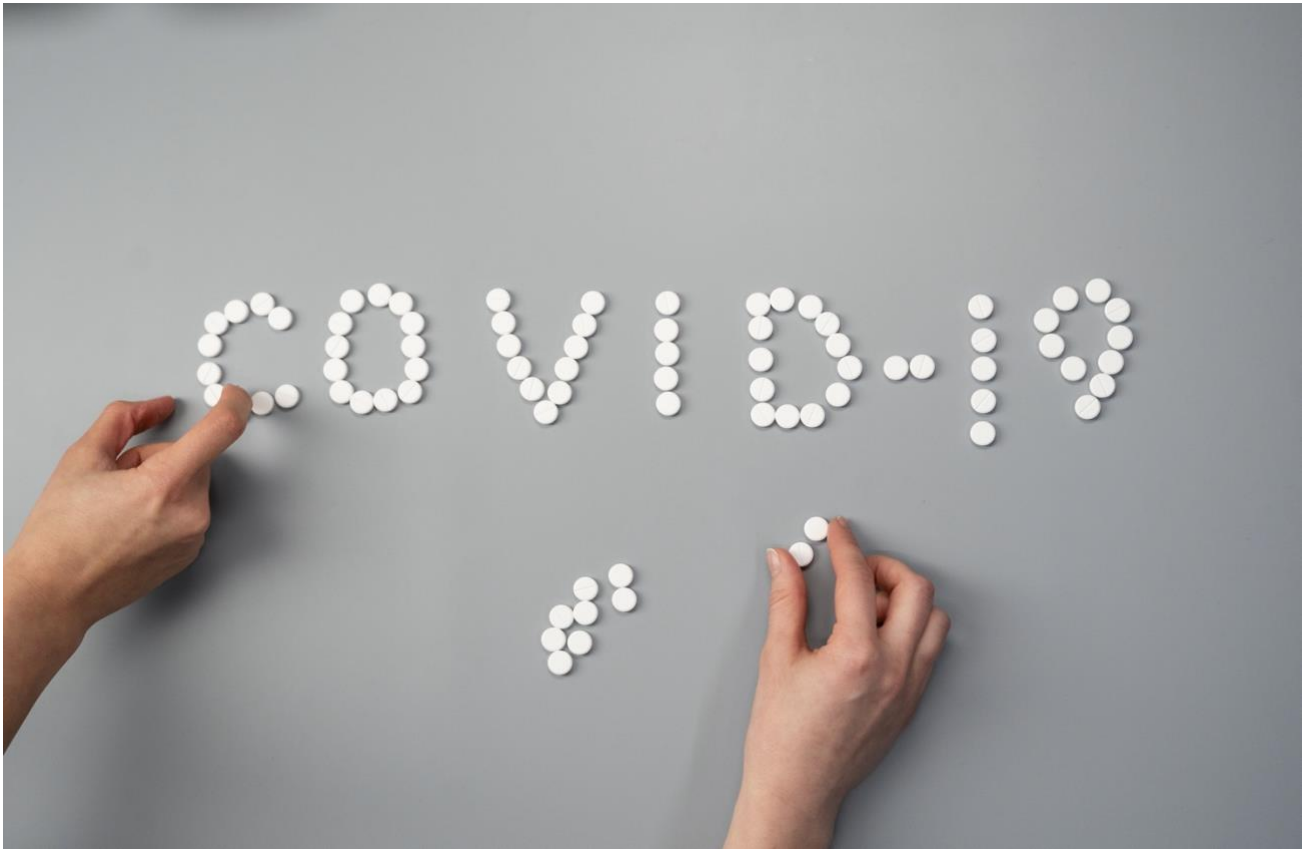


# حمایت از کودکان و نوجوانان در مواجهه با نگرانی های ناشی از ویروس کرونا (COVID – 19) و قرنطینی خانگی



این روزها ما در دوران ابهام و عدم اطمینان به سر می بریم و بسیاری از کودکان و نوجوانان در مورد اینکه چه اتفاقی در حال رخ دادن است و یا آینده به چه شکل خواهد بود، دچار اضطراب و نگرانی هستند.

در این ایام اطلاعات زیادی در دسترس ما قرار می گیرد. این خیلی خوب است اما در عین حال می تواند گیج کننده و موجب سردرگمی نیز باشد. بنابراین ما برخی رهنمودها و منابع مفید خودمان را در اینجا جمع کرده ایم. امیدواریم که این کار برای شما و فرزندانتان راهگشا باشد.

با توجه به این که این شرایط به سرعت در حال تغییر است، ما دائم مطالب خود را از طریق این وب سایت به روز رسانی می کنیم:

**توصیه هایی برای  
والدین، پرستاران  
و افرادی که با  
کودکان و نوجوانان  
در ارتباط هستند**

[Emergingminds.org.uk/resources](https://emergingminds.org.uk/resources)

**NIHR** | Oxford Health Biomedical  
Research Centre

**NIHR** | Applied Research Collaboration  
Oxford and Thames Valley



## مراقب خودتان باشید!

این کاملاً قابل درک است که در این ایام شما احساس اضطراب و نگرانی داشته باشید و شاید برای درک یا گفتگو در مورد احساساتتان با چالش‌های زیادی مواجه شوید و به دنبال راهکاری هستید تا بتوانید با این وضعیت کنار بیایید. اگر بتوانید در هنگام صحبت با کودکان و نوجوانان به طریقی که خودتان با اضطرابتان مقابله می‌کنید برخورد کنید، این وضعیت برای شما بسیار راحت‌تر خواهد شد.

برخی اطلاعات مهم برای کنترل اضطراب در بزرگسالان را می‌توانید در اینجا مطالعه کنید:

<https://iasbs.ac.ir/sections/student-affairs/files/images/coronavirus/n3.pdf>

<https://www.irna.ir/news/83707966/-/استرس-ناشی-از-کرونا-چه-کنیم>

<https://khabaronline.ir/news/1361656>

## مراقب باشید در چرخه‌های باطل گیر نیافتید!

بعضی رفتارها وجود دارند که در این ایام می‌توان به سادگی در آنها گیر افتاد و در بلندمدت می‌تواند موجب شدیدتر شدن اضطراب و استرس فرزندان شما شود. به عنوان مثال:

- اجتناب از برخی کارها (مثلاً، یکی از والدین با کودک روی تخت بخوابد به جای اینکه کودک خودش به تنهایی بخوابد)
- قطع ارتباط کامل با سایر افراد خانواده و اطرافیان
- دائماً گشتن در شبکه‌های اجتماعی برای کسب اطلاعات
- مدت زمان طولانی در مورد نگرانی‌ها صحبت کردن
- دائماً مراقب آلوده نشدن
- چک کردن (مثلاً بیش از حد به دنبال اخبار جدید بودن)
- مدام فکر و خیال کردن (به جای انجام دادن کارهای روزانه)
- شستن دست‌ها و نظافت بیش از آنچه در توصیه‌های پزشکی عنوان شده

پس مراقب این رفتارها و رفتارهای مشابه باشید. کودکان و نوجوانان را به انجام آنچه آنها را کمک می‌کند را تشویق کنید و از آنچه که در بلندمدت می‌تواند موجب افزایش اضطراب آنها شود آگاه کنید. در ادامه ما به شما راهکارهایی ارائه می‌دهیم تا به کودکان و نوجوانان تان آموزش دهید با این رفتارها مقابله کنند و هر چرخه‌ی معیوبی از رفتارها که احتمالاً به طور سهوی در آن گیر افتاده‌اند را بشکنند.

## حفظ کردن عادت‌های سالم

تا هر جا که امکان داشت سعی کنید انضباط و ترتیب برنامه‌های روزمره خود را حفظ کنید. برای مثال در رابطه با زمان غذا خوردن، خوابیدن، مطالعه کردن، بازی کردن و یا کارهای خانه. انضباط در انجام امور روزانه به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند تا احساس امنیت بیشتری در این روزها داشته باشند.

قدم زدن در فضای آزاد یا طبیعت نیز می‌تواند بسیار سودمند باشد. شواهدی وجود دارد مبنی بر این که تماس با طبیعت و فضای باز می‌تواند موجب بهبود خلق و خو شود. بنابراین تا زمانی که ت "وصیه‌های پزشکی" اجازه می‌دهد، سعی کنید بیرون از خانه با کودکان و نوجوانان وقت بگذرانید. اگر آنها نمی‌توانند یا نمی‌خواهند که خانه را ترک کنند تشویق‌شان کنید تا داخل خانه یا حیاط (بالکن) خانه ورزش کنند. برنامه‌ها یا فیلم‌های رایگان زیادی برای این منظور در فضای مجازی وجود دارد.

## صحبت کردن در مورد نگرانی ها

خوب است که در مورد نگرانی ها صحبت کنید و به نگرانی های کودکان و نوجوانان خوب گوش بدهید. سعی کنید برای کودکان و نوجوانان زمان و فضای مناسب ایجاد کنید تا با شما صحبت کنند. آنها همیشه به شما نشان نمی دهند که تمایل به حرف زدن دارند بنابراین خودتان باید مراقب احساسات و رفتار آنها باشید. مثلا وقتی نزدیک تر از حد معمول در کنار شما نشسته اند (یا دوست دارند دائما به شما بچسبند) می تواند نشانه ای مهم باشد.



## پاسخگویی به کودکان و نوجوانان

کودکان و نوجوانان همواره به بزرگترها نگاه خواهند کرد تا الگو هایی از اینکه چگونه باید رفتار کنند یا اینکه اصلا باید نگران باشند یا نه را پیدا کنند. بنابراین حتما سعی کنید در حین گفتگو با کودکان و نوجوانان مراقب پاسخ ها و واکنش هایتان باشید.

این بدان معنا نیست که شما باید اضطراب خودتان را پنهان یا کتمان کنید. بلکه بسیار مهم است به کودکان کمک کنید تا تشخیص بدهند که میزان کمی از اضطراب و استرس طبیعی است و بتوانند ببینند که شما چگونه این احساسات را مدیریت می کنید.

مثلا بگویید وقتی من نگران می شوم دوست دارم به دوستم تلفن بزنم، می خواهی به دوستت زنگ بزنیم تا با او صحبت کنی؟ یا بگویید من وقتی نگران هستم دلم می خواهد یک برنامه ی سرگرم کننده از تلویزیون تماشا کنم تا حواسم را پرت کند، تو دوست داری چه برنامه ای را باهم تماشا کنیم؟.

این برای آنها خوب است که بدانند بزرگترها هم تا حدی مضطرب و نگران می شوند اما اگر ببینند که بزرگترها به صورت افراطی و شدید غرق نگرانی و اضطراب شده اند به سختی می توانند نگرانی های خودشان را با شما مطرح کنند یا آن را کنترل کنند و دچار ترس خواهند شد.

## چه زمانی صحبت کنیم؟

بسیار عالی است اگر بتوانید زمانی با کودکان و نوجوانان صحبت کنید که نگرانی هایشان در اوج خودش است. زیرا در این زمان آنها می توانند به روشنی در مورد احساساتشان حرف بزنند. اما می دانیم که این کار همیشه امکان پذیر نیست و مهم است که در زمانی صحبت کنید که هر دوی شما تحت فشار و استرس نباشید، سرتان شلوغ نباشد و توانایی انجام یک مکالمه را داشته باشید. همچنین توصیه می شود که از بحث کردن در مورد نگرانی ها بلافاصله قبل از خواب اجتناب کنید زیرا مسائل در زمان خواب اغلب ترسناک تر و نگران کننده تر به نظر می رسند. اگر کودکان در این زمان ها دچار نگرانی شدند به آنها اطمینان بدهید که نگرانی شان را شنیده اید و حتما می خواهید در مورد آن صحبت کنید و در مورد زمانی مناسب برای گفتگو با آنها توافق کنید (و حتما به این توافق پایبند باشید!). سپس شاید بتوانید مسائل دیگری را مطرح کنید تا فکر و حواس آنها را معطوف بدان کنید به جای اینکه درگیر نگرانی باشند.

## چگونه صحبت کنیم

دو ویژگی اصلی موقعیت های استرس زا وجود احساس ابهام شدید و تهدیدات بالقوه است که میزان مسئولیت پذیری ما را افزایش داده و "قدرت کنترل مان" را کاهش می دهند. بنابراین به سادگی می توان دید که چرا شرایط فعلی موجب تشدید اضطراب ما شده است.

در گفتگوهایی که با کودکان داریم مهم است به آنها کمک کنیم:

الف) تشخیص بدهند که احساس نگرانی یا اضطراب آنها قابل درک است و روشن است.

## ② کمک کنید که احساس کنند درک شده اند و نگرانی هایشان طبیعی است.

بیان کنید که این دوران برای همه اضطراب آور است و طبیعی است که نگران باشیم. برای مثال، اگر یک کودک برای پدربزرگ و مادربزرگ هایش نگران است، می توانید بگویید: "می فهمم که نگران مادربزرگ و پدربزرگ هستی. من هم کمی نگران آنها هستم".

حالا گام های ۳، ۴ و ۵ را دنبال کنید.

این را بدانید که اوضاع برای مدتی متفاوت خواهد بود و این می تواند بدین معنا باشد که آنها احساس ناامیدی کنند زیرا مسائلی که منتظرش بودند یا از انجام آن لذت می بردند کاملاً منتفی یا به تعویق افتاده است. بنابراین این احساس ناامیدی کاملاً طبیعی و قابل درک است.



ب) درک صحیح و واقعی از وضعیت موجود پیدا کنند.  
ج) کارهای ساده و عملی که می توانند انجام دهند را شناسایی کنند اما در عین حال محدودیت های مسئولیت خود در کنترل شرایط را نیز به روشنی درک کنند.

## در این بخش چند گام مطرح می شود که می تواند سودمند باشند:

### ① کنجکاو باشید و ترس ها و نگرانی های بچه ها را تایید کنید.

گفتگو را با «سؤال های باز پاسخ» شروع کنید. سؤالاتی وجود دارند که با یک "بله" یا "خیر" ساده قابل پاسخگویی نیستند (مثلاً بپرسید چی باعث شده که همچین احساسی داشته باشی؟ یا تو در مورد این ویروس چه چیزهایی شنیده ای؟ یا بپرسید تو در مورد چه چیزی نگران هستی؟). نوجوانان یا کودکان با سن بالاتر می توانند اطلاعاتی از اینترنت یا از طریق دوستانشان جمع کرده باشند بنابراین بررسی کنید که چه چیزهایی شنیده اند. تمام این کارها به شما کمک خواهد کرد که هر گونه ترس و نگرانی فرزندان را خوب درک کنید.

تایید کنید که افکار آنها چطور می تواند باعث ایجاد احساسات درون شان شود. سعی نکنید نگرانی های آنها را دست کم بگیرید یا انکار کنید (مثلاً نگویید: همه چیز درست میشه! چیزی نیست!) زیرا این کار می تواند موجب شود که نوجوانان احساس کنند شخصیتشان و نگرانی های آنها جدی گرفته نمی شود و این احساس باعث می شود تا در برابر صحبت کردن مقاومت کنند به جای اینکه حس کنند که در ادامه می توانند بیابند و افکارشان را بیان کنند یا سؤالاتشان را بپرسند (حتی اگر پیش پافشاری به نظر برسند!). این را بدانید بسیار دشوار است که ما افکاری که به ذهنمان خطور می کنند را کنترل کنیم. پس به جای اینکه بگوییم "در موردش فکر نکن"، آنها را تشویق کنید که به فکرشان توجه کنند اما درگیر آن نشوند (مثلاً بگویید این یک فکر نگران کننده ی مزاحم است که دوباره سروکله اش پیدا شده! به جای آن به چه چیز دیگری می توانی فکر کنی؟).

### با ملایمت تمام برداشت های اشتباه و نادرست شان را اصلاح کنید.

3

### برای کودکان کم سن و سال:

گروه روان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران اقدام به تهیه مطالب آموزشی در حوزه سلامت روان با عنوان سلامت روان کودکان زمان در بحران همه‌گیری کرونا در قالب یک ویدیو کرده است. خانوم دکتر میترا حکیم شوشتری با شما در این باره گفتگو کرده است:



برای مشاهده کلیک نمایید:

<https://iums.ac.ir/content/99316> - فیلم:  
سلامت-روان-کودکان-در-زمان-همه-گیری-کرونا

### برای کودکان در سن مدرسه:

در فیلم زیر می توانید توصیه هایی برای معلمان در مورد چگونگی مدیریت نگرانی های مربوط به مدرسه و انجام تکالیف بچه ها مشاهده نمایید:



برای مشاهده کلیک نمایید:

<http://ana.ir/i/479127>

پس از توجه کردن به نگرانی هایشان و نشان دادن اینکه کاملا درکشان می کنید، حالا می توانید با ملایمت حقایق را برای آنها توضیح دهید تا سوء تفاهم ها و برداشت های اشتباه شان را اصلاح کنید (مثلا ممکن است کودک فکر کند که چون ویروس در شهر یا محله ی آنهاست پس قرار است همه بمیرند! می توانید اینگونه به او پاسخ بدهید: می دانم که می ترسی کسی در این نزدیکی ها ویروس داشته باشد و اصلا خوب نیست کسی که نزدیک ما زندگی می کند مریض باشد. اما این به آن معنی نیست که همه ی ما قرار است بمیریم. در واقع بسیاری از کسانی که این ویروس را می گیرند فقط دچار تب و سرفه می شوند و چند هفته بعد خوب می شوند).

تا هر جا که می توانید گفتگو را بر اساس واقعیت پیش ببرید (مثلا توضیح دهید اکثر افراد علائم ملایمی نشان می دهند و طی چند هفته خوب می شوند یا حیوانات خانگی مبتلا نمی شوند). اطلاعات را از منابع توصیه شده و قابل اعتمادی که برای گروه سنی فرزند شما مناسب هستند کسب کنید و اخبار را با هم مطالعه نمایید (به لینک های صفحه ی آخر توجه نمایید).

اگر پاسخ سوالی را نمی دانید یا نمی توانید پیدا کنید بهتر است که بگویید نمی دانم. ابهامات زیادی در حال حاضر وجود دارد و پاسخ دادن به بعضی سوالاتی که نوجوانان می پرسند تقریبا غیرممکن است. به جای اینکه سعی کنید تمام ابهامات را برای آنها برطرف کنید و برای تمام پرسش هایشان پاسخی بیابید خوب است که توضیح بدهید چیزهای زیادی وجود دارد که شما نمی دانید و ندانستن هیچ اشکالی ندارد. سپس می توانید دوباره به کودکان اطمینان بدهید که بزرگترهای آنها مراقب شان هستند و دانشمندان و پزشکان به سختی در تلاش اند تا بهترین راه برای کمک به مردم را پیدا کنند.



#### 4 به کودک خود کمک کنید تا هر جا که می تواند بر احساسات خودش کنترل داشته باشد.

به عنوان مثال: کارهای زیادی هست که ما می توانیم برای محافظت از خودمان انجام دهیم و به بقیه ی افراد کمک کنیم. مانند شستن دست ها و خرید مایحتاج روزانه و خواروبار برای افراد سالخورده و ناتوان.

بعضی از منابع در صفحه ی اخر اطلاعات مفید و مناسبی برای کودکان (در مورد حفظ سلامتی شان) ارائه می دهند.

#### 7 راه هایی برای مقابله با نگرانی ها پیدا کنید.

خیلی آسان است از زمانی که از خواب بیدار می شویم تحت تاثیر نگرانی ها قرار بگیریم. به ویژه با دسترسی دائمی که به اخبار داریم. اما بهتر است یک زمان مشخص در روز برای اخبار در نظر بگیرید که در آن زمان "با هم" اخبار ببینید و در مورد اتفاقات جدید صحبت کنید. نوجوانان اگر اطلاعات غیر مفیدی از طریق رسانه های اجتماعی به دست می آورند با آنها صحبت کنید و در عوض سعی کنید در مورد مسائل و اخباری که موثق تر است صحبت کنند.

به کودکان و نوجوانان کمک کنید به این موضوع فکر کنند که آیا این نگرانی ها چیزی هست که آنها بتوانند در مورد آن کاری انجام دهند یا نه؟! اگر این ها چیزی نیست که تحت کنترل آنها باشد پس مهم است که به تدریج یاد بگیرند آن نگرانی ها را تحمل کرده و روی مسائل دیگری تمرکز کنند. یک روش بسیار زیرکانه برای کمک به کودکان برای اینکه احساس اطمینان داشته باشند که می توانند از پس نگرانی هایشان برآیند و همچنین تمرینی برای اینکه این احساسات شان را کنترل کنند این است که سعی کنید یک "زمان نگرانی" مشخص کنید و توافق کنید هر روز در این زمان به مدت مشخصی می نشینید (حداکثر سی دقیقه) و به نوبت در مورد نگرانی هایتان صحبت می کنید.

وظیفه ی شما این است که بیشتر گوش کنید و با بچه ها همدلی نمایید.

#### 5 محدودیت های مسئولیت کودکان را به روشنی توضیح دهید.

اجازه دهید کودکان بدانند که دولت، مراکز درمانی، دانشمندان و بسیاری دیگر به سختی تلاش می کنند تا امنیت مردم را حفظ کنند. این وظیفه ی آنهاست. منابعی در پایان این کتابچه معرفی می شود که برای افراد دارای مشکلات وسواس یا اضطراب مناسب است (به ویژه افرادی که دائما نگران اند که آلودگی را به دیگران منتقل کنند یا خودشان مریض بشوند).

#### 6 به نکات خوب و مثبت اشاره کنید.

به کودکان کمک کنید تشخیص بدهند که علیرغم اینکه در دوران کاملاً چالش برانگیز و سخت هستیم اما اتفاقات مثبتی نیز در حال وقوع است. به عنوان مثال افراد زیادی هستند که سخت تلاش می کنند تا ایمنی همه ی ما را حفظ کنند مانند پزشکان و پرستاران در بیمارستان ها یا دانشمندان که در تلاش اند تا واکسن کشف کنند و حتی خود ما با شستن دست هایمان! همه ی این اتفاقات میتواند امید بخش باشد.

به خیریه ها و گروه های داوطلب مردمی ای اشاره کنید که به تازگی شکل گرفته اند و از فقرا حمایت می کنند و سایر اقداماتی که مردم برای کمک به یکدیگر انجام می دهند.

باشند کارهایی انجام دهند که موجب می شود احساس کنند ارتباط بیشتری با آنها دارند. مثلا پیام دادن، تلفن زدن، استفاده از تماس تصویری، نامه نوشتن، کارت پستال درست کردن یا ارسال هدیه یا خوراکی ای از طریق پست برای آنها.

## هنگامی که اضطراب وارد سبک زندگی مان می شود



برای برخی از کودکان و نوجوانان به طور اجتناب ناپذیری کنترل اضطراب و استرس دشوارتر از بقیه است. شاید بعضی از نوجوانان پیش از این هم با مشکلات اضطراب دست به گریبان بوده اند و شرایط حاضر می تواند نگرانی هایی که از پیش وجود داشته اند را تشدید کند یا افزایش دهد.

اگر بسیار نگران فرزندتان هستید و اضطراب آنها شدید و به نوعی وارد زندگی روزمره ی آنها شده است (مثلا خواب، تکالیف مدرسه، روابط دوستانه یا زندگی خانوادگی شان را تحت تاثیر قرار داده است)، پس ممکن است برای کنترل اوضاع به راهنمایی و کمک یک روانشناس یا روانپزشک احتیاج داشته باشید.



هنگامی که کودکان و نوجوانان شروع به ابراز نگرانی در خارج از "زمان نگرانی" می کنند از آنها بخواهید که نگرانی شان را ضبط کنند یا بنویسند و به آنها اطمینان بدهید که در "زمان نگرانی" راجع به آن صحبت می کنید. این کار همچنین به کودکان کمک می کند تا متوجه شوند که گاهی اوقات مسائلی که در ابتدا نگرانی بزرگی به نظر می رسند پس از گذشت زمان آن قدرها هم مشکل بزرگ و اساسی ای نخواهند بود.

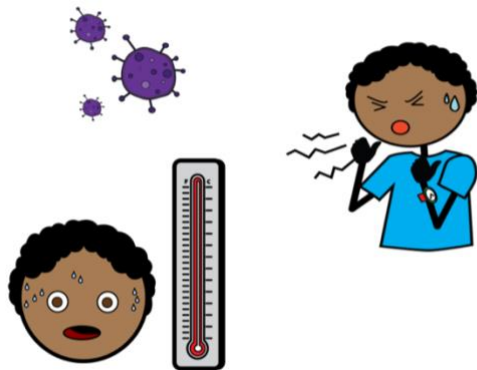
## 8 گام های عملی بردارید تا کمتر احساس نگرانی کنید.

در قسمت اول در مورد چرخه های معیوب اضطراب صحبت کردیم و اینکه برخی رفتارهایی که در کوتاه مدت به نظر مفید می آیند می توانند در نهایت مشکلات بزرگتری ایجاد کنند. ما در مورد روش هایی برای کنترل نگرانی ها صحبت کردیم. همچنین به رفتارهایی مانند چک کردن، مراقب نشانه های خطر بودن و شستن دستها به میزان بیش از حدی که توسط پزشکان توصیه شده است اشاره کردیم. کودکان و نوجوانان را تشویق کنید که این رفتارها را در خود کاهش دهند. شاید با کمک گرفتن از رفتاری که یک دوست مورد اعتمادشان انجام می دهد. مثلا بپرسید دوست آنها در مورد شستن دست هایش یا مدت زمانی که صرف فکر کردن در مورد تمام این مسائل می کند چه توصیه هایی دارد؟

گاهی اوقات لازم است کودکان و نوجوانان برخی گام های عملی برای این کار بردارند. به عنوان مثال اگر نگرانی هایشان مربوط به دیگران است (مثلا پدر بزرگ و مادر بزرگ یا دوستی که شرایط جسمانی خاصی دارد)، آنها را تشویق کنید که وقتی نمی توانند با آن افراد دیدار حضوری داشته

توصیه‌های یک روانشناس برای اینکه چطور به فرزندان تان کمک کنید تا با احساسات متفاوتی که در حال حاضر تجربه می‌کنند، کنار بیایند:

<https://www.unicef.org/iran/stories/six-recommendations-for-parents-during-epidemics>



چگونه با کودکان تان درباره بیماری ویروس کرونای صحبت کنید؟ هشت نکته برای کمک به آسودگی خاطر کودکان و محافظت از آنها را اینجا بخوانید:

<https://www.unicef.org/iran/stories/%DA%86%DA%AF%D9%88%D9%86%D9%87B3-%DA%A9%D8%B1%D9%>

**Polly Waite, Roberta Button, Helen Dodd, Cathy Creswell**

دپارتمان روانشناسی  
دانشگاه آکسفورد و ردگینگ - انگلستان

مترجم و جمع آوری منابع:

محسن رجبی

فارغ التحصیل روانشناسی دانشگاه تهران

## سایر منابع مفید برای مطالعه:

شش راهکار توسط یونیسف برای صحبت کردن با نوجوانان در مورد کرونا و قرنطینگی خانگی:

<https://www.unicef.org/iran/stories/> شش راهکار برای نوجوانانی که در حال تجربه یک وضعیت جدید و موقتی هستند

خبرگزاری تسنیم پنج راهکار کاهش اضطراب کودکان در برابر کرونا را در این مقاله ارائه داده است:

<https://www.tasnimnews.com/> مراقبت از سلامت جسمی و روانی کودکان در برابر کرونا یکی از مسائل مهمی است که والدین باید به آن توجه داشته باشند

اگر میخواهید با کودک خود در خانه ورزش کنید این پیشنهادات می تواند مفید باشد:

<https://tn.ai/2225309> / دانش آموزان در روزهای تعطیلات کرونایی چگونه در خانه ورزش کنند

ایده‌هایی برای کمک به والدین در زمان قرنطینگی خانگی که مهم‌ترین کار دنیا را انجام می‌دهند:



<https://www.unicef.org/iran/stories/children-and-parents>