



اطلاعاتی در مورد نحوه عملکرد والدین در طی دوره بروز بیماری کووید 19



در این ایام والدین در سراسر جهان در تلاش هستند تا خود را با تغییراتی که به علت بیماری کرونا در زندگی روزمره در حال رخ دادن می‌باشد، تطبیق دهند. متعادل نمودن انجام کارهای روزمره، نگهداری و مراقبت از کودکان، رسیدگی به امور خانه برای بسیاری از والدین ایجاد استرس می‌نماید. اگرچه فاصله گذاری فیزیکی و قرنطینه شدن در خانه می‌تواند فرصتی برای باهم بودن و برقراری رابطه بهتر با کودکان فراهم نماید ولی بسیاری از والدین یا افرادی که موظف به مراقبت از اطفال می‌باشند احساسات، اولویت‌ها و چالش‌های عملی متناقض و متفاوتی را ممکن است تجربه نمایند.

نکات زیر ابزارهایی هستند که به مراقبین کودکان برای مراقبت از کودکانشان و همچنین حفظ تندرستی خودشان کمک می‌نمایند

و اما در مورد شما شما ممکن است چه مواردی را تجربه کنید؟

فراگیر شدن جهانی یک بیماری سطح استرس را در تمامی افراد افزایش می‌دهد و افرادی که مسئولیت مراقبت از کودکان را بر عهده دارند، نیز از این قاعده مستثنی نمی‌باشند. در صورتیکه شما نیز علائم استرس را تجربه می‌نمایید باید بدانید که این یک امر کاملاً طبیعی می‌باشد و بسیاری از افراد دیگر نیز چنین احساسی دارند. بنابراین این شما تنها فردی نیستید که این احساس را تجربه می‌کنید



علائمی که نشان می‌دهند ممکن است شما دچار استرس شده باشید عبارتند از

- احساس نیاز مستمر و اجباری به داشتن اطلاعات مربوط به کووید 19 و همچنین نسبت به بروز رسانی اطلاعات به نحوی که مانع تمرکز شما بر روی سایر مسایل و موضوعات گردد
- (ضعف در تمرکز و توانایی تصمیم گیری) در حد کم یا زیاد
- احساس کلافه بودن، تحریک پذیری و اضطراب
- بروز اختلال در الگوهای خواب و غذا خوردن

عمل کردن به وظایف والدینی حتی در روزهای عادی نیز یک وظیفه سنگین و چالش برانگیز می‌باشد و در این روزهای سخت عمل کردن به این وظایف دشوارتر می‌گردد. به عنوان والدین شما موظف به انجام اقداماتی هستید که به خودتان، فرزندان و سایر اعضای خانواده کمک نموده و شرایطی را فراهم نماید تا بتوانید به سلامت این ایام را پشت سر بگذارید

شما چه کارهایی باید انجام دهید؟

باید به شما تبریک بگویم. چون با تشخیص اینکه این روزها روزهای چالش برانگیزی بوده و با روزهای عادی تفاوت دارد، در واقع شما اولین قدم را در جهت مدیریت و کنترل استرس در این ایام برداشته‌اید. حال سوال این است که شما ب عنوان یکی از والدین یا فردی که باید از کودک مراقبت نماید چه کارهایی باید انجام دهید؟

■ سعی کنید امیدوار باشید و مثبت فکر کنید. توجه داشته باشید که میلیونها نفر در سراسر جهان شرایطی مشابه شما دارند.

■ تا حد ممکن مراقب خودتان باشید. وظیفه نگهداری از کودکان را با سایر افراد و بالغین خانواده تقسیم کنید. جهت کار و استراحت خود به اندازه کافی وقت اختصاص دهید و تا جایی که می‌توانید مطابق روال زندگی عادی خود عمل نمایید

■ زندگی خود را تا حد ممکن به ساختار عادی آن نزدیک نمایید. تمامی فعالیت‌های معنوی، مذهبی و یا فرهنگی که به شما آرامش می‌دهند را حفظ کنید و ادامه دهید.

■ لیستی از مهارت‌های تطابقی سالم (و مثبت) برای خود و سایر اعضای خانواده فراهم نمایید. از انجام رفتارهای پرخطر مانند نوشیدن زیاد از حد الکل، شرط بندی‌های آنلاین و مصرف مواد مخدر خودداری نمایید. به یاد داشته باشید که مکانیسم‌های تطابقی منفی میزان استرس شما را افزایش داده و در صورت استمرار و به مرور زمان شرایط شما را بدتر می‌کنند.



For more parenting tips including from our partners in WHO UNICEF CDC and the partnership to end violence against children: www.unodc.org/listenfirst



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

و اما در مورد کودک شما کودک شما ممکن است چه چیزهایی را تجربه کند؟



کودکان به روشهای مختلف نسبت به استرس واکنش نشان میدهند. واکنشهای آنها با توجه به عوامل مختلف مانند سن کودک، ممکن است متفاوت باشد. برخی از این علائم و واکنشها عبارتند از:

- بعضی از کودکان در ابتدا از اینکه در خانه هستند خوشحال میباشند ولی با گذشت زمان، اختلال در زندگی روزمره، جدا شدن و عدم امکان ارتباط با دوستان و همبازیها و یا سایر محدودیتهایی که به آنها تحمیل میشود میزان استرس آنها را افزایش میدهد
- کودکان ممکن است رفتارهایی پرفراز و نشیبی از خود بروز دهند و همچنین ممکن است احساسات آنها دچار تغییرات گردد. آنها ممکن است بهطور غیر معمول و بیش از حد فعال، خشن، ساکت آرام و یا ناراحت و غمگین شوند
- کودکان ممکن است بترسند و کلافه شوند و یا دچار اضطراب گردند. آنها ممکن است گریه کنند و یا بیش از حد معمول وابستگی عاطفی پیدا کنند. همچنین ممکن است الگوی خواب آنها دچار اختلال شود
- آنها ممکن است نسبت به انجام کارهای روزمره و همچنین کارها و تکالیف مدرسه بی تفاوت شده و رغبتی از خود نشان ندهند. همچنین ممکن است رفتار خوبی با برادر و خواهر و یا سایر اعضای خانواده نداشته باشند

به یاد داشته باشید که این یک موضوع قابل درک و فهم است که کودکان نسبت به شرایط استرسزا واکنش نشان میدهند. آنچه مهم است اینست که شما استرس آنها را تشخیص داده و به تناسب و اقتضای سن بتوانید آنها را دلدارای و تسلی داده و آرام نمایید

اطلاعات درست و صحیح در مورد آنچه در حال اتفاق افتادن است، به کودکان بدهید ولی او را کلافه نکنید. در مورد آنچه جلوی کودک خود می بینید یا صحبت می کنید، بسیار محتاط باشید و بسیار دقت کنید

کودک خود را به بازی کردن تشویق کنید. بازی کردن می تواند در کاهش استرس و نگرانی کودکان نقش بسیار مهمی داشته باشد و به کودکان کمک می کند تا شرایط عادی و نرمال زندگی خود را حفظ نمایند



تا حد ممکن شرایط عادی زندگی خود را حفظ نمایید (به عنوان مثال زمان خوابیدن و یا خوردن غذا). همچنین می توانید فعالیت های جدیدی را در کنار خانواده تجربه کنید (مانند پختن غذا و یا نقاشی کشیدن با کمک یکدیگر)

زمانی را جهت انجام فعالیت بدنی (ورزش) روزانه جهت تمامی اعضای خانواده در نظر بگیرید

برای همگی کودکان، مخصوصاً آنهایی که سنشان بیشتر است، فضا و محیطی در نظر بگیرید که بتوانند، حتی برای لحظاتی اندکی در طی روز، تنها و به دور از دیگران به سر ببرند

در صورت امکان با سایر افراد خانواده و دوستان خود به وسیله اینترنت از طریق تماس صوتی و یا تصویری در ارتباط باشید

با اینماندن در شرایط آنلاین از کودک خود حمایت کنید



با کودکان خود مهربان باشید و احساس اطمینان و راحتی به آنها بدهید. آنها را در آغوش گرفته و دست آنها را در دستانتان بگیرید و به آنها بگویید که دوستشان دارید

بدنال موقعیت و شرایطی باشید که وقتی فرزندان کار خوبی انجام می دهد، هرچند کاری ساده و کوچک، او را مورد تشویق و تحمید و تحسین قرار دهید. هرچقدر بیشتر او را تحسین نمایید، امکان این که فرزندان دوباره همان رفتار خوب را از خود نشان دهد، بیشتر خواهد بود

سعی کنید آنها را در فعالیت های خانه سهم و بدین وسیله سرگرم نمایید و به یاد داشته باشید که وقتی کودکان به دیگران کمک می کنند و سرگرم هستند رفتار مناسب تری داشته و بهتر خود را با شرایط وفق می دهند



با کودک خود صبورانه برخورد نمایید و سعی کنید به هر دلیل من جمله به خاطر تغییر رفتار احتمالی، یا گلایه از خستگی ناشی از شرایط موجود و یا این که کاری انجام نمی دهد، او را سرزنش و نقد نکنید

به کودکان و همچنین بالغین متذکر شوید و توضیح دهید که در چنین شرایطی استفاده از کلمات و لحن محبت آمیز در گفتار از اهمیت فراوانی برخوردار است. این امر در مواقعی که صدای افراد بلند می شود و یا انتقاد صورت می پذیرد بسیار مهم است

به احساسات کودک خود توجه کنید. به صحبت های آنها گوش کنید و به آنها بگویید که می دانید این روزها چقدر روزهای سختی هستند

اگر متوجه افزایش احساس اضطراب و نگرانی در کودک خود شدید در این مورد از آنها سوال نمایید و با آنها گفتگو کنید. در صورتی که احساس آنها را درک می کنید، حس اطمینان و راحتی به آنها خواهید داد