

صحبت کردن با فرزندان تان هنگام شیوع کروناویروس (کووید 19)

این راهنما به شما کمک می کند تا با فرزندتان در مورد کروناویروس (کووید 19) صحبت کنید. همچنین نکاتی درباره چگونگی مکالمه ایمن و اطمینان بخش و پیوندهایی به منابع مفید نیز دارد.

از صحبت کردن در مورد کروناویروس (کووید 19) نترسید

- اکثریت اطفال قبلاً در مورد این ویروس شنیده اند و والدین و مراقبت کنندگان نباید از صحبت کردن در مورد آن خودداری کنند.

- صحبت نکردن در مورد چیزی می تواند باعث نگرانی بیشتر اطفال شود. با فراهم آوردن حقایق از منابع معتبر، به طفل تان کمک کنید تا احساس آگاهی کند. این اطمینان بخش تر از چیزی است که آنها از دوستان یا رسانه های اجتماعی می شنوند.

صداقت طفل پسند به کار ببرید.

- در مورد سن طفل تان فکر کنید. از زبانی که او می فهمد جهت ارائه معلومات استفاده کنید.

- اشکالی ندارد اگر نمی توانید به همه چیز جواب بدهید، آنچه اهمیت دارد در دسترس بودن برای طفل تان است.

- تمام تلاش خود را بکنید تا صادقانه و واضح جواب دهید. یکباره معلومات خیلی زیاد به او ندهید، زیرا این ممکن است از توان او بالا باشد.

- سعی کنید هنگام صحبت با فرزندتان مثبت باشید.

- به شکلی صحبت نکنید که کودک شما را بیشتر نگران کند.

توسط فرزندتان هدایت شوید

- از فرزند خود بخواهید تا هر چیزی را که ممکن است درباره COVID-19 شنیده باشد، و این که چگونه احساسی می کند به شما بگوید.

- به وی فرصت بدهید تا سؤال کند. آماده پاسخگویی به سوالات و بررسی آن با فرزند خود باشید.

- بعضی از اطفال بیشتر از خودشان نگران دیگران هستند. بگذارید تا آنجا که ممکن است با استفاده از فناوری هایی مثل Facetime با خانواده و دوستان خود ارتباط برقرار کنند.

اطمینان دهنده باشید

- از زبانی که هم با فرزندتان خود و هم با دیگران به کار می برید، آگاه باشید. به یاد داشته باشید که اطفال بیش از حد معمول به گفتگوهای کلانسالان گوش می دهند.

- ترس های فرزندتان را رد نکنید. این نگرانی برای او قابل درک است زیرا احتمالاً قبلاً هرگز چنین چیزی را تجربه نکرده است.

- به فرزند خود بگویید که داکتران و دانشمندان در سراسر جهان واقعا سخت تلاش می کنند تا درباره COVID-19 معلومات بیشتری کسب کنند و ما را محفوظ نگهدارند.

بر آنچه انجام می دهید تا محفوظ باشید تمرکز کنید

- بر آن چه که اتفاق می افتد به او قدری کنترل بدهید. اهمیت فاصله اجتماعی، شستن دست ها و شیوه انجام صحیح این کارها را یاد بدهید. به او از مسئولیت شان برای محافظت از دیگران در برابر سرفه و عطسه یادآور شوید.

- اگر اطفال افرادی را با ماسک صورت می بینند، توضیح دهید که این افراد بسیار محتاط هستند اما ماسک صورت در حال حاضر برای بیشتر افراد لازم نیست.

- به آنها یادآوری کنید که اگر او یا خانواده شان ناامن هستند، با شماره 000 تماس بگیرند.

به روال معمول پایبند باشید

- روزهای پلان شده همراه با وعده های غذایی و زمان خواب منظم، بخشی مهمی از شادی و سلامتی اطفال است.
- در صورتی که بتوانید، روال روزانه داشته باشید. یک تقسیم اوقات مشترک با خانواده خود ترتیب کنید و آن را روی یخچال قرار دهید تا همه بتوانند آن را ببینند.
- مواردی مانند زمان در بیرون بودن، زمان بازی، وقت آزاد با تکنولوژی، زمان خلاق و زمان یادگیری را در آن شامل کنید.
- باید انعطاف پذیر باشید و به نیازها و وضعیت عاطفی فرزندتان پاسخ دهید.

به گپ زدن ادامه دهید

- معلوم کنید که فرزند شما قبلاً چه چیزی را می داند یا نگران چه چیزی است. مهم است بدانید که آیا او معلومات نادرست شنیده است یا خیر.
- سؤالاتی بپرسید که جواب بلی یا نه ندارند.
- اگر فرزند شما از شما چیزی می پرسد و شما جواب آن را نمی دانید، بگویید که نمی دانید. از این سوال باهم به عنوان فرصتی برای یافتن جواب استفاده کنید.
- اگر به نظر می رسد که فرزندتان شما علاقه مند نیستند یا سوال زیادی نمی پرسند، اشکالی ندارد.
- به آنها بفهمانید که ما همه ما قصد داریم به گوش دادن و صحبت کردن ادامه دهیم.

مکالمات تان را با دقت خاتمه دهید

- مهم این است که اطفال را پس از مکالمه در وضعیت اضطراب ترک نکنید.
- وقتی مکالمات خود را تمام می کنید، به دنبال علائم احساس اضطراب در آنها باشید. این ممکن است تغییر در صدای آنها، تنفس آنها یا زبان بدن آنها باشد.

چیزهایی که باید در فرزندتان تان جستجو کنید

برای اطفال و نوجوانان طبیعی است که علائم پریشانی را نشان دهند. عکس العمل های متداول عبارتند از:

- ترس و اضطراب
- عصبانیت، درماندگی و سردرگمی
- غمگینی
- انکار

به یاد داشته باشید که از خودتان مواظبت کنید

- اگر متوجه شدید که احساس اضطراب دارید، قبل از تلاش برای مکالمه یا جواب دادن به سوالات فرزندتان، مدتی آرام بگیرید.
- اگر احساس اضطراب یا هراس دارید، به فرزندتان بگویید که به زودی معلوماتی پیدا کرده و با او صحبت خواهید کرد.
- منابع خارجی زیر نیز برای حمایت از صحت روانی و بهحالی شما در دسترس اند:

○ <https://headspace.org.au/friends-and-family/life-issues/> - Headspace برای خانواده و دوستان

○ <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak> - COVID19 - Beyondblue

○ <https://www.lifeline.org.au/get-help/topics/mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak> - Lifeline - صحت روانی و بهحالی در هنگام شیوع کووید 19

منابع بیشتر

برای حمایت از شما هنگام صحبت با فرزندتان

- شبکه پرورش اطفال (**Raising Children Network**) کورونوویروس (کووید 19) و اطفال در استرالیا
<https://raisingchildren.net.au/guides/a-z-health-reference/coronavirus-and-children-in-australia>
- **Emerging Minds** - حمایت از اطفال هنگام شیوع کورونا ویروس
<https://emergingminds.com.au/resources/supporting-children-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak/>
- **KidsHealth**: کوروناویروس (کووید 19): چگونه با فرزندتان صحبت کنید
https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html?fbclid=IwAR2r7q2P5WJ56w4ryrhfnPjB0IYtzT5DrPi60IJFqYs-atwmZn_JpDgJ4Y0
- **eSafety Office:**
 - کووید 19: مصون نگه داشتن مکتب ها و یادگیری آنلاین
 - کووید 19: یک بسته ایمنی آنلاین برای والدین و مراقبت کنندگان

برای به اشتراک گذاشتن با اطفال و جوانان

- **headspace** - چگونه مقابله با استرس مربوط به کرونا ویروس جدید
<https://headspace.org.au/young-people/how-to-cope-with-stress-related-to-covid-19/>
- **ReachOut** - مقابله در جریان ویروس کرونا
<https://au.reachout.com/collections/coping-during-coronavirus>

برای کسب معلومات و آخرین توصیه ها در مورد کووید 19، به این آدرس مراجعه کنید:

- [وبسایت کوروناویروس DET](#)
- [وبسایت کوروناویروس DHHS](#)