COVID-19 RESPONSE

UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime

مراقبت از کودکان
در زمان شیوع کووید-۱۹

COVID-19 Listen FIRST

Now more than ever
Listening to children and youth
is the first step to help them
grow healthy and safe

Family United

Acknowledgements

UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime

MANCHESTER
1824

These materials have been developed by the United Nations Office on Drugs and Crime in collaboration with The University of Manchester.

The United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC) extends its appreciation to all those who directly contributed and to those who have shared their knowledge, insights and experiences in the field of work over the years. UNODC would like to particularly acknowledge the following for their invaluable contribution to the process of publication of this booklet:

Dr. Aala El- Khani and Prof. Rachel Calam for providing the substantive content and adapting their previous research experience at the University of Manchester in availing such a booklet of parenting under stress as piloted with UNODC.

Dr. Wadih Maalouf, Global Programme Coordinator – UNODC PTRS HQ for managing the output leading to production of this booklet.

The staff and Consultants of the UNODC Prevention, Treatment and Rehabilitation Section – PTRS at UNODC HQ in Vienna (in alphabetical order of their last name): Ms. Giovanna Campello, Dr. Karin Haar, Dr. Ziad El-Khatib, Ms. Elizabeth Mattfeld, Ms. Nina Fabiola Montero Salas and Ms. Heeyoung Park.

The additional UNODC staff whose contribution also helped in shaping this booklet: (in alphabetical order of their last name): Ms. Lulua Asaad,
Mr. Gilberto Duarte, Ms. Anna Giudice, Ms. Alexandra Souza Martins, Dr. Wendy O'Brien and Ms. Hanna Sands.

The colleagues from UNICEF, WHO and other partners from Global Partnership to End Violence Against Children.

Ms. Esra Köymen Irmak for the graphic design and production of the booklet.

This booklet was made available thanks to the support of the governments of Japan and Sweden and the US-INL to the UNODC prevention programming. UNODC is also grateful for the national and international stakeholders, institutions and organisations for sharing this booklet.

مراقبت از کودکان
در زمان شیوع کووید-۱۹

فاصله‌گذاری اجتماعی و مقرارت منع کامل عبور و مرور به منظور جلوگیری از گسترش بیماری ویروس کرونا (کووید-۱۹) در حال تغییر دادن زندگی خانوادگی میلیون‌ها نفر در سراسر جهان است. ممکن است اضطراب‌ها و تشویش‌های فرزندپروری برای والدینی که در شرایط کنونی بچه‌هاشان از محیط مدرسه بریده شده‌اند، بر اثر ضرورت سروسامان دادن به تعهدات کاری و مراقبت از فرزندان‌شان و نیز نگرانی‌های بالقوه از بابت از دست دادن درآمد، رو به افزایش بگذارد. برای میلیون‌ها خانوادهای در سراسر جهان که هم اکنون هم آسیب‌پذیرند، مانند پناه‌جویان یا کسانی که با منابع اندک گذران می‌کنند، این گرفتاری‌ها به مراتب بیشتر است.

اطلاعاتی که در زیر خواهد آمد آگاهی‌هایی فراهم می‌آورد تا ببینید چه‌گونه می‌توان هم به خودتان و هم به فرزندان‌تان یاری کنید تا از عهده‌ی چالش‌های پیش رو برآیید، و چه‌گونه هم‌چنان در پیوند با خانواده خود باقی بمانید. به احتمال قوی متوجه خواهید شد که برخی از آگاهی‌ها و پیشنهادهای موجود این کتابچه را به کار می‌بسته‌اید. مراقبت بزرگسالان به مراقبت کودکان در زمان‌های دشوار یاری می‌رساند، به ویژه هنگامی که والدین صمیمی و مهربان، پشتیبان، و مایه‌ی آرامش باشند، و بتوانند به فرزندان کمک کنند که اوقات بی‌ثباتی و بلاتکلیفی را درک‌کنند. هماهنگی و همدلی خانواده کمک می‌کند تا نگرانی و تشویش‌های کودک تخفیف‌یابد در عین حال آن‌ها را ایمن نگه می‌دارد. تشویق کردن رفتار مناسب کمک می‌کند تا فرزند شما تا حد مقدور از عهده‌ی کار خود برآید. همچنین کمک می‌کند تا والدین فرزندان را ایمن نگه‌دارند.

باید به خاطر داشته باشیم که این وضعیتی موقتی است، و از این مخمصه عبور می‌کنیم. هر قدر به اتفاق یگدیگر بهتر با خانواده‌هامان کار کنیم به ما مدد خواهد کرد که رفاه حال فرزندان‌مان را در حال حاضر و در آینده تأمین کنیم، و نیز خاطره‌هایی را که از این ایام در یاد می‌ماند رقم بزنیم.

امیدواریم این اطلاعات مددکار شما برای مراقبت از خودتان و فرزندان‌تان باشد. از اینجا شروع می‌کنیم که ببینیم ممکن است چه چیزی را تجربه کنید، چرا که می‌دانیم آنچه بزرگسالان احساس می‌کنند می‌تواند در مراقبت از فرزندان‌شان تأثیر بگذارد. این امر می‌تواند به شما یاری کند تا از رویکردهای منفی خودداری کنید که میتواند باعث شود شما یا فرزندتان در دراز مدت احساس بدتری داشته باشید. سپس دامنه‌ی بحث را به شیوه‌های یاری رساندن به کودکان در زمان‌های سخت از راه نشان دادن عشق و تعیین محدودیت‌ها می‌کشانیم.

گرچه انزوا و دور افتادگی از دیگران می‌تواند فرصتی فراهم آورد برای آن که وقت بیشتری صرف فرزند یا فرزندان‌تان کنید و روابط‌تان را با آن‌ها گسترش بخشید، اما، در عین حال بسیاری از والدین دستخوش احساسات و اولویت‌های متعارض و نیز کشمکش‌های عملی می‌شوند. زمانی را به خواندن این کتابچه اختصاص دهید، و سعی نکنید همه‌ی رهنمودهای آن را یک‌باره اجرا کنید. به خانواده‌ی خود یادآور شوید که این رهنمودها در اولویت شما قرار دارند. ایجاد روابط خانوادگی خوب و مناسب و حفظ و نگهداری آن وقت و کار و کوشش می‌برد. این دوره‌ی چالش‌برانگیز منع کامل عبور و مرور می‌تواند به شما و فرزندتان وقت و مجالی برای با هم گذراندن بدهد که پیش از این در اختیار نداشته‌اید. سعی کنید به یاد داشته باشید که وقتی به مراقبت از فرزندان‌تان می‌پردازید در مهم‌ترین کارها درگیر شده‌اید.

این کتابچه با همکاری کسانی نوشته شده که در قرنطینه قرار دارند، از خانه کار می‌کنند در عین حال که از فرزندان خود نگهداری می‌کنند. این تجربه‌ای است که همه‌ی ما در آن شریک ایم.

درباره‌ی خودتان

ممکن است دستخوش چه احساس‌هایی شوید؟

- گذشته از نگرانی‌هایی که برای سلامت خود و خانواده‌ی نزدیک و بلافصل خود دارید، ممکن است دغدغه و شاید مسئولیت اعضای خانواده، دوستان، و همسایگان آسیب‌پذیر خود را هم داشته باشید.

- چه بسا ببینید که غالباً دارید جدیدترین اطلاعات را درباره‌ی وضعیت جاری کووید-۱۹ دنبال می‌کنید.

- ممکن است از این بیم داشته باشید که اکنون یا پس از سپری شدن دوره‌ی قرنطینه شغل خود را از دست بدهید یا بیکار شوید.

- اگر درآمدتان لطمه دیده است، ممکن است به شدت احساس استیصال و درماندگی و شاید افسردگی کنید.

- ممکن است، به ویژه، از بابت سروسامان دادن به کارتان در حین مراقبت از فرزندان‌تان و اداره‌ی امور خانه، به خصوص وقتی از شبکه‌ی حمایتی معمول خود محروم‌اید، احساس فشار و ناراحتی کنید.

- ممکن است تمرکز کردن بر امور یا تصمیم‌گیری را دشوار بیابید. ممکن است احساس درماندگی، تحریک‌پذیری یا تشویش و دلهره کنید. ممکن است الگوهای خوردن و آشامیدن و خواب‌تان به هم بخورد.

- ممکن است از این بابت احساس ناراحتی کنید که این وضعیت تا کی ادامه خواهد یافت و چه‌گونه در دراز مدت می‌توان از عهده‌ی آن برآمد.

همه‌ی این امور می‌تواند در این پرسش تأثیر بگذارد که: چه‌گونه به مناسب‌ترین وجه می‌توانید از فرزندان‌تان مراقبت و نگهداری کنید.

چه کمکی به خودتان می‌توانید بکنید؟

- اول بپذیرید که در روزگار سخت و پرکشاکشی به سر می‌برید، اما در عین حال روزگاری است که می‌توان از عهده‌ی آن برآمد. بی‌ثباتی ایام پیش‌رو را بپذیرید. در زندگی بسا با دشواری‌های دیگری در زمان‌های دیگر دست‌وپنجه نرم کرده‌اید. مهارت‌ها و منابعی را که در اختیار دارید به‌کار گیرید. سعی کنید همچنان امیدوار و خوشبین و مثبت بمانید.
- بپذیرید که در آنچه ازسر می‌گذرانید یا احساس می‌کنید تنها نیستید. این وضعیتی جهانی است و میلیون‌ها انسان دیگر هم هستند که همان احساسی دارند که شما امروز دارید.
- حتی‌المقدور از خودتان مواظبت کنید و سعی کنید تا وقتی که می‌توانید استراحت کنید. اگر در این دوران انزوا و جدا افتادگی از دیگران همراه با سایر بزرگسالان هستید، سعی کنید در سراسر روز در مسئولیت‌های مربوط به مراقبت از کودکان مشارکت کنید به نحوی که هر یک از شما فرصت داشته باشید که استراحت یا کار کنید.
- سعی کنید ساختار و امور معمول روزمره، مانند اوقات منظم خواب، را تعیین، تثبیت و حفظ کنید.
- بکوشید با انجام دادن وظایف معمول خانگی، کار و فعالیت با کسانی که دارند همراه شما این دوران انزوا و جدا افتادگی از دیگران را از سر میگذرانند، خود را مشغول نگه دارید.
- هرگونه فعالیت معنوی، دینی یا فرهنگی را که مایه‌ی تشفی خاطر و راحتی شماست حفظ کنید.
- از هرگونه رفتار تشویش‌آور مانند زیاده‌روی در نوشیدن مشروبات الکلی، قماربازی برخط یا مصرف مواد مخدر جداً خودداری کنید. مصرف این‌گونه موارد سطح تشویش و اضطراب‌تان را افزایش می‌دهد و وضعیت شما را در دراز مدت وخیم‌تر می‌کند.
- به خاطر داشته باشید کمک کردن به خودتان شما را نیرومندتر می‌کند و شما را تواناتر می‌سازد تا به کسانی یاری کنید که به مراقبت شما نیاز دارند.

درباره‌ی فرزندتان

فرزند شما ممکن است دستخوش چه احساس‌هایی بشود؟

اینکه فرزندان‌تان به تغییرات چه‌گونه واکنش نشان می‌دهند به انواع امور بستگی دارد، از جمله سن و سال آن‌ها. در اینجا پاره‌ای از موارد مشترکی ذکر می‌شود که وقتی کودکان در فشار و اضطراب قرار می‌گیرند، به این فشارها واکنش نشان می‌دهند:

- بعضی از بچه‌ها ممکن است از این که در خانه بمانند، اوقات خودرا با والدین صرف کنند، بسیار خوشحال باشند، یا از این که از قید فشار رفتن به مدرسه آزادند احساس راحتی کنند. بچه‌های دیگر ممکن است از همان اول با قطع ارتباط با روند روزمره‌ی زندگی خود، و جدا ماندن از دوستان درگیری و کشمکش پیدا کنند، و نیز درباره‌ی آینده دچار نگرانی شوند.

- بعضی از بچه‌ها ممکن است میل نداشته باشند که در تکالیفی مانند کارهای روزمره یا امور تحصیلی مشارکت کنند. به یاد داشته باشید که قابل فهم است که فرزند شما هنگامی که زیر فشار است یا برنامه‌های معمول روزمره‌ی او به هم خورده واکنش‌های اضطراب‌آور یا رفتارهای مشکل‌آفرین از خود بروز دهد.

- بعضی از بچه‌ها ممکن است به طور نامتعارفی فعال یا پرخاشگر شوند، یا ممکن است خجالتی، آرام، کناره‌گیر و غمگین شوند.

- برخی از بچه‌ها ممکن است وحشت‌زده، درخود فرورفته و نگران شوند. این امور می‌تواند باعث مشکلاتی در خواب آن‌ها گردد. بعضی از بچه‌ها به والدین‌شان وابسته می‌شوند و گاه‌به‌گاه گریه می‌کنند.

- حتی بچه‌هایی که در آغاز از در خانه ماندن بسیار هیجان‌زده می‌شوند ممکن است در جایی از هفته‌های بعدی دستخوش مراحل بدرفتاری‌هایی بیش از حد معمول شوند و نشانه‌هایی از اضطراب از خود نشان دهند.

در کمک به فرزندتان چه می‌توانید بکنید؟

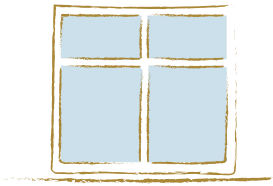
بسیاری از والدین در سراسر جهان از گذران این اوقات را با فرزندان‌شان، از این که این ایام را به بهترین وجه با اعضای خانواده‌ی خود صرف کنند، و برای آینده خاطرات شیرینی فراهم آورند به هیجان خواهند آمد. برای والدین دیگر، این قرنطینه بسیار سخت و طاقت‌شکن خواهد بود، و دشواری مراقبت از فرزندان و در عین حال پرداختن به وظایف و نقش‌های دیگر اضطراب‌زا خواهد بود.

اطلاعاتی که در زیر می‌آید برای همه‌ی خانواده‌ها توصیه‌ها و روش‌هایی فراهم می‌آورد تا ببینند چهگونه باید این دوره‌ی قرنطینه را از سربگذرانند. این اطلاعات برای بچه‌ها در همه‌ی سنین مناسب است و شما به بهترین وجه درخواهید یافت که چه‌گونه این توصیه‌ها را با سن بچه‌ی خود تطبیق دهید. به علاوه، بخش جداگانه‌ای در این کتابچه هست که در وهله‌ی نخست به مراقبت از نوجوانان اختصاص دارد.

ایمنی

سعی کنید از رهنمودهای مقامات محلی پیروی کنید تا ببینید چه‌گونه باید در امنیت در خانه بمانید و به نوبه‌ی خود از گسترش کووید-۱۹ جلوگیری کنید. این امر به معنای به کاربستن امور مختلف در مورد خانواده‌ها در محل‌های مختلف در چارگوشه‌ی جهان است. برای برخی کسان این رهنمودها می‌توانند به معنای بیرون نرفتن از خانه جز در مورد خرید ملزومات زندگی برای خانواده، برای کارهای ضروری، برای مراقبت از افراد آسیب‌پذیر، یا برای ورزش روزانه باشد. برای کسان دیگری که سرپناه ثابتی ندارند، لازم است سعی کنید خانواده خود را حتی‌المقدور در محل ثابتی نگهدارید و تماس آن‌ها را با آدم‌های جدید، تا حد امکان، به حداقل برسانید.

مهرورزی و حمایت



- به فرزندان‌تان قول دهید که هرچه از دست‌تان برآید برای مراقبت و مواظبت از آن‌ها انجام می‌دهید. به آن‌ها بگویید که در بالاترین مرتبه‌ی اولویت‌های شما جای دارند.
- با در آغوش گرفتن بچه‌ها یا گرفتن دست‌شان با فرزندان‌تان مهربانی کنید. به آن‌ها بگویید که دوست‌شان دارید. این کار به آن‌ها قوت قلب و اطمینان می‌دهد و آسوده‌شان می‌کند و به حفظ و تأمین ارتباطی مثبت یاری می‌رساند.
- مکرر در مکرر به بچه‌ها بگویید که به فکرشان هستید. مراقبت کردن و گفتن این سخن به فرزندان‌تان که دوست‌شان دارید به آن‌ها قوت قلب می‌دهد و کمک‌شان می‌کند تا احساس اطمینان بیشتری کنند.

تعریف و تمجید

- یکی ازمؤثرترین روش‌های تغییر دادن رفتار هرکس تمجید و تحسین از اوست: نشان دهید که به کارهایی که آن‌ها می‌کنند توجه و اعتنا دارید و از این کارها خوش‌تان می‌آید. توجه آمیخته به مهر و محبت و تحسین نسبت به رفتارهای خوب کمک می‌کند که بتوان روابط مناسب و خوبی میان بزرگسالان و کودکان برقرار گردد. همچنین کمک خواهد کرد که فرزندتان بداند و بیاموزد که کدام رفتارها را می‌پسندید. محتمل‌تر است که فرزندان کارهایی را انجام دهند که می‌دانند مورد توجه و تحسین قرار می‌گیرند. روش‌هایی که در اینجا شرح داده شد هم در مورد فرزندان جوان‌تر کارآیی دارد و هم برای فرزندان بزرگ‌تر.

- بچه‌ها معمولاً خوش دارند مورد تحسین و تمجید کسانی قرار گیرند که آن‌ها برایشان اهمیت قائل‌اند. هنگامی که رفتار بچه‌ای را تحسین می‌کنید به احتمال قوی تشویق‌اش می‌کنید که این کار را دوباره انجام دهد. اگر فرزندتان را از بابت کارهایی تحسین کنید که می‌خواهید آن‌ها به انجام دادن‌شان تشویق شوند، در واقع، این احتمال افزایش می‌یابد که بچه‌ها همان طور رفتار کنند که شما خوش دارید.

- اگر فرزند یا فرزندان‌تان کاری کنند و تعریف و تمجیدی در کار نباشد، آن‌گاه ممکن است کم‌تر محتمل باشد که آن کار خاص را دوباره انجام دهند.

- فرصت‌هایی پیدا کنید تا هر وقت که فرزندتان کار خوبی انجام می‌دهد، هرچند ممکن این کار کوچک بنماید، از او تعریف و تمجید کنید. کاری به سادگی لبخند زدن، نشانه‌ای مثل با دست بر پشت‌زدن یا کشیدن شکل یک لبخند می‌تواند کمک کند تا نشان دهد که از کار فرزندان‌تان رضایت دارید.

- مطمئن شوید که فرزند یا فرزندتان دقیقاً می‌داند که برای چه کاری مورد تمجید قرار گرفته‌اند تا به این ترتیب بدانند شما چه چیز از آن‌ها می‌خواهید انجام دهند. برای نمونه، گفتن این‌که: **«بسیار ممنون‌ام که این چیزها را برای من جمع کردی، تو پسرِ همراه و مددکاری هستی»**، به این معناست که فرزندتان دقیقاً می‌داند که از چه چیز خوشتان آمده است، و شما مایل‌اید این رفتار مفید و مددکارانه ادامه یابد.

- فرزندتان به شرطی به بهترین وجه چیزی را یاد خواهد گرفت که تعریف و تمجید دقیقاً به آن‌ها بگوید که شما می‌خواهید در آینده چه کارهایی را بیشتر انجام دهند. برای نمونه، **«من اینقدر خوشحال می‌شوم وقتی می‌بینم تکالیف نوشتنی‌ات را خودت مستقلاً انجام می‌دهی»** یا **«واقعاً خوشحالم که می‌بینم اینقدر با مهر و محبت با خواهرت بازی می‌کنی»**.

- سعی کنید به فرزندتان آموزش‌ها و رهنمودهای بسیار روشن بدهید. اطلاعات روشن به فرزندتان کمک می‌کند تا بفهمد که دقیقاً از او چه می‌خواهید انجام دهد. وقتی آموزش‌ها، نه با کلمات منفی بلکه، با کلمات مثبت ادا شود به مراتب بیشتر محتمل است که آن‌ها گوش کنند و کاری را بکنند که از آن‌ها خواسته می‌شود. **«آن چیز را آنجا نگذار»** عبارتی منفی است و می‌تواند این حالت را القا کند که شما رنجیده‌اید. **«لطف کن، لیوان را روی میز بگذار»** عبارتی مثبت است. می‌توانید با گفتن جمله‌ی زیر نیز بیدرنگ فرزندتان را تحسین و تشویق کنید: «ممنون می‌شوم اگر لیوان را روی میز بگذاری»، و مطمئن باشید بیدرنگ این کار را می‌کند.

- تعریف و تحسین مرتب از فرزندان می‌تواند وقت‌گیر باشد. برای فرزندان و والدینی که به این رفتار عادت ندارند، گاهی ممکن است چنین کاری عجیب بنماید، به ویژه در آغاز کار. بهتر است این کار را از امور کوچک و در زندگی روزمره شروع کنید تا به آن عادت کنید. مثلاً با گفتن **«این کارت را دوست دارم وقتی ...»** یا **«ممنون از بابت ...»** بسیار محتمل‌تر است که کاری را که از او خواسته‌اید، انجام دهد.

- راه‌های بسیار وجود دارد تا به فرزندتان نشان دهید که از او خشنود هستید: مثل لبخند زدن، دستی بر شانه زدن، یا در بغل گرفتن و بوسیدن، یا به کار بردن فلان اسم خاص.

- وقتی فرزندتان به شیوه‌ای رفتار می‌کند که شما می‌خواهید، با افزودن صورتکی خندان به جدولی که ترسیم کرده‌اید او را تشویق کنید .

- این روش‌ها ممکن است بیدرنگ جواب ندهد. به فرزندتان فرصت بدهید تا به این روش‌ها عادت کند، و به کوشش‌تان ادامه بدهید.

- سعی کنید با فرزندتان صبور باشید و آن‌ها را از بابت تغییر در رفتار، مانند چسبیدن به شما یا گاه‌گاه لوس کردن خودشان سرزنش نکنید. بچه در مقابل بی‌حوصلگی، مشغولیات نداشتن، و شاید فشارها و اضطراب‌ها و تغییراتی که در زندگی خود می‌بینند واکنش نشان می‌دهد. صبور بودن و تمجید کردن آن‌ها هنگامی که آن‌ها به گونه‌ای رفتار می‌کنند که مطلوب شماست به آن‌ها کمک می‌کند تا ایمن‌تر و در امان بمانند.

- فرزندتان را تشویق کنید تا به شما و دیگران کمک کنند. و وقتی کمک می‌کنند تشویق‌شان کنید و سپاسگزارشان باشید. احتمال دارد بچه‌ها بهتر بتوانند از عهده‌ی امور برآیند، اگر بتوانند به دیگران کمک کنند. این کار می‌تواند این احساس را به آن‌ها بدهد که به آن‌ها نیاز است و افراد مهمی هستند.

- سخن گفتن روشن با فرزند و دادن آموزش‌ها و رهنمودهای واضح بدون خشمگین شدن بسیار مهم است. اگر با فرزندتان به طور منظم چنین شیوه‌ی آرام، روشن و مثبت صحبت کردن را به کار ببندید، بسیار محتمل‌تر است که، وقتی عمل کردن به رهنمود شما جنبه اساسی و حیاتی دارد، فرزندتان توجه نشان دهد.

با هم وقت گذراندن و گفتوگو کردن

- هرگاه که مقدورتان باشد، صرف چند دقیقه وقت برای توجه کردن به فرزندتان به آن‌ها کمک می‌کند تا احساس اطمینان بیشتر و نگرانی کمتر کنند.

- ممکن است به دلیل رتق و فتق امور خانه یا مراقبت از چندین بچه سخت مشغول باشید، اما شاید بتوانید اوقاتی را صرف بازی یا گپ زدن با فرزندتان بکنید. چنین کاری هم در احساس خودتان و هم فرزندتان تفاوت ایجاد می‌کند. اگر این امر ممکن باشد، برای هر فرزند قدری وقت کیفی‌تری صرف کنید.

- گاه‌گاه، هنگامی که به نظر نمی‌رسد کسی به حرف کودکی گوش می‌دهد، کودکان ممکن است به شدت کوشش کنند نظر کسی را جلب کنند تا سرانجام کسی به حرف آن‌ها گوش کند. برای نمونه، شاید به این دلیل باشد که بچه‌ها بلندتر حرف می‌زنند یا شاید هم فریاد می‌زنند تا توجه والدین‌شان به خود جلب کنند. بچه‌ها می‌دانند که هر قدر بیشتر سر و صدا کنند، سرانجام توجهی را که می‌طلبند جلب خواهند کرد. هر قدر زودتر به آنچه فرزندتان می‌خواهد به شما نشان دهد یا بگوید توجه کنید، به آنها کمک می‌کنید احساس اطمینان کنند و بدانند که شما می‌خواهید در اسرع وقت به حرف آن‌ها گوش کنید.

- هنگامی که فرزندتان می‌خواهد به او توجه کنید اما شما نمی‌توانید بیدرنگ به او توجه نشان دهید، مطمئن شوید که آن‌ها بفهمند که شما هرچه زودتر به حرف آنها گوش خواهید داد. این کار همچنین به آن‌ها کمک می‌کند که بتوانند برای جلب توجه شما اندکی منتظر بمانند. اگر مقدورتان است، به آنها توضیح بدهید که الان نمی‌توانید به حرف‌شان گوش دهید، و به آن‌ها بگویید که چه وقتی می‌توانید به حرف‌شان توجه کنید. این کار احتمال این امر بیشتر می‌کند که وقتی نیاز به گفتگو دارند با شما حرف بزنند، و تا وقتی که شما امکان صحبت کردن با آن‌ها را داشته باشید منتظر بمانند.

- گاهی، وقتی که بچه می‌خواهد چیزی بگوید هیچ کس به حرف او گوش نمی‌کند، ممکن فقط تسلیم شوند، و دیگر در پی ارتباط برقرار کردن نباشند. مهم است فرزندتان بداند که کسی هست که به حرف او گوش بسپارد. سعی کنید وقتی پیدا کنید به حرف بچه‌ها گوش کنید و حرف‌شان را بفهمید. از آن‌ها بپرسید که درباره‌ی جداشدن از دوستان و افراد خانواده و خویشاوندان چه احساسی می‌کنند یا از این که مدرسه نمی‌روند چه احساسی دارند. بپرسید کدام یک از این تجربه‌ها برای آن‌ها بیشتر از همه موجب اضطراب و تشویش می‌شود، و بیشتر از همه با کدام یک از این اضطراب‌ها نمی‌توانند کنار بیایند. شما بهتر از هرکسی فرزندتان را می‌شناسید، و می‌توانید حدس بزنید وقتی در اوقات بسیار دشوار گرفتار آمده‌اند بهترین راه کمک به آن‌ها برای این که بتوانند حرف بزنندکدام است. بسیار مهم است که مطمئن باشید فرزندتان می‌داند که شما می‌خواهید به حرفاش گوش دهید.

- به فرزندان‌تان چیزهایی را قول ندهید که نمی‌توانید به آن وفا کنید. فرزندان‌تان نیاز دارند بدانند که صداقت دارید و می‌توانند به آنچه می‌گویید اعتماد کنند.

- صریح و بی‌پرده باشید و بکوشید درباره‌ی آنچه در حال رخ دادن است به فرزندان‌تان اطلاعات درست بدهید. اما به یاد داشته باشد که اطلاعات را در سطحی نگه دارید که فرزندتان آن را بفهمد، و بکوشید طوری اطلاعات را توضیح دهید که موجب افزایش واهمه‌های او نشود.

- اگر می‌خواهید با کسی گفتگو کنید، به دنبال این باشید که احساسات‌تان را با بزرگسال دیگری در میان بگذارید تا به این ترتیب در چشم فرزندتان همچنان حتی‌المقدور نیرومند بمانید. می‌توانید با کسی سخن بگویید که در این انزوا و دور افتادگی از دیگران همراه شما زندگی می‌کند، یا می‌توانید با دوستی از میان دوستان یا عضوی از خانواده گفتگو کنید.

- به یاد داشته باشید که با بیان چیزهایی که احتمالاً موجب نگرانی و ناراحتی شما شده‌اند، مانند اضطراب درباره‌ی زیان مالی‌ای که ممکن با آن رو به رو شوید یا نگرانی از بابت بیماری یکی از اعضای خانواده، بار اضافی و شاقّ بر دوش فرزندان‌تان نگذارید. این می‌تواند تکلیفی بسیار شاق شمرده شود، اما پوشیده نگهداشتن این نگرانی‌ها می‌تواند از فرزندان‌تان محافظت کند.

تشویق رفتار مناسب

می‌دانیم که علاوه بر تعریف و تمجید، توجه، و گوش سپردن، خیلی چیزها هست که والدین می‌توانند انجام دهند تا به فرزندان‌شان یاری کنند تا رفتار مناسبی در پیش گیرند.

نخست، بسیار مهم است که مطمئن شوید که فرزندان‌تان می‌دانند که چه چیز از آن‌ها انتظار می‌رود. گاهی بچه‌ها صرفاً به این سبب بدرفتاری می‌کنند که نمی‌فهمند والدین‌شان از آن‌ها می‌خواهند چه کار کنند. این کار به فرزندان‌تان کمک می‌کند که یاد بگیرند وقتی مطمئناً می‌دانند چه انتظاری از آن‌ها می‌رود، مسئولانه‌تر رفتار کنند.

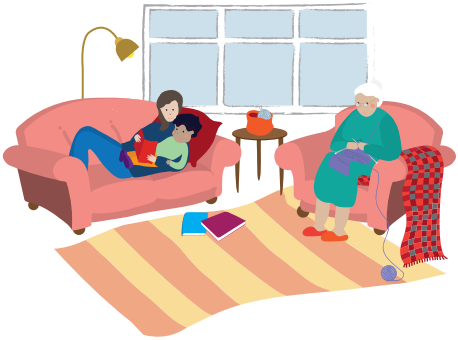
انواع و اقسام امور عملی هست که می‌خواهید فرزندان‌تان انجام دهند، مانند مؤدبانه حرف زدن، کمک در امور روزمره‌ی خانه، تکمیل تکالیف درسی یا مهربان بودن با بچه‌های دیگر. به این امور غالباً به عنوان قواعد خانوادگی اشاره می‌رود. می‌توانید به فرزندتان کمک کنید تا با ثبات قدم نشان دادن در آنچه از آن‌ها می‌خواهید و با تعریف و تمجید از آن‌ها برای انجام دادن این کارها، این امور را یاد بگیرند. نشان دادن رفتارهایی که انتظار دارید از فرزندان‌تان ببینید به مدد اعمال همان رفتارها از جانب خودتان بسیار مهم است. بچه‌ها با مشاهده‌ی رفتار بزرگ‌سالان در دور و اطراف خود است که آن امور را یاد می‌گیرند. نشان دادن شیوه‌ی درست رفتار تأثیری نیرومند در آن‌ها دارد.

قواعد خانوادگی کمک می‌کند تا فرزندان‌تان را ایمن نگهدارید و به آن‌ها کمک می‌کند تا درست رفتار کنند. نوشتن فهرست ساده‌ای از قواعد برای اهل خانه می‌تواند به فرزندتان یاری کند تا این قواعد را به خاطر بسپارند. عبارت‌بندی مثبت برای این که اطمینان پیدا کنید که فرزندتان می‌داند شما توقع دارید چه رفتاری از او ببینید بسیار مهم است، مثلاً **«مؤدبانه صحبت کن»**، **«هر روز صبح تکالیف درسی‌ات را انجام بده»**، **«مهربان باش»**، یا **«خانه‌مان را مرتب نگه دار»**.

احتمالاً مفید است به این فکر بیافتید که به فرزندتان امتیاز کوچکی بدهید اگر میخواهید قاعده‌ی تازه‌ای را به قواعد قبلی بیفزایید و می‌بینید که آن‌ها سخت می‌کوشند تا آن کار اضافی را انجام دهند. برای خیلی از چیزها نباید امتیازی بدهید. این چیزها درست‌اند چون انجام دادن‌شان درست است. اما اگر قاعده‌ای هست که به ویژه، عمل کردن به آن مشکل است، دادن امتیازی کوچک به بچه‌ها کمک می‌کند تا این امتیاز را به یاد آورند و سخت‌تر کار کنند.

امتیازها می‌توانند چیزهای باشند از قبیل یک شب دیرتر به رختخواب رفتن، وقت اضافی قائل‌شدن برای بازی مورد علاقه‌ی آن‌ها، با هم کتاب خواندن، یا به عهده گرفتن یکی از وظایف معمولی خانگی آن‌ها به مدت یک روز. امتیاز باید چیزی باشد که مستلزم صرف هزینه نبا شد.

هنگامی که لازم است به آن‌ها بگویید از کاری که نمی‌خواهید انجام دهند دست بردارند، اول مطمئن شوید که توجه فرزندتان را جلب کرده‌اید و بعد به زبان بسیار ساده به آن‌ها بگویید که می‌خواهید کدام کار را نکنند، و در عوض می‌خواهید کدام کار را بکنند. برای نمونه، می‌توانید بگویید: **«داد نزن و آرام حرف بزن»**. اگر فرزندتان از کاری که می‌کرده دست بکشد، با گفتن جمله‌ای روشن و سرراست از او تشکر کنید، مثلاً: **«متشکرم از این که وقتی ازت خواستم آرام حرف بزنی، صدایت را پایین آوردی.»**



به بچه‌ها و بزرگسالان خانه توضیح دهید که تغییر وضعیت این امر را بسیار پراهمیت‌تر ساخته است که هرکس **«کلمات مهرآمیز»** (و/یا «صدا و لحن محبت‌آمیز») به کار ببرد. بنابراین، اگر صدا و لحن یا خرده‌گیری‌های کودکان و بزرگسالان رفته رفته شدیدتر و تندتر شد، یادآوری این نکته مفید و بجاست.

جنگ و دعوا و پرخاش

یکی از تغییرات رایجی که والدین، طی ایام بحران و تغییر اوضاع و احوال، در بچه‌ها به آن توجه می‌کنند می‌تواند افزایش جنگ و دعوا و پرخاشگری آن‌ها باشد. این مورد به خصوص در زمینه‌ی بچه‌هایی مطرح‌تر است که از آن‌ها توقع می‌رود که برای یک دوره‌ی زمانی طولانی به خاطر قرنطینه‌ی کووید-۱۹ در داخل خانه بمانند.

این واکنشی متعارف به تغییراتی است که بچه‌ها دستخوش آن می‌شوند، و تشویشی که احساس می‌کنند، اما همین امر می‌تواند برای والدین موجب پریشانی خاطر و نگرانی باشد. فعالیت‌های روزمره‌ی بچه‌تان و راه و روشی که والدین با بچه‌ها ارتباط برقرار می‌کند، می‌تواند در نحوه‌ی رفتار آن‌ها تأثیر بگذارد.

یکـی از روش‌هـای درسـت و مناسـب بـرای جلوگیـری از جنـگ و دعـوا و پرخاشـگری در محیـط خانـه و خانـواده ایـن اسـت کـه قواعـد امـور مُجـاز و امـور غیرمُجـاز روشـن باشـد. نوشـتن ایـن قواعـد و بحـث و گفتگـو بـا فرزندان‌تـان دربـاره‌ی مُفـاد ایـن قواعـد روش خوبـی اسـت بـرای نشـان دادن این‌کـه قواعـد چیسـت. گفتـن این‌کـه چـه چیـز از فرزندتـان می‌خواهیـد بسـیار مهـم اسـت. بـرای نمونـه، بـه جـای گفتـن: «دعـوا نکنیـد» می‌تـوان چیـزی در ایـن حـدود گفـت کـه «دسـت روی هـم بلنـد نکنیـد» یـا بـه جـای گفتـن: «دادِ نزنیـد» می‌تـوان کلمـات مثبت‌تـری بـه کار بـرد، مثـل: «بـا صـدای کامـلاً آرام حـرف بزنیـد». داشـتن ذهنـی روشـن دربـاره‌ی ایـن قواعـد مثبـت، و تعریـف کـردن از بچه‌هـا بـرای انجـام دادن کارهایـی کـه از آنهـا خواسـته شـده، بـه فرزنـدان شـما کمـک می‌کنـد یـاد بگیرنـد کـه انتظـار داریـد آن‌هـا چه‌گونـه رفتـار کننـد.

داشـتن فهرسـتی از فعالیت‌هـای تحصیلـی و انـواع بازی‌هـا کـه بـرای مشـغول نگه‌داشـتن بچه‌هـا فراهـم می‌آیـد، می‌توانـد مفیـد واقـع شـود.

وقتـی فرزندان‌تـان بـا هـم دعـوا می‌کننـد، اولویـت اول ایـن اسـت کـه از ایمنـی آنهـا مطمئـن شـوید. اگـر بچه‌هـای تحـت مراقبـت شـما بـا هـم دعـوا می‌کننـد، سـفت و محکـم بـه آن‌هـا بگوییـد کـه بی‌درنـگ دسـت از دعـوا و کشـمکش بردارنـد، و سـپس بـه زبـان روشـن بـه آن‌هـا بگوییـد در عـوض کار درسـت را انجـام دهنـد.

بسـیار مهـم اسـت کـه والدیـن هنـگام فیصلـه دادن بـه دعـوا و کشـمکش میـان بچه‌هـا شـیوه‌ی منصفانـه‌ای اختیـار کننـد. در مـورد فرزنـدان بزرگ‌تـر، مفیـد خواهـد بـود تـا بعـداً هنگامـی کـه هـر دو آرام گرفته‌ایـد بـه بحـث و گفتگـو دربـاره‌ی آن موضـوع بپردازیـد. دانسـتن علـت و دلیـل دعـوا می‌توانـد بـه والدیـن کمـک کنـد تـا توصیه‌هـای مناسـب کننـد.

توضیـح دادن معتقـدات و هـر آنچـه مهـم می‌شـمارید، هنگامـی کـه فرزندتان آرام گرفتـه اسـت، می‌توانـد کمکـی باشـد تـا آن‌هـا از شـیوه‌های درسـت رفتـاری و واکنشـی درسـت و مناسـب درکـی بـه دسـت آورنـد.

حفظ روال روزمره‌ی امور

از آن‌جا که امور و رویدادها در دوره‌ی قرنطینه‌ی کووید-۱۹ با آهنگی بی‌سابقه پیش‌رفته است، دشوار است بتوان خانه را به روال معمول اداره کرد. اگر خانواده‌ای بزرگ دارید یا از خانه دورکاری می‌کنید این وضع می‌تواند به مراتب دشوارتر باشد. هر اندازه هم زندگی در مقطع کنونی دشوار باشد، باز هم روال روزمره‌ی امور می‌تواند مددکار باشد. روال روزمره‌ی امور در سروشکل دادن به روزهایی که می‌گذرد، می‌تواند برای کل خانواده مددکار باشد. این احساس که می‌دانید چه اتفاق‌هایی دارد می‌افتد می‌تواند به فرزندان‌تان کمک کند تا احساس ایمنی بیشتری کنند.

برای نمونه، سعی کنید اوقات برخاستن از خواب، وقت صرف غذا و هنگام به رختخواب رفتن را برای خانواده‌تان ثابت نگه دارید. اگر احیاناً فعالیت‌های روزمره‌تان تا حدی دسخوش تغییر شده، فرزندان‌تان را برای تدارک برنامه‌ی روزمره‌ی جدید دخالت دهید که از جمله شامل فعالیت‌های آموزش‌محور، رویدادهای خانوادگی معمول روزانه، و ورزش روزانه باشد.

- فرزندان‌تان را تشویق کنید که تکالیف مدرسه‌شان را (خواندن، ریاضی، و نوشتن) انجام دهند، حتی اگر در این مقطع کلاس و مدرسه‌ی منظمی در کار نباشد. این کار به آن‌ها کمک می‌کند چیز بیاموزند و در عین حال مشغول بمانند.

- تجربه‌ی تکلیف درسی برای هر خانواده متفاوت خواهد بود. در مواردی که مدرسه‌ی فرزندتان ممکن است میزان زیادی کار و تکلیف برای انجام دادن در خانه تعیین کند، سعی کنید گیج و مستأصل نشوید و به جای آن همراه با فرزندتان یک جدول زمانی درست کنید که مشخص می‌کند او چه موقع چه کار خواهد کرد.

- فرزندان‌تان را تشویق کنید که دفترچه‌ی خاطراتی درست کنند، ولو این‌که هر چند روز یک‌بار در آن مطلبی بنویسند، و در آن شرحی از کارهای خود را ثبت کنند، از جمله نوشتن درباره‌ی چیزهایی که در طی این ایام از آن لذت برده‌اند. برای بچه‌های کم سن‌تر، ثبت خاطرات می‌تواند حاوی نگاهی سامان‌بخش‌تر و منظم‌تر باشد، مانند: «امروز یاد گرفتم که ...»، «امروز ... خواندم/کشیدم/ ساختم»، «امروز برای اولین‌بار این کار را امتحان کردم: ...»، «منتظرم که فردا این کار را انجام دهم: ...». بچه‌های بزرگ‌تر ممکن است مایل باشند نوعی «وبلاگ ویدیویی»[1] برای خود ترتیب دهند تا روزشمار ایام قرنطینه را در آن ثبت کنند. مطمئن شوید که فرزندتان دریافته است که پیشنهاد شما درست کردن یک وبلاگ ویدیویی شخصی است، نه آن که می‌خواهید این وبلاگ را بدون رضایت‌شان روی اینترنت بگذارید.

۱ vlog

بازی‌های تشویق‌کننده

بازی‌کردن از بابت این که به آرامش و آسایش فرزندان‌تان یاری می‌رساند بسیار مهم است. بازی هم‌چنین فرصتی است برای این‌که با موفقیت از عهده اضطراب و فشار گذشته و حال برآیند و به آن‌ها کمک می‌کند که برای آینده آماده شوند. فرزندتان را تشویق کنید که با شما، خواهر-برادرها یا هر کس دیگری که در ایام انزوا و دور افتادگی از دیگران با شما به سر می‌برد بازی کند. بازی با دیگران به آن‌ها کمک می‌کند که وضعیت عادی و طبیعی در زندگی آن‌ها حفظ شود.

می‌توانید با یافتن لحظاتی برای بازی با فرزند کم سن‌ترتان به رشد و پرورش او یاری کنید. فقط چند دقیقه‌ای برای بازی صرف وقت کنید، یا وقتی اختصاص دهید برای فرزندان بزرگ‌ترتان تا با آن‌ها گفتگو کنید، و به این شکل به برقرار کردن و تحکیم روابط‌تان کمک کنید. هنگامی که با فرزندان‌تان بازی می‌کنید، به جای آن‌که به آن‌ها بگویید چه کار کنند، سعی کنید ببینید آن‌ها چه می‌کنند و نشان دهید که به کارهایی که می‌کنند علاقه‌مندید. اگر بچه‌ها بتوانند بگویند که برای تغییر ذائقه در بازی هم که شده چه باید بکنید، از این کار لذت می‌برند! بگذارید آن‌ها شما را راهنمایی کنند که چه طوری می‌توانید به بازی آن‌ها کمک کنید. به آن‌ها بگویید که از کدام بخش و نحوه‌ی بازی‌کردن آن‌ها خوش‌تان می‌آید. برای نمونه، می‌توانید بگویید: **«از تصویری که کشیده‌ای خوشم می‌آید. بگو چطور این کار را کردی».**

واهمه‌ها، نگرانی‌ها، و اختلال‌ها و آشفتگیهای شبانه

برای بچه‌هایی که دستخوش موقعیت‌های بحرانی مفرطی چون کووید-۱۹ می‌شوند، واهمه‌ها، نگرانی‌ها، و آشفتگی‌های شبانه واکنش‌هایی بسیار عام و مشترک است. بسیاری از بچه‌ها دستخوش ترس و واهمه و نگرانی می‌شوند. ممکن است برخی از بچه‌ها در آغاز بسیار خوب به نظر برسند اما هم‌چنان که هفته‌ها سپری می‌شوند ممکن است بعداً دچار اضطراب و تشویش شوند. این امر قابل درک است، به ویژه که بسیاری از بچه‌ها به اطلاعات مربوط به گسترش دامنه‌ی کووید-۱۹ و نرخ مرگ و میر در کشورهای خود دسترسی دارند. به کارگیری روش‌های مثبتی که هم اکنون شرح دادیم می‌توانند کمک کنند تا فرزندان‌تان بیشتر احساس اطمینان کنند و از واهمه‌های خود بکاهند.

صمیمیت و محبت، تحسین، و فراهم آوردن هرچه بیشتر امنیت و پیش‌بینی‌پذیری رویدادها به آن‌ها بسیار کمک خواهد کرد. واهمه‌ها و نگرانی‌ها می‌توانند به ایجاد مشکلات در خواب بچه‌ها منجر شود، مانند گرفتار شدن به انواع کابوس‌ها و خیس‌کردن شبانه‌ی جای خود. به یاد داشته باشید که برای فرزند شما مقدور نیست بر این امور مهار بزند، بنابراین مهم است نحوه‌ی برخوردی آرام و متین در پیش بگیرید و با نشان‌دادن این که این اختلال‌های شبانه را مایه‌ی گرفتاری و دردسر می‌دانید، فرزندتان را بیش از این که هست نگران و مشوش نکنید.

اگر بچه‌ها رختخواب‌شان را خیس می‌کنند، ببینید چه تغییر ساده‌ای می‌توانید پدید آورید. برای نمونه، آیا وقتی بچه‌ها به دفع ادرار نیاز دارند می‌ترسند از رختخواب بیرون بیایند؟ برای ایجاد تغییراتی که می‌توانند مددکار باشد به روال معمول غروب و شامگاهی‌شان را بررسی کنید. اطمینان حاصل کنید که طی روز به قدر کافی آب نوشیده‌اند، چون این می‌تواند در مثانه تأثیر بگذارد. محدود کردن میزان نوشیدنی‌ها در طی روز می‌تواند به واقع سبب شود که به احتمال قوی شب بستر خود را خیس کنند. تدارک جدولی از شب‌هایی که رختخواب‌شان خشک مانده است و تشویق و تحسین فرزندتان برای افزایش شب‌های خشک می‌تواند مددکار باشد.

به سبب وضعیت جاری، ممکن است قادر نباشید از بابت آینده قول بدهید، اما می‌توانید به فرزندتان اطمینان بدهید که به بهترین وجه ممکن از آن‌ها مراقبت می‌کنید، و هرچه ازدستتان برمی‌آید می‌کنید تا آن‌ها ایمن و آسوده خاطر بمانند. اگر از این بابت دغدغه‌های جدی دارید، می‌توانید با پزشک یا کارورزی متخصص مشورت کنید.

فنون آرامش‌یابی

در ایـن ایـام بی‌ثباتـی، بچه‌هـا بـرای ثبـات و بازیابـی اطمینـان بـه این‌کـه همه‌چیـز بـه روال درسـت برمی‌گـردد بـه والدیـن خـود چشـم دوخته‌انـد. بدیـن ترتیـب، مهـم اسـت کـه فرزنـدان شـما بـه طـرزی نامسـاعد در تنگنـای فشـارهای روزانـه‌ای قـرار نگیرنـد کـه ممکن اسـت بزرگ‌سـالان در طـی ایـن دوره‌ی انـزوا دسـتخوش آن شـوند. اگرچـه در قرنطینـه بـه سـرمی‌برید، ایـن امـر ضرورتـا بـه ایـن معنـا نیسـت کـه شـما تنهـا هسـتید. ممکـن اسـت اگـر شـما، یـا فرزندان‌تـان تحـت مراقبت‌تـان بـا مشـکلاتی در محیـط خانـه رو بـه رو باشـید، هنـوز قـادر باشـید مشـورت یـا حمایـت بطلبیـد.

مهـم اسـت کـه وقت‌تـان را صـرف انجـام‌دادن کارهایـی کنیـد کـه بـه شـما احسـاس آرامـش دهـد. بـرای آن‌کـه بتوانیـد بـه طـرزی مناسـب از فرزندان‌تـان مراقبـت کنیـد، بایـد وقتـی را هـم صـرف مراقبـت از خودتـان کنیـد. بـرای برخـی کسـان، ایـن مراقبـت می‌توانـد بـه معنـای حفـظ عـادات روزمـره، یـا ادامـه‌دادن بـه فعالیت‌هـای معنـوی، دینـی یـا فرهنگـی باشـد. بـرای کسـان دیگـر، شـاید بـه معنـای صـرف وقـت در اتاقـی در تنهایـی یـا خوانـدن و مطالعـه باشـد.

طـرز نفـس کشـیدن‌تان بـر تمـام بدن‌تـان اثـر می‌گـذارد، بـا ایـن همـه، وقتـی ناراحـت و نگران‌ایـد ممکـن اسـت بدن‌تـان منقبـض شـود و تنفس‌تـان شـدت بگیـرد. هنگامـی کـه احسـاس اضطـراب یـا ناراحتـی می‌کنیـد می‌توانیـد بـا بـه کارگیـری فنـون تنفـس بـه آرامش خـود کمـک کنیـد. نفس‌کشـیدن آهسـته و عمیـق روش درسـتی بـرای کاسـتن از تنـش و تشـنج، احسـاس آرامـش ، و کاسـتن از تشـویش و فشـار اسـت.

برای کشیدن نفس عمیق می‌توانید به این شکل عمل کنید:

- ایـن کار را بـا رهاکـردن دسـت‌ها در دو طـرف بـدن، و بـالا نگه‌داشـتن کـف دسـت‌ها آغـاز کنیـد. همان‌طـور کـه نفـس می‌کشـید، آهسـته دسـت‌ها را بـه طـرف بینـی بـالا بیاوریـد. وقتـی دسـت‌ها در سـطح شـانه قـرار گرفـت آن‌هـا را همان‌جـا نگـه داریـد. همان‌طـور کـه از دهـان نفـس می‌کشـید دسـت‌ها را پاییـن بیاوریـد.

- نکته‌ی کلیدی که باید در مدّ نظرداشته باشید این است که از شکم، نفس عمیق بکشید.

- سعی کنید این حرکت را به مدت دو تا سه دقیقه انجام دهید. این کار را هرچه آهسته‌تر انجام دهید، و هر قدر به کشیدن نفس‌های عمیق بیشتر توجه کنید، آرامش بیشتری خواهید داشت.

- فرزندان شما هم نیز می‌توانند تا حد زیادی از این فنون تنفسی بیاموزند و هنگامی که دچار تشویش یا نگرانی می‌شوند این فنون را به کار گیرند. شاید مایل باشید سعی کنید این فنون را به آن‌ها بیاموزید و با همدیگر نفس عمیق بکشید .

- از هرگونه رفتارهای تسکین‌بخش منفی مانند نوشیدن مفرط مشروبات الکلی، قماربازی برخط، یا مصرف مواد مخدر/محرک خودداری کنید. این رفتارها می‌توانند سطح اضطراب را افزایش بخشند و مصرف مواد در دراز مدت وضع شما را بدتر و وخیم‌تر از آن‌چه هست می‌کند. ممکن است هم‌جواری نزدیکی که اکنون با فرزندان‌تان دارید به معنای این باشد که آن‌ها می‌توانند آن‌چه را می‌کنید به مراتب بیش از حد معمول ببینند و بشنوند. ممکن است چه‌گونه از سر گذراندن دوره‌ی انزوا و دورافتادگی از دیگران و نیز منع کامل عبور و مرور از سوی شما بیشترین تأثیر در بچه‌ها به جا بگذارد. به یاد داشته باشید نقشی را ایفا کنید که می‌خواهید فرزندان‌تان بدان روش رفتار کنند.

مراقبت از نوجوانان

همه‌ی توصیه‌هایی را که در این کتابچه آمده می‌توان در مراقبت از نوجوانان هم به کار بست. در عین‌حال، مهم است که بدانیم و بپذیریم که سال‌های نوجوانی غالباً مشکلات عاطفی و جسمانی متعددی برای بچه‌ها پیش می‌آورد که باید خود را با آن تطبیق داد و با حساسیت به آن پرداخت. این‌کار به ما کمک می‌کند تا مراقبت از نوجوانان برای هر دو طرف آسان‌تر و مفیدتر باشد.

- برای کودکان بزرگ‌تر یا نوجوانان عادی و مفید است که بخواهند ساعاتی را خلوت کنند و از شما دور باشند. این اشتیاق در آن‌ها می‌تواند این دوران را به ویژه برای آن‌ها و برای شما سخت و دشوار کند. اگر مناسب و ایمن است که بگذارید فرزندان‌تان برای قدم‌زدن روزانه تنها باشند، آن‌ها را تشویق کنید تا این کار را انجام دهند. وگرنه با فرزندان‌تان دراین‌باره که چه‌گونه می‌توانند مدت زمانی را به دور از فعالیت‌ها و وظایف خانوادگی به سربرند گفتگو کنید. در این مورد سعی کنید به توافقی برسید که آن‌ها را خشنود و خوشحال کند.

- متوجه باشید که بچه‌ها به احتمال قوی از طریق تلفن و رسانه‌های اجتماعی به میزان فراوان به خبرهای مربوط به موقعیت کنونی کووید-۱۹ دسترسی دارند. بچه‌ها ممکن است درباره‌ی سلامت و آینده‌ی خود نگران باشند. برای برخی از بچه‌ها، تعطیلی مدرسه ممکن است در آغاز مایه‌ی تفریح و شادمانی باشد، اما با گذر زمان ممکن است فرزندان بزرگ‌تر از بابت این که چطور باید بعد از بازگشت به مدرسه از عهده‌ی امور برآیند دچار نگرانی شوند.

- بچه‌های بزرگ‌تر ممکن است به‌ویژه دوستان و استقلال‌شان را از دست دهند. اجازه دهید و تشویقشان کنید که به دوستان‌شان تلفن کنند و تماس‌شان را برقرار نگه‌دارند. کنارگذاشتن تلفن‌ها قبل از وقت خواب شما را مطمئن خواهد ساخت که آن‌ها خواب راحتی خواهند داشت که به آن نیاز دارند.

- از کشمکش‌های میان والدین و فرزندان بزرگ‌تر بپرهیزید، سعی کنید که بگذارید فرزندان بزرگ‌ترتان زمام و مسئولیت آموزش یا امور روزمره‌ی خود را به عهده گیرند، و فرصت‌هایی را برای تحسین آن‌ها از بابت از عهده برآمدن امور مغتنم بشمارید.

- نوجوانان به محیطی برانگیزنده نیاز دارند تا در آموزش و پیشرفت خود شکوفا شوند. تا می‌توانید اکنون بکوشید تا طی این ایام به آن‌ها بیاموزید که چه‌گونه با رعایت نکات ایمنی مسئولیت بیشتری در قبال مسائل خانه یا محل زندگی‌شان برعهده بگیرند. این کار می‌تواند شامل آموختن این نکته شود که چه‌گونه غذا را آماده کنند و وسایل گازی یا برقی را به کار بیندازند، برای خانواده خوراک بپزند، یا ابزارهایی به کار گیرند تا کار حفظ و نگهداری خانه یا باغچه را به انجام برسانند.

- از فرزندان‌تان توقع‌های واقعبینانه داشته باشید. برای همه‌ی ما در این ایام هم روزهای خوش هست و هم روزهای بد و ناخوش. نوجوان شما ممکن است پا را از دایره‌ی محدودیت‌ها بیرون بگذارد. سعی کنید اگر چنین موردی پیش آمد به آرامی و عاقلانه واکنش نشان دهید. ممکن است این مورد به خصوص آنقدر سخت باشد که مایه‌ی اضطراب و تشویش شما شود. اگر احساس عصبانیت یا درماندگی می‌کنید دور شدن از محیط برای مدتی و حفظ خونسردی و سپس برگشتن و گفتگو با فرزندتان، وقتی که آرام گرفته‌اید، به حفظ رابطه‌ی احترام‌آمیز و سالم کمک شایان می‌کند.

- هر وقت شدنی باشد، گاه‌به‌گاه، اوقات محدودی را با نوجوانان‌تان بگذرانید. این‌کار می‌تواند همان‌قدر مفید باشد که امکان گذراندن دوره‌های طولانی‌تری با آن‌ها چندان مکرر و همیشگی دست نمی‌دهد. شاید بتوانید دقایقی را در جدول اوقات روزانه‌ی خود بگنجانید که فقط بنشینید و با نوجوان‌تان گفتگو کنید و ببینید چه احساسی دارد.

For more online safety tips see:

www.end-violence.org/sites/default/files/paragraphs/download/English_COVID-19%20Keeping%20children%20safe%20online_FINAL.pdf

با دوستان و اعضای خانواده در ارتباط ماندن

- احساس جداماندن و دوری از دوستان و اعضای خانواده در دوره‌ی قرنطینه‌ی کووید-۱۹ می‌تواند برای هر عضو خانواده، در هرسن و سالی، مشکل‌آفرین باشد. غالباً، این وضع می‌تواند به فهم این موضوع یاری کند که شما یگانه کسی نیستید که گرفتار این تلاش و تقلا شده است. میلیون‌ها نفر دیگر در سراسر کره‌ی زمین نیز با این مشکل دست به گریبان‌اند. یک روش کاستن از این تنهایی ناشی از دور افتادگی اجتماعی می‌تواند ایجاد ارتباط با دوستان و اعضای خانواده از طریق اینترنت، رسانه‌های اجتماعی، و تلفن‌هامان باشد.

- می‌توانید اوقاتی را طی روز برای ایجاد ارتباط میان فرزندان‌تان با دوستان و خویشاوندان در نظر بگیرید. این کار همچنین شیوه‌ی بسیار خوب و مؤثری است برای حمایت از اعضای آسیب‌پذیر خانواده مانند پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌هایی که ممکن است احساس تنهایی و انزوا کنند.

- گرچه اینترنت وسایل ارتباطی شگفت‌آوری عرضه می‌کند، همچنین مهم است که فرزندان‌تان را از ارتباطات برخط اینترنتی مصون و ایمن نگه‌دارید. این امر طی این دوره به‌ویژه هنگامی مهم است که فرزندان‌تان ممکن است برای مدت طولانی‌تری از اینترنت استفاده کنند. راه‌های متعدد وجود دارد که می‌توانید به اتکای آن فرزندان‌تان را در ارتباط ایمن برخط مورد حمایت قرار دهید، مانند اطمینان حاصل کردن از این‌که هر رایانه‌ای که فرزندان‌تان به آن‌ها دسترسی دارند، نه در اتاق خواب بچه‌ها، بلکه در فضاهای مشترک خانه قرار دارد[۲]

[۲] برای آگاهی از توصیه‌های برخط ایمن‌تر، بنگرید به برگه‌های حاوی اطلاعات در پایگاه‌های اطلاع‌رسانی «صندوق کودکان ملل متحد» (UNICEF) و «سازمان جهانی بهداشت» (WHO).

کارکردن در خانه در حین مراقبت از فرزندانتان

مشکل مهمی که اکنون بسیاری از والدین با آن درگیرند عبارت از این است که چطور مراقبت از فرزندان‌شان را با کارکردن از راه دور هماهنگ کنند. این امر می‌تواند زمانی مشکل‌آفرین‌تر شود که از والدین انتظار می‌رود که به جای روال متعارف مدرسه‌ی بچه‌ها، فعالیت‌های گسترده‌ی درسی و تحصیلی مدرسه را نیز خود هدایت کنند. افزون بر همه‌ی این‌ها، ممکن است هم‌چنین ناگزیر باشید از افراد بزرگ‌سال بیمار یا آسیب‌پذیر مراقبت و تیمارداری کنید.

- حفظ توازن میان کار و زندگی، به نحوی که بتوان هم تعهدات کاری و هم نیازهای فرزندان را برآورده کنید، بسیار اهمیت دارد. بپذیرید که تقریباً نشدنی و محال است که بدون حمایت دیگر تیمارداران موجود و در دسترس‌تان که در این دوران انزوا و جداافتادگی از دیگران با شما به سر می‌برند و می‌توانند کمک‌تان کنند، قادر باشید حفظ تداوم شرایط کاری‌ای را که بدان خو گرفته بودید حفظ کنید و تداوم بخشید یا همان بارآوری و بازده‌ای را که به طور معمول داشتید، به دست دهید.

- بـا سـاماندهی سـاعات روز و ترتیـب دادن روالـی عـادی کار خـود را آغـاز کنیـد. در چارچـوب جـدول کاری خودتـان بـرای فرزندان‌تـان و بـرآوردن همـهی نیازهـای آن‌هـا برنامه‌ریـزی و زمان‌بنـدی کنیـد.

- بـه فرزندان‌تـان، ولـو این‌کـه بسـیار جـوان باشـند، توضیـح دهیـد کـه گرچـه آن‌هـا اولویـت اصلـی شـما هسـتند، بـا ایـن همـه یـک عالمـه کار و مسـئولیت برعهـده داریـد کـه بایـد انجـام دهیـد و دیگرانـی بیـرون از خانـه هسـتند کـه بـر شـما اتـکا دارنـد. بـه بچه‌هـا بگوییـد کـه قـدردان احسـاس درک و تفاهـم آن‌هـا و کمکـی کـه از بابـت تفهیـم ایـن مطلـب بـه دیگـران می‌کننـد، خواهیـد بـود.

- بـه کسـانی کـه در تمـاس کاری بـا شـما هسـتند اطـلاع دهیـد کـه از خانـه کار می‌کنیـد و تـا جایـی کـه امـکان داشته‌باشـد داریـد بـه ایـن ترتیـب بـه کارکـردن ادامـه می‌دهیـد. وعده‌هـا و قرارهـای کاریِ سـازگار بـا وضعیـت کـودک بگذاریـد. بـه کسـانی کـه در تمـاسَ کاری بـا شـما هسـتند پیغـام بدهیـد و بگذاریـد از ترتیبـات کاری شـما اطـلاع داشته‌باشـند و بداننـد کـه داریـد از فرزندان‌تـان در خانـه نیـز مراقبـت می‌کنیـد. بـه یـاد داشـته باشـید کـه کسـانی کـه شـما بـا آن‌هـا کار میکنیـد در همـان موقعیـت شـما قـرار دارنـد. اگـر برایتـان مقـدور اسـت دیدارهـای رسـمی را بـه حداقـل کاهـش دهیـد.

- اطمینـان حاصـل کنیـد کـه گاه‌گاه از کار فـارغ می‌شـوید و ایـن وقـت فراغـت را بـه کار می‌گیریـد تـا کاری را بـا فرزندان‌تـان انجام‌دهیـد. ایـن کار، بـا تسـکین بخشـیدن بـه هرگونـهٍ اضطـراب مربـوط بـه خانـواده یـا احسـاس قصـوری کـه احیانـاً بـه شـما دسـت می‌دهـد، بـه بـارآوری کارتـان کمـک می‌کنـد.

- بـا اعضـای خانـواده آشـپزی کنیـد و وقـت ناهـار را بـا بچه‌هـا بگذرانیـد. کـودکان از روال روزمـره‌ی امـور و سـرگرم شـدن لـذت می‌برنـد.

امیدواریم این رهنمودها و توصیه‌ها را سودمند بیابید.

خانواده‌ها در سراسر جهان دارند خود را با تغییرات پیش‌آمده بر اثر کووید-۱۹ تطبیق می‌دهند. فرزندپروری در موقعیت‌های تازه‌ای مانند منع کامل عبور و مرور در دوران کووید-۱۹ بی‌گمان می‌تواند اوضاع و امور را هرچه دشوارتر کند. از جهت مثبت قضیه، این فرصتی است برای گذراندن اوقات با فرزندان‌تان و بسط و پرورش روابط‌تان با آن‌ها.

اذعان این نکته به خودتان که در زمانه‌ی دشوار و بی‌ثباتی قرار دارید، چه بسا به کمک‌تان کند تا دقایقی بیابید که بتوانید به این توصیه‌ها و پیشنهادها عمل کنید. به یاد داشته باشید ناراحتی‌ها و تشویش‌ها و نگرانی‌ها واکنش‌هایی کاملاً طبیعی به بلاتکلیفی، بی‌ثباتی، اضطراب و حجم کار اضافی است که شما با آن دست به گریبان‌اید. تا جایی که مقدور است بکوشید با کمک‌کردن به فرزندان‌تان برای این‌که احساس‌کنند دوست‌شان دارند و مورد مراقبت و مواظبت‌اند، به دغدغه‌هاشان گوش می‌سپارید، حفظ روند امور روزمره، و کوشش برای ایجاد فعالیت‌های لذتبخش، از بار سنگین این اضطرابها بکاهید.

بلاتکلیفی و بی‌ثباتی این ایام را بپذیرید و بکوشید پیشاپیش به گام‌هایی بیندیشید که پس از سپری‌شدن دوره‌ی قرنطینه و بازگشتن به روال عادی زندگی برخواهید داشت. ببینید مایل‌اید همراه فرزندان‌تان، در شرایط کنونی، چه چیزهایی را بسازید که بتوانید با خود به آینده همراه ببرید؟

Contact Us

Prevention, Treatment and Rehabilitation Section
United Nations Office on Drugs and Crime
P.O. Box 500, 1400 Vienna, Austria

Email

unodc-ptrs@un.org

Website

www.unodc.org/unodc/en/drug-prevention-and-treatment/index.html

For more parenting tips including from our partners in **WHO UNICEF CDC** and the partnership to end violence against children:

www.unodc.org/listenfirst/en/covid_parents.html