

چطور بچه‌ها را برای مقابله با حوادث غیر مترقبه آماده کنیم؟

# همراهی کودکان در مواجهه با ترس‌های ناگهانی

در زندگی وقایع غیر قابل پیش‌بینی زیادی اتفاق می‌افتد که تجربه کردن برخی از آنها گاهی خیلی

سخت به نظر می‌رسد و باعث ایجاد رعب و وحشی می‌شود که تأثیرات آن در بسیاری مواقع غیر قابل جبران خواهد بود. تجربه چنین اتفاقاتی برای کودکان گاهی باعث ایجاد ترس‌هایی می‌شود که ممکن است تمام بزرگسالی‌شان را بدون اینکه حتی خودشان هم متوجه شوند تحت الشعاع قرار دهد.

ناآگاهی یکی از مهم‌ترین عواملی است که باعث ترس در کودکان می‌شود، بنابراین داشتن شناخت و آگاهی از وقوع اتفاقات غیر قابل پیش‌بینی می‌تواند تا حدودی ترس، استرس و اضطراب کودکان را کنترل کند. در این میان والدین و مربیان کودک باید به زبان خود کودک و به گونه‌ای که او را بیشتر دچار ترس و اضطراب نکند، آگاهی‌های لازم را در اختیار او قرار دهند اما اینکه چگونه روشی را انتخاب کنیم که بتوانیم بیشتر کودکان را حمایت و کمک کنیم، کار مهم و حساسی است. در این خصوص یادگزار کتاب «فلوشیپ روان‌پزشکی کودک و نوجوان گفت‌وگو کرده‌ایم»

سلاست: خانم دکتر، اتفاقات ناگوار مختلفی که همه ما ممکن است به نوعی آنها را تجربه کنیم چه تأثیراتی بر کودکان دارد؟

در مورد آسیب‌هایی که کودکان هنگام مواجهه با اتفاقات ناخوشایند با آن مواجه می‌شوند باید گفت هر اتفاقی می‌تواند کودکان را تحت تأثیر قرار دهد، حتی اتفاقاتی که مستقیم متوجه خودشان نباشد و فقط شاهد آن باشند. در واقع هر کدام از این آسیب‌ها چه به‌طور مستقیم در مورد خود کودک اتفاق بیفتد یا در مورد دیگران، تأثیرات متفاوتی خواهد داشت که البته این تأثیرات و شدت و ضعف آن هم به عوامل مختلفی بستگی دارد.

مثلاً وقتی کودک شاهد زدی از منزل خودشان باشد و خانواده یا در ورود به خانه متوجه شوند زدی وسایل‌شان را به سرعت برده و خانه تقریباً خالی شده، مهم‌ترین موضوعی که در این هنگام می‌تواند بر واکنش کودکان موثر باشد واکنش والدین است. واکنش والدین به‌خصوص واکنش اولیه آنها که ممکن است قرار گرفتن در حالت شوک باشد موضوع بسیار مهم و مؤثری است. در واقع بچه‌ها در درجه نخست تحت تأثیر پدر و مادر خود هستند، بنابراین هر چه واکنش پدر و مادر هیجانی‌تر و همراه با ترس و استرس بیشتر باشد میزان آسیب کودکان هم بسیار بیشتر خواهد بود اما برعکس هر چقدر بتوانند واکنش‌های هیجانی خود را کنترل کنند بچه‌ها هم می‌توانند آرامش بیشتری داشته باشند.

تسلط داشتن بر اوضاع بیرونی خود از مهارت‌های مهمی است که برای دستیابی به آن باید از قبل، آگاهی و توانایی‌های لازم را در مورد آن به دست آورد. البته این کار چندان ساده نیست. به‌ویژه کسانی که به‌طور ژنتیک آرام و خونسرد نیستند، در مواقع بحران و ناملایمات باید حتماً برای دستیابی به آرامش بیشتر به متخصص مراجعه کنند تا با مصوری و تمرین به‌تدریج بتوانند آرامش بیشتری را تجربه کنند.



توجه داشته باشیم والدین تا آرام معمولاً نمی‌توانند انتظار داشته باشند که فرزندان‌شان با وجود مشاهده رفتارهای هیجانی و سرشار از استرس پدر و مادرشان همچنان آرام باشند، بنابراین برای مواجهه با حوادث و اتفاقات سخت و ناراحت‌کننده، والدین باید بتوانند واکنش‌های معقول و متینی داشته باشند تا فرزندان‌شان هم خیلی آسیب‌نبینند.

سلاست: واکنش کودکان در برابر حوادث تحت تأثیر چه عواملی است؟

یکی از عوامل مهم در مواجهه با مشکلات و قرار گرفتن در شرایط ناگوار، «میزان تاب‌آوری» است. وقتی کودک به نوعی با هر گونه تضییع حقوقی به‌هر صورتی مواجه می‌شود در معرض اتفاق ناخوشایندی یا حتی مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرد، آسیب می‌بیند و گریزی از آن نیست. منظور از تاب‌آوری در کودکان توانایی کودک برای مدیریت هیجانات و پاسخ مناسب به آنهاست. تاب‌آوری مهارتی است که بخش اعظم آن ذاتی است ولی بخش دیگر آن ویژگی است که باید آموخته شود. طبیعی است کودکانی که سرشت آرام و راحتی دارند، میزان تاب‌آوری بیشتری هم داشته باشند، در حالی که کودکان دیرجوش یا به اصطلاح کودکان دشوار و بدقلق به احتمال زیاد به‌طور سرشتی تاب‌آوری کمتری هم برای مدیریت استرس‌شان در مواجهه با سختی‌ها خواهند داشت، بنابراین کمک والدین برای کسب مهارت تاب‌آوری موضوع بسیار مهمی در حفظ آرامش فرزندان‌شان است.

سلاست: چطور می‌توان تاب‌آوری را در کودکان افزایش داد؟

آموزش مهارت تاب‌آوری به میزان توانایی‌های کودک برمی‌گردد که یکی از این توانایی‌ها، توانایی حل مساله است. توانایی حل مساله یعنی اینکه بچه‌ها یاد بگیرند وقتی با مساله و مشکلی مواجه می‌شوند برای حل آن، راهکارها و روش‌های مختلفی را در نظر بگیرند تا ذهن‌شان بسته و محدود نشود. مثلاً کودک باید برای حل مشکل خود با



دوستانش در مهد کودک راهکارهای مختلفی در نظر داشته باشد تا دچار ترس و استرس از مواجهه با دیگران نشود. توانایی در نظر داشتن راهکارهای مختلف و انتخاب بهترین آنها موضوعی است که به آن «توانایی حل مساله» گفته می‌شود. برخوردار بودن از مهارت حل مساله به داشتن تاب‌آوری بیشتر هم کمک خواهد کرد.

«همدلی» هم مهارت دیگری است که به رشد مهارت تاب‌آوری کمک‌زایدی می‌کند. البته بچه‌ها از سالگی به بعد می‌توانند متوجه همدلی کردن با دیگران شوند. به‌طور کلی کودکی که احساسات و هیجانات خود را بیشتر می‌شناسد بهتر می‌تواند خودش را به جای دیگران قرار دهد و در نتیجه با آنها همدلی کند. برای برخورداری از توانایی همدلی، به والدین توصیه می‌شود هیچ‌گاه با سر بزدن کار بدی از سوی کودک به او نگویند که بچه بدی است بلکه باید برای او توضیح داده شود رفتار خوب می‌تواند در دیگران احساس خوب و رفتار و کارهای بد هم می‌تواند احساس بد در آنها به وجود آورد.

به همین خاطر باید به کودکان آموزش داده شود اگر با رفتار بدی از طرف دوست‌شان مواجه شدند متوجه احساس خشم و کنترل خودشان باشند تا حرکت شتاب‌زده و ناشی از خشم آنها روابط‌شان را با دوست‌شان تحت تأثیر قرار ندهد.

سلاست: کودکان چگونه می‌توانند احساسات خود را شناسایی کنند؟

«بالون‌های احساسی» راهکار خوبی برای آموزش احساسات مختلف به کودکان است. به این صورت که کودک می‌تواند بادکنک‌هایی را بکشد و هر کدام از آنها را به یکی از احساسات خود نسبت دهد و در پایان روز تک تک آنها را برای والدین توصیف کند. احساس خشم، عصبانیت، تعجب، ناراحتی و... از جمله احساساتی هستند که کودک می‌تواند آنها را شناسایی و تجربه کرده و میزان احساسات خود را ارزیابی کند.

به این ترتیب کودکان به کمک والدین خود

یکی از عوامل مهم در مواجهه با مشکلات و قرار گرفتن در شرایط ناگوار، «میزان تاب‌آوری» است. وقتی کودک به نوعی با هر گونه تضییع حقوقی به‌هر صورتی مواجه می‌شود و در معرض اتفاق ناخوشایندی یا حتی مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرد، آسیب می‌بیند و گریزی از آن نیست. منظور از تاب‌آوری در کودکان توانایی کودک برای مدیریت هیجانات و پاسخ مناسب به آنهاست

سلاست: خانم دکتر، اتفاقات ناگوار مختلفی که همه ما ممکن است به نوعی آنها را تجربه کنیم چه تأثیراتی بر کودکان دارد؟

در مورد آسیب‌هایی که کودکان هنگام مواجهه با اتفاقات ناخوشایند با آن مواجه می‌شوند باید گفت هر اتفاقی می‌تواند کودکان را تحت تأثیر قرار دهد، حتی اتفاقاتی که مستقیم متوجه خودشان نباشد و فقط شاهد آن باشند. در واقع هر کدام از این آسیب‌ها چه به‌طور مستقیم در مورد خود کودک اتفاق بیفتد یا در مورد دیگران، تأثیرات متفاوتی خواهد داشت که البته این تأثیرات و شدت و ضعف آن هم به عوامل مختلفی بستگی دارد.

مثلاً وقتی کودک شاهد زدی از منزل خودشان باشد و خانواده یا در ورود به خانه متوجه شوند زدی وسایل‌شان را به سرعت برده و خانه تقریباً خالی شده، مهم‌ترین موضوعی که در این هنگام می‌تواند بر واکنش کودکان موثر باشد واکنش والدین است. واکنش والدین به‌خصوص واکنش اولیه آنها که ممکن است قرار گرفتن در حالت شوک باشد موضوع بسیار مهم و مؤثری است. در واقع بچه‌ها در درجه نخست تحت تأثیر پدر و مادر خود هستند، بنابراین هر چه واکنش پدر و مادر هیجانی‌تر و همراه با ترس و استرس بیشتر باشد میزان آسیب کودکان هم بسیار بیشتر خواهد بود اما برعکس هر چقدر بتوانند واکنش‌های هیجانی خود را کنترل کنند بچه‌ها هم می‌توانند آرامش بیشتری داشته باشند.

تسلط داشتن بر اوضاع بیرونی خود از مهارت‌های مهمی است که برای دستیابی به آن باید از قبل، آگاهی و توانایی‌های لازم را در مورد آن به دست آورد. البته این کار چندان ساده نیست. به‌ویژه کسانی که به‌طور ژنتیک آرام و خونسرد نیستند، در مواقع بحران و ناملایمات باید حتماً برای دستیابی به آرامش بیشتر به متخصص مراجعه کنند تا با مصوری و تمرین به‌تدریج بتوانند آرامش بیشتری را تجربه کنند.

سلاست: خانم دکتر، اتفاقات ناگوار مختلفی که همه ما ممکن است به نوعی آنها را تجربه کنیم چه تأثیراتی بر کودکان دارد؟

در مورد آسیب‌هایی که کودکان هنگام مواجهه با اتفاقات ناخوشایند با آن مواجه می‌شوند باید گفت هر اتفاقی می‌تواند کودکان را تحت تأثیر قرار دهد، حتی اتفاقاتی که مستقیم متوجه خودشان نباشد و فقط شاهد آن باشند. در واقع هر کدام از این آسیب‌ها چه به‌طور مستقیم در مورد خود کودک اتفاق بیفتد یا در مورد دیگران، تأثیرات متفاوتی خواهد داشت که البته این تأثیرات و شدت و ضعف آن هم به عوامل مختلفی بستگی دارد.

مثلاً وقتی کودک شاهد زدی از منزل خودشان باشد و خانواده یا در ورود به خانه متوجه شوند زدی وسایل‌شان را به سرعت برده و خانه تقریباً خالی شده، مهم‌ترین موضوعی که در این هنگام می‌تواند بر واکنش کودکان موثر باشد واکنش والدین است. واکنش والدین به‌خصوص واکنش اولیه آنها که ممکن است قرار گرفتن در حالت شوک باشد موضوع بسیار مهم و مؤثری است. در واقع بچه‌ها در درجه نخست تحت تأثیر پدر و مادر خود هستند، بنابراین هر چه واکنش پدر و مادر هیجانی‌تر و همراه با ترس و استرس بیشتر باشد میزان آسیب کودکان هم بسیار بیشتر خواهد بود اما برعکس هر چقدر بتوانند واکنش‌های هیجانی خود را کنترل کنند بچه‌ها هم می‌توانند آرامش بیشتری داشته باشند.

تسلط داشتن بر اوضاع بیرونی خود از مهارت‌های مهمی است که برای دستیابی به آن باید از قبل، آگاهی و توانایی‌های لازم را در مورد آن به دست آورد. البته این کار چندان ساده نیست. به‌ویژه کسانی که به‌طور ژنتیک آرام و خونسرد نیستند، در مواقع بحران و ناملایمات باید حتماً برای دستیابی به آرامش بیشتر به متخصص مراجعه کنند تا با مصوری و تمرین به‌تدریج بتوانند آرامش بیشتری را تجربه کنند.

سلاست: خانم دکتر، اتفاقات ناگوار مختلفی که همه ما ممکن است به نوعی آنها را تجربه کنیم چه تأثیراتی بر کودکان دارد؟

در مورد آسیب‌هایی که کودکان هنگام مواجهه با اتفاقات ناخوشایند با آن مواجه می‌شوند باید گفت هر اتفاقی می‌تواند کودکان را تحت تأثیر قرار دهد، حتی اتفاقاتی که مستقیم متوجه خودشان نباشد و فقط شاهد آن باشند. در واقع هر کدام از این آسیب‌ها چه به‌طور مستقیم در مورد خود کودک اتفاق بیفتد یا در مورد دیگران، تأثیرات متفاوتی خواهد داشت که البته این تأثیرات و شدت و ضعف آن هم به عوامل مختلفی بستگی دارد.

مثلاً وقتی کودک شاهد زدی از منزل خودشان باشد و خانواده یا در ورود به خانه متوجه شوند زدی وسایل‌شان را به سرعت برده و خانه تقریباً خالی شده، مهم‌ترین موضوعی که در این هنگام می‌تواند بر واکنش کودکان موثر باشد واکنش والدین است. واکنش والدین به‌خصوص واکنش اولیه آنها که ممکن است قرار گرفتن در حالت شوک باشد موضوع بسیار مهم و مؤثری است. در واقع بچه‌ها در درجه نخست تحت تأثیر پدر و مادر خود هستند، بنابراین هر چه واکنش پدر و مادر هیجانی‌تر و همراه با ترس و استرس بیشتر باشد میزان آسیب کودکان هم بسیار بیشتر خواهد بود اما برعکس هر چقدر بتوانند واکنش‌های هیجانی خود را کنترل کنند بچه‌ها هم می‌توانند آرامش بیشتری داشته باشند.

بیشتری به خانواده‌ها بزنند. سلاست: والدین در مواجهه با افرادی که به‌نوعی حق دیگران را تضییع می‌کنند و اتفاقات ناخوشایندی به بار می‌آورند چگونه باید رفتار کنند؟

وقتی کودکان نتوانند به اطرافیان، والدین و به‌طور کلی دنیا اطمینان کافی داشته باشند اغلب احساس خشم، ترس و عصبانیت در آنها به وجود می‌آید. به‌ویژه تکرار حوادث ناگوار این احساس را بیشتر تثبیت می‌کند. افزایش چنین احساساتی در کودک می‌تواند باعث افزایش استرس، افسردگی و ناامیدی در کودک شود. ضمن اینکه احساس ناامنی مانع از برخورداری او از احساس آرامش می‌شود.

والدین باید توجه داشته باشند که در این هنگام ممکن است کودک دچار مشکلاتی مانند شب‌آورداری یا لکنت زبان و در سنین نوجوانی هم دچار اضطراب‌هایی در سطح بالاتر شود که خود را به صورت ترس از تاریکی، تنهایی یا از دست دادن نشان دهد. به این ترتیب کودکان یا نوجوانان در مواجهه با چنین حوادثی به‌خصوص اگر شدت خشم یا درگیری با افراد مجرم زیاد باشد دچار عوارض و ترس‌هایی می‌شوند که ممکن است تا آخر عمر هم نتوانند با آن مقابله کنند. ضمن اینکه امکان دارد افراد در مواجهه با سرعت یا آسیب‌هایی نظیر آن دچار «استرس پس از حادثه» شوند و تا مدت‌ها همان صحنه‌ها در ذهن‌شان و حتی به صورت کابوس‌های شبانه در خواب هم تکرار شوند. البته این علائم معمولاً بعد از مدتی به مرور از بین خواهند رفت، ولی در صورتی که طولانی شوند حتماً نیاز به درمان

و مراجعه به متخصص خواهند داشت. در این هنگام بازی درمانی یا درمان از طریق دارو می‌تواند با توجه به سن کودک موثر واقع شود. در این میان نقش والدین برای تاب‌آوری و کنترل خودشان در برخورد با حوادث بسیار مهم خواهد بود. مدیریت استرس والدین نیز نقش مهمی در آرامش بیشتر فرزندان‌شان دارد. به‌ویژه در این روزها که ناامنی‌های مختلف اقتصادی و همچنین بلایای طبیعی مختلف حتی سلامت افراد را هم تهدید می‌کند، والدین باید برای فرزندان‌شان توضیح دهند که هر چقدر هم ما قوی باشیم ولی جلوی بعضی حوادث را نمی‌توانیم بگیریم. به همین خاطر در چنین شرایطی باید قدرت پذیرش خود را بالا ببریم و بینیم بهترین کاری که می‌توانیم در چنین مواقعی انجام دهیم چیست. خود را در برابر اتفاقات غیر قابل پیش‌بینی ضعیف ندانیم و به کودکان هم چنین احساسی را منتقل نکنیم. مثلاً در برابر زدی سارقان برای آنها توضیح دهیم که متأسفانه افرادی در جامعه وجود دارند که حق دیگران را پایمال می‌کنند و به جای کار کردن و زحمت کشیدن اقدام به زدی می‌کنند. در این مواقع ما نباید شخصاً به مقابله و مبارزه با آنها بپردازیم بلکه باید با مراجعه به پلیس و از طریق قانون حق خودمان را بگیریم. در چنین مواقعی بهترین کار، دادن حس اطمینان و آرامش به کودک است که بتواند دنیا و واقعیات آن را درست شناسایی کند و بپذیرد اما اگر به هر دلیلی متوجه ترس و استرس بیش از اندازه فرزندان‌شان شدیم باید حتماً با مراجعه به متخصص او را بیشتر در این

سلاست: خانم دکتر، اتفاقات ناگوار مختلفی که همه ما ممکن است به نوعی آنها را تجربه کنیم چه تأثیراتی بر کودکان دارد؟

در مورد آسیب‌هایی که کودکان هنگام مواجهه با اتفاقات ناخوشایند با آن مواجه می‌شوند باید گفت هر اتفاقی می‌تواند کودکان را تحت تأثیر قرار دهد، حتی اتفاقاتی که مستقیم متوجه خودشان نباشد و فقط شاهد آن باشند. در واقع هر کدام از این آسیب‌ها چه به‌طور مستقیم در مورد خود کودک اتفاق بیفتد یا در مورد دیگران، تأثیرات متفاوتی خواهد داشت که البته این تأثیرات و شدت و ضعف آن هم به عوامل مختلفی بستگی دارد.

مثلاً وقتی کودک شاهد زدی از منزل خودشان باشد و خانواده یا در ورود به خانه متوجه شوند زدی وسایل‌شان را به سرعت برده و خانه تقریباً خالی شده، مهم‌ترین موضوعی که در این هنگام می‌تواند بر واکنش کودکان موثر باشد واکنش والدین است. واکنش والدین به‌خصوص واکنش اولیه آنها که ممکن است قرار گرفتن در حالت شوک باشد موضوع بسیار مهم و مؤثری است. در واقع بچه‌ها در درجه نخست تحت تأثیر پدر و مادر خود هستند، بنابراین هر چه واکنش پدر و مادر هیجانی‌تر و همراه با ترس و استرس بیشتر باشد میزان آسیب کودکان هم بسیار بیشتر خواهد بود اما برعکس هر چقدر بتوانند واکنش‌های هیجانی خود را کنترل کنند بچه‌ها هم می‌توانند آرامش بیشتری داشته باشند.

تسلط داشتن بر اوضاع بیرونی خود از مهارت‌های مهمی است که برای دستیابی به آن باید از قبل، آگاهی و توانایی‌های لازم را در مورد آن به دست آورد. البته این کار چندان ساده نیست. به‌ویژه کسانی که به‌طور ژنتیک آرام و خونسرد نیستند، در مواقع بحران و ناملایمات باید حتماً برای دستیابی به آرامش بیشتر به متخصص مراجعه کنند تا با مصوری و تمرین به‌تدریج بتوانند آرامش بیشتری را تجربه کنند.

سلاست: خانم دکتر، اتفاقات ناگوار مختلفی که همه ما ممکن است به نوعی آنها را تجربه کنیم چه تأثیراتی بر کودکان دارد؟

در مورد آسیب‌هایی که کودکان هنگام مواجهه با اتفاقات ناخوشایند با آن مواجه می‌شوند باید گفت هر اتفاقی می‌تواند کودکان را تحت تأثیر قرار دهد، حتی اتفاقاتی که مستقیم متوجه خودشان نباشد و فقط شاهد آن باشند. در واقع هر کدام از این آسیب‌ها چه به‌طور مستقیم در مورد خود کودک اتفاق بیفتد یا در مورد دیگران، تأثیرات متفاوتی خواهد داشت که البته این تأثیرات و شدت و ضعف آن هم به عوامل مختلفی بستگی دارد.

مثلاً وقتی کودک شاهد زدی از منزل خودشان باشد و خانواده یا در ورود به خانه متوجه شوند زدی وسایل‌شان را به سرعت برده و خانه تقریباً خالی شده، مهم‌ترین موضوعی که در این هنگام می‌تواند بر واکنش کودکان موثر باشد واکنش والدین است. واکنش والدین به‌خصوص واکنش اولیه آنها که ممکن است قرار گرفتن در حالت شوک باشد موضوع بسیار مهم و مؤثری است. در واقع بچه‌ها در درجه نخست تحت تأثیر پدر و مادر خود هستند، بنابراین هر چه واکنش پدر و مادر هیجانی‌تر و همراه با ترس و استرس بیشتر باشد میزان آسیب کودکان هم بسیار بیشتر خواهد بود اما برعکس هر چقدر بتوانند واکنش‌های هیجانی خود را کنترل کنند بچه‌ها هم می‌توانند آرامش بیشتری داشته باشند.



می‌دهد و اصلاً از چه چیزی می‌ترسد. بعضی از کودکان احساسات خود را در کلام به خوبی بیان می‌کنند اما عده‌ای دیگر این گونه نیستند و در نتیجه ماسک زدن برای آنها به یک غول بی‌شاخ و دم تبدیل می‌شود. این گروه برای ترس از ماسک، دلایل مختلفی دارند که از میان آنها می‌توان به ترس از خفه شدن اشاره کرد. روان‌شناسان معتقدند والدین باید با ملایمت و مهربانی شرایط موجود را به کودکان توضیح دهند و به آنها اطمینان بدهند که با ماسک زدن، دچار مشکل نخواهند شد.

سلاست: خانم دکتر، اتفاقات ناگوار مختلفی که همه ما ممکن است به نوعی آنها را تجربه کنیم چه تأثیراتی بر کودکان دارد؟

در مورد آسیب‌هایی که کودکان هنگام مواجهه با اتفاقات ناخوشایند با آن مواجه می‌شوند باید گفت هر اتفاقی می‌تواند کودکان را تحت تأثیر قرار دهد، حتی اتفاقاتی که مستقیم متوجه خودشان نباشد و فقط شاهد آن باشند. در واقع هر کدام از این آسیب‌ها چه به‌طور مستقیم در مورد خود کودک اتفاق بیفتد یا در مورد دیگران، تأثیرات متفاوتی خواهد داشت که البته این تأثیرات و شدت و ضعف آن هم به عوامل مختلفی بستگی دارد.

## راه‌هایی برای انس کودکان با ماسک

ترجمه: عفت عباسیان

است که با ماسک زدن، این فرصت از آنها گرفته می‌شود بنابراین باید اهمیت ماسک زدن را، حتی شده در قالب بازی، به کودک بیاموزید. به عنوان مثال به او بگویید: «ما ابرقهرمانانی در برابر ویروس کرونا هستیم. در این جنگ، اسلحه ما، ماسک است و باید آن را به صورت‌مان بزیم تا با پیروزی از میدان جنگ عبور کنیم.»

ماسک زدن را به یک عادت تبدیل کنید! این روزها با گسترش بیماری کووید-۱۹، هیچ‌مسأله‌ای مهم‌تر و حیاتی‌تر از ماسک زدن نیست. قطعاً وقت آن رسیده که ماسک را به عنوان یک پوشش اجباری بپذیریم چون ادامه حیات در گروه همین عمل به‌ظاهر ساده و پیش‌پاافتاده است بنابراین باید به کودکان نیز فرصت بدهیم که با این پوشش جدید خو بگیرند و به آن عادت کنند. شما در مقام والدین، هنگامی که در منزل هستید، می‌توانید در حضور کودک چند بار ماسک را بزیند و بردارید تا او مطمئن شود که شما همان آدم قبلی هستید. در ادامه از کودکان بخواهید که او نیز همین عمل را انجام دهد. روان‌شناسان معتقدند کودک با این عمل متوجه می‌شود که حتی اگر ماسک ترسناک باشد، لزوماً کسی که آن را می‌زند، ترسناک نیست و چه بسا مهربان و پر از عاطفه است. اگر کودک تمایلی به ماسک زدن ندارد، از او بپرسید که با ماسک زدن چه احساسی به وی دست

قطعا بسیاری از شما والدین عزیز در متقاعد کردن کودکان به ماسک زدن، مشکل دارید. در واقع کودکان علاقه‌ای به ماسک زدن ندارند اما در این برهه زمانی پوشیدن ماسک برای همه افراد اجتناب‌ناپذیر شده است. واقعیت این است که بچه‌ها درک درستی از لزوم ماسک زدن ندارند. به‌ویژه این که ممکن است ماسک در نظر عده‌ای از آنها چیز ترسناکی باشد چون یادآور دکتر، مطب، بیماری و بیمارستان است. در یک کلام، بچه‌ها با ماسک احساس خوبی ندارند و با آن راحت نیستند اما چگونه می‌توانید کودکان را متقاعد کنید که ماسک بزنند؟ کارشناسان توصیه‌های جالب توجهی ارائه داده‌اند که ما در این مقاله نظرات آنها را برای شما گردآوری کرده‌ایم.

ماسک زدن را دراماتیک و بزرگ کنید!

ماسک ممکن است کودک را بترساند، خواه دیگران آن را بپوشند خواه خودش مجبور باشد آن را به صورت بزند بنابراین برای متقاعد کردن کودک به ماسک زدن، لازم نیست که این عمل را برای وی خیلی مهم و بزرگ جلوه دهید. روان‌شناسان کودک معتقدند که چهره ماسک‌زده برای کودک ترسناک است چون کودکان معمولاً احساسات و عواطف طرف مقابل را از روی صورت وی تشخیص می‌دهند. این در حالی