



## مختصر و مفید - 10 رقم راهنمایی از خاطر در منزل ماندن



توصیه های ذیل به منظور حمایت و تشویق کردن در نظر گرفته شده اند. هر کسی شخصا می تواند خودش را با آنها دمساز کند یا اینکه آنها را مطابق میل خودش، تغییر دهد و تنظیم کند. جهت کسب معلومات بیشتر در باره موضوع «در منزل ماندن» می توانید به صفحه اینترنتی ما مراجعه کنید و بر روی گزینه سند «راهنماییهای جهت قرنطینه خانگی و محدودیت خروج از خانه» کلیک کنید.

### تذکر 1 به فرزندانان توضیح دهید که چه اتفاقی افتاده است

در نظر اطفال، مهم است که بفهمند چه اتفاقی افتاده است و از چه خاطر بایستی بعضی چیزها وجود داشته باشند. به آنها توضیح بدهید که اجرای چه چیزهایی در لحظه حاضر مجاز است و اجرای چه چیزهایی ممنوع است. همچنین حائز اهمیت است که بفهمند تمام انسانها، چنین مقرراتی را اجرا می کنند. در این باره با بچه های خردسال نیز گپ بزنید؛ چونکه آنها احساس امنیت خاطر خواهند کرد. شاید بچه شما ناراضی و غمگین بشود و احساس خوشی نداشته باشد. در هر صورت، کوشش کنید بفهمید که در نظر اطفال خیلی سخت است که قبول کنند مجاز نیستند بعضی کارهای قشنگ و دلچسب را اجرا کنند. ولی تلاش کنید که خونسرد و آرام باشید و دعوا مرافعه نیز نکنید.



### تذکر 2 فرزندانان را دلداری دهید و آنها را آرام کنید

بسیاری از اطفالی که احساس می کنند مریض هستند، در چنین لحظاتی دچار ترس می شوند و خیال می کنند که به ویروس کرونا مبتلا شده اند. ترس و نگرانی اطفال را به جد بگیرد و به طور شفاف به آنها بگویید که می دانید و معلومات دارید که چه باید کرد. چنانچه در باره مواردی مطمئن نیستید از متخصصان پُرسان کنید که آیا فرزند شما، به ویروس کرونا مبتلا شده است. به فرزندانان توضیح دهید که بدنش به اردوی «امنیه - محافظ بدن» مجهز است و می تواند از پس هر گونه مریضی برآید و با آن دمخور شود. دیگر اینکه به فرزندانان بگویید که لزومی ندارد از چیزی بترسد. همچنین به فرزندانان بگویید که شما چه کاری خواهید کرد تا از تلاشهای «امنیه - محافظ بدن» حمایت و پشتیبانی کنید (نوشیدن چای، استراحت کردن، شربت و دوا خوردن، حواس خود را مشغول کردن، دلداری و امید دادن).

### تذکر 3 به هدف خود، مقررات و برنامه روزانه تنظیم کنید

یا نوشته کنید یا اینکه به هدف خودتان، برنامه روزانه ای را به همراه تمام نکات مهم تنظیم کنید. برنامه مشترک باعث می شود که اطفال احساس کنند تکالیفشان چیست. از جمله اینکه، بیدار شوند، دستهایشان را بشویند و غذا بخورند، بازی بکنند، کتابهای مکتب را یاد بگیرند و همچنین با اشخاصی تلفونی گپ بزنند که نمی توانند جهت عیادت خانواده به نزد آنها بیایند. برنامه و مقررات بگذارید: جرّ و بحث و گپهایی که باعث وحشت اطفال شوند در حضور آنها اجرا نکنید؛ بلکه با اشخاص کلانسال در باره مسائل ذیربط گپ بزنید. همواره تلاش کنید که هر یک از اعضای خانواده بتواند به خلوت خودش برود و آرامش و آسایش خودش را داشته باشد.

### تذکر 4 خودتان را جاهل و بی خبر نشان بدهید

طوری رفتار کنید انگار که همه چیز عادی و طبیعی است؛ مخصوصا وقتی که آدمها مُدام دور هم جمع باشند و با همدیگر جرّ و بحث و دعوا مرافعه کنند. چنین رفتار تصنعی، مهم تر از این است که مثلا در دعوا، «پیروز» شوید.

چنانچه متوجه شدید که الان دعوا مرافعه پیش خواهد آمد، عرصه را به فرزندان تنگ نکنید؛ بلکه کوشش کنید موقعیت پیش آمده را فوری فیصله دهید. وقتی که آنها از آسیاب افتاد و سر حال آمدید، آن وقت با همدیگر گپ بزنید.

### **تذکر 5 شکل و شمایل دعوا مرافعه کردن را عوض کنید**

در این باره باهم مشورت کنید که هر فردی از اعضای خانواده، وقتی که وارد به استخوان می رسد، حق دارد که بگوید: «بسه دیگه!»، آنگاه استراحت کوتاهی می شود و صبر می کنید تا همه، آرامش خودشان را پیدا کنند. ضمناً در این مورد، مهم است که همه بدون استثنا چپ و آرام شوند. هر کسی جداگانه به اتاق خودش برود یا برای مثال به گوشه ای از اتاق یا جاهای دیگر منزل برود. زمانی دوباره با همدیگر گپ بزنید که کدام کس، ناراحت و عصبانی نیست. بعد دنبال یک راه حل بگردید!

### **تذکر 6 با کودکان خردسال بازی کنید و سرگرمی و بازیچه بسازید**

بازی کردن، بازیچه ساختن، نقاشی کردن برای بچه ها، خیلی مهم است، چونکه لحظات کسل کننده و بیقراری را تار و مار می کنند. حضور نداشتن در کودکان در مهد کودک در نظر اطفال، خیلی دشوار است که بتوانند خودشان را به تنهایی سرگرم کنند. دعوا و غر و لند نکنید؛ بلکه کوشش کنید که به فرزندان کمک کنید. بهترین راه این است که با او همبازی شوید یا اینکه بروید و ببینید که اطفال چگونه به تنهایی سرگرمند، یا بازیچه ساخته اند یا اینکه نقاشی کشیده اند. چنانچه مقدور بود، اجازه بدهید که فرزندان به شما در کاری که مشغولش هستید، کمک کند. از برنامه های تلویزیونی و بازیهای گوشی تلفون سعی کنید خیلی محدود و به مدت کم استفاده کنید.

### **تذکر 7 به جوانان، فضای بیشتری را اختصاص بدهید**

در نظر اطفال مسن تر و جوانان، خیلی دشوار است که «حس خانگی» بشوند و خیلی کارها را اجازه نداشته باشند که اجرا کنند. سعی کنید این مشکلات را بفهمید و حتما محلّ و فضای آزادی بیشتری را به آنها اختصاص دهید، اجازه بدهید به دنیای خودشان بروند و در تنهایی، آرامش خودشان را داشته باشند. بگذارید با دوستانشان از طریق گوشی تلفون و اینترنت، تماس داشته باشند و در حد شرایط فعلی اصلاً به منظور تنبیه کردن آنها از دستشان گوشی تلفون را نگیرید. کوشش کنید که هر چه زودتر به دعوا و مرافعه فیصله بدهید و نشان بدهید که خیلی انسان قوی و با اراده ای هستید و اصلاً و ابدا تحریک و تهییج نمی شوید.

### **تذکر 8 خودتان و خانواده تان را به جنب و جوش و حرکت اندازید**

بروید هوای آزاد استنشاق کنید! از خانه بروید بیرون، فاصله خودتان را با دیگران حفظ کنید و همچنین رعایت امور صحتی و نظافت را بخشی از برنامه روزانه خودتان به حساب آورید؛ چونکه حرکت و جنب و جوش در نظر همه اشخاص حائز اهمیت است.

### **تذکر 9 سعی کنید مغزتان فقط به کار و مشکلات خودتان مشغول باشد**

کثیری از والدین مجبورند که از پس بسیاری کارها و تکالیف برآیند و چنین چیزی آنقدرها هم آسان نیست. همت کنید که تکالیف را یکی یکی انجام دهید نه اینکه چندین کار را همزمان اجرا کنید. ضمناً عصبانی و خشمگین نیز نشوید؛ اگر هر کاری به نحو احسن اجرا نشود. همه کارها همینطورند! کوشش کنید تا جایی که می شود در هر روزی که امکانش هست، کارها را اجرا کنید و بر نگرانیها و تشویشهای خودتان مسلط شوید. برای خودتان وقت آزاد در نظر بگیرید. بعضی مواقع، فقط پنج دقیقه حمام کردن، کمک شایانی می کند. خیلی عمیق نفس بکشید و بگذارید که آب بر دستهایتان روان و جاری شود. فکر کنید چه چیزی یا چه کسی می تواند در این لحظات و شرایط پیش آمده به شما کمک کند تا بتوانید بر پاهای خودتان استوار بایستید.

### **تذکر 10 دنبال کسانی بفرستید که به شما کنند**

اگر احساس کردید که دیگر تاب و توان ندارید و مدام کار به دعوا و مرافعه ختم می شود و شما هیچ راه حلی نیز به مغزتان خطور نمی کند یا اینکه از خاطر فرزندان تشویش دارید، بکوشید که با دیگران مشورت کنید. دفاتری وجود

دارند که می توانید با آنها تلفونی تماس بگیرید تا آنها از شما پحمایت کنند. طبیعیست که آدم به کمک دیگران مُحتاج است و دنبال کمک بگردد و از کمکهای دیگران استفاده کند.

**ما آرزو می کنیم که شما و خانواده تان، بهترین لحظات را داشته باشید!**

Quelleangabe: AETAS Kinderstiftung (2020): Kurz und Knapp: 10 Tipps fürs Zuhause bleiben. AETAS Kinderstiftung. München. Online verfügbar unter [www.aetas-kinderstiftung.de](http://www.aetas-kinderstiftung.de), Stand: 13.05.2020.

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Mit freundlicher  
Unterstützung der:



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für Gesundheit  
und Umwelt**