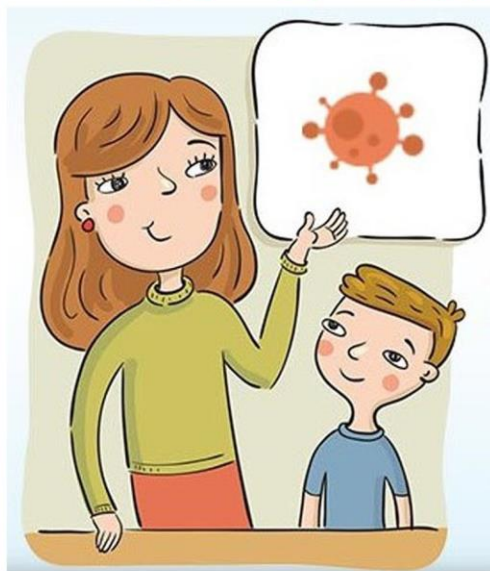


۱- به کودکان در مورد میزان خطر و ماهیت بیماری دروغ نگوئید و با آنها صادقانه صحبت کنید. برای آنها شفاف اما با زبانی ساده و قابل فهم اتفاقی که روی داده است را توضیح دهید.

۲- تاکید کنید که با دقت از آنها مراقبت می کنید و تلاش می کنید که به آنها آسیبی نرسد.

وقت بیشتری را صرف بازی و صحبت با آنها کنید، چرا که کودکان از طریق بازی می توانند با ترس و اضطراب کنار بیایند.



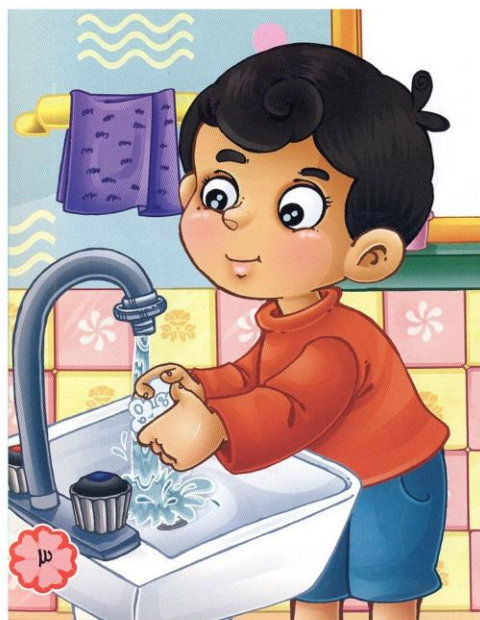
۳- اگر در مورد بیماری سوال می کنند با دقت و حوصله به سوالات و حرف های آنها گوش کنید.

۴- اگر کسی از افراد خانواده به دلیل بیماری یا کار از او دور شد، برای کودک علت را توضیح دهید و در صورت امکان فرصت صحبت تلفنی کودک با آن فرد را فراهم کنید.

۵- از بزرگ نمایی خطر برای وادار کردن کودکان به رعایت بهداشت استفاده نکنید. آنها را تشویق به شستن دست ها و رعایت بهداشت نمایید.

۶- بهترین روش آموزش عملی است. اگر خودتان بهداشت فردی در مقابله با بیماری را به دقت رعایت کنید، کودکان فرا می گیرند.

۷- بسیاری از کودکان به مانند والدین مضطرب می شوند ولی آنها ترس و اضطراب را به صورت رفتارهایی مثل گریه، بهانه گیری، بدخلقی یا حتی ناخن جویدن و شب ادراری نشان می دهند. به این تغییرات رفتاری در آنها حساس باشید.



۸- به برنامه غذایی و خواب و استراحت آنها در این ایام توجه بیشتری بکنید.

۹- به یاد داشته باشیم کودکان مقاومت روانی و ابزارهای انطباقی کمتری از ما دارند پس به توجه روانی بیشتری نیازمند هستند.

**دفتر مشاوره و راهنمایی دانشگاه  
آزاد اسلامی مشهد**

**الهه دروگر روان شناس بالینی**