

# والدگری در دوره کرونا-قسمت سوم

## ایجاد ساختار

COVID-19 فعالیت‌های روزمره مربوط به محل کار، خانه و مدرسه را متأثر کرده است. این امر می‌تواند برای کودکان، نوجوانان و شما دشوار باشد. ایجاد کارهای روزمره جدید می‌تواند کمک‌کننده باشد.

### یک جریان روزمره منعطف ولی ثابت ایجاد کنید:

برنامه‌ای برای خود و فرزندتان تهیه کنید که زمانی برای فعالیت‌های

ساختاریافته و همچنین زمانی برای فراغت و استراحت داشته باشد. این می‌تواند به کودکان کمک کند احساس امنیت کرده و رفتار بهتری داشته باشد.

کودکان یا نوجوانان می‌توانند به برنامه‌ریزی روزمره مانند ایجاد یک برنامه مدرسه، کمک کنند. اگر کودکان به ساخت آن کمک کنند این امر را بهتر دنبال می‌کنند.

ورزش را

در برنامه هر روز بگنجانید. این کار به استرس و کودکی که انرژی زیادی در خانه دارند کمک می‌کند



یک آهنگ 20 ثانیه‌ای برای شستن دست‌ها بسازید.

چند حرکت به آن اضافه کنید.

به کودکان به خاطر شستشوی مرتب دست‌ها، امتیاز داده

و آن‌ها را تحسین کنید

شما الگویی برای رفتار کودکان هستید:

اگر شما حفظ فاصله ایمن و رعایت بهداشت را تمرین کرده و با دیگران بخصوص افراد بیمار با آسیب پذیر رفتاری دلسوزانه و مهربان داشته باشید نوجوانان از شما

یاد می‌گیرند.

### به کودکان درمورد حفظ فاصله ایمن آموزش دهید:

در صورت مساعد بودن شرایط کشور کودکان را از خانه بیرون ببرید.

همچنین می‌توانید نامه‌هایی نوشته یا تصاویری بکشید و آن‌ها را با افراد دیگر به اشتراک بگذارید. آن‌ها را بیرون از خانه قرار دهید تا دیگران ببینند.

می‌توانید با صحبت درمورد چگونگی حفظ امنیت، به کودکان اطمینان دهید. به پیشنهادشان گوش داده و آن‌ها را جدی بگیرید.

### شستن دست‌ها و رعایت بهداشت را سرگرم کننده کنید:

یک بازی درست کنید تا ببینید چندبار صورتتان را لمس می‌کنید و جایزه متعلق به کسی است که تعداد کمتری صورتش را لمس کرده (می‌توانید تعداد لمس‌های طرف مقابل را بشمارید).



در پایان هر روز، یک دقیقه وقت بگذارید و درمورد آن روز فکر کنید. با کودکان در مورد کار جالب یا مثبتی که آن روز انجام داده، صحبت کنید. خودتان را به خاطر کار خوبی که امروز انجام داده‌اید ستایش کنید.



دانشگاه علوم پزشکی تهران

