

# پیشنهادهای آموزشی ده گانه برای پدران-مادران-بستگان نزدیک در دوران کرونا

1

## باید به فرزندان آرامش دهید

به فرزندان باید آموخت که فامیل مهم‌ترین امر با ارجحیت بالا در زندگی می‌باشد. وظیفه پدر و مادر است که آنچه در قدرتشان هست برای خوشبختی فرزندانشان انجام دهند.

2

## مواظب خودتان باشید

اگر شما شخصا اشترس و ترس داریدکاری کنید که آرامش پیدا کنید ( تمرینات کاهش اشترس - یوگا- تمرینات نفس و شکمی). سعی کنید مطمئن و سلامت باشید. ضد عفونی لازمه، حرکت و ورزش، تغذیه مناسب، خواب خوب، کاهش الکل و مواد مخدره باید رعایت شود. موفقیت های اشترس اور را کوتاه نمایید. برای مثال: گوش دادن به اخبار مربوط به کرونا بد نیست ولی دایما این اخبار را شنیدن اشترس اور است.

3

## سعی کنید که فرزندان درک کند که همیشه و در همه جا می‌تواند با شما صحبت کند

فرزندان احتیاج به صحبت و مشورت در رابطه با مشکلاتشان با پدر و مادر را دارند. به آنها نگویید که او چگونه باید خودش را حس کند. برای مثال چکار خنده آوری، از آن نترس و .... بگذار که فرزندان درک کنند که ترس داشتن عادی است. اگر فرزند می‌خواهد راجع به احساساتش صحبت کند، همه کارت را کنار بگذار و به او گوش بده. صحبت کردن و نقاشی کردن به بچگان کمک می‌کند به احساساتشان نزدیک و از آن نترسند.

4

## در مورد جوابگویی به سوال فرزندان عادلانه رفتار نمایید

سعی کنید قبل از پاسخ بدانید فرزندان چه چیزی میدانند و چه چیزی می‌خواهد. سوال ها را مختصر جواب دهید. سعی کنید اطلاعات درست و جامعی از منابع مطمئن ( وب سایت دولتی) در اختیارشان بگذارید.

5

## سعی کنید که کارهای معمولی طبق روال همیشگی انجام گردد

هر فامیل آداب و رسوم خودش را دارد، لذا باید روال معمولی روزانه مانند زمان بیدار شدن، زمان غذا خوردن و زمان خوابیدن مثل همیشه حفظ گردد. در هنگام پیش آمدن تغییراتی باید این امر با فرزندان مطرح گردد. برای مثال تغییرات برنامه‌های مدارس.

# پیشنهادهای آموزشی ده گانه برای پدران-مادران-بستگان نزدیک در دوران کرونا

6

## برنامه ریزی باید با تمام فامیل انجام گردد

فرزندان را در برنامه ریزی شرکت دهید. موقعیت‌های شما می‌توانند سریعاً تغییر کنند ( برای مثال محدودیت های جدید سفری و یا اجازه بیرون بودن محدود). برنامه‌ها را تغییر دهید اگر لازم است.

7

## انجام مشغولیت‌های جالب در خانه

بچه‌گانی که می‌توانند خودشان را خوب مشغول کنند کمتر ناراحتی نشان می‌دهند. باید به فرزندتان آموخت که والدین به حرفشان گوش می‌دهند. باید که سعی شود با مشورت فرزندتان برنامه ریزی شود.

8

## توجه به عکس العمل های خوب فرزندتان

بفکر آن باشید که خواهان چه اعمال و عکس العمل‌هایی در این دوران سخت در فرزندانتان هستید. برای مثال دلسوز بودن-بکسی کمک کردن -همکار بودن- همبازی بودن- تقسیم کردن. از کارهای بچه‌ها که شما دوست دارید تعریف کنید. بگذارید که فرزندتان درک کند که شما از کارش خوشحال هستید. برای مثال چقدر خوب که تو نامه ای برای مادر بزرگ نوشتی. بچه‌گان این عکس العمل‌ها را دوست دارند.

9

## به فرزندانتان کمک کنید موقعیت های غیر عادی را بپذیرند

دوران کرونا برای همه غیر قابل پیشبینی است. برای پدر مادرهامم اینست که این موفقیت غیر عادی را بپذیرند و بگذارند که فرزندتان ببینند که آنها چه می‌کنند و چه می‌گویند. تغییرات بزرگ در زندگی می‌تواند سخت و ترس‌آور باشند، ولی امکاناً شانس این هست که موفقیت‌های جدیدی شناخته شوند.

10

## با نزدیکان عزیزتان در رابطه باشید

از تلفن و روابط عمومی استفاده نمایید. با دوستان- فامیل و همسایگان در تماس باشید. به کسانی که کمک احتیاج دارند از جمله بیماران، سالمندان معلولان و... کمک کنید.

Written by Matthew R Sanders and Vanessa E Cobham

© Triple P International Pty Ltd