

چگونه با کودکان در مورد کرونا ویروس صحبت کنیم.

به نظر می رسد که اغلب رسانه ها امروزه بدون توقف در مورد ویروسی به نام COVID-19 صحبت می کنند. بسیاری از والدین هم به شکل محسوسی نگرانی هایشان را با دوستان و خانواده در میان می گذارند. در مدرسه هم کودکان در مورد این ویروس جدید صحبت هایی را می شنوند و احساس می کنند که برخی از بزرگسالان نگران به نظر می رسند.

با توجه به همه بحث ها در مورد کروناویروس، ممکن است فرزندان شما مطالبی را در مورد این بیماری شنیده باشند و از شما سؤالاتی داشته باشند. در زیر چند نکته در مورد نحوه پاسخ به سؤالات آنها آورده شده است.

□ اطلاعات کافی در مورد کروناویروس ارائه دهید:

سعی کنید تعادل منطقی، مناسب و کافی در پاسخ به کودکان داشته باشید، به گونه ای که اضطراب در کودک ایجاد نکند. کودکان قدرت تصور بالایی دارند، اگر والدین در مورد این بیماری اصلاً صحبت نکنند یا به شکل مناسب و کافی در مورد آن بیماری توضیح ندهند، ممکن است کودکان در ذهن خود از این بیماری داستان های فاجعه آمیز بسازند. از سوی دیگر، ارائه اطلاعات زیاد ممکن است زنگ خطر دیگری ایجاد کند. بنابراین چه کاری می توانید انجام دهید؟ ابتدا به این فکر کنید که کودک شما کاملاً چه چیزی را باید بداند تا درک کند که ویروس چیست و در مورد آن چه باید بکند. برای کسب اطلاعات از منابع معتبر مانند مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها کمک بگیرید که طیف وسیعی از اطلاعات در مورد ویروس را ارائه می دهند. اطلاعات سایت سازمان بهداشت جهانی هم می تواند به شما در پاسخ صحیح به برخی سؤالات شگفت آور و اطلاعات غلط کمک کند.

□ چهار سؤالی که ممکن است کودکان درباره کروناویروس داشته باشند:

قبل از شروع، در صورت نیاز به پاسخ دادن به هر سوالی، از کودکان بپرسید چه چیزی تاکنون می داند و دریابید که فرزند شما چه سؤالاتی دارد. در زیر چهار سؤال رایج وجود دارد که فرزند شما ممکن است از شما بخواهد تا پاسخ های پیشنهادی ارائه دهید.

سوال اول: ویروس کرونا چیست؟

پاسخ: ویروس کرونا نوعی میکروب است که می تواند افراد را بیمار کند. به خاطر دارید (شما / همکلاسیتون / هر کسی که فرزند شما می شناسد) زمانی که آنفولانزا می گیرید چه حالی دارید؟ این بیماری می تواند بسیار شبیه به همان آنفولانزا باشد. بعضی از افراد احساس می کنند کمی بیمار هستند، برخی از افراد دچار تب و سرفه می شوند، گاهی اوقات هم سرفه می تواند تنفس آنها را سخت کند.

سوال دوم: چگونه این ویروس را می گیریم؟

پاسخ: ویروس کرونا مانند آنفولانزا یا سرماخوردگی با سرفه گسترش می یابد. اگر شخصی که کرونا ویروس را گرفته عطسه کرده یا سرفه کند، میکروب هایی که در داخل بدنش هستند، بیرون از بدن می آید. عطسه ها و سرفه ها میکروب ها را به هوا می فرستند. وقتی میکروب ها به هوا می روند، می توانند تا 5/1 تا دو متر حرکت کنند - احتمالاً بیشتر از قد شما. به همین دلیل مهم است که حداقل دو متر از افراد بیمار فاصله بگیرید. زیرا شما نمی خواهید میکروبی که در هوا وجود دارد تنفس کنید.

یک فرد سالم نیز می تواند میکروب هایی را روی دست خود داشته باشد. ممکن است با دست زدن به کسی که مریض است، یا لمس کردن سطحی که میکروب ها در آن قرار دارند دست های خود را آلوده کنید زیرا شخص بیمار با عطسه یا سرفه، آن سطوح را آلوده کرده است.

سوال سوم: برای جلوگیری از ورود میکروب ها به داخل بدنمان چه کار کنیم؟

پاسخ: باید دست های خود را سریعاً با آب و صابون بشویید یا از ضد عفونی کننده دست استفاده کنید. سعی کنید به دهان، چشم ها یا داخل بینی خود دست نزنید. این ها مسیرهایی هستند که میکروب ها می توانند وارد بدن شوند.

همه کودکان و بزرگسالان می توانند با انجام یک سری رفتارهای بهداشتی تمام تلاش خود را برای سالم ماندن انجام دهند:

□ عطسه یا سرفه را در دستمال بکنند (و آنها را دور بیندازید) و اگر دستمال در دسترس نداشتند بین بازو و آرنج خود عطسه یا سرفه کنند. این روش کمک می کند تا میکروب ها از انتقال و بیمار شدن افراد دیگر جلوگیری کنند.

□ دست های خود را با آب و صابون قبل از انجام برخی کارها بشویید مانند قبل از غذا خوردن و بعد از گرفتن بینی خود و بعد از رفتن به توالت. هنگامی که دستان خود را می شویید، به یاد داشته باشید که به آرامی تا 20 بشمارید. (والدین می توانند با آواز خواندن ABC ها یا "تولدت مبارک" با فرزندانشان مدت زمانی که 20 ثانیه طول می کشد سپری کنند. این روش ها به کودکان کمک می کنند تا در یک مدت زمان کافی دست هایشان را بشویند).

□ سعی کنید دست های خود را از دهان، چشم ها و بینی خود دور نگه دارید.

سوال چهارم : چرا بعضی از افراد ماسک می زنند؟ آیا باید ماسک بزنیم؟

پاسخ: افرادی است که مریض هستند ماسک می زنند تا میکروب ها را به دیگران انتقال ندهند. همچنین کادر پزشکی مانند پزشکان و پرستاران، ماسک می زنند تا بتوانند به افرادی که ویروس دارند کمک کنند. شما نیازی به زدن ماسک ندارید.

سوال پنجم: آیا ما ممکن است از کرونا ویروس بمیریم؟

پاسخ: اکثر افرادی که ویروس را گرفته اند، نمرده اند. این بیماری دقیقاً مانند آنفولانزا است. پزشکان بسیاری سخت در تلاشند تا هر کسی را که مریض است، مورد توجه و درمان قرار دهند. آنها تلاش می کنند تا هر فرد بیمار کمک های مورد نیاز خود را دریافت کند تا از انتشار ویروس جلوگیری گردد. مهم این است که شما آنچه که دوست دارید انجام دهید و اجازه ندهید نگرانی در مورد ویروس شما را تحت تاثیر قرار دهد. شما نیز می توانید در ضمن انجام رفتارهای سالم مانند عطسه کردن بین آرنج و شستن دستان خود بعد از رفتن به توالت، از ابتلا به بیماری خود جلوگیری نمایید.

□ با حفظ آرامش خود الگو باشید:

حتی اگر خودتان نگران هم هستید، مهم این است که هنگام صحبت کردن در مورد ویروس، با آرامش صحبت کنید. کودکان به شما نگاه خواهند کرد که ببینند شما چقدر ترسیده اید که از شما الگو بگیرند. به تلاطم های در زمان پرواز در هواپیما فکر کنید. در این هنگام اگر مهماندار وحشت زده به نظر برسد ممکن است باعث شود شما فکر کنید اتفاق واقعاً بدی در حال رخ دادن است. اما اگر مهماندار با آرامش نوشیدنی را با لبخند به شما تعارف کند، ممکن است فکر کنید فقط هوا کمی بادی است و به زودی می گذرد.

□ خود را در معرض اخبار متعدد قرار ندهید :

تنها به اخباری که توسط اشخاص یا منابع موثق داده شود توجه کنید. گاهی اوقات گویندگان خبر می توانند از جمله هایی استفاده کنند که برای کودکان بسیار ترسناک باشد. سعی کنید تماشای اخبار را به ساعاتی که کودکان به خواب می روند موکول کنید یا اخبار را به طور مستقل بخوانید تا کودکان در معرض اخبار قرار نگیرند.

□ اطمینان خاطر دهید:

سوال پرسیدن از سوی کودکان کاملاً طبیعی است ، خصوصاً در مورد اتفاقاتی که جدید است. با این وجود، گاهی اوقات به نظر می رسد کودک مضطرب سؤالاتی بیشتری را مطرح می کند تا به اطمینان خاطر برسد، و لذا ممکن است که یک کودک چندین بار سؤالات مشابه را بپرسد و شما با وجود اینکه زمان بسیاری برای پاسخ دادن به سؤالات وی گذاشته اید، نگرانی کودک هیچ تغییری نکرده است. در شرایط درخواست مکرر پاسخ به سؤالات تکراری آنها ، می توانید به دنبال طلب یاری برای

کمک به فرزندان خود در مدیریت اضطراب از متخصصین باشید. درمان شناختی رفتاری (CBT) می تواند راهکارهایی به خانواده شما برای مدیریت و کاهش رفتارهای نگران کننده پیشنهاد دهد. از پزشک خود بخواهید که متخصصان سلامت روان را که تجربه کار با کودکان مضطرب دارند را به شما معرفی نمایند.

<https://www.health.harvard.edu/blog/how-to-talk-to-children-about-the-coronavirus-2020030719111>

نویسنده: دکتر ژاکلین اسپرلینگ