

## خانه خود را سالم و ایمن نگه دارید

چگونه خانواده‌های دارای فرزند می‌توانند خانه‌های خود را در هنگام شیوع ویروس کرونا سالم و ایمن نگه‌دارند؟

زندگی در فضایی محدود با اعضای خانواده به مدت طولانی و به صورت مداوم در معرض اخبار مربوط به همه‌گیری بیماری قرار داشتن، ممکن است منجر به کسالت، اضطراب، نگرانی و وحشت شود. همچنین می‌تواند احساساتی همچون افسردگی و ترس در ما ایجاد کند و باعث تغییرات جسمانی چون گرفتگی قفسه سینه و بی‌خوابی شود. تمامی این حالات، واکنش‌های نرمال به شرایط استرس‌زاهستند.

برای خانواده‌های دارای فرزند، گذراندن زمان بیشتر با هم فرصت خوبی برای ارتباط بیشتر والدین و فرزندان خواهد بود. برای سالم‌ماندن در هنگام شیوع ویروس کرونا، اعضای خانواده باید با کمک به یکدیگر و ایجاد احساس امنیت، مثبت‌اندیشی و حفظ ذهنیت سالم، منبع اصلی حمایت برای هم باشند.

همانطور که در فارسی می‌گوییم «عدو شود سبب خیر»، با ۵ راهکار زیر خانواده‌ها می‌توانند همه‌گیری ویروس کرونا را تبدیل به فرصتی برای نزدیک‌تر شدن به هم و ایجاد رابطه عاطفی عمیق‌تر کنیم.

**برای نزدیک‌تر کردن اعضای خانواده به هم، فعالیت‌های روزانه‌ای برنامه‌ریزی کنید که همه با هم مشارکت داشته باشند.**

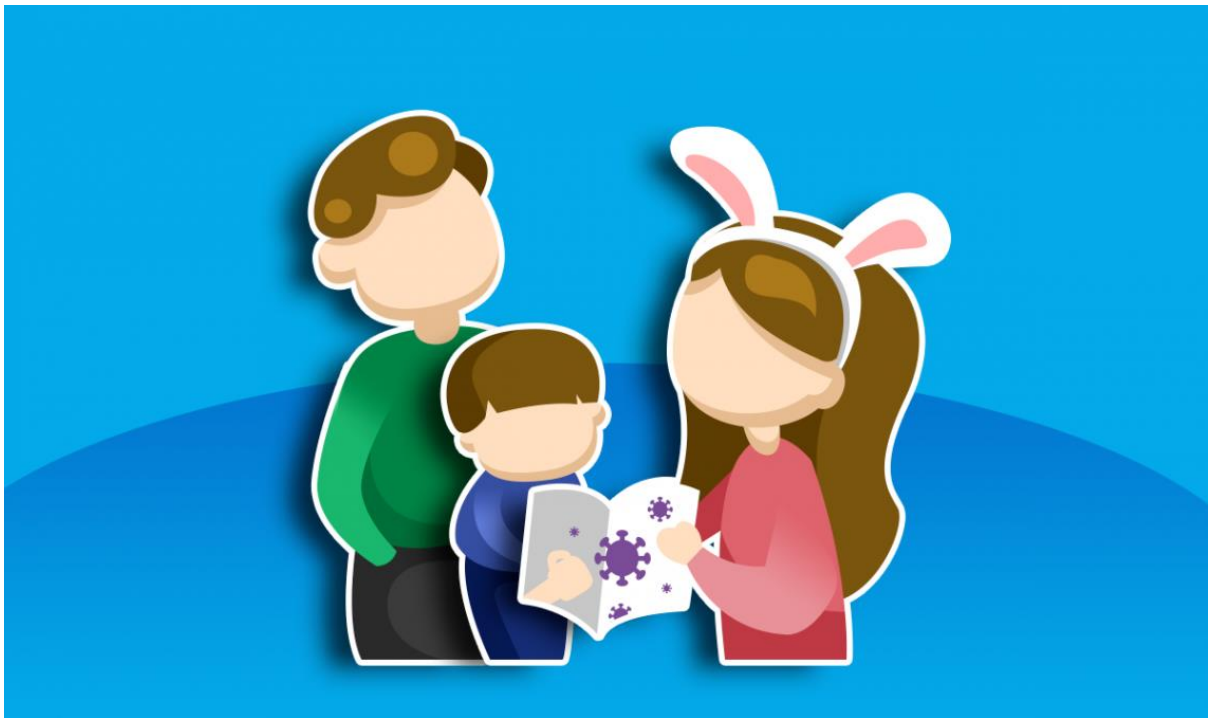


هر روز یک یا چند فعالیت خانوادگی برنامه‌ریزی کنید که همه افراد خانواده مجبور به شرکت در آن باشند. (البته فرصت کافی برای فعالیت‌های فردی هم در نظر بگیرید).

حفظ یک فضای خانوادگی آرام و دلنشین برای ایجاد احساس امنیت در اعضای خانواده از اهمیت اساسی برخوردار است.

استرس طولانی مدت ناخودآگاه باعث می شود افراد احساس ناراحتی و اضطراب کرده و حتی ممکن است مشکلات عاطفی جدی تری را به وجود آورد. این نکته خیلی مهم است که اعضای خانواده یکدیگر را حمایت کنند و ارتباط مستمر بین افراد یکی از راه های کاهش استرس در هنگام شیوع بیماری است.

## در ارتباط با کودکان، نظرات خود را به زبان ساده برایشان توضیح دهید.



روش های مختلفی برای کمک به کودکان در سنین مختلف برای درک همه گیری وجود دارد. بیشتر کودکان در مورد شیوع بیماری کرونا شنیده اند و برای درک بهتر موقعیت به سخنان والدین شان متکی هستند. از آنجایی که زندگی عادی شان به دلیل بیماری همه گیر مختل شده یا دچار تغییر شده، به کمک خانواده نیاز دارند تا بتوانند واکنش صحیح به موضوع داشته باشند.

والدین می توانند با بازی کردن یا داستان خواندن، نقش بازی کردن (مثلاً معلم بازی، ...) یا روش های خلاقانه دیگر برای بچه های کوچکتر به آنها کمک کنند تا معنای همه گیری را متوجه شوند. به عنوان مثال می توانند همراه کودک شان یک ویروس را نقاشی کنند، یا برایشان یک داستان مصور در مورد کسی که با ویروس می جنگد بخوانند. والدین می توانند در حین بازی به کودکان کمک کنند که بفهمند چطور ماندن در منزل می تواند راهی قدرتمند برای شکست ویروس باشد.

البته والدین می توانند تصمیم بگیرند که با اطلاعات صریح تری راجع به بیماری با فرزندان بزرگتر خود صحبت کنند. از گفتن جملاتی مثل «این موضوع مربوط به بزرگترها است و تو نمی فهمی» خودداری کنید. سعی کنید که به سوالات فرزند خود درست پاسخ دهید و در مورد وضعیت واقعی و راهکارهای احتمالی صریح و صادق باشید.

## با فرزندتان بازی کنید



این نکته مهم است که والدین به کودکان کمک کنند تا نگرشی خوشبینانه همراه با اعتماد به نفس در خود ایجاد کنند تا بتوانند بر چالش‌های فعلی و مشکلاتی که در آینده با آنها روبرو خواهند شد غلبه کنند، و این امر مهم را می‌توان از طریق بازی کردن به‌دست آورد.

بازی‌های کودکان و والدین می‌تواند روشی موثر برای تقویت پیوند عاطفی بین آنها، تسکین استرس و ایجاد مقاومت و انعطاف‌پذیری در کودکان باشد. والدین نباید بگذارند کودکان به تنهایی بازی کنند، بلکه باید در فعالیت‌های آنها شرکت کنند. به عنوان مثال، والدین می‌توانند در فعالیت‌های ورزشی، قصه‌سرایی و طرح سوال-جواب به کودکان خود بپیوندند تا استرس و اضطراب آنها را کاهش دهند.

بازی کردن همچنین می‌تواند به توانایی‌های کودک در تنظیم احساساتش کمک کند. والدین می‌توانند به کودکان خود کمک کنند تا با کشیدن نقاشی، تناتر/پانتومیم بازی کردن، هنر و کاردستی احساس خود را بشناسند.

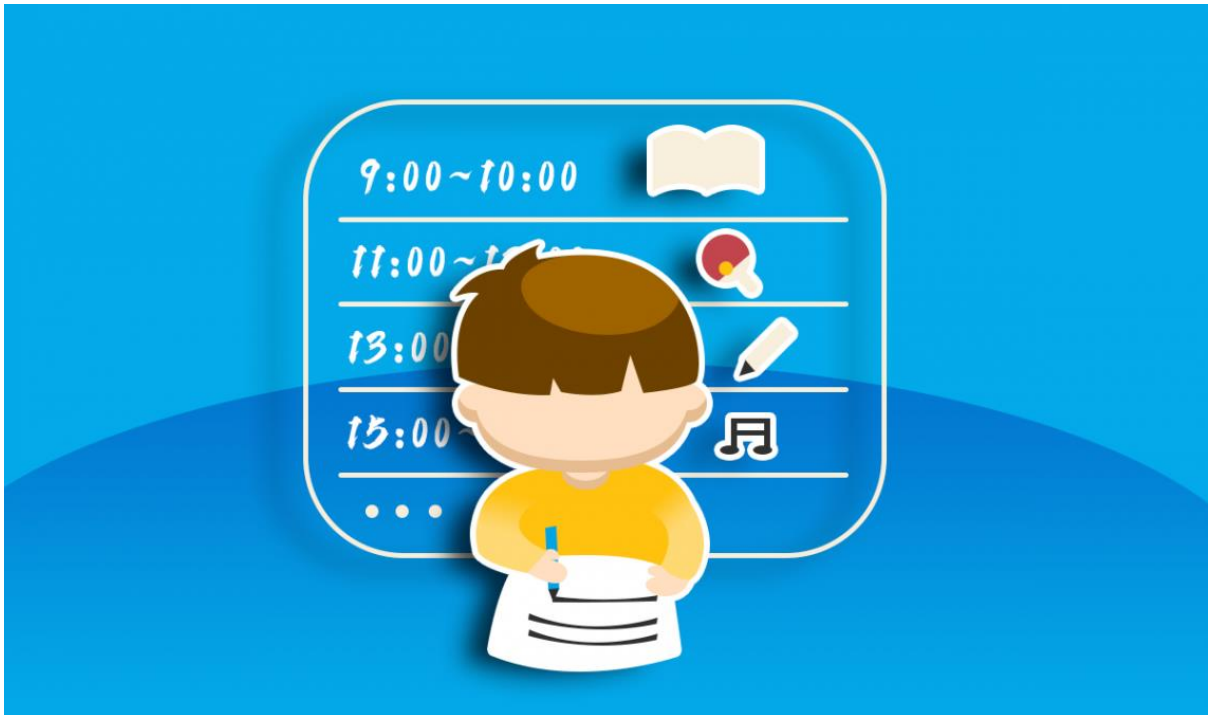
## پدران محترم، بیشتر با فرزند خود وقت بگذرانید.



پدرها نقش اساسی در تربیت فرزندان دارند و بایستی در هنگام شیوع بیماری همه‌گیر نیز بیشتر نقش‌آفرینی کنند. مطالعات نشان می‌دهد کودکانی که پدران‌شان بیشتر در تربیت و پرورش آنها درگیر بوده‌اند، سازگاری اجتماعی و سلامت روانی بهتری در زندگی نشان می‌دهند.

طی این دوران، وظایف روزمره از قبیل آماده کردن غذا، شستشو و استریلیزه کردن بیشتر و خسته‌کننده‌تر از روزهای کاری عادی باشد. پدرها باید برای انجام برخی کارهای روزمره خانه پیش‌قدم شوند و یادشان باشد که با فرزندان خود بازی کنند. کودکان از فضای خانوادگی شاد لذت خواهند برد و با مشاهده ارتباط خوب بین افراد خانواده خود و این که همه به یکدیگر کمک می‌کنند احساس قدرت خواهند کرد.

## به مشارکت فرزند خود بها دهید.



در این زمان سخت، والدین باید بهای بیشتری به فرزندان خود بدهند. فرزند خود را تشویق کنید تا جایی که می‌تواند در کارهای منزل مشارکت کند و آنها را در بحث‌ها و تصمیمات خانوادگی درگیر کنید. کودکان می‌توانند در مورد کارهای روزمره و قوانین منزل با سایر اعضای خانواده صحبت کنند، فعالیت‌های مربوط به خودشان را برنامه‌ریزی کنند، و زمانی که در منزل هستند را مدیریت کنند.

به این ترتیب، فرزندان شما احساس کنترل خواهند داشت، که به آنها کمک خواهد کرد تا به احساس عدم اطمینان غلبه کنند. همچنین فرصتی برای آنها خواهد بود تا مدیریت زمان را یاد گرفته و مهارت‌های برنامه‌ریزی‌شان را بهتر کنند.

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

( واحد سلامت روانی اجتماعی و پیشگیری از اعتیاد شبکه بهداشت و درمان شهرستان شبستر - اسفند ماه ۱۳۹۸ )