.ir)

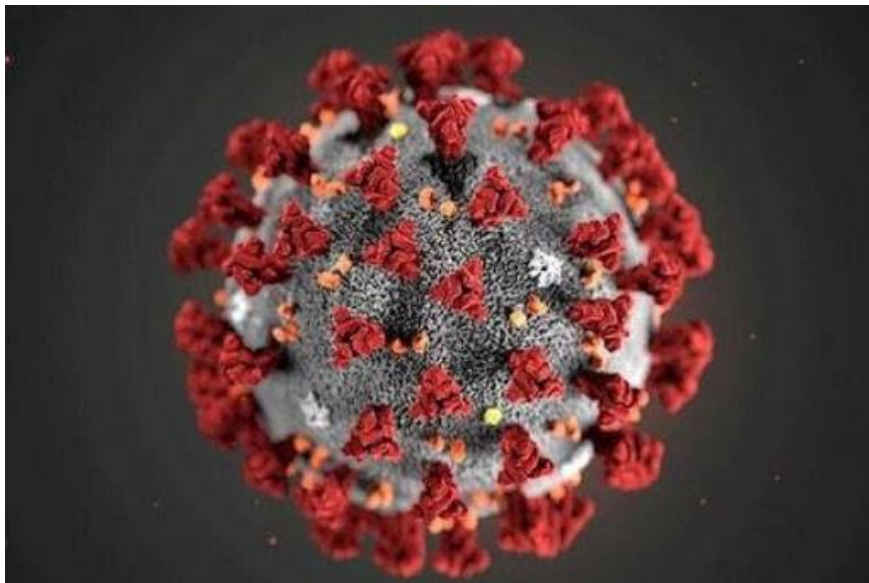
سهیلا معتمدی فرد، دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری کودکان علوم پزشکی تهران

مژده دل زنده، دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری کودکان علوم پزشکی تهران

نیلوفر نجفعلی، دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری کودکان علوم پزشکی تهران

نیلوفر باقری، دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری کودکان علوم پزشکی تهران

فائزه خنجریان، دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری کودکان علوم پزشکی تهران



۲۷ اسفند ۱۳۹۸