

پیام های بهداشتی در مورد کمک به کودکان برای مقابله با شرایط اضطراری از جمله همه گیری

بیماری کووید 19

- صرف نظر از سن فرزند ما، او ممکن است بعد از مواقع اضطراری احساس ناراحتی کند یا احساسات دیگری داشته باشد.
- برخی از کودکان بعد از مواقع اضطراری بلافاصله واکنش نشان می دهند برخی دیگر ممکن است دیرتر نشانه های مشکل را نشان دهند.
- بعد از مواقع اضطراری نحوه واکنش کودک و علایم پریشانی بسته به سن کودک، تجربیات قبلی و نحوه برخورد کودک با استرس متفاوت است.
- کودکان تا حدودی نسبت به آنچه از ما بزرگسالان اطراف خود می بینند، واکنش نشان می دهند.
- وقتی ما به عنوان والدین و مراقبان کودک با آرامش و اطمینان با یک فاجعه برخورد کنیم، می توانیم بهترین پشتیبانی را برای فرزندان خود داشته باشیم.

عواملی که در شرایط اضطراری بر کودکان تأثیر می گذارد:

- میزان خسارت ناشی از یک فاجعه مثل جدایی از مدرسه، خانواده و دوستان می تواند استرس و اضطراب زیادی برای کودکان به وجود آورد.
- تأثیر عاطفی یک وضعیت اضطراری بر کودک به ویژگی ها و تجربیات کودک، شرایط اقتصادی و اجتماعی خانواده و جامعه و در دسترس بودن منابع محلی بستگی دارد.
- همه کودکان به روشی یکسان به وضعیت اضطراری پاسخ نمی دهند و برخی واکنش شدیدتر و طولانی تری دارند.

عوامل موثر بر واکنش عاطفی کودک در یک وضعیت اضطراری:

- درگیری مستقیم با اورژانس
- رویداد آسیب زا یا استرس زای قبلی
- اعتقاد به اینکه ممکن است کودک یا یک عزیز بمیرد
- از دست دادن یک عضو خانواده، دوست نزدیک یا حیوان خانگی

- جدایی از مراقبین
- آسیب جسمی
- چگونگی واکنش والدین و مراقبان
- منابع خانوادگی
- روابط و ارتباطات بین اعضای خانواده
- به صورت مکرر در معرض اخبار وضعیت اضطراری و عواقب بعدی آن قرار گرفتن
- استرس مداوم به دلیل تغییر روال های آشنا و شرایط زندگی
- تفاوت های فرهنگی

آنچه ما می توانیم برای کمک به کودکان برای مقابله با یک فاجعه انجام دهیم

- با مدیریت شخصی استرس الگوی فرزندان خود باشیم.
- با انتخاب سبک زندگی سالم (سالم خوردن ، ورزش منظم، خواب کافی و عدم مصرف مواد مخدر و الکل) الگوی فرزندان خود باشیم.
- وقتی آمادگی، استراحت و آرامش داریم می توانیم به رویدادهای غیر منتظره بهتر پاسخ دهیم و می توانیم به نفع خانواده و عزیزان خود تصمیم گیری کنیم.

نکات زیر می تواند به کاهش استرس قبل، حین و بعد از یک فاجعه یا حادثه کمک کند:

قبل از واقعه:

- با فرزندان خود صحبت کنیم تا آنها بدانند که ما آماده ایم نگر داشته باشیم آنها هستیم.
- برنامه های ایمنی را قبل از وقوع یک فاجعه یا حادثه مرور کنیم.
- داشتن یک برنامه برای مواجهه با حادثه باعث افزایش اعتماد به نفس فرزندان ما می شود و به آنها کمک می کند تا حس کنترل داشته باشند.

در حین واقعه:

- آرام باشیم و به فرزندان خود اطمینان دهیم.
- با فرزندان در مورد آنچه اتفاق می افتد صحبت کنیم تا بتوانند درک کنند.
- صحبت های خود را برای سن هر کودک ساده و متناسب نگه داریم.

بعد از واقعه:

- به کودکان فرصت دهیم تا در مورد آنچه گذشته یا درباره آنچه در مورد آن فکر می کنند صحبت کنند.
- کودکان را تشویق کنیم تا نگرانی های خود را به اشتراک بگذارند و سؤال کنند.
- ما می توانیم با تشویق کودکان نسبت به اقداماتی که مستقیم با فاجعه مربوط است به آنها کمک کنیم تا نسبت به شرایط احساس کنترل کنند و احساسات خود را مدیریت کنند. به عنوان مثال، کودکان می توانند برای کمک به جامعه یا اعضای خانواده در یک محیط امن اقدامات داوطلبانه انجام دهند.
- کودکان نباید به دلایل بهداشتی و ایمنی در فعالیت های پاکسازی حوادث شرکت کنند.
- پیش بینی چگونگی واکنش برخی از کودکان به حوادث آسیب زا دشوار است، بنابراین والدین، معلمان و سایر بزرگسالان تجارب خود در مورد واکنش های کودکان در موقعیت های مختلف را به اشتراک بگذارند و بیکدیگر در مورد نحوه مقابله کودک پس از یک رویداد آسیب زا همکاری کنند.

واکنش های رایج به حوادث

- واکنش های رایج به حوادث در بیشتر مواقع به مرور زمان محو می شود. کودکانی که مستقیم در معرض یک فاجعه قرار گرفته اند می توانند دوباره با دیدن یادآورهایی از واقعه دچار ناراحتی شوند.
- اگر کودک ما بعد از حادثه بسیار ناراحت باشد یا اگر واکنشهای او به درس یا روابطش آسیب برساند، بهتر است با یک مشاور حرف بزنیم.

واکنش های رایج در برابر پریشانی

- برای نوزادان تا 2 سال: ممکن است شیرخواران بدخلق تر شوند، بیش از حد معمول گریه کنند و یا بخواهند بیشتر در آغوش باشند و مورد نوازش قرار گیرند.
- برای افراد 3 تا 6 ساله: کودکان پیش دبستانی و مهدکودک ممکن است به رفتارهای مراحل قبلی رشد خود بازگردند (عدم کنترل ادرار و مدفوع در طول روز یا شب ادراری یا ترس از جدا شدن از والدین/ مراقبان خود) و یا ممکن است دچار اوقات تلخی و یا به خواب رفتن دشوار گردند.
- برای افراد 7 تا 10 ساله: کودکان بزرگتر ممکن است دچار احساس ناراحتی، آشفتگی یا ترس از وقوع مجدد رخداد گردند. همسالان ممکن است با یکدیگر اطلاعات نادرست را به اشتراک بگذارند. اما ما والدین یا مراقبان می توانیم اطلاعات غلط را اصلاح کنیم. کودکان بزرگتر ممکن است تمام جزئیات این

رویداد را مورد توجه قرار دهند و بخواهند همیشه درباره آن صحبت کنند یا اصلاً نخواهند در مورد آن صحبت کنند. آنها ممکن است در تمرکز مشکل داشته باشند.

- **برای نوجوانان:** برخی از نوجوانان با بدرفتاری از جمله رانندگی بی پروا، الکل یا مواد مخدر به موضوع واکنش نشان می دهند. برخی ممکن است ارتباط با دوستان خود را کم کنند. از احساسات شدید خود ناراحت شده و نتوانند در مورد آنها صحبت کنند. احساسات آنها ممکن است منجر به مشاجره بیشتر و حتی دعوا با خواهر و برادر، والدین / مراقبان یا سایر بزرگسالان شود.

- **برای کودکان دارای نیازهای ویژه:** کودکانی که به استفاده مستمر از ابزار تنفس نیاز دارند و یا محدود به استفاده از ویلچر یا تختخواب هستند، ممکن است در برابر یک فاجعه خطرناک یا واقعی واکنش های قوی تری داشته باشند. آنها ممکن است نسبت به کودکان فاقد نیازهای ویژه، اضطراب، نگرانی و عصبانیت بیشتری داشته باشند زیرا در مقایسه با سایرین کنترل کمتری بر زندگی روزمره خود دارند. در مورد کودکانی که محدودیت های جسمی، عاطفی و شناختی دیگری دارند، همین مسئله صادق است. کودکان دارای نیازهای ویژه ممکن است نیاز به سخنان اطمینان بخش بیشتر، توضیحات بیشتر در مورد رویداد و احساس راحتی بیشتر و تماس های جسمی مثبت مانند آغوش گرفتن از عزیزان داشته باشند.