



## مدیریت استرس کودکان در دوره شیوع کرونا

کمیته آموزش خودمراقبتی به بیمار و خانواده  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد  
زمستان ۹۸

همچنین اطلاعاتی را در مورد آنچه که ممکن است رخ دهد با اطمینان بخشی به او بدهید ( به عنوان مثال ممکن است یک عضو خانواده یا کودک حال خوبی نداشته باشند و مجبور شوند برای مدتی به بیمارستان مراجعه کنند تا پزشکان به آنها کمک کنند)

سامانه‌های تلفنی ۱۹۱، ۳۰۳۰۴ و  
۳۱۴۴۹۴۴۹ پاسخگوی سؤالات شما در مورد  
بیماری کرونا هستند.



منبع:  
سازمان بهداشت جهانی

نحوه شستن دست‌ها، زمان شستن دست (قبل از غذا خوردن، پس از دست شویی، پس از دست زدن به وسایل بازی)، نحوه استفاده از دستمال در حین عطسه و سرفه، خودداری از لمس وسایل دیگران و سایر مسائل بهداشتی را به کودکان خود آموزش دهید.  
کودکان شما را الگوی خود قرار می‌دهند، سعی کنید خودتان مسائل بهداشتی خصوصاً بهداشت دست را رعایت کنید.



سعی کنید فرزندان را در کنار والدین و خانواده خود نگه دارید و از جدایی فرزندان و سرپرستانشان تا حد امکان خودداری کنید.

در صورت بروز جدایی ( به عنوان مثال بستری در بیمارستان) از فراهم کردن تماس منظم ( مثلا از طریق تلفن ) و دلگرمی و اطمینان بخشی غافل نشوید.

تا حد امکان برنامه های معمول قبل را ادامه دهید یا موارد جدیدی در یک محیط جدید داشته باشید.

حقیقت را در مورد آنچه اتفاق افتاده است بگویید، توضیح دهید که اکنون وضعیت چگونه است و در مورد نحوه کاهش خطر ابتلای آنها به این بیماری با کلماتی که می توانند بسته به ذهنشان درک کنند اطلاعات واضح بدهید.



3

کودکان در موقعیت های دشوار به عشق و علاقه بزرگسالان نیاز دارند. برای آنها وقت و توجه بیشتری اختصاص دهید.

به فرزندان خود گوش کنید با مهربانی صحبت کنید و به آنها اطمینان خاطر بدهید. در صورت امکان فرصت هایی برای بازی کودک خلق کنید.



2

هموطن گرامی؛ سلام

این برگه آموزشی دربردارنده نکاتی در مورد **پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا** است. لطفاً این مطالب را با دقت مطالعه بفرمایید.

### کودکان چگونه استرس خود را نشان می دهند؟

کودکان ممکن است به روش های مختلفی به استرس واکنش نشان دهند، واکنش هایی مانند عصبانی شدن، بیشتر چسبیدن به والدین، نگران بودن، بی قراری، رد کردن و پس زدن، شب ادراری



1