

به نام دوست

مدیریت اضطراب کودکان در روزهای کرونایی

دکتر منصوره کریم زاده، دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی، مدیرگروه رشد و پرورش کودکان پیش از دبستان
رئیس انجمن مطالعات کودکان پیش از دبستان ایران

امسال نوروز ۹۹ با همه نروزهای گذشته تفاوت‌های بسیاری داشت. امسال از چند روز مانده به عید با پدیده‌ای مواجه شدیم که دنیا را با چالش بزرگی مواجه کرد. اواخر زمستان مهمان ناخوانده‌ای از کشور چین وارد ایران شد و کم‌کم به کشورهای دیگر هم سفر کرد و بسیاری از کشورها مبتلا به بیماری شدند به نام کوید ۱۹. این ویروس روند زندگی عادی همه ما را تغییر داد و باعث شد که بسیاری از دیدارها، رفت و آمدها و سرگرمیهای زندگی

ما تحت تاثیر قرار گیرد. این تاثیر بر روی زندگی کودکان هم بسیار زیاد بود و زندگی کودکان را نیز همچون بزرگسالان به علت اخبارها و اطلاعات متعدد که از رسانه‌ها می‌رسید دچار اضطراب نمود. لذا مدیریت استرس و اضطراب برای هم کودکان و بزرگسالان بحث بسیار جدی در این روزهاست.

والدین باید بدانند که کودکان هم همچون بزرگترها حق دارند دچار استرس شوند و این واکنش کاملاً طبیعی است. ممکن است این واکنش استرس به اشکال عصبانیت، خشم و یا لجبازی خود را نشان دهد. بزرگترها می‌توانند با کمک‌هایی که به کودکانشان می‌کنند تلاش نمایند تا کودکانشان بتوانند با این شرایط بهتر سازگار شوند و کنار بیایند. سوال اینجاست که به عنوان والدین چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟ چگونه می‌توانیم به کودکان کمک کنیم؟

□ باور کنیم و قبول نماییم که فرزندان ما هم واکنش‌های طبیعی به این شرایط داشته باشند

آنها حق دارند احساسات منفی داشته و نگران باشند. به آنها بگوییم که نگرانی‌های آنها کاملاً طبیعی است و ممکن است خیلی‌ها اعم از پدر و مادر و خواهر و برادر و حتی دوستانشان این نگرانی را داشته باشند.

□ ابتدا اضطراب را در خودمان مدیریت نماییم

قبل از اینکه بخواهیم با کودکان صحبت کنیم ابتدا آرامش خودمان را حفظ و اضطراب خودمان را مدیریت کنیم، انرژی لازم را در خود جمع نماییم و آن وقت تلاش کنیم تا با کودکانمان به صحبت بنشینیم.

□ سعی نماییم با آرامش و همدلی به صحبت های کودکان گوش کنیم

به آنها فرصت دهیم تا در مورد نگرانی هایشان با ما صحبت کنند. ترس های آنها را کم اهمیت یا بی اهمیت جلوه ندهیم و وانمود نماییم که هیچ امر مهمی اتفاق نیفتاده و هیچ اهمیتی ندارد و یا اجازه ابراز احساسات و هیجان ها را به آنها ندهیم. آن ها را سانسورنماییم یا بخواهیم شتابزده آنها را قانع نماییم.

□ از آنان در مورد نگرانی هایشان سوال نماییم

ما از ذهن کودکانمان مطلع نیستیم. می توانیم از کودک مان سوال نماییم که چه چیزی موجب شده است که نگران باشد؟ چه عاملی باعث ترس آنها شده است؟ فکر می کند که چه اتفاقی در پیش روی او قرار دارد؟ و چه چیزی او را می ترساند؟

□ آنچه فکر می کردند چقدر واقعیت دارد و چقدر واقعیت ندارد

کودکان ممکن است دارای افکار متعددی باشند ممکن است نگرانی آنها بابت از دست دادن والدین، بیمار شدن خود شان، ترس های شبانه و افکار ترسناک باشند. بنابراین لازم است برای کودکانمان فضای ایجاد کنیم تا بتوانند نگرانی هایشان را به زبان بیاورند و بعد از اینکه کاملاً احساساتشان را بیان کردند و آنچه که در ذهنشان است را مطرح کردند در مورد آنها با کودکان به صحبت بنشینیم و توضیح دهیم که چقدر آنچه فکر می کردند واقعیت دارد و چقدر واقعیت ندارد.

□ کمک کنیم که واقع بینانه با مسایل آشنا شوند

نباید بعضی از مسائل را بیش از اندازه بزرگ کنند یا برخی مسائل را ساده‌انگارانه بگیرند و به سادگی از کنار آن رد بشوند. گاهی ممکن است پیش بینی های بسیار اغراق آمیز نسبت به حوادث داشته باشند. زمانی که برای ما توضیح می دهند مشخص می گردد که چقدر افکار آنها صحیح و یا ناصحیح است و کدام به واقعیت نزدیک است. در برخی موارد هم نیاز هست به آنها یاد دآوری نماییم که نسبت به بعضی از موضوع ها باید جدی تر فکر کنند.

□ کودکان ممکن است در برخی موارد احساس گناه و یا خشم نمایند

در این شرایط گاهی کودکان ممکن است خود را مسئول بدانند و یا اینکه چرا نتوانستند برای پیشگیری کاری انجام دهند. باید والدین با توضیحاتی که به کودکان می دهند این افکار را در آنها تغییر داده و اصلاح نمایند.

□ سوالات نگران کننده مطرح نمایند

به عنوان مثال بیان کنند آیا ما همگی مریض خواهیم شد؟ آیا ما همگی خواهیم مرد؟ یا ما همه این ویروس را خواهیم گرفت؟ در این موارد باید حواسمان باشد که بدانیم در برابر چنین سوالاتی نگرانی کودکان در چه حد است. به آنها توضیح دهیم که بسیاری از افراد ممکن است مریض شوند و به زودی خوب شوند، بسیاری از افراد ممکن است حتی متوجه نشوند که مریض شده اند و بسیاری از افرادی که مریض شده اند بهبود یافته اند. یا حتی ممکن است به کودکانمان بگوییم که ما قوی هستیم، خود تو هم قوی هستی، پدر و مادر قوی هستند و اگر مریض شویم می توانیم خوب شویم و می توانیم در مقابل این بیماری و این ویروس مقاومت کنیم و جای نگرانی وجود ندارد.

□ گوش سپردن به خبرها را مدیریت نماییم

نکته دیگری که والدین باید به آن توجه کنند صحبت های روزمره و گفتگو هایی است که با یکدیگر دارند و اخبار را بسیار وحشتناک جلوه می دهند. کودکان دورا دور و در حین بازی در حال گوش دادن به صحبت های بزرگتر ها هستند.

استفاده بیش از حد از رسانه ها، اخبار و اطلاعاتی است که به صورت تکراری و آزارنده امنیت و سلامت خود والدین را نیز به مخاطره می اندازد، گوش دادن به اخباری که دائماً آمار ابتلا و مرگ و میرها را منتشر می نماید. لذا بهتر است در زمان های مناسبی به اخبار گوش کنید زمان هایی که کودکانمان در جریان اخبار ناخوشایند قرار نگیرند. از گوش دادن تکراری به اخبار اجتناب کنیم حتی کودکان را در معرض دیدن فیلم هایی که متاثر کننده و نگران کننده است قرار ندهیم

□ با انجام چه کارهایی می توانیم سلامت و ایمنی خود را حفظ نماییم

برای کودکان توضیح دهید که با انجام چه کارهایی می توانند سلامت و ایمنی خود را حفظ نمایند. به عنوان مثال با شستشوی صحیح دست ها ، ماندن در خانه، عدم تماس با افراد مبتلا و ستیر روش های دیگر. این جملات می تواند به کودکان آرامش دهد تا بتوانند امنیت روانی خود را تامین نمایند.

□ امکانات خدمات درمانی در کشور را برایشان توضیح دهیم

به آنها بگوییم که در کشورما پرستاران و پزشکان و امکانات بسیار خوبی وجود دارد که در صورت ابتلا به بیماری می توانند برای بهبودی ما کمک های خوبی نمایند و جایی برای نگرانی وجود ندارد و بسیاری از افرادی که بیمار می شوند به راحتی درمان می شوند، بسیاری هم حالشان خوب شده و الان در کنار خانواده هایشان هستند.

□ به اندازه کنجکاوی کودکان اطلاعات در اختیارشان قرار دهیم

ضرورتی وجود ندارد که اطلاعاتی بیش از سوال کودکان در اختیارشان بگذاریم. باید بدانیم که دقیقاً کودکان چه چیزی را از ما جستجو و طلب می کنند. چه بسا با اطلاعات بسیار محدود و با جملاتی بسیار ساده و قابل فهم بتوانیم به سوالاتشان پاسخ دهیم و آنها را قانع نماییم، تا ضرورتی بر ادامه طرح سوال نداشته باشند. لذا اصراری بر دادن اطلاعات بیش از نیاز و غیر قابل فهم به کودکانمان نداشته باشیم و از دادن جزئیات غیر ضروری اجتناب نماییم.

□ در دادن اطلاعات مرحله به مرحله با کودکان پیش برویم

به عنوان مثال در مرحله پیشگیری، اطلاعات مربوط به پیشگیری از ابتلا به بیماری را به آنها بدهیم، از قبیل اینکه چگونه دستهایمان را بشوییم، چگونه از وسایل شخصی مان مراقبت کنیم، چگونه از رفتن به اماکن عمومی اجتناب کنیم و یا اینکه چگونه با افرادی که مبتلا هستند برخورد نماییم. در مرحله بعد چنانچه فردی از اطرافیان به بیماری مبتلا شدند به کودکان بیاموزیم که نحوه مراقبتهای بهداشتی در این شرایط چگونه است و چگونه باید از بیماران مراقبت کرد و برای اجتناب از ابتلا باید چگونه از خود مراقبت کنیم.

□ روال عادی زندگی قبلی را دنبال نماییم

بسیاری از خانواده ها در این روزها برنامه زندگی خودشان را تغییر داده اند، تا دیر وقت بیدارند و روز تا دیر وقت در خواب هستند. کودکان نیز پا به پای آنها تا دیر وقت بیدار می مانند و صبح خسته و کسل بیدار می شوند و به عبارتی زمان خواب و بیداری کاملاً به هم ریخته شده است. بنابراین سعی کنیم روال عادی زندگی قبل را ادامه دهیم، کودکان را عادت دهیم تا مثل گذشته در زمان مشخصی از خواب بیدار شود، صبحانه صرف

کند ، به بازی و فعالیت پردازند، مسئولیتهایی برایش تعریف نماییم تا بتواند از زمان خود به نحو مناسبی استفاده نمایند و در زمان مشخصی برای خوابیدن به رختخواب برود.

□ برنامه ریزی دقیق تر و جدی تری برای فعالیت های روزانه کودکان داشته باشیم

پیش‌بینی انجام بازی های متنوع، زمان های غذا خوردن و استراحت، برنامه های تفریحی در خانه و بازی های دیگر را داشته باشیم و در بسیاری از این بازی ها با کودکانمان مشارکت کنیم و تغییر فاحشی را در برنامه‌های روزانه ایجاد نماییم.

□ الگوی کارآمد برای کودکان باشیم

فراموش نکنیم که ما بزرگترها بهترین الگو برای کودکان مان هستیم .مدیریت هیجان را کودکان از ما خواهند آموخت.

□ استفاده از خدمات مشاوره ای در صورت نیاز

با همه درایت و تلاشی که شما والدین عزیز انجام خواهید داد مطمئناً فضایی امن و توأم با آرامش را برای فرزندانتان خلق خواهید نمود. چنانچه با مشکلات و یا بی‌قراری های بیشتری از سوی کودکانتان مواجه شدید می‌توانید با مراجعه به روانشناسان و مشاوران از خدمات آن‌ها بهره‌مند شوید.