



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

خانه ای دلنشین برای فرزندانمان در روزهای کرونایی



کمپین دانشجویی #در خانه بمانیم
#ایران را سرشار از همدلی کنیم.

1

زندگی در فضایی محدود با
اعضای خانواده به مدت
طولانی و به صورت مداوم
در معرض اخبار مربوط به
همه‌گیری ویروس کرونا،
ممکن است منجر به کسالت،
اضطراب، نگرانی و وحشت
شود. همچنین می‌تواند
احساساتی همچون
افسردگی و ترس در اعضای
خانواده به ویژه فرزندان
ایجاد کند

کانون همیاران سلامت روان
دانشگاه هنر شیراز



در این شرایط، گذراندن زمان بیشتر با فرزندان خانواده فرصت خوبی برای ارتباط بیشتر والدین با آنها خواهد بود. برای کاهش آسیب‌های ناشی از شیوع کرونا، اعضای خانواده باید با کمک به یکدیگر و ایجاد احساس امنیت، مثبت‌اندیشی و حفظ ذهنیت سالم، منبع اصلی حمایت برای هم باشند.



چطور اعضای خانواده می‌توانند روزهای بحرانی کرونا را تبدیل به فرصتی برای ارتباط عاطفی بیشتر با فرزندان کنند؟



۱- فعالیت‌های روزانه‌ای برنامه‌ریزی کنید که همه با هم مشارکت داشته باشند.

فرزند خود را تشویق کنید تا جایی که می‌تواند در کارهای منزل مشارکت کند و آنها را در بحث‌ها و تصمیمات خانوادگی درگیر کنید این امر به آنها کمک می‌کند 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.

کانون همیاران سلامت روان دانشگاه هنر شیراز



۲. در ارتباط با فرزندان، با توجه به سن آنها، مطالب درست و ساده را در مورد کرونا توضیح دهید.

روش‌های مختلفی برای کمک به فرزندان در سنین مختلف برای درک شیوع کرونا وجود دارد. بیشتر آنها در مورد کرونا شنیده‌اند و برای درک بهتر موقعیت به سخنان والدین‌شان متکی هستند. از آنجایی که زندگی عادی‌شان مختل یا دچار تغییر شده، به کمک خانواده نیاز دارند تا بتوانند واکنشی صحیح به موضوع داشته باشند.

کانون همیاران سلامت روان دانشگاه هنر شیراز



۳. آموزش را از طریق بازی انجام دهید.

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 به دست آورد. بازی‌های کودکان و والدین می‌تواند روشی موثر برای تقویت پیوند عاطفی بین آنها، تسکین استرس و ایجاد مقاومت و انعطاف‌پذیری در کودکان باشد.

کانون همیاران سلامت روان دانشگاه هنر شیراز



۴. پدران ، بیشتر با فرزند خود وقت بگذرانید.

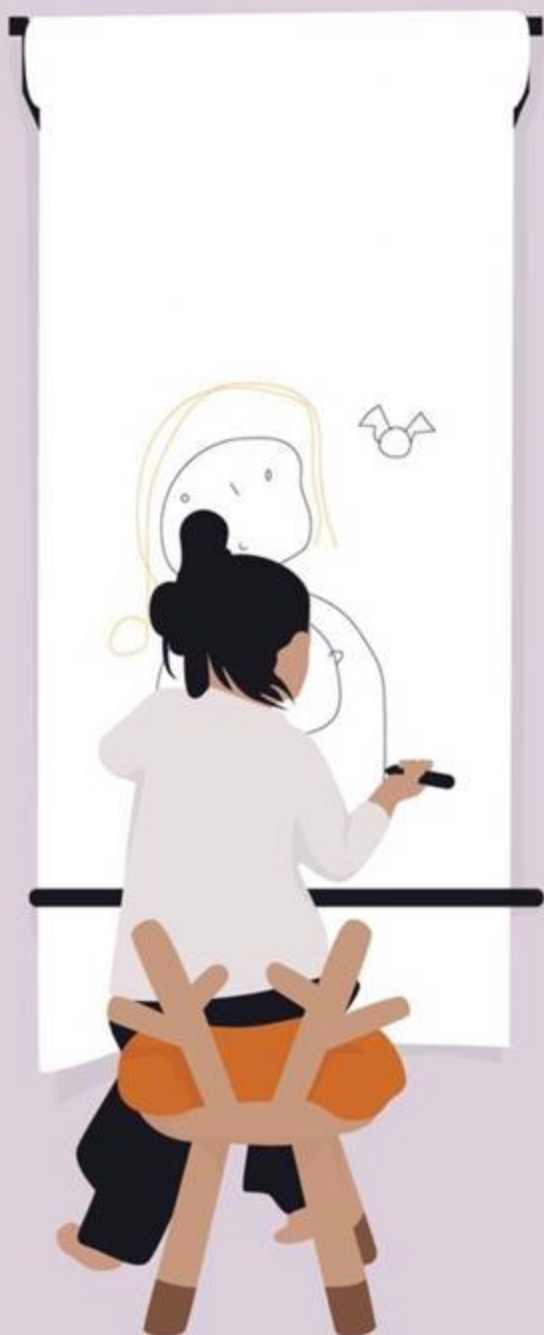
مطالعات نشان می‌دهد کودکانی که پدران‌شان بیشتر در تربیت و پرورش آنها درگیر بوده‌اند، سازگاری اجتماعی و سلامت روانی بهتری در زندگی نشان می‌دهند.

کانون همیاران سلامت روان دانشگاه هنر شیراز



۵. به توانایی فرزند خود بها دهید.

این دوران فرصت خوبی است تا نقاط قوت و توانایی فرزندان را که تاکنون در بین مشغله‌های زندگی روزمره پنهان شده بود، ببینید و تقویت کنید.



کانون همیاران سلامت روان دانشگاه هنر شیراز





بحران کرونا را
برای خود و
خانواده‌تان
تبدیل به فرصت کنید.



گردآوری مطالب:
لیلا مهندس
[کاندیدای دکتری تخصصی روان
شناسی، عضو مرکز مشاوره
دانشگاه هنر شیراز]

گرافیکست:
دیبا سلحشور
[دانشجوی دانشگاه هنر شیراز]

کانون همیاران سلامت روان دانشگاه هنر شیراز

@hamyaran.artuni.shz