

چگونه می توان با وجود کودکان مبتلا به اختلال رفتاری، یک قرنطینه با کیفیت داشت؟

## بچه داری به وقت کرونا



کرونا را هم درک و رفع کند. تنها وظیفه کودک کشف جهان و بازی کردن است.

والدین وظیفه دارند با مراقبت از جسم و روان کودک، او را در مسیر کشف جهان یاری دهند و بدانند با هر کودکی که مبتلا به اختلال خاصی است چگونه رفتار کنند.

کودکان و فرار کردن از این وضعیت وجود ندارد. در وضعیت فاصله گذاری هوشمند خیلی خبری از مهد و پرستار و مربی نیست و والدین باید بتوانند شرایط موجود را مدیریت کنند. اول از همه باید بپذیرند شرایطی پیش آمده که تقصیر کودک نیست و او در این سن وظیفه ندارد مشکلات و محدودیت های بیماری

این روزها بیشتر از هر زمان دیگری کودکان در خانه کنار والدین خود هستند. این کنار هم بودن ممکن است گاهی فرسایشی شود، مخصوصاً زمانی که کودک مبتلا به یک اختلال رفتاری است. واقعیت این است هیچ راهی برای نادیده گرفتن این دسته از

عطیه رضایی

روانشناس بالینی

### اختلال های اضطرابی

کودکانی که دچار اختلال های اضطرابی هستند به روش های مختلفی نسبت به استرس واکنش نشان می دهند، مثلاً بیشتر به والدین می چسبند، مضطرب و گوشه گیر و عصبانی می شوند یا حتی شب ادراری سراغشان می آید. آنچه شما به عنوان والدین درباره کرونا می گوئید و انجام می دهید، می تواند اضطراب کودک شما را افزایش یا کاهش دهد. با این حال سانسور کردن واقعیت درباره کرونا اشتباه است. این درست است که حرف زدن با کودک درباره کرونا دشوار است اما باعث می شود شما با روشی مناسب به کودک نزدیک شوید و به او اطمینان می دهد برای طرح مسائل و مشکلات بعدی نیز می تواند به شما مراجعه کند. پس اگر احساس اضطراب دارید، با کودک صحبت نکنید. اضطراب شما برای او به راحتی قابل تشخیص بوده و ممکن است او را نیز مضطرب کند. قبل از صحبت با کودک، سعی کنید خود را آرام کنید. کودکان نباید تحت تاثیر اضطراب شما قرار بگیرند و تصور کنند که جهان ترسناک است زیرا این تصور ممکن است آنها را از کنجکاو و درگیر شدن با جهان باز دارد.

حرف زدن درباره کرونا در شب و تاریکی می تواند برای کودک دلهره آور باشد. یک فضای امن و روشن را در ساعاتی از روز انتخاب کنید تا بتوانید کاملاً به کودک توجه داشته باشید و توجه او را نیز جلب کنید. بفهمید که کودک از قبل چه چیزهایی در این باره می داند. این آگاهی

به شما اجازه می دهد هرگونه اطلاعات غلط را تصحیح کرده و بدانید از کجا می خواهید وارد گفت و گو شوید. با یک سوال کلی درباره این که او چه شنیده است، شروع کنید. بگذارید سوالات او راهنمای شما برای ارائه اطلاعات باشد. سوالات کودک درباره کرونا را از قبل پیش بینی کرده و برای پاسخگویی آماده باشید. در آغاز تنها مهم است بدانید میزان نگرانی او از کرونا چقدر است.

از او دعوت کنید تا هر چیزی که درباره کرونا شنیده و هر احساسی که دارد را به شما بگوید. اگر کودک شما می ترسد زیرا بعضی از بچه ها به او گفته اند که ممکن است بمیرد، این یک ترس واقعی است و شما باید آن را جدی بگیرید. برای کودکان توضیح دهید کرونا یک ویروس جدید است و به همین دلیل مردم آن را بسیار جدی می گیرند. شما باید به کودک اطمینان دهید بچه ها نسبت به ویروس آسیب پذیر نیستند اما با این حال باید مراقب باشند و نکات بهداشتی را رعایت کنند. می توانید درباره کرونا با لیخن صحبت کرده و از شوخ طبعی استفاده کنید. از ارائه جزئیاتی مانند آمار جان باختگان، تعداد مبتلایان، اسامی کشورهای درگیر و... خودداری کنید زیرا ورود به این مباحث، بیشتر باعث ایجاد نگرانی می شود.

به جای آن سعی کنید به سوالات کودک پاسخ دهید. دنیای کودک بسیار کوچک است و او بیشتر نگران پدر، مادر، خواهر، برادر و حیوان خانگی خود است. بنابراین شما باید به او اطمینان دهید خطری

آنها را تهدید نمی کند. پیام های بی منبع شبکه های مجازی را برایش خود باز نشر نکنید. برای کودک منبعی معتبر باشید تا احساس اعتماد به نفس کند. به واکنش های او به گونه ای حامیانه پاسخ دهید. کودکان در شرایط سخت به عشق و توجه بزرگ ترها نیاز دارند. بنابراین تا می توانید به آنها توجه کنید و برایشان وقت بگذارید تا استرس آنها کم شود.

مهم است او بداند شخصی دارد که به حرف هایش گوش می دهد. این فرصتی برای کمک به کودک است تا بداند وقتی درباره مسأله ای احساس نگرانی دارد، می تواند با شما صحبت کند.

برای کودک توضیح دهید رعایت نکات بهداشتی و قرنطینه چطور از ابتلا به ویروس جلوگیری می کند و به مسئولیت او در مورد محافظت از دیگران اشاره کنید. برایش روشن کنید که با رعایت بهداشت می تواند از ابتلا دیگران به بیماری جلوگیری کرده و جان آنها را نجات دهد.

داشتن وعده های غذایی مرتب و خوابیدن در ساعت همیشگی، اقدامی اساسی برای شادابی و سلامتی بچه هاست. کودک را ترغیب کنید که همچنان اوقاتی را به فعالیت های درسی بپردازد اما او را تحت فشار نگذارید زیرا شرایط واقعاً پیچیده است. بر تماشای تلویزیون و رسانه های اجتماعی نظارت کرده و مشاهده تلویزیون و دسترسی به رسانه های اجتماعی را محدود کنید.