# ۱۰ نکته برای صحبت با کودک درباره کرونا

عطیه تقوی- کارشناس ارشد مشاوره خانواده

**از آن جا که این روزها اخبار کرونا همه جا به گوش می‌رسد، فرزند شما هم ممکن است از دوستانش یا از طریق رسانه‌ها خبرهایی شنیده باشد. پیشنهاد ما این است که با رعایت این نکات با او گفت‌وگو کنید:**

۱. اضطراب‌تان را مدیریت و سعی کنید از سوالات کودکان دستپاچه نشوید. اگر کودک‌تان هنگام گفت‌وگو متوجه اضطراب شما شود ممکن است تصور کند دنیا چقدر ترسناک است و این موضوع جلوی کنجکاوی و درگیر شدنش با متغیرهای جدید را می‌گیرد.

۲. توجه داشته باشید اگر فرزندتان زیر شش سال دارد و از این بحران مطلع نشده، بهتر است موضوع را برایش توضیح ندهید چون باعث اضطراب بی‌مورد در کودک می‌شود.

۳. به هیچ‌وجه ترس کودک‌تان را نادیده نگیرید، شاید فرزندتان از دوستان یا اعضای خانواده شنیده باشد که ممکن است بمیرد. این یک ترس واقعی برای کودک است و باید احساساتش را جدی بگیرید. جملاتی مثل «هیچ مشکلی پیش نمی‌آید» یا «شوخی می‌کنند» را هرگز به کار نبرید زیرا کودک‌تان فکر می‌کند شنیده نشده است.

۴. هنگام صحبت از ترس‌هایش جملاتی مثل «به نظر خیلی وحشتناک می‌رسد» یا «من می‌توانم نگرانی را در صورتت ببینم» را به او بگویید.

۵. خاطره‌ای از دوران کودکی خودتان و زمانی را که ترسیده بودید برایش تعریف کنید. سن و سطح اطلاعات کودک‌تان را حتما در نظر بگیرید.

۶. برای دادن اطلاعات می‌توانید از این جملات استفاده کنید: «ویروس‌های مختلفی وجود دارند، مثل ویروس‌هایی که باعث دل‌درد یا سرماخوردگی می‌شوند. کرونا هم یک ویروس است با این تفاوت که تازه به دنیا آمده و همه متخصصان تلاش می‌کنند تا انسان‌های بیشتری در گیر این بیماری نشوند.

۷. بعد از دادن هر اطلاعاتی به کودک‌تان اضافه کنید: «اگر سوالی داری بگو».

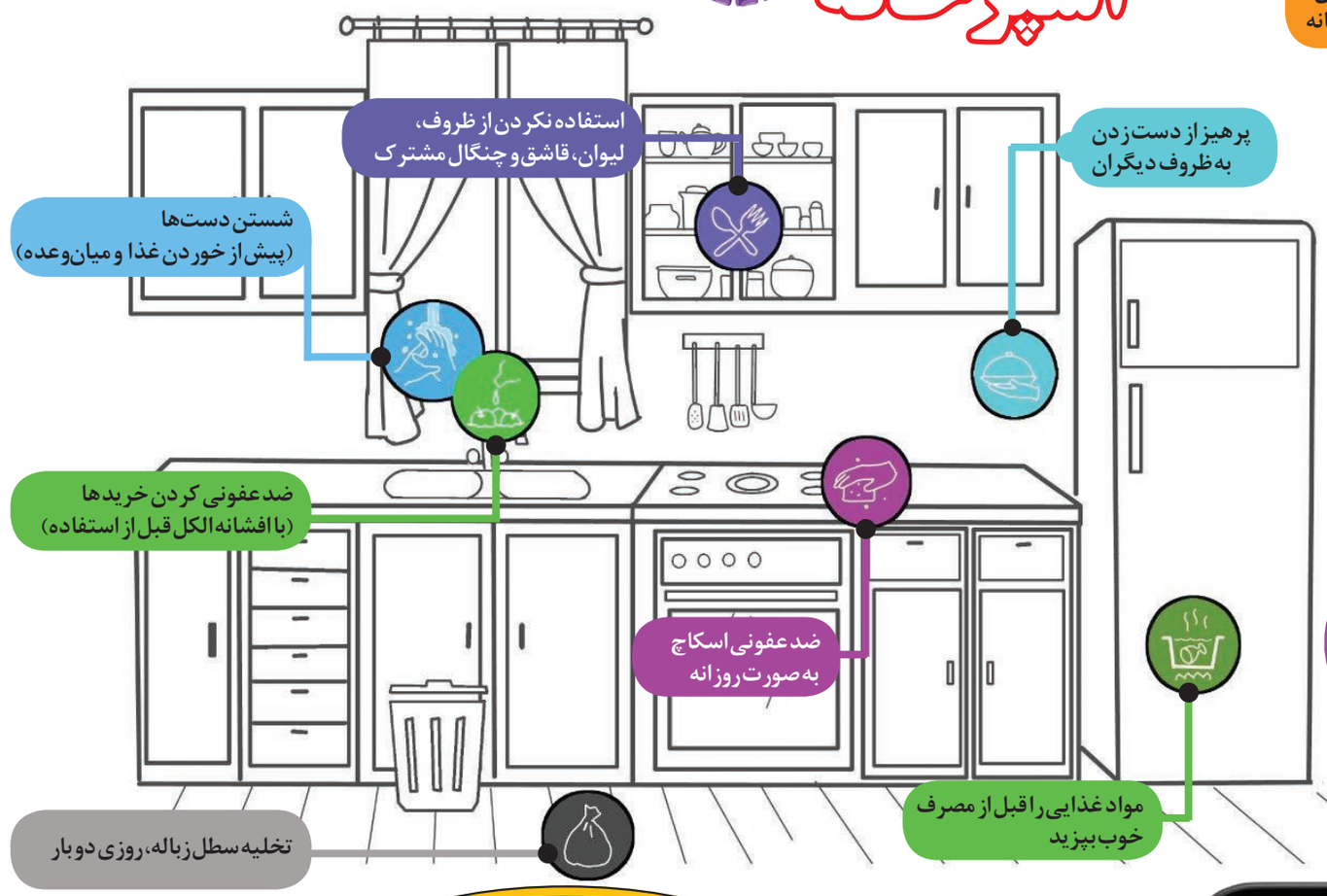
۸. مسائل بهداشتی را به بازی تبدیل کنید، می‌توانید بگویید آهنگ تولدت مبارک را دو بار بخواند تا ۲۰ ثانیه تمام شود یا با هم مسابقه دهید که چه کسی طولانی‌تر دست‌هایش را می‌شوید یا کف صابون بیشتری درست می‌کند.

۹. سعی کنید در خانه ماندن را اتفاقی مثبت و فرصتی برای وقت گذرانی با هم نشان دهید، نه یک اجبار یا زندانی شدن. مثلا بگویید: بیرون از خانه اشکالاتی پیش آمده که دارند برطرف می‌کنند، بهتر است جایی نرویم تا بتوانند کارشان را انجام دهند.

۱۰. به کمک فرزندتان یک دفتر با عنوان «مجله تعطیلات» درست کنید و در آن از فعالیت‌های روزانه‌تان بنویسید یا ترسیم کنید.

در این مطلب از مقاله‌ای در «نیویورک تایمز» کمک گرفته شده است.

## مقابله با کرونا در آشپزخانه




## چگونه گوشی خود را ضدعفونی کنیم؟

منبع: خبرگزاری صدا و سیما

## دفترچه تلفن کرونایی

**راهنمایی بگیریم مختلف شبانه‌روز درباره کرونا از آن‌ها شماره تلفن‌هایی که می‌توانیم در ساعات**

**۴۰۳۰ پاسخ‌گویی وزارت بهداشت درباره کرونا**
سامانه ۴۰۳۰ با دوهزار خط تلفن به سوالات مردم درباره کرونا و ارائه مشاوره در این زمینه اختصاص یافته است.

**۱۹۰ پاسخ‌گوی نظام سلامت کشور**
اگر علایم شدید ندارید، قبل از این که به پزشک مراجعه کنید، با این شماره تماس بگیرید. در ضمن هر گونه سوال، درخواست، شکایت و پیشنهاد درباره خدمات حوزه سلامت را هم می‌توانید طرح کنید.

**۱۶۶۶ سازمان بیمه سلامت**
کارشناسان سازمان بیمه سلامت در ارتباطی مستقیم به سوالات شما درباره بیمه سلامت و نحوه پوشش‌دهی در خصوص بستری شدن در بیمارستان پاسخ می‌دهند.

**۱۱۵ اورژانس**
در صورت بروز علایم شدید کرونا و تب بالا و سرفه‌های شدید با ۱۱۵ تماس بگیرید. اپراتورها شما را برای قرنطینه در منزل راهنمایی می‌کنند یا در صورت نیاز آمبولانسی با تجهیزات ویژه برای شما می‌فرستند.

**۱۴۸۰ صدای مشاور**
اگر نمی‌توانید بر نگرانی و استرس‌تان درباره شایعات فضای مجازی غلبه کنید، با صدای مشاور تماس بگیرید تا کارشناسان شما را راهنمایی کنند.

### پیشنهادهای قرنطینه‌ای

این روزها که مجبوریم در خانه بمانیم خوب است اوقات‌مان را در کنار خانواده با تفریحات سالم سپری کنیم. در مجموعه پیشنهادهایی که در این ستون مطرح می‌شود، هر روز به شما کمک می‌کنیم لحظات خوبی در کنار عزیزان‌تان داشته باشید.

### پیشنهاد پادکست

**احسانو؛ به روایت احسان عبدی‌پور**

کلمه احسانو کلمه خاصی است. از اسم «احسان» تشکیل شده و یک «واو» که با لهجه جنوبی به آن اضافه شده است. احسان عبدی پور نویسنده و فیلم ساز خوش قریحه جنوبی است که روایت‌های واقعی یا داستان‌هایش را خیلی شیرین و ویژه با لهجه بوشهری روایت می‌کند. در پادکست احسانو می‌توانید روایت‌های جالبی از او بشنوید. مثلا روایت شیرین «ممدشاه» که به زندگی یک هوادار شاهین بوشهر می‌پردازد و روایت‌های دیگری مانند «استرالیا»، «خانه خیابان سنایی»، «کبریت» و ... که هر کدام شما را با قلم روان و جذاب او همراه می‌کند. مطمئن باشید اگر یک قسمت از پادکست را گوش کنید حتما مشتری بقیه قسمت‌ها هم خواهید شد!

### پیشنهاد بازی

**«گوش کن و بگو»**

شاید با شرایط جدید بیش از هر چیز باید به دنبال خلاقیت برای سرگرم کردن کودکان باشیم. یکی از بازی‌هایی که بدون هیچ وسیله اضافه‌ای قابل انجام است بازی «گوش کن و بگو» است. برای این کار کافی است تعدادی از وسایل خانه را جمع کنیم و جلوی کودک بگذاریم. حالا از او بخواهیم آن‌ها را به خاطر بسپارد. سپس چشمانش را ببندد و شما با زدن مثلا یک قاشق به آن وسیله صدایش را در بیاورید. کودک باید بتواند از روی صدا نام آن وسیله را حدس بزند. این بازی می‌تواند برای کودکان ۴ تا ۹ سال مفید و سرگرم کننده باشد.

### پیشنهاد کتاب خوانی

**کتاب‌های رایگان برای کودکان**

کتاب خواندن در این روزها می‌تواند یکی از بهترین راه‌های پر کردن اوقات فراغت در خانه باشد. به خصوص به این وسیله می‌توان هم کودکان را سرگرم کرد و هم به آن‌ها آموزش داد. ممکن است بعضی، کتاب‌های زیادی داخل منزل‌شان نداشته باشند اما این مشکل هم به‌واسطه فضای مجازی حل شده است. به‌تازگی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان با همکاری برنامه کتاب خوانی طاقچه در اقدامی با اهمیت و زیبا، تمام کتاب‌های کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان را به صورت رایگان در اختیار کاربران قرار داده است. شما با مراجعه به برنامه کتاب خوانی طاقچه می‌توانید این کتاب‌ها را روی گوشی، تبلت یا صفحه رایانه‌تان در اختیار داشته باشید و برای بچه‌ها بخوانید.

### پیشنهاد فیلم

**دنیای کودکانه علیه دشمنی**

**معرفی فیلم خرگوش جوجو**
**محصول: ۲۰۱۹ آمریکا**
داستان این فیلم در آخرین سال جنگ جهانی دوم می‌گذرد. پسربچه‌ای حدود ۱۰ ساله به‌نام جوجو عاشق هیتلر و ارتش نازی است که تصمیم می‌گیرد به عضویت سازمان جوانان هیتلری درآید اما جوجو پس از این که از کشتن یک خرگوش امتناع می‌کند، مورد تمسخر اطرافیان قرار می‌گیرد و از آن پس با نام «جوجو خرگوشه» از او یاد می‌کنند. در همین هنگام جوجو متوجه می‌شود مادرش به دختری که دشمن آن‌ها محسوب می‌شود پناه داده است. جوجو در معاشرت با دختر نگاه جدیدی به انسان‌ها پیدا می‌کند. ضمنا جوجو با یک دوست خیالی که در هیبت هیتلر ظاهر می‌شود هم ارتباط دارد که لحظات کمدی و مفرحی را خلق می‌کند.