

## والدگری در دوره کرونا-قسمت ششم

### صحبت در مورد کووید-19

با کودکانتان صحبت کنید. آن‌ها چیزهایی 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.

### 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.

### راست گو 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.

### 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.



به دنبال داستانهای افرادی باشید که برای جلوگیری از شیوع بیماری تلاش می کنند و مراقب افراد بیمار هستند.

## 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>

9

<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 می دهید و آنها می توانند هر زمان بخواهند با شما صحبت کنند. سپس کاری سرگرم کننده باهم انجام دهید!

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

کاری از گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، بهار 1399

ترجمه: محمدرضا اخگری    استاد مربوطه: دکتر گیتاموللی

