

نکاتی چند وضعیت موجود COVID-19 برای خانواده های عزیز:

وضعیت دنیا ما ناگهان تغییر کرد. این وضعیت روی کار، اولادداری، زناشوهری و روابط با دوستان ما تاثیر گذاشته و این ارتباط متفاوت ممکن است برای مدت طولانی ادامه یابد. بناً چند موضوع وجود دارد که می توانیم به طور همزمان از خانواده و خود مراقبت کنیم. پایه و اساس در زمان استرس و فشار ناشی از این مرض کمک به یکدیگر میباشد.

- داشتن روابط قابل اعتماد بالای یکدیگر
- کنترل وضعیت های قابل پیش بینی
- انتخاب های محدود
- اهمیت ایمنی احساسی و جسمی
- داشتن استراتژی های مدیریت احساسات و استرس

چند نکته برای والدین:

- یک جلسه خانوادگی تان را برگزار کنید - اطفال تان برای سؤال کردن، گفتگو در مورد احساساتشان و فکر کردن درباره انتظار برای پیشبرد دروس شان در خانه نیاز دارند. به آنها بگویید که در وضعیت موجود توقع کاری تان چی است و شما و انتظارات شما از آنها برای یادگیری در این مدت چی می باشد.
- تقسیم اوقات روزانه از دوشنبه - جمعه بطور معمول و قابل پیش بینی (اما نه سخت) را برای خود و اطفال تعیین کنید. بگذارید اطفال تان در ترتیب این تقسیم اوقات کمک تان کنند و در طول روز احساس کنترل روی تقسیم اوقات داشته باشند.
- کارهای روزمره - طبق آکادمی اطفال آمریکا، کودکان ما به 10 تا 13 ساعت خواب در یک شبانه روز نیاز دارند. بزرگسالان به 8+ ساعت خواب نیاز دارند. یک وقت خواب منظم را باید در تقسیم اوقات تان داشته باشید. تلفن های همراه و تبلت ها را در شب در اتاق خواب تان نگذارید.

بیداری روزمره در صبح - همه لباس بپوشیم، تختخواب خود را مرتب بسازیم و دندانهایمان را با کریم دندان برس بزنیم!

تفریح: در طول روز 15 تا 30 دقیقه تفریح را در تقسیم اوقات تان در هر بازی یا ورزش یا درس در نظر بگیرید. برای پیاده روی به بیرون بروید (البته موضوع خطر ویروس کرونا را در نظر گرفته) کوشش کنید شش فیت فاصله را در تماس با دیگران در نظر بگیرید. از موسیقی لذت ببرید و برای رقص آهنگ های مختلف را گوش کنید و در خانه برقصی. این موضوعات در وضعیت اضطراری فعلی استرس تان را کم می سازد.

زمان یادگیری دروس:

- اطفالی خود درباره آنچه می خوانید برای شان صحبت کنید. چند سوال تفکر انتقادی از آنها بپرسید و اطمینان حاصل کنید که اطفال تان ظرفیت برای حمایت از تفکر انتقادی خود دارند.
- بازی های جمع و ضرب را با یک کارتن با اطفال تان بازی کنید
- برای اقوام، دوستان و حتی بزرگان محله خود کارت یا نامه بنویسید.
- زمان را برای دیدن تلویزیون و موبایل محدود کنید - برای آن دسته از خانواده هایی که دسترسی قابل اعتماد به تکنالوژی دارند، شاید منابع جالبی را به دست بیاورند، اما محدود کردن زمان در اینترنت ایده خوبی است.
- مجلات - ما در یک لحظه جدید و حساس در تاریخ زندگی خود هستیم. همه را ترغیب کنید تا در مورد روز، شگفتی ها، ترس ها و ایده های خلاقانه خود برای حل چالش های روزانه ما با یکدیگر بنویسند.

- ازدیاد محبت - اطفال شما (حتی نوجوانان) به احتمال زیاد بیش از گذشته به اطمینان جسمی احتیاج دارند. بهداشت و حفظ الصحه خوبی را تمرین کنید، اطفال و یکدیگر تان را در آغوش بگیرید.
- دسترسی اطفال (و خود) به اخبار تلویزیون را محدود کنید. ایستگاه های خبری تلویزیون همه با توجه به پوشش ترسناک از ویروس در بعضی مواقع با احساسات روبرو هستند. تصاویری که کودکان می بینند در حافظه خود میسپارند و این می توانند در آینده نگران کننده باشند. صرف به منابع معتبر آنلاین بروید و یکبار صبح و دوباره در عصر برای به روزرسانی اخبار را بررسی کنید.

و در آخر اینکه ، برای هر کس که در خانه دارید زمان تنهایی نیز لازم دارد. در حالی که ممکن است خیلی همدیگر را دوست داشته باشیم ، همه ما برای حفظ سلامت روانی خود به فضای تنهایی خودمان نیز احتیاج داریم. هر روز یک دوره (حد اکثر دو ساعته) آرام را برای همه اختصاص دهید تا استراحت کنند و دوباره جمع شوند.

منابع اجتماعی

211 Sacramento – یک ارتباط ۲۴ ساعته در ۷ روز هفته با کلیه خدمات در ساکرامنتو (با چندین زبان)

دسترسی به سلامت روان - (916) 1055-875

مهد کودک بحران ساکرامنتو - (916) 3600-679

توزیع محلی بانک مواد غذایی - www.sacramentofoodbank.org

راهکارهای رسیدگی به جنجال ها با خواهران و برادران