

* این روزها همه ما نگران شیوع ویروس کرونا هستیم. حق هم داریم، نگران سلامتی خودمان و اطرافیانمان هستیم و می‌خواهیم هر طور شده پیشگیری‌ها و اقدامات لازم را انجام دهیم. اما آیا حواسمان به کودکان و نوجوان‌هایمان هست؟! حواسمان هست که این فضای مضطرب و نگران، چه تأثیری بر امنیت روانی آنها دارد؟

* اگر فکر می‌کنیم دیدن نگرانی ما، آنها را متوجه اهمیت موضوع و مراقبت از خودشان می‌کند، سخت در اشتباهیم. انتقال نگرانی و ترس‌مان هیچ کمکی به کودک برای مراقبت از خودش نمی‌کند! جملاتی مثل «کرونا اومده! میدونی خیلی خطرناکه؟!؟ چند نفر مردن! نری با دوستان رو بوسی کنیا! به همه جا دست نزنیا! دستتو شستی؟!؟! دستتو نرنی به دهنتا!!»

* این جملات که با چهره‌ای پریشان و نگران و صدایی مضطرب و اغلب تحکمی ادا می‌شود، در ذهن و روان کودک این طور ترجمه می‌شود که: دنیا جای ناامن و خطرناکی است و ما والدین توانایی مراقبت از تو را نداریم! و اینها خیلی آسیب‌زننده‌تر از احتمال درگیری کودکمان با ویروس کروناست!

این پیام‌های اضطرابی ما (چه کلمات و حرف‌هایمان و چه چهره نگرانمان) باعث احساس ناامنی و اضطراب در کودک می‌شود و او را پریشان می‌کند. اگر نتوانیم احساسات و افکارمان را مدیریت کنیم و به تبع آن، این نگرانی‌ها را به کودک و نوجوانمان منتقل کنیم، سلامت روانی آنها را به خطر میاندازیم.

* پس اول از همه مثل هر زمان دیگری باید ببینیم کودکمان چه می‌داند، چقدر می‌داند و چه احساسی دارد. احساساتش را می‌شنویم، با اون همدلی می‌کنیم و بعد با چهره‌ای آرام اما جدی و مطمئن، اطلاعات درست را متناسب با سنش به او می‌دهیم و اطلاعات غلطش را اصلاح می‌کنیم.

* برای کودکان ۳ تا ۱۲ سال می‌توانیم از تصاویر، فیلم‌ها و استاپ‌موشن‌ها برای یادگیری مستقیم روش‌های پیشگیری استفاده کنیم. اما مهم است که این ابزارها جذابیت‌های خاص متناسب با سن کودکان را داشته باشند تا تأثیرگذار باشند و مفاهیم را بهتر به کودک انتقال بدهند.

«بیا با هم این کلیپ رو ببینیم که گفته چی کار کنیم که مریض نشیم.» بی‌خیال انتقال آمار و اعداد مبتلایان و کشته شده‌ها به کودک شوید. «این ویروسه که اومده چی راجع بهش شنیدی یا دیدی؟!...» «آره باید مراقب باشیم اما تا زمانی که ما یه سری کارها رو انجام بدیم و بیشتر از معمول مراقب بهداشت و سلامتمون باشیم، اتفاقی برای ما نمی‌افته. مثلاً باید خیلی بیشتر از قبل دست‌هامون رو بشوریم.»

*از طریق بازی، نقاشی، شعر، داستان و قصه گویی و ... (روش‌های غیرمستقیم آموزش) اطلاعات و آموزش‌های لازم را به کودکان منتقل کنیم. «بیا همین طور که آواز می‌خوانیم بریم دست‌ها مونم بشوریم، من صدام تو دستشویی بهتره!!»

با این کار هم از بحث و درگیری سر شستن دست‌ها اجتناب کردیم و هم از کنار یکدیگر بودن لذت بردیم و هم شیوه درست و اصولی شستن دست‌ها را در عمل به او یاد می‌دهیم. با تفریحات مناسب، فعالیت‌ها و سرگرمی‌های جذاب و مسئولیت‌های رومزه جدید می‌توانیم ذهن کودکان را از اخبار و فضای مضطرب اطراف، منحرف کنیم. این حتی فرصتی است برای ارتباط و نزدیکی بیشتر ما به کودکان و شناخت علایق و افزایش مهارت‌هایش.

*از کارهای دیگری که می‌توانیم در این زمینه انجام دهیم این است که با هم "جعبه احساسات یا جعبه نگرانی‌ها" درست کنیم تا کودک بتواند نگرانی‌هایش را بنویسد و یا نقاشی کند و در اون جعبه بندازه تا ما کم کم به اون نگرانی‌ها پردازیم و کمکش کنیم. (می‌توانیم برای خودمون هم درست کنیم و از احساسات خوب این روزها هم توش بندازیم، برای مثال کنار هم بودن، باهم خونه تکانی کردن و..)

***چند نکته:**

اول، بهتر است از دیدن اخبار مقابل کودکان پرهیز کنیم. ممکن است به این فکر باشیم که «کودکمان با شنیدن این خبرها بیشتر از خودش مراقبت می‌کند و متوجه شرایط خاص می‌شود» یا شاید فکر می‌کنیم «بچه‌ها آنقدر متوجه شرایط نیستند» یا «اون که سرش به کار خودش گرمه و سرگرم بازیشه». نه! کودکان هم گوش‌های تیزی دارند و هم بیننده‌های دقیقی هستند. پس هم اخبار بد روی آنها تاثیر می‌گذارد و هم حس و حال ما موقع دیدم خبرها.

دوم اینکه بیشتر از اینکه کودک را کنترل کنیم و او را تحت فشار بگذاریم باید تلاش کنیم محیط را کنترل کنیم. کمتر از بیرون غذا بخوریم، خانه را بیشتر تمیز کنیم و..

سوم، خود ما باید الگوی خوبی از رعایت اصول پیشگیری و روش‌های بهداشتی و مراقبتی برای کودک باشیم. مثل همیشه بیشتر عمل کنیم تا اینکه حرف بزنیم.

چهارم و آخر اینکه، اگر در کودک و نوجوانان تغییرات رفتاری مشاهده می‌کنیم، مثل پر خاشگری و لجبازی، بی‌قراری، مشکلات خواب، کم حرفی، کم اشتهایی یا پر خوری، دردهای جسمی که علت فیزیکی ندارند، یا حتی وابستگی‌های غیر معمول و چسبندگی، بهتر است از متخصص و روانشناس کودک کمک بگیریم.