



مختصر و مفید - 10 رقم راهنمایی برای در منزل ماندن



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

تذکر 1 برای فرزندانان توضیح دهید که چه اتفاقی افتاده است

برای بچه ها مهم است که بفهمند چه اتفاقی افتاده است و به چه دلیل بایستی بعضی چیزها وجود داشته باشند. برای آنها توضیح دهید که انجام چه چیزهایی در لحظه حاضر مجاز است و انجام چه چیزهایی قدغن است. همچنین حائز اهمیت است که بفهمند تمام انسانها، چنین مقرراتی را اجرا می کنند. در این باره با بچه های کوچک نیز صحبت کنید؛ چونکه آنها احساس امنیت خواهند کرد. شاید بچه شما ناراضی و غمگین بشود و احساس خوشی نداشته باشد. در هر صورت، سعی کنید بفهمید که برای بچه های کوچک خیلی سخت است که قبول کنند مجاز نیستند بعضی کارهای قشنگ و دلچسب را انجام دهند. ولی تلاش کنید که خونسرد و آرام باشید و دعوا نیز نکنید.



تذکر 2 فرزندانان را دلداری دهید و آنها را آرام کنید

بسیاری از بچه هایی 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 بچه ها را به جد بگیرد و به طور شفاف به آنها بگوید که می دانید و مطلع هستید که چه باید کرد. چنانچه در باره مواردی مطمئن نیستید از کارشناسان سؤال کنید که آیا فرزند شما، به ویروس کرونا مبتلا شده است. برای فرزندان توضیح دهید که بدنش به سازمان «پلیس - محافظ بدن» مجهز است و می تواند از پس هر گونه بیماری برآید و با آن کنار بیاید. دیگر اینکه به فرزندان بگوید که لزومی ندارد از چیزی بترسد. همچنین به فرزندان بگوید که شما چه کاری خواهید کرد تا از عملیات «پلیس - 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 مقررات و برنامه روزانه برای خودتان تنظیم کنید

یا یادداشت کنید یا اینکه برنامه روزانه ای را به همراه تمام نکات مهم برای خودتان تنظیم کنید. برنامه مشترک باعث می شود که بچه ها احساس کنند تکالیفشان چیست. از جمله اینکه، بیدار شوند، دستهایشان را بشویند و غذا بخورند، بازی بکنند، درسهایشان را یاد بگیرند و همچنین با اشخاصی تلفنی گپ بزنند که نمی توانند جهت عیادت خانواده به نزد آنها بیایند. برنامه و مقررات بگذارید: بحثها و گفتگوهای که باعث وحشت بچه ها شوند در حضور آنها انجام ندهید؛ بلکه با افراد بزرگسال 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 به کوچه علی چپ بزنید

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 نکنند. چنین رفتار و انمودی، مهم تر از این است که مثلا در دعوا، «پیروز» شوید.

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

تذکر 5 شکل و شمایل دعوا کردن را عوض کنید

در این باره باهم مشورت کنید که هر فردی از اعضای خانواده، وقتی که کارد به استخوان می رسد، حق دارد که بگوید: «بسه دیگه!»، آنگاه استراحت کوتاهی می شود و صبر می کنید تا همه، آرامش خودشان را به دست آورند. ضمناً در این مورد، مهم است که همه بدون استثناء ساکت 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 صحبت کنید که هیچکس ناراحت و عصبانی نیست. بعد دنبال یک راه حل بگردید!

تذکر 6 با بچه های کوچک بازی کنید و سرگرمی و کاردستی درست کنید

بازی کردن، کاردستی درست کردن، نقاشی کردن برای بچه ها، خیلی مهم است، چونکه لحظات کسل کننده و بیقراری را تار و مار می کنند. بدون حضور در کودکستان و مهد کودک برای بچه ها 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 بچه ها چگونه به تنهایی سرگرمند، یا کار دستی درست کرده اند یا اینکه نقاشی کشیده اند. چنانچه مقدور بود، اجازه بدهید که فرزندان به شما در کاری که مشغول انجام دادند هستند، کمک کند. از برنامه های تلویزیونی و بازیهای گوشی تلفن سعی کنید خیلی محدود و برای مدت کم استفاده کنید.

تذکر 7 برای بچه های بزرگتر، فضای بیشتری را اختصاص بدهید

برای بچه های مسن تر و جوانان، خیلی دشوار است که «حس خانگی» بشوند و خیلی کارها را اجازه نداشته باشند که انجام دهند. سعی کنید این معضلات را بفهمید و حتماً 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 تلفن و اینترنت، تماس داشته باشند و در تحت شرایط فعلی اصلاً برای تنبیه کردن آنها از دستشان گوشی تلفن را نگیرید. کوشش کنید که هر چه زودتر به دعوا و مرافعه خاتمه بدهید و نشان بدهید که خیلی انسان قوی و با اراده ای هستید و به هیچ وجه نیز 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 بهداشتی و نظافت را بخشی از برنامه روزانه خودتان به حساب آورید؛ چونکه حرکت و جنب و جوش برای همه اشخاص حائز اهمیت است.

تذکر 9 سعی کنید سرتان 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 انجام دهید. 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 پیش ببرید و بر نگرانیها و دلشورگیهای خودتان مسلط شوید. برای خودتان وقت آزاد در نظر بگیرید. بعضی مواقع، فقط پنج دقیقه زیر دوش رفتن، 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 ذهنتان خطور نمی کند یا اینکه نگران فرزندان هستید، بکوشید که با دیگران مشورت کنید. دفاتری وجود دارند که

می توانید با آنها تلفنی تماس بگیرید تا آنها از شما پشتیبانی کنند. طبیعیست که آدم به کمک دیگران نیازمند است و دنبال کمک بگردد و از کمکهای دیگران استفاده کند.

ما برای شما و خانواده تان، بهترین لحظات را آرزومندیم!

Quelleangabe: AETAS Kinderstiftung (2020): Kurz und Knapp: 10 Tipps fürs Zuhause bleiben. AETAS Kinderstiftung. München. Online verfügbar unter 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**