



گفتگو با کودکان

راهنمایی برای مراقبین، والدین، و معلمان در طول طغیان انتشار بیماریهای عفونی مانند COVID-19

دکتر بهنام بهراد (عضو هیئت مدیره انجمن مطالعات کودکان پیش از دبستان ایران)

آنچه که باید بدانید

وقتی کودکان و نوجوانان اخباری را در رابطه با انتشار بیماری عفونی تماشا می کنند، اخبار این بیماری را می خوانند، و یا می شنوند که دیگران در مورد آن بسیار صحبت می کنند، همانند بزرگسالان وحشت زده، سردرگم و مضطرب می شوند. این احساسات حتی در مورد کودکان دور از منطقه انتشار عفونت و جاهایی که خطری واقعی برای ابتلا ناچیز است و یا وجود ندارد نیز مصداق دارد. کودکان به اضطراب و استرس به شکل متفاوتی از بزرگسالان واکنش نشان می دهند. برخی ممکن است بلافاصله واکنش نشان داده و برخی دیگر ممکن است کمی دیرتر نشانه هایی را از مشکل بروز دهند. بنابراین، بزرگسالان همیشه از نیاز کودکان به کمک آگاه نیستند.

این راهنما به والدین، مراقبین و معلمان کمک می کند تا با برخی از واکنشهای شایع آشنا شوند و به این واکنشها به شکلی مؤثر پاسخ دهند و آگاهی پیدا کنند که چه موقع باید بدنال حمایت و دریافت خدمات باشند.

واکنشهای احتمالی به انتشار یک بیماری عفونی

بسیاری از واکنشهای مورد اشاره در زیر، واکنشهای طبیعی کودکان و نوجوانان به هنگام مواجهه با استرس محسوب می شوند. اگر هر یک از این رفتارها بیش از ۲ تا ۴ هفته طول بکشند، یا دیرتر و بصورت ناگهانی بروز کنند، کودکان در چنین شرایطی برای مقابله با استرس نیازمند کمک بیشتری هستند.

کودکان پیش دبستانی، ۰-۵ سال

کودکان بسیار خردسال ممکن است اضطراب و استرس را به شکل رفتارهای واپس گرایانه ای مانند مکیدن شست یا شب ادراری نشان دهند. آنها ممکن است از بیماری، غریبه ها، تاریکی، یا هیولا بترسند. برای کودکان پیش دبستانی، چسبیدن به والدین، مراقبین، یا معلم و مربی، یا تمایل به ماندن در جاهایی که احساس امنیت می کنند، رفتارهای نسبتاً شایعی هستند. آنها ممکن است درک خود را از انتشار عفونت با ابراز مکرر آن در بازی های خود یا بیان قصه های اغراق آمیز در باره آن، نشان دهند. برخی از عادات غذا خوردن و خواب کودکان ممکن است تغییر کنند. در عین حال ممکن است دردهای نامشخص و غیرقابل تبیین داشته باشند. علائم دیگری

که ممکن است مشاهده کنید رفتار پرخاشگرانه یا کناره گیرانه، بیش فعالی، مشکلات گفتاری و نافرمانی هستند.

■ **کودکان شیرخوار و نوپای ۰-۲ ساله**، قادر به درک این موضوع نیستند که رویداد بدی در جهان در حال وقوع است، اما نسبت به ناراحتی مراقب خود آگاه هستند. در نتیجه ممکن است عواطفی همانند مراقبین خود نشان دهند یا ممکن است بطور متفاوتی رفتار کنند مانند گریه‌های بی‌دلیل، کناره‌گیری از افراد، عدم تمایل به بازی با اسباب‌بازیهای خود.

■ **کودکان ۳-۵ ساله**، ممکن است قادر به درک آثار انتشار یک نوع عفونت باشند. اگر آنها از اخبار مربوط به انتشار بیماری بسیار ناراحت شوند، ممکن است در سازگاری با تغییر و فقدان (عدم حضور والدین و مراقبین) مشکل پیدا کنند. به این ترتیب، ممکن است برای کمک به خود و کسب احساسی بهتر، به بزرگسالان دور و بر خود وابسته شوند.

اوایل کودکی تا نوجوانی، ۶-۱۹ سال

کودکان و نوجوانان این گروه سنی ممکن است در برابر اضطراب و استرس وابسته به انتشار بیماری عفونی همانند کودکان خردسال واکنشهای مشابهی داشته باشند. کودکان کم سن و سال‌تر این گروه سنی اغلب خواهان توجه بیشتری از جانب والدین یا مراقبین هستند. این دسته از کودکان ممکن است از انجام تکالیف مدرسه یا کارهای روزمره در خانه دست بکشند. برخی از نوجوانان نیز ممکن است بخاطر زندگی در جایی که هنوز به انتشار عفونت مبتلا پیدا نکرده‌اند یا در جایی زندگی می‌کنند که نظام سلامت عمومی به ترتیبی از افراد در برابر انتشار عفونت محافظت می‌کند، احساس گناه کنند.

■ **کودکان ۶-۱۰ ساله**، ممکن است از رفتن به مدرسه هراس داشته باشند و نخواهند اوقاتشان را با دوستان

■ خود بگذرانند (پس از رفع خطر). ممکن است در توجه مشکل پیدا کنند و از نظر تحصیلی عملکرد ضعیفی از خود نشان دهند. برخی از آنها ممکن است بی‌هیچ دلیل روشنی پرخاشگر شوند. یا ممکن است رفتاری کوچکتر از سن خود نشان دهند مثلاً از والدین یا مراقبین خود بخواهند که به آنها غذا دهند یا لباسهای آنها را بپوشانند.

■ **نوجوانان ۱۱-۱۹ ساله**، بخاطر دوره رشدی خود دستخوش تغییرات جسمی و عاطفی بسیاری هستند. بنابراین، ممکن است برای آنها مقابله با استرس توأم با اخبار انتشار یک بیماری عفونی بیش از پیش دشوارتر شود. نوجوانان بزرگتر، ممکن است واکنشها نسبت به خود و اطرافیان خود را انکار کنند. ممکن است درحالی‌که ناراحت هستند، با عبارت متعارفی مانند «من خوبم» یا حتی سکوت واکنش نشان دهند. یا ممکن است از دردهای موضعی یا عمومی جسمی شکایت کنند زیرا نمی‌دانند چه چیزی از نظر عاطفی آنها را آزار می‌دهد. آنها ممکن است بخاطر اضطراب ناشی از طغیان انتشار، برخی علائم جسمی را نیز تجربه کنند. برخی از نوجوانان ممکن است شروع به جر و بحث کنند، در برابر هر گونه نظم و ترتیب یا امر و نهی مقاومت کنند. آنها ممکن است به رفتارهای پرخطری از قبیل مصرف الکل و مواد نیز مبادرت کنند.

والدین، مراقبین و معلمان چگونه می‌توانند به کودکان در مدیریت واکنشهای خود در برابر انتشار بیماری عفونی کمک کنند

کودکان و نوجوانان با حمایت مناسب بزرگسالان می‌توانند استرس خود را در پاسخ به انتشار بیماری عفونی مدیریت کنند و نسبت به حفظ سلامت عاطفی و جسمی خود اقدام کنند. **مهمترین شیوه‌های کمک به کودکان و نوجوانان، مطمئن کردن آنها از تعلق، توجه و مراقبت، و همینطور عشق و محبت اطرافیان به آنهاست.**

■ به آنها توجه کنید و شنونده خوبی باشید. والدین، معلمان، و سایر مراقبین می‌توانند به کودکان کمک کنند تا با گفتگو، نوشتن، نقاشی، بازی و آواز، عواطف و هیجانات خود را ابراز نمایند. اغلب کودکان دوست دارند در مورد چیزهایی که موجب اضطراب و استرس آنها شده صحبت کنند، بنابراین، فرصت لازم را به آنها بدهید. احساسات آنها را بپذیرید و به آنها بگویید که داشتن احساس غم، ناراحتی یا استرس چیز بدی نیست و مشکلی ندارد. گریه اغلب راهی برای کاهش استرس، و غم و اندوه است.

■ به آنها اجازه پرسش دهید. از نوجوانان خود پرسید در مورد انتشار بیماری چه می‌دانند. در اخبار، رسانه‌ها و یا منابع دیگر چه چیزهایی را شنیده‌اند؟ سعی کنید با هم در تلویزیون یا اینترنت اخبار مربوط به این موضوع را بررسی کنید. در عین حال، دسترسی به اخبار را محدود سازید تا آنها از یادآوری مکرر موضوع دور بمانند. نگذارید صحبت در مورد انتشار بیماری مدت زمان زیادی از گفتگوهای خانوادگی و غیره را بخود اختصاص دهد.

■ فعالیتهای مثبت را تشویق کنید. بزرگسالان می‌توانند به کودکان و نوجوانان کمک کنند تا از رویداد انتشار عفونت در جامعه جنبه‌های مثبتی را نیز بیابند. رفتار و اعمال قهرمانانه، خانواده‌ها و دوستانی که در واکنش به انتشار بیماری عفونی و به قصد کمک به مناطق آلوده مسافرت می‌کنند و افرادی که با هدف پیشگیری از انتشار بیماری، اقداماتی را انجام می‌دهند. کودکان با کمک به دیگران، ممکن است به نحو بهتری با طغیان انتشار کنار بیایند. آنها می‌توانند نامه‌هایی شفقت‌آمیز به افراد بیمار یا کسانی که اعضای خانواده‌شان را از دست داده‌اند، بنویسند. آنها می‌توانند به گروههایی از نزدیکان و اطرافیان که در صدد تدارک تجهیزات پزشکی و بهداشتی برای مناطق آلوده هستند، کمک کنند.

■ روشهای مراقبت از خود را بصورت عملی به کودکان نشان دهید، به منظور مقابله با استرس برنامه روزمره‌ای را تنظیم کنید، به اندازه کافی بخوابید و از روش تنفس عمیق استفاده کنید. بزرگسالان می‌توانند به کودکان و نوجوانان نشان دهند که چگونه از خود مراقبت کنند. اگر شما از سلامت جسمی و عاطفی مطلوبی برخوردار باشید، به احتمال قوی برای حمایت از کودکان، آمادگی بیشتری خواهید داشت.

راهنمایی‌هایی برای گفتگو با کودکان و نوجوانان سنین مختلف در طی انتشار بیماری عفونی

توجه! مراقب باشید کودکان را برای گفتگو در مورد انتشار بیماری یا مشارکت در فعالیتهای ابرازی تحت فشار قرار ندهید، چرا که اغلب کودکان به راحتی در مورد آن صحبت می‌کنند و برخی هم ممکن است از صحبت در مورد آن به هراس بیافتند. برخی از افراد ممکن است حتی با صحبت کردن در مورد انتشار بیماری، اضطراب و استرس بالایی را تجربه کنند، به صحبت دیگران در مورد این رویداد گوش بدهید یا به آثار هنری کودکان در مورد این رخداد دقت کنید. اگر کودکان خود را از این فعالیتهای کنار می‌کشند، این امکان را به آنها بدهید و نشانه‌های رنج و ناراحتی را در آنها پایش کنید.

کودکان پیش از دبستان ۰-۵ ساله

این دسته از کودکان را مورد نوازش و حمایت کلامی بیشتری قرار دهید.

- بصورت نشسته و هم‌قد کودکان با صدایی آرام و ملایم و با عباراتی قابل فهم با آنها صحبت کنید.
- به آنها بگویید که شما همیشه مراقب آنها بوده و همچنان مراقب آنها خواهید بود تا احساس آرامش و امنیت کنند.
- سعی کنید برنامه روزمره منظمی مانند خوردن شام در کنار هم و زمان خوابی هماهنگ، داشته باشید.

اوایل کودکی تا نوجوانی، ۶-۱۹ ساله

کمک به افراد بیمار می‌باشد. در چنین شرایطی ترتیبی دهید تا به منظور شناسایی حیطه‌هایی که کودک مشکل دارد، با یک فرد متخصص سلامت روان گفتگو کند. اگر کودک فرد مورد علاقه‌ای را از دست داده است، باید کار با فردی آشنا با حمایت از کودکان دستخوش تجربه سوگ، مد نظر قرار گیرد.



مراقبت از کودکان و نوجوانان در این گروهی سنی:

- از کودک یا کودکان پرسید چه چیزی آنها را نگران می‌کند و چه چیزی ممکن است به آنها برای کنار آمدن با این نگرانی کمک کند.
- با عبارات و لحنی مهربان و ملایم و در صورت لازم با آغوش گرفتن یا تنها با حضور در کنار آنها، موجب آرامش خاطر کودکان و نوجوانان شوید.
- حتی اگر شده برای مدتی کوتاه، بیش از زمان معمول گذشته با کودکان وقت بگذرانید.
- اگر فرزندان بسیار ناراحت است، یکی دو روز او را از انجام کارهای روزمره معاف نمایید.
- کودکان را برای صرف اوقات با دوستانشان از راه دور و پس از رفع خطر انتشار بصورت حضوری و همینطور با ایجاد سکوت و آرامش در حین نوشتن چیزی یا خلق اثری هنری، حمایت کنید.
- کودکان را به مشارکت در فعالیتهای تفریحی چند جانبه در خانه به هنگام انتشار بیماری و پس از رفع خطر در جامعه به بازی و فعالیت با دیگران تشویق نمایید.
- اضطراب و استرس خود را به شیوه‌ای سالم مدیریت کنید.
- با وقت گذرانی با کودکان در انجام کارها یا بررسی وضعیت آنها به روشی غیرمداخله جویانه، بگذارید بفهمند که مواظب و مراقب آنها هستید.
- سعی کنید کارهای روزمره مانند انجام تکالیف و بازی و سرگرمی را بصورت منظم انجام دهید.

چه موقع کودکان، نوجوانان و والدین، مراقبین یا معلمان نیازمند کمک بیشتری هستند

در برخی از موارد، کودکان ممکن است در مقابله با واکنشهای خود در برابر رویداد انتشار بیماری، مشکل پیدا کنند، به ویژه اگر فردی که کودک وی را دوست دارد، در جایی زندگی کند که آلوده است و یا شغلش