



به نام خدا

بد رفتاری های کودکان و کنترل اضطراب آن ها در دوران کرونا

در دوران پاندمی کرونا، بزرگسالان می توانند احساسات خود را کنترل کنند و صبورانه عمل کنند، اما کودکان معمولاً در شرایط نامطلوب دچار سر درگمی می شوند و بسیار وابسته به دیگران و بر طبق رفتار افراد پیرامون خود عمل می کنند. در این مواقع برای کودکان بسیار دشوار است رفتار خود را پنهان کنند و مدیریت کردن سطح نگرانی آن ها برای والدینشان نیز دشوار است. در طول دوران بحران، اقداماتی چون فاصله گذاری اجتماعی، ممنوعیت فعالیت های خارج از خانه، تعطیلی مدارس و مهد های کودک، دوری از دوستان، بازی و ورزش، کودکان را در شرایطی پیچیده قرار می دهد و می تواند موجب پریشانی و بالا رفتن سطح استرس و اضطراب در آن ها شود. بنابراین لازم است ترس ها و نگرانی های آن ها را از راه مناسبی کاهش داده و ذهن آن ها را تقویت کنیم. والدین می توانند با مراقبت و علاقمندی بیشتر، استرس آن ها را کاهش دهند. زمانی که کودکان دچار استرس می شوند، پاسخ های متفاوتی مانند جیغ زدن، پنهان شدن، غمگین شدن، خشمگین شدن و غیره از خود نشان می دهند. برای کمک به آن ها در مقابله با این پاسخ ها، مهم است از احساسات آن ها آگاه باشیم و برای آن ها فعالیت های مختلفی در نظر بگیریم.

روش های ساده اما موثر زیر را برای کمک به مدیریت ترس، نگرانی، ناراحتی و ایجاد آسایش و اطمینان خاطر برای کودکان امتحان کنید:

۱. زمانی برای ارتباط دو طرفه با کودک ایجاد کنید. برای هر کودک جداگانه وقت بگذارید. این وقت می تواند ۲۰ دقیقه یا بیشتر باشد. بهتر است هر روز سر یک ساعت مشخص باشد تا کودکان یا نوجوانان بتوانند در زمان خاصی منتظر آن باشند. از فرزند خود بپرسید دوست دارد چه کاری انجام دهد؟ انتخاب باعث ایجاد اعتماد به نفس در او می شود. خواندن کتاب، داستان گفتن، نقاشی کردن، انجام کارهای هنری و مهارتی، انجام کارهای روزانه با کمک هم، تفکر و صحبت های معنوی، دعا کردن، باغبانی کردن، یادگیری های آنلاین، معاشرت از طریق تلفن، نوشتن داستان و شعر، انجام بازی های داخل خانه با اعضای خانواده فعالیت هایی لذت بخش برای کودکان هستند. باید تلاش خود را برای سرگرم کردن آن ها بکنیم، در این صورت آرام می مانند و در دوران همه گیری، دچار پریشانی نمی شوند. اگر آن ها می خواهند کاری انجام دهند که با اصل فاصله گذاری فیزیکی منافات دارد، از این فرصت برای صحبت با آن ها استفاده کنید.
۲. یک جریان روزمره منعطف ولی ثابت ایجاد کنید. برنامه ای برای خود و کودکان تهیه کنید که زمانی برای فعالیت و فراغت و استراحت داشته باشد. ورزش را در برنامه هر روز او بگنجانید. این کار می تواند به کودکان کمک کند احساس امنیت کرده و رفتار بهتری داشته باشد و به کاهش استرس او کمک می کند. به کودکان در مورد حفظ فاصله ایمن آموزش دهید. در صورت مساعد بودن شرایط، او را از خانه بیرون ببرید. ورزش می تواند خلق و خوی او را تقویت کند بنابراین او را به حرکت در آورید حتی اگر فقط پیاده روی در اطراف محوطه منزل باشد، هوای تازه و فعالیت های بدنی ممکن است درست همان چیزی باشد که او برای بالا بردن روحیه خود نیاز دارد.
۳. به آن ها بیاموزید مرتباً دستان خود را با آب و صابون بشویند. شستن دست ها و رعایت بهداشت را سرگرم کننده کنید. یک شعر ۲۰ ثانیه ای برای شستن دست ها بسازید. چند حرکت به آن اضافه کنید. به کودکان به خاطر شستشوی مرتب دست ها امتیاز داده و آن ها را تحسین کنید. یک بازی درست کنید تا ببینید چند بار صورتتان را لمس می کنید و جایزه متعلق به کسی است که تعداد کمتری صورتش را لمس کرده (هر یک از شما تعداد لمس های طرف مقابل را بشمارید) هنگام سرفه یا عطسه جلوی دهان خود را با دستمال یا آرنج خم شده بگیرید. شما الگویی برای رفتار کودکان هستید.

اگر حفظ فاصله ایمن و رعایت بهداشت را تمرین کرده و با دیگران به خصوص افراد بیمار یا آسیب پذیر، دلسوزانه رفتار کنید، کودکان از شما یاد می گیرند.

۴. همه کودکان بد رفتاری هایی دارند که این بد رفتاری ها هنگام خستگی، گرسنگی، ترسیدن یا یادگیری مهارت های مستقل، طبیعی هستند بویژه زمان هایی که مجبورند در خانه بمانند و می توانند والدین را بسیار عصبی کنند. رفتار بد او را سریع به جهت مثبت تغییر دهید. قبل از اینکه رفتار بد شروع شود، آن را متوقف کنید. وقتی کودکان شروع به بی قراری می کنند می توانید حواس آن ها را به چیزهایی خنده دار و جذاب پرت کنید. ۱۰ ثانیه مکث کنید، نفس خودتان را ۱۰ ثانیه فرو ببرید و به آرامی بیرون دهید این عمل را ۵ بار تکرار کنید و سعی کنید به آرامی عکس العمل نشان دهید. آرامش خود را حفظ کرده و استرس را مدیریت کنید. این روزها روزهایی استرس زا است از خود مراقبت کنید تا بتوانید از فرزندان خود نیز حمایت کنید. به خود استراحت دهید. همه ما گاهی به استراحت نیاز داریم. وقتی فرزندان خواب هستند کاری سر گرم کننده یا آرامش بخش برای خود انجام دهید.

۵. خودتان بهتر می دانید چقدر دلنشین و آرام کننده است که کسی را داشته باشید تا موقعی که چیزی آزارتان داده به حرف هایتان گوش دهد. مشابه همین با کودک خود برخورد کنید. اگر تمایلی به صحبت کردن نداشت اجازه دهید بفهمد شما به خاطر او آنجا هستید. فقط در کنارش بمانید و به او یادآور شوید که دوستش دارید و از او حمایت می کنید. در فرصت مناسب با او صحبت کنید. آن ها چیزهایی شنیده اند که ممکن است خوشایند نباشد، سکوت و حرف زدن از کودکانمان محافظت نمی کند اما صداقت و صراحت ما می تواند حافظشان باشد. به این فکر کنید تا چه حد متوجه می شوند، زیرا شما آن ها را بهتر می شناسید. به فرزندتان اجازه دهید آزادانه صحبت کند. از آن ها سوالاتی بپرسید که پاسخ های طولانی داشته باشد تا متوجه شوید چقدر در این مورد می دانند. اطلاعات آن ها می تواند به صورت نداشتن اطلاعات، اطلاعات محدود و حتی داشتن اطلاعات غلط باشد. هنگام صحبت با کودکان حقایق را به آن ها بگوییم تا از دستور عمل مناسب پیروی کنند. به جای افزایش ترس آن ها خوب است بتوانیم آن ها را آرام کنیم. توجه داشته باشید سن کودکان چقدر است و تا چه حد می تواند متوجه شرایط باشد. احتمال دارد کودک شما ترسیده یا گیج شده باشد. برای آن ها فضایی ایجاد کنید تا احساساتشان را با شما مطرح کنند و اجازه دهید بفهمند مراقبشان هستید. از کودکان بپرسید چه چیزهایی می داند و چه سوالاتی دارد. سعی کنید تا بفهمید کودکان چه چیزی در باره کرونا و بیروس می داند و اطلاعات اشتباه آن ها چیست؟ سپس اطلاعات متناسب با سن را بر اساس پاسخ های آن ها ارائه دهید. کودکان بسیار کوچک به توضیحات ساده ای نیاز دارند (مانند بعضی از افراد بیمار شده اند، ما بسیار مراقب هستیم تا بتوانیم سالم بمانیم) کودکان در سن ابتدایی احتمالا جزئیات بیشتری را می خواهند. هر کودک متفاوت است و مهم است که مکالمه خود را با سطح رشد و نیازهای فرزندتان تنظیم کنید.

۶. سعی کنید هر چه بیشتر روال معمول او را حفظ کنید، هر گونه تغییر را متعادل کنید. سعی کنید در صورت امکان خواب و وعده های غذایی معمولی او برقرار باشد. اطمینان حاصل کنید به درستی غذا می خورد و خواب کافی دارد. استراحت ناکافی یا خوردن هله هوله زیاد می تواند در استرس کودک شما نقش داشته باشد. اگر او احساس خوبی داشته باشد رفتار بهتری در مقابل آنچه آزارش می دهد بروز خواهد داد.

۷. در خانواده محیطی آرام بوجود آورید. میزان استرس و اضطراب در کودکان و دیگر افراد خانواده را مدیریت کنید. موسیقی آرامش بخش پخش کنید و راهکارهای کاهش فشار روانی را امتحان کنید. هر چه بیشتر بتوانید در خانه آرامش را حفظ کنید، اضطراب کودکان در زندگی شما کمتر مشکل ایجاد می کند. دنبال کردن اخبار تلویزیون و رسانه های اجتماعی را

محدود کنید. قرار گرفتن در معرض مکرر رسانه ها، باعث اضطراب کودکان و بزرگسالان می شود. کودکان نمی دانند خبر تکراری است یا بروز یک مورد جدید است. حقایق را از یک منبع معتبر خبری بگیرید.

۸. در حضور کودکان از ترسیدن در مورد موضوعاتی که ذهن شما را مشغول کرده است اجتناب کنید، ترس، خشونت و دلهره خود را کنترل کنید. هرگز ذهن کودکان را با دلواپسی های آینده و نگرانی های خود پر نکنید. به آن ها در باره مفهوم و ضرورت تعطیلی و قرنطینه توضیح دهید. به آن ها اطمینان دهید که افرادی که صورت شبانه روزی و دقیق در حال جست و جو و تلاش برای کنترل شرایط هستند. به آن ها بگویید که می توانیم با ایفای نقش خود به صورت عاقلانه مانند حفظ فاصله اجتماعی، حفظ بهداشت روزانه و پاکیزگی، محدودیت سفرها، داشتن رژیم غذایی متعادل با حفظ سلامت و مراقبت از تندرستی جسم و روان خود، از کاهش پاندمی حمایت کنیم.

مدیریت این دوران مشکل است زیرا نمی دانیم ما از افراد نجات یافته سالم خواهیم بود یا نه، اما باید شرایط را به کمک دیدگاه مثبت خود مدیریت کنیم. ما نمی دانیم ویروس از کجا یا تا چه میزان ممکن است گسترش یابد، اما می توانیم با مراقبت از خود، به کودکان آسایش و اطمینان خاطر ارائه کنیم. اطلاعات واقعی را بر اساس نیاز کودک ارائه دهیم. روابط عاطفی ایجاد کنیم و پیشگیری های مثبت را ترغیب کنیم.

منبع: WHO