

# در دوره کرونا با کودکان خود چگونه باشیم؟

## قسمت ششم

### صحبت در مورد کوید-19

با کودکانتان صحبت کنید. آن‌ها چیزهایی در مورد این بیماری شنیده‌اند. سکوت و حرف نزدن از فرزندانتان محافظت نمی‌کند. اما صداقت و صراحت ما می‌تواند حافظشان باشد. به این فکر کنید که تا چه حد متوجه می‌شوند. چرا که شما بهتر آن‌ها را می‌شناسید.

#### راست‌گو باشید

همیشه به سؤالاتشان صادقانه پاسخ دهید. ضمناً توجه داشته باشید سن کودکان چقدر است و تا چه حد می‌تواند متوجه شرایط باشد.

#### حمایتگر باشید

کودک شما احتمال دارد ترسیده یا گیج شده باشد. برای آن‌ها فضایی ایجاد کنید تا احساساتشان را با شما مطرح کنند و اجازه دهید بفهمند مراقبشان هستید.

#### گشاده رو باشید و به

#### حرفهایشان گوش کنید

به فرزندتان اجازه دهید آزادانه صحبت کند. از آن‌ها سؤالاتی بپرسید که پاسخهای طولانی داشته باشد تا متوجه شوید چه قدر در این مورد می‌دانند.



#### اینکه جواب سؤالی را ندانید مشکلی ندارد

اینکه بگویید نمی‌دانم ولی حتماً دنبال پاسخ می‌گردم مشکلی ندارد، یا ما نمی‌دانیم، ولی می‌توانیم در مورد پاسخ فکر کنیم. از فکر کردن به عنوان فرصتی برای یادگیری مطالب جدید برای کودکان استفاده کنید.

#### به قهرمان‌ها توجه کنید

توضیح دهید که ابتلا به این ویروس هیچ ربطی به اینکه شکل ظاهری افراد ندارد، و اینکه اهل کجا هستند یا با چه زبانی صحبت می‌کنند. به کودک خود بگویید که ما می‌توانیم مهربان و دلسوز مردمی باشیم که بیمار هستند و افرادی که از آن‌ها مراقبت می‌کنند.

#### خبرهای زیادی در این مورد وجود دارد

بعضی از آن‌ها درست نیستند. از منابع قابل اعتماد مانند یونیسف و سازمان بهداشت جهانی استفاده کنید:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

و

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>

#### گفتگوی پایانی با یک نکته خوب

بررسی کنید که فرزندتان حالش خوب است یا خیر. به آن‌ها یادآوری کنید که به آن‌ها اهمیت می‌دهید و آن‌ها می‌توانند هر زمان بخوانند با شما صحبت کنند. سپس کاری سرگرم‌کننده باهم انجام دهید!

برای کسب اطلاعات بیشتر به نکات والدگری در سایت سازمان بهداشت جهانی و یونیسف مراجعه فرمایید.

