

						
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی	دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد	دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی در مانی نیشابور	معاونت بهداشت	گروه سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد	معاونت بهداشت	جمهوری اسلامی ایران وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

توصیه هایی برای مسئولان مدارس در مدیریت بحران ویروس کرونا

- این روزها به دلیل اخبار نگران کننده همه گیری کرونا، بسیاری از دانش آموزان نیز مانند بزرگسالان نگران و مضطرب هستند.
- کودکان نیز مانند بزرگسالان تحت تأثیر بحران قرار می گیرند ولی ممکن است نتوانند در مورد آن صحبت کنند.

• توصیه می شود:

- ✱ با دانش آموزان در مورد بحران و شرایط صحبت کنید. وقتی اخبار بدی در جریان است سن کودک را در نظر بگیرید و ببینید چقدر ممکن است اگر شما صحبت نکنید اخبار را از جای دیگری بشنود. در صورت لزوم به کودک اطلاعات متناسب با سن وی بدهید.
- ✱ در این شرایط نسبت به تکالیف درسی، برگزاری امتحانات و حضور و غیاب با در نظر گرفتن شرایط روانی دانش آموزان و خانواده های آنان برنامه ریزی کنید و انتظارات را تعدیل کنید.
- ✱ تا حد امکان در مورد کمیت و کیفیت عملکرد دانش آموزان آسان بگیرید. برای مثال اگر در فصل امتحانات هستید و دانش آموزان نگران نتیجه هستند، به آنها اطمینان بدهید شرایط را در نظر می گیرید و فرصت جبران خواهند داشت.
- ✱ به دانش آموزان بگویید طبیعی است که استرس داشته باشند و نگران خود یا نزدیکان باشند ولی نشانه های اضطراب بیش از حد و غیر طبیعی را نیز به آنها آموزش دهید. آنها را تشویق کنید نگرانی هایشان را با بزرگترها در میان بگذارند و در صورتی که استرس زیادی داشتند از والدین بخواهند که به پزشک، روانپزشک یا روانشناس مراجعه کنند.
- ✱ کودکان در شرایط بحران و پس از وقوع حوادث ناگوار بیش از هر زمان دیگری نیاز به بازی و تفریح دارند. بازی باعث منحرف کردن توجه آنان از استرس می شود و به آنها آرامش می دهد. سعی کنید برنامه های سرگرمی و بازی کودکان را بیشتر کنید.
- ✱ روش های آرام سازی را با دانش آموزان تمرین کنید. برای مثال می توانید در کلاس روش های آرام سازی عضلانی، تنفس عمیق، تجسم خلاقانه را تمرین کنید.
- ✱ از والدین بخواهید که ضمن صحبت با کودکان در مورد شرایط، آنها را در جریان جزئیات وقایع مانند تعداد مبتلایان و یا مرگ و میر ناشی از بیماری کرونا قرار ندهند؛ تا حد امکان اخبار را در حضور کودکان دنبال نکنند؛ نظم برنامه های روزمره کودک مانند خواب و غذا و بازی را تا حد ممکن حفظ کنند.
- ✱ در صورت نیاز به کمک های تخصصی، دانش آموزان را به مراکز خدمات جامع سلامت، درمانگاه ها، بیمارستان ها و یا هر مرکز درمانی که در دسترس شماست معرفی کنید.