

احساسات من در کشور جدید می‌ویروس کورونا

خیلی وقت نیست که من و بابا و مامان و داداش کوچیکم او مدیم کبک. اولش یه کشور دیگه زنده گی می کردیم ولی مجبور شدیم اون جا رو ترک کنیم.



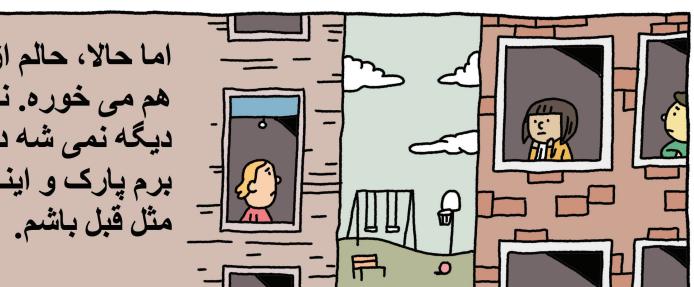
چند وقتیه بابا به من گفته باید خونه بمونم به خاطر یه میکروب که بیرون خونه است: اسمش ویروس کوروناست.



اولش خیلی خوش حال بودم، چون دیگه مدرسه نمی رفتم.

هورا!

اما حالا، حالم از خونه موندن به هم می خوره. نمی دونم چرا دیگه نمی شه دوستام رو ببینم و برم پارک و اینا. چرا نمی شه مثل قبل باشم.



کبک هم یه جای جدیده برام، و خیلی وقتا کلمه های فرانسه‌ی آدمای توی تلویزیون رو نمی فهمم.



نمی دونم فامیلی و دوستام که تو کشورم موندن، اونا هم ویروس کورونا دارن؟



با این همه چیزها، بعضی وقتا استرس دارم. می دونی استرس داشتن چیه؟



مثلا، وقتی که می ترسم اتفاقی بیافته، می ترسم این میکروب بیاید سراغم یا حس کنم نمی تونم مثل قبل کارام رو انجام بدم.



بعضی وقتا استرس داشتن، کابوس دیدن و بد خوابیدن.



اگه سرت گیج می ره، شکمت قار و قور می کنه، دستات عرق می کنن، تندر تندر نفس می کشی یا قلبت تندر می زنه... همه اینا چیزایی هستن که آدم وقتی استرس داره حس می کنه.

تو هم بعضی وقتا حس
می کنی استرس داری؟



اگر این طوری شدی، طبیعیه ! همه
ممکنه ترس برشون داره یا استرس
داشته باشن. آره ! آره ! خیلی از بچه ها
و حتی آدم بزرگا هم این طور می شن
حتی اگه ازش صحبت نکن.



برای این که حالت به تر شه می تونی
تو هم کارهایی که من می کنم، بکنی:



بگو چه حسی داری و سوالات رو
بپرس! درباره ی اونا با مامان،
بابا و بزرگ ترها حرف بزنی،
حالت به تر می شه! می تونی
درباره ی اونا با دوستات هم پای
تلفن صحبت کنی.



می تونی فکرات رو روی
کاغذ بکشی یا اونارو
بنویسی.



تنت رو حرکت بد، بپر،
برقص یا هر ورزش دیگه
ای رو انجام بد!



کارهایی که دوست داری بکن!
مثلث: بازی کن، داستان مصور
بخون یا موسیقی گوش بد.
دوستات رو به کار بگیر (مثلا
شیرینی بپز).



اگه همیشه خونه پر آدمه،
شاید سخت باشه. اگه دوست
داری یه وقتایی فقط با خودت
باش: تنهای تنهای.



مهم تر از همه اینه، که
بگی چی ناراحتت می کنه.

