



خانه‌های تان را سالم و ایمن نگاهدارید

چگونه خانواده‌های دارای فرزند می‌توانند خانه‌های خود را در هنگام شیوع ویروس

کرونا سالم و ایمن نگاهدارند؟

با شیوع کرونا دورهمی‌های خانوادگی، دوستانه و سفرهای متعدد کنسل شده است؛ و بسیاری از مردم برای اجتناب و دوری از ابتلا به عفونت، با اعضای خانواده خود در خانه مانده‌اند. زندگی با اعضای خانواده در یک محیط محدود برای مدت طولانی و همچنین بیمارارن اطلاعات شدن در مورد مسری و واگیردار بودن کرونا در نهایت می‌تواند منجر به خستگی، نگرانی، وحشت و همچنین افسردگی و ترس و تغییرات فیزیکی مانند گرفتگی سینه و بی‌خوابی شود. البته این واکنش‌های طبیعی نسبت به شرایط استرس‌زا است. برای خانواده‌های دارای فرزند، با هم بودن اعضای خانواده برای مدت طولانی فرصت‌هایی را برای والدین فراهم می‌کند که با کودکانشان ارتباط بیشتری داشته باشند. برای عبور کردن و گذشتن از شیوع (وقوع) کرونا، اعضای خانواده باید با کمک به یکدیگر در ایجاد احساس امنیت و مثبت اندیشی و حفظ ذهن سالم منبع اصلی حمایت از همدیگر باشند. با استفاده از ۵ روش زیر خانواده‌ها می‌توانند شیوع کرونا را به یک فرصت برای نزدیک‌تر شدن به یکدیگر و ایجاد رابطه عاطفی تبدیل کنند.

۱. برنامه‌ریزی کردن کارهای گروهی روزانه به منظور افزایش انسجام بین اعضای خانواده
هر روز یک یا چند فعالیت‌های خانوادگی را ترتیب بدهید که همه اعضای خانواده در آن شرکت کنند. (همچنین زمانی را برای فعالیت‌های فردی هم اختصاص دهید).
حفظ محیط خانوادگی دل‌نشین، به منظور ایجاد احساس امنیت اعضای خانواده بسیار مهم و اساسی است. استرس‌های طولانی‌مدت در نهایت منجر به نگرانی، اضطراب و افزایش مشکلات جدی هیجانی می‌شود. حمایت اعضای خانواده از یکدیگر خیلی مهم است و این یکی از راه‌هایی است که باعث کاهش استرس هنگام شیوع کرونا می‌باشد.



۲. ارتباط (برقرار کردن) متناسب با سن کودک باشد

راه‌های درک شیوع کرونا برای هر رده سنی متفاوت است. اغلب کودکان در مورد شیوع کرونا مطالبی را خواهند شنید و برای درک بهتر موقعیت به والدین خود تکیه خواهند کرد. از آنجایی که کرونا زندگی آن‌ها را مختل و یا تغییر داده است، بنابراین آن‌ها برای واکنش‌های مؤثر و صحیح نیاز به ارتباط برقرار کردن با خانواده‌های خود را دارند.

والدین می‌توانند با بازی کردن با کودکان، قصه‌خوانی، اجرای نمایش و یا دیگر کارهای هنرمندانه به درک بهتر کودکان از مسری بودن کرونا کمک کنند. برای مثال، والدین می‌توانند با کودکان خود عکس یک ویروس را نقاشی کنند، یا برای آن‌ها یک داستان مصور در مورد شخصی که با ویروس می‌جنگد را بخوانند. همچنین والدین می‌توانند با انجام نمایشی با موضوع

خانه ماندن بهترین راه شکست ویروس، به درک کودکان خود کمک کنند. (والدین می‌توانند با انجام نمایشی به کودکان کمک کنند که بفهمند چطور مانند در منزل می‌تواند راهی قدرتمند برای شکست ویروس باشد). خانواده‌ها ممکن است تصمیم بگیرند که در مورد اطلاعات مرتبط با کرونا با بچه‌های بزرگ‌تر خود صحبت و بحث کنند. برای جواب دادن به آن‌ها از گفتن این جمله که " این مسئله مربوط به بزرگ‌ترها است و شما آن را متوجه نمی‌شوید" خودداری کنید. سعی کنید که سؤال‌های کودکان را پاسخ بدهید و در مورد موقعیت واقعی و راه‌حل‌های احتمالی (ممکن) با آن‌ها صادق و صریح باشید.

۳. بازی کردن با کودک خود (با کودکان خود بازی کنید)

این نکته مهم است که والدین در ایجاد یک نگرش خوش بینانه و اعتمادبه‌نفس به کودکان خود کمک کنند تا آن‌ها بتوانند بر چالش‌های موجود و مشکلاتی که ممکن است در آینده با آن‌ها روبرو بشوند غلبه کنند؛ که این هدف تنها از راه بازی کردن به دست می‌آید.

بازی‌های کودک- والدین می‌تواند یک راه مؤثر برای تقویت رابطه بین کودک- والدین و همچنین راهی برای از بین بردن استرس و ایجاد انعطاف‌پذیری در کودکان باشد. والدین نباید اجازه بدهند کودکانشان با خودشان (به‌تنهایی) بازی کنند بلکه آن‌ها هم باید در فعالیت‌های و بازی‌های آن‌ها شرکت کنند. برای مثال، والدین می‌توانند به‌منظور کاهش استرس و اضطراب کودک خود، آن‌ها را در فعالیت‌های فیزیکی و قصه‌خوانی مشارکت بدهند.

همچنین بازی کردن می‌تواند به توانایی کودک در تنظیم هیجانات و احساساتش کمک کند. والدین می‌توانند با تشویق کردن کودکان به نقاشی کردن، انجام کارهای هنری و کاردستی آن‌ها را در شناخت احساسات خود کمک کنند.



۴. اگر شما پدر هستید، بیشتر با کودکان باشید (بیشتر با کودکانتان وقت بگذرانید)

پدر نقش حیاتی و اصلی در تربیت کودک خود دارد؛ و باید در هنگام شیوع کرونا وقت بیشتری را با کودکان خود سپری کند. مطالعات نشان می‌دهد که کودکانی که پدران آن‌ها در فرزند پروری مشارکت بیشتری دارند، سازگاری اجتماعی و سلامت روانی بهتری را نشان می‌دهند.

در طول این دوره، وظایف خانه‌داری از قبیل، آماده کردن غذا، تمیز کردن خانه از یک روز معمولی سخت‌تر خواهد بود. پدران بهتر است هرروز در انجام کارهای خانه شرکت کنند و در کنار آن با کودکان خود هم‌بازی کنند. کودکان از یک محیط شاد لذت می‌برند و از ارتباط با و کمک کردن به یکدیگر احساس قدرت می‌کنند.

۵. بها دادن به مشارکت کودکان (به مشارکت کودک خود بها بدهید)

در طول این دوره چالش‌انگیز، والدین باید به کودک خود توجه بیشتری کنند. با فراهم کردن فرصت‌هایی برای کودکان از آن‌ها بخواهید در انجام کارهای خانه شرکت کنند؛ و همچنین آن‌ها را در بحث‌ها و تصمیم‌های خانه وارد کنید. کودکان می‌توانند روزانه در مورد کارهای روزمره و قوانین خانه با اعضای خانواده بحث کنند، فعالیت‌های خود را برنامه‌ریزی کنند و اوقات فراغت خود را در خانه مدیریت کنند. به این ترتیب، کودکان احساس کنترل خواهند داشت که به آن‌ها کمک خواهد کرد که بر احساس عدم اطمینان غلبه کنند. همچنین این یک فرصتی برای آن‌ها است که مدیریت زمان را یاد بگیرند و مهارت‌های برنامه‌ریزی را بهبود ببخشند.

با این ۵ مورد، شما می‌توانید این بحران را برای خود و خانواده به فرصت تبدیل کنید.