



## کاهش اضطراب کودکان در مورد بیماری کرونا

همه گیر شدن بیماری‌های واگیر می‌تواند موجب اضطراب در همه افراد شامل کودکان شود. اضطراب کودکان تا حدود زیادی متأثر از شیوه مقابله والدین با اضطراب خود و نوع برخورد آنها با نگرانی‌های فرزندان‌شان بوده و لذا آموزش مهارت‌های مدیریت اضطراب به والدین و نحوه برخورد مناسب با اضطراب کودکان، بهترین روش برای کاهش اضطراب کودکان است.

البته گاهی ممکن است خود کودکان با شما تماس بگیرند و از شما کمک بخواهند. معمولاً علت تماس کودکان ممکن است ترس از ابتلای خود، دوستان و یا افراد خانواده اش به بیماری باشد. در چنین شرایطی، لازم است با یک سری تکنیک‌های ساده، اضطراب کودکان را کاهش دهید. در زیر به این تکنیک‌ها اشاره شده است:

۱. در ابتدا کودک را برای تماس تلفنی تشویق کنید و به وی بگویید چه کار درست و خوبی انجام داده که با شما تماس گرفته تا در مورد چیزی که او را ناراحت می‌کند، صحبت کند و کمک بگیرد
۲. کودک را تشویق کنید تا در مورد احساس خود و چیزی که وی را مضطرب و نگران کرده صحبت کند و سریع شروع به اطمینان دادن نکنید. از آنجایی که کودکان ممکن است قادر به بیان واضح و روشن ترس‌ها و نگرانی‌های خود نباشند، با توجه به محتوا و یا ویژگی‌های صحبت کردن وی (مانند تند تند حرف زدن، لرزش صدا و یا گریه کردن) احساس او را حدس بزنید و آن را بیان کنید. برای مثال فکر کنم دلشوره داری، احساس می‌کنم ترسیدی... به من می‌گویی چی تو را نگران کرده؟
۳. اگر علت اصلی نگرانی کودک ترس از ابتلای خودش (یا دوستان و یا خواهر و برادران همسن و سال خودش) به بیماری است،  
✓ ابتدا خوب به حرف‌هایی او گوش دهید و نگرانی او را طبیعی جلوه دهید. برای مثال بگویید " آره عزیزم... این خیلی طبیعیه که تو نگران باشی که مبتلا به این بیماری بشی. بیشتر افراد، حتی آدم بزرگ‌ها هم این نگرانی را دارند"  
✓ اضطراب کودک را کاهش دهید:

۱) در این مرحله با تشبیه این بیماری با آنفولانزا و سرما خوردگی که قبلا به آن مبتلا شده، اضطراب او را کاهش دهید. برای مثال بگویید "تا حالا سرما خوردی و یا تب کردی؟ به من بگو چه حالت‌هایی داشتی؟" او را راهنمایی کنید که به سرفه، تب، سر درد، گلو درد و ... اشاره کند و توضیح دهید که این ویروس هم مثل شبیه ویروس سرماخوردگی است. سپس با زبان ساده و قابل فهم، اطلاعات پزشکی مربوط به بیماری کرونا را در کودکان توضیح داده و تاکید کنید احتمال اینکه کودکان مبتلا به این بیماری شوند کم است.

۲) اطلاعات درست و مناسبی را برای کارهایی که می‌توانند برای پیشگیری از ابتلا به بیماری انجام دهند، در اختیار کودک قرار دهید: "خب، می‌دونی که چه کارهایی باید انجام بدی تا به این بیماری که شبیه سرماخوردگی هست مبتلا نشی؟". پس از شنیدن پاسخ کودک و تشویق وی برای اطلاعات خوبی که دارد و یا کارهایی که برای رعایت نکات بهداشتی می‌کند، راه‌های پیشگیری از بیماری را برای او توضیح دهید برای مثال شستن مرتب دست‌ها و روش درست دست شستن، استفاده نکردن از وسایل شخصی دیگران، نخوردن خوراکی‌های نیم خورده دیگران و ...

۴. اگر کودک نگران ابتلای والدین و سایر افراد خانواده به بیماری است (این نگرانی ممکن است در مورد کودکانی که والدینشان سر کار می‌روند و یا از آنها دور هستند و پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها بیشتر باشد)، کارهای زیر را انجام دهید:

✓ به نگرانی‌های کودک خوب گوش دهید و آن بازگویی کنید "خب پس تو نگرانی که نکنه مامان (یا پدر و ... ) در سر کار، مریض بشن"

✓ نگرانی کودک را طبیعی جلوه دهید "این طبیعیه که ما نگران کسانی باشیم که دوستشمان داریم"

✓ اضطراب کودک را کاهش دهید:

۱) به زبان ساده راه‌های انتقال بیماری را برای کودک توضیح دهید و بگویید "درسته که خونه موندن بهترین کاره، ولی گاهی مامان باباها لازمه از خونه بیرون برن و صرف از خونه بیرون رفتن آدما را مریض نمی‌کنه. اگر اونا چیزهایی را که دکترها می‌گن رعایت کنن مریض نمیشن. مثلا اگر دستاشون را مرتب بشورن، زیاد به هم نزدیک نشن، از وسایل شخصی خودشون استفاده کنند و ..."

۲) اضافه کنید بیشتر آدم بزرگ‌ها می‌توانند از خودشون مراقبت کنند و سپس سوال کنید به نظرش پدر و مادرش این نکات بهداشتی را رعایت می‌کنند و اگر گفت بله، بگویید "پس اونا خیلی خوب"

دارن از خودشون مراقبت می‌کنند". اگر پاسخ او نمی‌دانم بود کودک را تشویق کنید تا در این مورد از والدینش سوال کند و در مورد نگرانی اش با آنها حرف بزند. همچنین می‌توانید به کودک بگویید می‌تواند به والدینش بگوید با این شماره ۴۰۳۰ تماس بگیرد تا کارشناسان بهداشت به او نا بگن برای مراقبت از خودشون چه کارهایی باید انجام دهند.

۳) اگر کودک نگران پدر بزرگ و مادر بزرگش است بگویید "درسته که این بیماری ممکنه تو افرادی که سن شون بالاتره، شدید تر باشه ولی آدما فقط به خاطر این که سنشون بالاست یا پیر هستند، به این بیماری مبتلا نمی‌شوند...اگر پدر بزرگها و مادر بزرگها تو خونه بمونن و نکات بهداشتی را رعایت کنند، مریض نمیشن ( و اگر هم بیمار بشن، دکترها می‌تونن به خیلی از آنها کمک کنند تا خوب بشن)." .

۴) در این مورد هم از کودک سوال کنید آیا پدر بزرگ یا مادر بزرگها نکات بهداشتی را رعایت می‌کنند. اگر پاسخ بله بود دوباره به آنها بگویید "پس او نا خیلی خوب دارن از خودشون مراقبت می‌کنند". اگر پاسخ نمی‌دانم بود آنها را تشویق کنید تا از آنها سوال کند. همچنین به آنها بگویید اگر پدر بزرگ و مادر بزرگها نکات بهداشتی را خوب رعایت نمی‌کنند از والدینشان بخواهند تا با آنها در این مورد صحبت کنند و یا از پدر بزرگ و مادر بزرگ بخواهند با شماره ۴۰۳۰ تماس بگیرند تا کارشناسان بهداشت به او نا بگن برای مراقبت از خودشون چه کارهایی باید انجام دهند .

۵. کودک را تشویق کنید که در مورد ترسها و نگرانی‌هایش، با والدین و یا هر کس دیگری در خانواده که با او راحت است، صحبت کند

۶. به کودک بگویید اخبار رادیو تلویزیون برای بزرگسالان تهیه می‌شود و آنها ممکنه بعضی چیزها را اشتباه بفهمند و بی دلیل نگران بشوند. پس به جای گوش دادن به اخبار، بهتره اگر سوالی در مورد این بیماری داشتند از پدر و مادر و یا سایر اعضای خانواده پرسند.

۷. کودک را تشویق کنید اگر ترسها و نگرانی‌هایش ادامه داشت از والدینش بخواهد با این شماره تماس بگیرند تا شما و همکارانتان آنها را راهنمایی کنید که چه کار کنند تا نگرانی شما کمتر شود. علاوه بر این به آنها اطمینان بدهید اگر خودش هم نیاز به صحبت داشت می‌تواند دوباره با این شماره تماس بگیرد. البته تاکید کنید در تماس‌های بعدی افراد دیگری پشت خط هستند و به او پاسخ می‌دهند ولی همه آنها همکاران شما هستند، به حرف‌های او گوش خواهند دارد و به او کمک خواهند کرد.