

# گروه تلگرام کرونا و ویروس

## گروه تلگرام کرونا و ویروس رفع استرس و ایجاد آرامش

گروه تلگرام کرونا و ویروس یک فضای امن و حمایتی برای والدین و نگرانان است که می‌توانند در آن با یکدیگر در مورد نگرانی‌های خود گفتگو کنند و از تجربیات دیگران بیاموزند. هدف از ایجاد این گروه، کاهش استرس و افزایش آرامش است.

کرونا و کودکان

این روزها همه ی ما نگران شیوع ویروس کرونا هستیم، حق داریم، نگران سلامتی خودمان و اطرافیان مان هستیم .

و می خواهیم هر طور شده ، پیشگیری ها و کارهای لازم را انجام دهیم .  
اما آیا حواس ما به کودکان و نوجوانان مان هست؟

حواس مان هست که این فضای مضطرب و نگران چه تاثیری بر سلامت روح و روان آنان دارد؟ اگر فکر می کنیم کودکان با دیدن نگرانی ما متوجه اهمیت موضوع و مراقبت از خودشان می شوند، سخت در اشتباه هستیم...

انتقال نگرانی و ترس ما هیچ کمکی به کودکان ما برای مراقبت از خودشان نمی کند.

جمله هایی مانند "کرونا آمده! می دانی خیلی خطرناکه، چند نفر مردن؟ با دوستانت روبوسی نکن! به چیزی دست نزن! دست هایت را شستی؟ دستت را به دهانت نزن!"



این جمله ها که با چهره ای پریشان و نگران و صدایی مضطرب از سوی ما بزرگسالان بازگو می شود ، در ذهن و روان کودک چنین معنا پیدا می کند که دنیا نا امن شده و خطرناک است و ما والدین توانایی مراقبت از او را نداریم.

در ادامه به چند نکته مهم که برای جلوگیری از روان پریشانی کودکانمان باید به آنها پردازیم اشاره میکنم:

# رفع پانیک و ترس از بیماری

1\_ بهتر است هنگامی که کودک همراهان است ، از شنیدن و دزدن خبرها بپرهیزیم. شاید گمان کنیم "کودک با شنیدن این خبرها بیش تر از خودش مراقبت می کند و متوجه وضعیت خاص می شود."

یا شاید فکر کنیم "بچه ها آن قدر متوجه شرایط نیستند! سرش به کار خودش گرم است و سرگرم بازرش است!" نه، اصلاً چنین نیست. کودکان هم گوش های شنوایی دارند و هم بیننده های دقیقی هستند. پس هم اخبار بد و هم حس و حال ما هنگام دیدن و شنیدن خبرها بر روی آنها تاثیر می گذارد.

2\_ قبل از اینکه کودک را مهار کنیم و تحت فشار قرار دهیم باید سعی کنیم محیط را کنترل کنیم، کمتر بیرون غذا بخوریم، بیشتر خانه را تمیز کنیم و... ما بزرگسالان باید الگوی خوبی از رعایت اصول پیش گیری و روش های بهداشتی و مراقبتی برای کودک باشیم و مانند همیشه بیش تر عمل کنیم و کم تر حرف بزنیم.

3\_ روش های مراقبتی و توصیه های بهداشتی را در کمال آرامش به کودک مان آموزش دهیم.

4\_ در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی و هم چنین علائم اولیه کرونا ویروس خونسردی خود را حفظ کنیم و بدون ترس و استرس به پزشک مراجعه کنیم (باتوجه به سرعت بالای شیوع ویروس کرونا خوشبختانه آمارها نشان می دهد تنها 2% به مرگ می انجامد).

☞ گروه تلگرام کرونا ویروس میتواند به رفع نگرانی کمک کند.  
#گروه تلگرام کرونا ویروس  
منبع عکسها:  
بی بی سی انگلیسی  
گروه تلگرام پانیک اتک