

## کمک به اطفال برای مقابله با تشویش در زمان شیوع ویروس کرونا (COVID-19)

اطفال ممکن است به روشهای مختلفی نسبت به تشویش عکس العمل نشان بدهند. مانند بغلی شدن بیشتر، اضطراب، گوشه گیری، عصبانیت یا آشفتگی، شب اداری و مانند آنها.



نسبت به واکنشهای طفلان با روش های حمایتی برخورد کنید، به نگرانی آن ها گوش کنید و محبت و توجه بیشتری به آنها داشته باشید.

اطفال در سختی ها ضرورت به محبت و توجه بزرگسالها دارند. به آنها زمان و توجه بیشتری بدهید.

به یاد داشته باشید که به صحبت های طفلان گوش کنید، با آنها به مهربانی صحبت کنید و به آنها اطمینان خاطر بدهید.

در صورت امکان، فرصت بازی، و آرامش برای طفل فراهم کنید.

تا حد امکان پلان روزانه و همیشگی تان را پی بگیرید و یا به پلان گذاری برای فعالیت های جدید در محیطی متفاوت کمک کنید، از قبیل کار های مکتب/تحصیل و همچنین بازی و استراحت با رعایت اصول ایمنی.

درباره آنچه که روی داده است، حقیقت را به آنها بگویید، وقایع را برایشان توضیح دهید و در مورد نحوه کاهش خطر مصاب شدن به این مرض با زبان قابل فهم و متناسب با سن طفل به آنها معلومات دهید.

این به شمول ارائه معلومات در مورد آنچه ممکن است اتفاق افتد به طریقی اطمینان بخش باشد (برای مثال ممکن است یک عضو خانواده و/یا طفلی احساس ناخوشی کند و ممکن است مجبور شود برای مدتی به شفاخانه برود تا داکترها بتوانند به او کمک کنند تا بهتر شود).

اگر شما یک داکتر هستید، سعی کنید اطفال را در کنار والدین و خانواده شان نگهداری کنید و از جدایی آن ها و مواظبت کنندگان آنها تا حد امکان خودداری کنید. اگر جدایی اتفاق افتاد (مثلاً بستری شدن در شفاخانه) از وجود ارتباط منظم (مثلاً از طریق تلفون) اطمینان حاصل کنید.

منبع: World Health Organisation

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf>