

# 7 نکته برای گفتگو با کودکان درباره COVID-19



1

## از صحبت درباره آن تترسید.

واقعیت‌ها را بیان کرده و لحن آرامش‌بخش عاطفی داشته باشید.

2

## تناسب سنی را رعایت نمایید.

به طور کلی کودکان بزرگ‌تر نسبت به کوچک‌ترها جزئیات بیشتری را درک می‌کنند. روی پاسخ دادن به سؤالاتشان تمرکز کنید. تمام سعی خود را بکنید که سؤالاتشان را صادقانه و شفاف پاسخ دهید، و ایرادی ندارد اگر همه پاسخ‌ها را ندانید.

3

## اجازه دهید آن‌ها شما را هدایت کنند.

تشویق‌شان کنید که سؤال پرسند و نقطه نظرات خود را بیان کنند. از آن‌ها دعوت کنید که هر چه احتمالاً در مورد COVID-19 شنیده‌اند را بگویند و احساس خود را ابراز کنند.

4

## حواستان به خودتان باشد.

اضطراب دارید؟ قبل از تلاش برای مکالمه یا پاسخ دادن به سؤالات کودک یا دانش‌آموزتان، مدتی را برای آرام کردن خود در نظر بگیرید.

5

## روی کارهایی که می‌توانید انجام دهید تمرکز کنید.

روی اقدامات احتیاطی ایمنی تأکید کنید که همه افراد می‌توانند برای کمک به حفظ سلامتی خود و دیگران انجام دهند: رعایت بهداشت خوب دستان، رعایت آداب سرفه و عطسه، حفظ فاصله اجتماعی و ماندن در خانه اگر حالتان خوش نبود.

6

## به امور روزمره ادامه دهید.

برنامه‌های روزانه سازمان یافته همراه با وعده‌های غذایی و زمان خواب مرتب، برای حفظ شادابی و سلامتی کودکان نقش ضروری دارند.

7

## مرتب صحبت کنید.

اجازه دهید بدانند که راه‌های ارتباطی باز خواهد ماند و در صورت کسب اطلاعات بیشتر، آن‌را با ایشان به اشتراک خواهید گذاشت.

اعتبار: مؤسسه ذهن کودک (Child Mind Institute)

[fraserhealth.ca/COVID19](https://fraserhealth.ca/COVID19)