

همراه خوب دوران قرنطینه در خانه باشید

تهیه شده توسط کارگروه مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



۳- زمان هایی را با یکدیگر بگذرانید.

زمان هایی اختصاص دهید که به عمد در کنار هم باشید. خوردن غذا، دیدن یک فیلم یا انجام یک تفریح خانگی با یکدیگر، بازی با فرزندان و...



۴- از ایجاد تنش و بحث جلوگیری کنید.

در خصوص موضوعاتی که در آن اختلاف نظر دارید بحث نکنید و در زمان پیش آمدن این موضوعات با تغییر بحث یا شوخ طبعی فضا را تغییر دهید. اگر عصبانی، ناراحت یا دچار تنش هستید از صحبت و بحث در آن زمان خودداری کرده و صحبت را به وقت دیگری موکول نمایید.



۱- برنامه ای برای نحوه گذراندن اوقات در طول روز مشخص کنید. کارهایی که می خواهید به تنهایی یا باهم انجام دهید، مشخص نمایید. این به معنای انجام کارها یا زمان ها به صورت همه یا هیچ کس نیست، بپذیرید که در همه کارها یا همه اوقات همه نباید حضور داشته باشند.



۵- صبور باشید.

در شرایط تغییرات زندگی، با استرس بالاتر از حد معمول، تمرین صبر بسیار مهم است. اگر بحث و مشاجره ای پیش می آید از عباراتی مانند: من با شما موافقم، من می فهمم، ما می توانیم با هم اینکار را انجام دهیم و... استفاده کنید. به یکدیگر فرصت دهید تا مدتی تنها باشید و به آرامش برسید.



۲- به تنهایی یکدیگر احترام بگذارید.

زمان هایی اعضای خانواده می خواهند تنها باشند، به خواسته یکدیگر احترام گذاشته و شرایط را برای لذت بردن از لحظات تنهایی یکدیگر فراهم کنید.



۹- برجنبه‌های مثبت زندگی تان تمرکز کنید.

کلمات کوچک، حرکات کوچک و اعمال کوچک در به حداقل رساندن بحث‌ها، بهبود روابط و روحیه خانواده بسیار موثر است. به عمد خاطرات، رفتارها و حرف‌هایی از شریک زندگی و خانواده‌تان به خاطر بیاورید که در آن حس دوست داشتن، مهربانی، لذت و خوشی را تجربه کرده‌اید. آن را با یکدیگر مرور کنید، این امر در تغییر نگاه شما به زندگی و روابط مؤثر است.



۶- از مشکلات ارتباطی جلوگیری کنید.

مشاجره امری اجتناب ناپذیر است و گاهی به دلیل بی‌حوصلگی و تغییر شرایط بوجود آمده و بیشتر می‌شود. در هنگام شروع مشاجره از خطاهای ارتباطی رایج جلوگیری کنید مانند: بالا بردن صدا، شکایت زیاد به جای حل مسئله، یادآوری اتفاقات و مسائل گذشته، استفاده از تعمیم‌های گسترده (تو همیشه، تو هرگز)، صدا زدن و گوش نکردن



۱۰- در خانه مفید باشید.

در کارهای خانه از تهیه غذا، شستن ظرف‌ها، مرتب کردن منزل و... همکاری کنید و منتظر نمانید تا دیگری کارها را انجام دهد. کمک کردن موجب می‌شود فشار کار از یک نفر برداشته شده و مشارکت در کارها روابط عاطفی تان را بیشتر می‌کند.



۷- گذشت، عذرخواهی و همدلی را تجربه کنید.

اگر بحث یا مشاجره ای پیش آمد، فرصتی به خود و دیگری بدهید تا در تنهایی به آرامش برسید در این زمان از همدلی استفاده کنید یعنی خود را جای دیگری بگذارید و فکر کنید طرف مقابل شما چه احساسی را تجربه می‌کند. شرایط را برای تغییر فضای دلخوری فراهم کنید. اگر عادت به عذرخواهی ندارید در این دوران تجربه کنید.



۸- کارهای شخصی خود را آرام انجام دهید.

ممکن است بقیه اعضا احساس نیاز به کارهای شما نکنند و یا به آنها علاقه‌ای نداشته باشند پس کارهای خود مانند کتاب خواندن، فعالیت‌های هنری، بازی کردن، گوش دادن به موسیقی و... را به آرامی و بدون مزاحمت برای دیگری انجام دهید.



تهیه محتوا: هانیه قهرمانی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده