

چگونه استرس کودکان را در مقابل کرونا مدیریت کنیم

۱. کودکان را معرض اخبار گوناگون مربوط به شیوع و مرگ و میر ناشی از کرونا قرار ندهید. بهتر است در زمان حضور کودک اخبار مربوط به مرگ و میر و شیوع کرونا را گوش ندهید.
۲. در مورد مشکلات، کمبودها و ... (کمبود ماسک و ...) در اثر کرونا در خانواده صحبت نکنید. این گفتگوها احساس امنیت روانی کودکان را به خطر می اندازد
۳. زندگی خود را نظم بدهید. بی نظمی یکی از عوامل ایجاد استرس می باشد با توجه به تعطیلی مدرسه و مهدها برنامه زندگی کودکان مختل شده است بهتر است با توجه به وضعیت جدید برنامه ای برای زندگی روزمره خانواده تنظیم کنید. مثلا زمان غذاخوردن، خواب، انجام تکالیف و ... را مشخص نمایید .
۴. کودک را با تلویزیون، تبلت، گوشی و ...رها نکنید. شاید یکی از راه حل های والدین برای پر کردن وقت کودکان این وسایل باشند اما مواظب باشیم که استفاده زیاد از این وسایل تنش و اضطراب کودکان را افزایش می دهد
۵. کودکان نشانهای اضطراب و تنش را به صورت کم خوابی، تحریک پذیری، دلوپسی، عدم تمرکز و ... نشان می دهند. کودکانمان را دریابیم و توجه و محبت بیشتری به آنها کنیم و مواظب باشیم این نشانه ها سبب پرخاشگری و یا بد رفتاری ما با کودکان نشود
۶. برای کودکان وقت بگذارید به خصوص برای بازی کردن. بازی کردن راه حل بسیار خوبی برای کاهش تنش های کودکان و حتی والدین است. کودک با بازی دنیا و زندگی را محل امن می بیند
۷. در کنار بازی و سرگرمی مسایل آموزشی کودک را فراموش نکنید و تا حد امکان به درس کودکان رسیدگی کنید
۸. با توجه به تعطیلی مهدها و مدارس نگهداری کودکان بسیار مشکل می باشد بهتر است تا حد امکان فرزندانمان را از خودتان دور نکنید چون بودن در کنار شما به کودک احساس آرامش و امنیت می دهد
۹. با توجه به تعطیلی مهدها و مدارس و دور شدن کودکان از دوستان و هم کلاسی ها بهتر است برای کاهش استرس کودکان شرایط ارتباط تلفنی کودک با دوستانش را فراهم کنید
۱۰. به اندازه لازم درباره کرونا به کودک اطلاعات بدهید مثلا برای کودک مختصر توضیح دهید به خاطر پیشگیری از بیماری باید موارد لازم (تماس کمتر با اشیاء و افراد، شستن دست ها و ...) را رعایت کند
۱۱. مهارت های لازم مثل مراقبت از خود، رعایت بهداشت و ...را به کودک بیاموزیم. یادگیری مهارت ها باعث کاهش استرس کودکان می شود
۱۲. مهمترین موضوعی که باید برای کودک توضیح داده شود حریم شخصی است. به کودک یاد بدهید زمان حرف زدن با دیگران فاصله لازم را رعایت کند و تماس جسمانی نداشته باشد. در صورت حضور در جامعه فاصله لازم را از دیگران رعایت کند. و اجازه ندهد کسی به او دست بدهد، او را ببوسد و یا بغل کند
۱۳. بزرگترها هم حریم شخصی کودکان را رعایت کنیم و از بوسیدن، بغل کردن کودکان خودداری کنیم