

Slik snakker du med barn om koronaviruset

نحوه صحبت کردن با کودک در مورد ویروس کرونا

Mange barn er bekymret og redde av koronaviruset, spesielt når skoler og barnehager stenges. De lurer på om de kan bli syke eller hvordan de kan unngå å bli smittet. Det er derfor viktig å snakke med barna om koronasmitte for å skape trygghet og unngå frykt.

Her er Redd Barnas råd for hvordan du kan snakke med barn om koronaviruset:

بسیاری از کودکان از ویروس کرونا ترس و نگرانی دارند، بویژه زمانی که مدارس و کودکستان ها بسته است. آن ها در این فکر هستند که مریض شوند و چگونه میتوانند از آلوده شدن به بیماری جلوگیری کنند. برای همین امر بسیار مهم است که با کودکان در مورد آلوده شدن به ویروس کرونا و چگونگی آلوده نشدن و ایمن بودن در مقابل آن صحبت نمود.

سازمان حمایت از کودکان در این جا مواردی را پیشنهاد میکند در مورد نحوه صحبت با کودکان در مورد ویروس کرونا.

1. BRUK BARNETS SPRÅK NÅR DU SNAKKER OM KORONAVIRUSET

1. از زبان کودکان برای صحبت با کودک در مورد ویروس کرونا بهره بگیرید.

Barn trenger å føle seg informert for å ikke bli redde. Gi barna fakta og informasjon på en måte som er forståelig for dem. For mye informasjon kan være overveldende for barn. For å kunne ha en god samtale, bør du ta utgangspunkt i hva barnet selv vet, tror og lurer på. Lytt til barnets spørsmål og bekymringer.

۱. برای اینکه کودکان دچار ترس نشوند نیازمند آن هستند تا به آن ها اطلاعات کافی داده شود. به شیوه ای به کودکان قضیه را بفهماند که برای آن ها قابل درک باشد. دادن اطلاعات بیش از حد به کودک می تواند قابل هضم نباشد. برای یک گفتگوی خوب، ابتدا باید به سراغ اینکه کودک چقدر از مسئله آگاهی دارد رفت، چه فکری و چه نظری دارد. به پرسش ها و نگرانی های کودک گوش کن.

2. VÆRE MED OG TRYGG BARNA

۲. با کودک باش و به او امنیت بده.

Gi barnet informasjon som gjør at de føler seg så trygge som mulig, men vær ærlig. De aller fleste som blir smittet av korona blir ikke særlige syke. Risikoen for barn og unge er veldig lav. Koronaviruset kan være alvorlig for enkelte eldre personer og de som har alvorlige sykdommer fra før, inkludert barn. Hvis man blir syk og har vært i kontakt med smittede eller vært et sted der sykdommen er utbredt, så må man si ifra til en voksen som ringer til en lege som finner ut hva som skal gjøres videre. Men selv om man vasker hendene godt og gjør alt for å forhindre spredning, kan man fortsatt bli smittet. Det er aldri barnets skyld. Barn må ikke føle skyldfølelse eller hetse andre som blir smittet.

به کودک اطلاعات بدهید تا جایی که امکان دارد احساس امنیت کند، ولی صادق باشید. بیشتر کسانی که به ویروس کرونا آلوده شده اند، علائم بیماری در آن ها زیاد جدی نیست (دچار بیماری شدیدی نمی شوند). خطر بیماری برای کودکان بسیار کم است. کرونا ویروس می تواند برای بعضی از اشخاص سالمند خطرناک باشد و یا برای کسانی که بیماری سختی از قبل دارند می تواند مشکل ساز شود، شامل کودکان. اگر کسی بیمار شود و با کسانی که مایل ویروس هستند ارتباط داشته باشد یا در مکانی بوده باشد که بیماری بسیار همه گسترده باشد، نیاز است تا شخص با دکتر خود تماس گرفته، و مشخص شود که شخص چه کاری باید انجام دهد. با وجود اینکه هر کسی باید دستانش را خوب بشوید و هرکاری برای عدم گسترش ویروس انجام دهد، اما احتمال اینکه شخص آلوده شود همچنان وجود دارد. و کودک برای این مسئله هیچگاه مقصر نیست. کودک نباید هیچگاه احساس تقصیر از بیمار شدن کسی داشته باشد.

3. VÆR ÅPEN OG ÆRLIG OM HVA SOM SKJER

۳. با کودک صادق و راحت باشید در این باره که چه چیز در حال رخ دادن است.

Barn er opptatt av å finne forklaringer når det er noe som opptar dem eller bekymrer dem. Det finnes mye usikkerhet, informasjon og feilinformasjon knyttet til koronaviruset, og barn trenger derfor å kunne snakke med noen som kan gi tydelig informasjon. Vær ærlig om hva som skjer om man blir syk. De som har blitt smittet av koronaviruset blir bedt om å holde seg hjemme i fjorten dager for ikke å smitte andre. De som er veldig syke, blir lagt inn på sykehus hvor de får behandling.

Barn og tenåringer får informasjon fra forskjellige kilder, men ikke alle er like troverdige. Barn kan ofte lage sine egne forklaringer som kan være med på å skremme andre barn. Bruk Folkehelseinstituttet eller NRK Supernytt. Hvis eldre barn ønsker å se på nyhetene, så lønner det seg å se på det sammen med foreldrene for å øke forståelsen av hva som skjer.

کودک درگیر یافتن توضیحات است در زمانی که چیزی فکر آن ها را مشغول و نگران می کند. مواردی بسیاری از عدم اطمینان، اطلاعات و اطلاعات اشتباه که به ویروس کرونا ربط دارد یافت میشود و به این خاطر کودک نیازمند آن است تا با کسانی حرف بزند که اطلاعات شفاف و درستی به او بدهند. با او صادق باشید در این مورد که اگر کسی مریض شود چه اتفاقی ممکن است برای شخص بیمار رخ بدهد. کسانی که به ویروس کرونا آلوده شده اند، درخواست میشود تا در خانه بمانند تا ۱۴ روز برای این منظور که افراد دیگر را آلوده نکنند. آن دسته از اشخاصی که بسیار بیمار هستند در بیمارستان و تحت درمان قرار می گیرند.

کودکان و نوجوانان از منابع مختلف اطلاعات خود را دریافت میکنند، ولی همه این منابع لزوماً به یک اندازه درست نیستند. کودک در اغلب اوقات می تواند توضیحات خود را تولید کند به منظور ترساندن دیگر کودکان. از صفحه اینترنتی مرکز سلامت نروژ یا n.rik بخش خبر کودک استفاده کن. اگر کودکان سن بالاتر علاقه به گوش دادن به اخبار همراه پدر و مادر دارند، در این صورت به نفع تر است تا از این طریق اطلاعات کودک را افزایش داد و او نسبت به این که چه چیز در حال رخ دادن است توجیه شود.

4. TENK PÅ HVORDAN DU ORDLEGGER DEG FORAN BARN

۴. دقت کن در جلو کودک با چه بیانی حرف میزنی.

Det er lett å glemme at barn tar innover seg alt hva foreldre sier og trekker egne konklusjoner. Voksne må passe på hva man sier når man snakker med hverandre i nærheten av barn. Ord som pandemi eller karantene er vanskelig å forstå, og det er lett for barn å la fantasien løpe løpsk og bli mye reddere om det er noe de ikke forstår.

بسیار ساده است فراموش کردن اینکه چگونه کودک همه چیز راجع به کارهای پدر و مادر و نتایج اقدامات آن ها را در خود ذخیره و نگه میدارد. بزرگترها باید مراقب حرف زدن های خود در جلوی باشند. کلماتی مانند پاندمی (همه گیر شدن) و قرنطینه درکش برای کودک مشکل است. و همین بسیار ساده میتواند برای کودک با استفاده از احساس ترس تولید کند راجع به چیزهایی که او متوجه نمی شود.

5. GI BARNA HÅP

۵. به کودک امید بده.

Barn trenger å høre hva som gjøres for å hjelpe og for å stoppe viruset. Land over hele verden gjør alt de kan for at viruset ikke skal spre seg, det er også grunnen til at skoler blir stengt og fritidsaktiviteter blir avlyst. Det finnes tusenvis av flinke leger og sykepleiere som er klare til å ta vare på folk om de blir syke. Si at dere foreldre og andre voksne gjør deres absolutt beste for å passe på barna og unngå at de blir syke.

کودک نیاز دارد به گوش دادن به اینکه چه چیز کمک می کند تا ویروس متوقف شود. تمام کشورهای دنیا همه کاری میکنند تا ویروس نتواند بیشتر گسترش یابد، همین نیز دلیلی بر بسته شدن مدارس و فعالیت های ورزشی است. هزاران دکتر و پرستار حرفه ای وجود دارند تا از افرادی که مریض میشوند مراقبت کنند. بگو که شما و دیگر پدر و مادر ها سعی خود را انجام می دهید تا از بچه ها در برابر ویروس مراقبت نمایید.

6. SNAKK OM HVA BARN SELV KAN GJØRE

۶. در مورد اینکه خود کودکان چه کاری می توانند انجام بدهند حرف بزن.

Barn håndterer vanskelige situasjoner bedre når de vet hva de kan selv bidra med. Snakk om hva hver enkelt av oss kan gjøre for å ikke bli smittet og for å ikke smitte andre. Koronaviruset smitter gjennom dråper som sprer seg når man hoster eller nyser. For å unngå smitte må man ha god håndhygiene ved å vaske hendene sine grundig med såpe i tjue sekunder. Hva med å synge gratulerer med dagen-sangen to ganger for å få tiden til å gå når man vasker hendene? Pass på å hoste eller nyse i et papirhåndkle og kast det etter bruk. Om man ikke har papir tilgjengelig, så er albuekroken et alternativ. Det er viktig å holde seg hjemme om man føler seg dårlig. Det er ikke bare for din del, men for å beskytte de som har størst sjanse for å bli alvorlig syke. Alle må gjøre en ekstra innsats, også barn. Nå er tiden til å vise empati og ta vare på hverandre.

کودکان شرایط سخت را بهتر مسنجدند مادامی که بدانند چگونه می توانند کمک کنند. و این باره حرف بزنید که هر یک از ما چه کاری می تواند انجام دهد برای اینکه آلوده نشود و دیگران را آلوده نکند. کرونا ویروس زمانی که ما عطسه میکنیم با قطرات که به بیرون میریزد گسترش می یابد. برای مانع شدن از انتقال ویروس باید دست های خود را اساسی و تمیز با صابون به مدت بیست ثانیه بشوریم. چگونه که همزمان با شستن دست ها دوبار آهنگ تولد مبارک را بخوانیم که زمان سریعتر سپری شود؟ دقت کن که تو به دستمال کاغذی عطسه کن و بعد اونو پرت کن. اگه به دستمال کاغذی دسترسی ندارید میتونید بجاش از آرنج و بازویی دستتون کمک بگیرید. خیلی مهم است که در خونه بمانیم اگر احساس ضعف یا مریضی داریم. نه تنها به خاطر خودتون بلکه بخاطر دیگرانی که امکان مریض شدنشان خیلی زیاده.

همه باید بیشتر تلاش کنند، همچنین کودکان. الان موقعیه که باید از هم مراقبت کنیم و همدل باشیم.