

# کوید ۱۹ از فرزندمان چه طور مراقبت کنیم؟

تعطیلی مدرسه ها

تغییر در روند و شرایط  
زنده گی

قرار گرفتن در معرض رسانه  
ها

فاکتورهای  
استرس در  
کودکان



واکنش بزرگترها

موقعیت های استرس زا



## چند مثال از نشانه های قابل مشاهده ی استرس در میان کودکان

شست اش را می مکد، رخت خواب اش را  
خیس می کند  
عصبی می شود

سر همه چیز ناله می کند

می خواهد دربر گرفته شود، به همه می چسبد

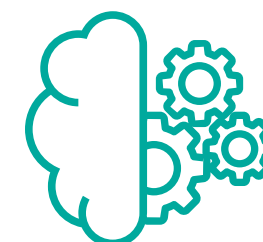


پیش دبستانی ها  
5-0

ترس بیش از حد ابراز می کند  
مشکل تمرکز دارد

شکمش درد می کند، حال اش به هم می خورد

غم گین تر، دعوی تر و بی قرارتر است



دبستانی ها  
12-6

نصف شب از خواب بیدار می شود، خواب  
های بد می بیند

دعوی تر، عصبی تر و پر خاش گر تر  
شده است

خوابش نمی برد، بی خوابی دارد

نگرانی بیش از حد برای از دست دادن دوستان  
و مدرسه ابراز می کند



نوجوان ها  
17-13

رفتاری پر مخاطره دارد: مصرف الکل و  
مواد مخدر

احساس تنهایی و درمانده گی می کند

## اهمیت پشتیبانی پدر و مادر

1 با فرزندان خود با اطلاعات و  
زبانی متناسب با سن آن ها  
درباره ی کوید ۱۹ صحبت کنید

2 به فرزندان خود قوت قلب  
بدهید - آرامش خاطر، طمأنینه

3 در خواب و غذا و فاصله گذاری  
اجتماعی برای آن ها الگو باشید

4 دست رسی به رسانه ها را  
محدود کنید

5 روال عادی روزمره ای را  
پیش بگیرید

واکنش پدر و مادر اغلب بر واکنش  
فرزندان تاثیر دارد

پدر و مادر آرام و مطمئن

فرزندان را به تر پشتیبانی می  
کنند

