

در دوران نگرانی و بلا تکلیفی، حفظ حس تندرستی مثبت در تمامی جوانب زندگی - جسمانی، روانی، اجتماعی و احساسی - مهم می باشد. تندرستی فرزندان می تواند تحت تأثیر اتفاقاتی که می افتند و اقداماتی که مردم انجام می دهند، قرار گیرند. در محیطی ایمن و حمایت کننده، شما می توانید به حفظ تندرستی خانواده خود کمک کنید. ما متعهد به حصول اطمینان از این هستیم که تمامی دانش آموزان ایمن هستند، از آنها حمایت می شود و می توانند به تحصیلات خود، چه در مدرسه چه در خانه، ادامه دهند. بسیاری از کودکان از تأثیرات کروناویروس جدید (COVID-19) آگاهی دارند و ممکن است متوجه نگرانی ها و اضطراب سایر افراد شوند. این می تواند از طریق گوش دادن و تماشای آنچه در مدرسه، خانه یا در فضای آنلاین اتفاق می افتد، باشد. مهم است که با فرزندان خود در مورد نگرانی هایشان صحبت کنید.

کارهایی که می توانید انجام دهید:

- سعی کنید هنگام صحبت با فرزندان و خانواده تان آرامش را الگو قرار دهید.
- با فرزندان تان در مورد احساسات شان صحبت کنید. به آنها گوش بدهید و آنها را خاطر نشان کنید.
- در مورد COVID-19 با فرزندان تان صحبت کنید. تا حد امکان با صداقت به سوالات آنها پاسخ دهید. این می تواند به آرام کردن ترس ها و کاهش اضطراب آنها کمک کند.
- قرارگیری در معرض رسانه های جمعی را محدود کنید - قرارگیری دائم در معرض رسانه های جمعی می تواند ترس و اضطراب را افزایش دهد.
- برای ایمن ماندن، بر آنچه به عنوان یک خانواده انجام می دهید، تمرکز کنید. اطلاعاتی واضح در مورد چگونگی کاهش خطر عفونت را به روشی که آن را درک می کنند به فرزندان تان ارائه دهید، چرا که این کار به آنها این احساس را می دهد که در کنترل هستند.
- زمانی را با هم بگذرانید و روال های روزمره را تا حد امکان حفظ کنید یا در ایجاد روال های جدید کمک کنید. زمانی را برای بازی و استراحت کردن بگذارید. با یکدیگر اوقات خوش را بگذرانید.
- مواظب علائم پریشانی باشید - کودکان ممکن است به روش های متفاوت واکنش نشان دهند. این ممکن است شامل تغییرات در عادات خواب، تغییرات در اشتها و از دست دادن استقلال شود، برای مثال، سخت جدا شدن از شما، تمایل برای نزدیک بودن به بزرگسالان یا افزایش عصبانیت، بدخلقی، اضطراب و/یا ترس.
- تلاش کنید روش زندگی سالمی را حفظ کنید.

حمایت از یادگیری و تندرستی در منزل.

قرار گرفتن در یک فضای بسته برای مدت زمان طولانی می تواند منجر به تنش مضاعف و اختلافات در منزل شود.

کارهایی که می توانید انجام دهید:
خاطر نشان کنید

- با خانواده خود در مورد آنچه اتفاق می افتد، صحبت کنید. درک کردن وضعیت می تواند اضطراب آنها را کاهش دهد.
- به فرزندان خود کمک کنید در مورد اینکه در گذشته چگونه از عهده وضعیت های دشوار برآمده اند فکر کنند و آنها را خاطر نشان کنید. در مورد روش های متفاوتی که کودکان و بزرگسالان به وضعیت های متفاوت تنش را واکنش نشان می دهند، گفتگو کنید.
- به آنها یاد آوری کنید که انزوا برای مدت طولانی نمی باشد، ولی برای ایمنی دائم آنها ضروری می باشد.

مشارکت داشته باشید

- به صورت منظم ورزش کنید چرا که روشی ثابت شده برای کاهش تنش و افسردگی می باشد. خلاق باشید. این می تواند شامل ویدئوهای ورزشی، رقصیدن، یوگا، راه رفتن به دور حیاط یا استفاده از لوازم ورزشی خانگی شود.
- برای فعالیت های خانوادگی، تکالیف مدرسه و بازی به صورت ساختار شده زمانی را برنامه ریزی کنید. در جایی که امکان پذیر است، روالی معمول را حفظ کنید.

برقراری ارتباطات

- فرزندان خود را به برقراری ارتباطات با اعضای خانواده و دوستان از طریق تلفن، ایمیل یا در جایی که مناسب باشد، رسانه های اجتماعی، تشویق کنید.
- دائم با مدارس فرزندان تان در ارتباط باشید، چرا که آنها به صورت منظم اطلاعات مهم و کنونی به روز را در اختیار شما قرار می دهند.
- به عنوان یک خانواده، اوقات خوشی را با هم صرف کنید.

به یاد داشته باشید، هر تصمیم یا اقدامی که ممکن است انجام دهید، در نظر گرفته اید که آیا به منفعت شما یا خانواده تان می باشد یا خیر. آن کارهایی که می توانید را انجام دهید، سعی کنید با خود، خانواده و سایر افراد صبور باشید و در صورت نیاز جویای دریافت حمایت شوید.