



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سمنان
معاونت بهداشتی
گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

توصیه هایی برای مسوولان 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 تاثیر 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 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 صورتیکه 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.