



پرورش کودکان در طول جریان کووید- ۱۹

به علت تأثیر بیماری جهانگیر کووید- ۱۹ بر امور روزمره کار و خانه، والدین، مراقبان و کودکان در سراسر کشور با چالش‌های جدیدی روبرو شده‌اند. بیشتر مدارس، مهد کودک‌ها و محل‌های کار بسته شده و ناگهان کودکان و والدین به صورت تمام وقت در خانه هستند.

تدابیر و نکات زیر می‌تواند به والدین و مراقبان کودکان کمک کند تا خود را با این وضعیت جدید و غیرمنتظره سازگار سازند.

کودکان خود را حمایت کرده و با ایشان وقت صرف کنید

- هر وقت امکان داشت، فرصت‌هایی ایجاد نموده تا با هر یک از کودکان خود به صورت جداگانه وقت مفید صرف کنید. صرف وقت به طور انحصاری با هر یک از کودکان باعث می‌شود تا محبت و امنیت را احساس کرده که نشان دهنده آن است که اهمیت دارند.
- به کودکان خود کمک کنید تا به صورت مجازی از طریق ایمیل، تماس‌های تلفنی، گپ‌های ویدیویی و بستر رسانه‌های اجتماعی با دوستان، همسایگان و اعضای خانواده گسترده خود در ارتباط باشند. این امر می‌تواند راهی اطمینان‌بخش برای تعامل با افرادی باشد که دوست‌شان دارند.
- یک روزمره انعطاف‌پذیر در عین حال سازگار ایجاد کرده و کودکان خود را درگیر آن کنید! نظرخواهی و اجازه تصمیم‌گیری در تشکیل اعتماد به نفس‌شان کمک می‌کند. برنامه‌ای تنظیم کنید که شامل فعالیت‌های منظم، فعالیت بدنی و همچنین وقت آزاد باشد. این امر می‌تواند به کودکان کمک کند تا احساس امنیت بیشتری داشته باشند.
- با کودکان خود بازی کرده و به آن‌ها نزدیک شوید. این امر کمک می‌کند تا یاد بگیرند احساسات خود را ابراز کرده و اعتماد به نفس پیدا کنند. با شرکت در فعالیت‌های تفریحی کودکان‌تان، با ایشان وقت صرف کنید. اگر در حالت [قرنطینه \(خودانزویی\)](#) یا [منزوی شدن](#) نیستید با حفظ حداقل ۲ متر فاصله از دیگران برای هوای تازه بیرون بروید.

با رفتارهای کودکان خود مهربان، آرام و صبور باشید

- به دغدغه‌های کودکان گوش دهید. افکار و احساسات‌شان را تصدیق کرده و به آن‌ها اعتبار دهید. صادق، باز و حمایت‌گر باشید. اطلاعات واضح و واقعی را به طور اطمینان‌بخش و متناسب با سن‌شان در اختیارشان بگذارید. از ایشان بپرسید که چه احساسی دارند. اجازه دهید بدانند که در هر شرایطی حضور دارید.
- رفتارهای مثبت را ترغیب کنید. احتمال این که هر کاری که از کودکان خواهیم را انجام دهند زمانی بیشتر خواهد شد که برایشان دستورالعمل‌های مثبت تعیین کرده و از تلاش‌های‌شان قدردانی کنیم.
- الگویی رفتاری مثبت باشید. الگویی از رفتارهای سالم و مثبت باشید چون کودکان با مشاهده اعمال دیگران تقریباً همیشه یاد می‌گیرند.
- قبل از هر واکنشی خود را آرام کنید. کودکان ممکن است در مقابل استرس و اضطراب عکس‌العمل نشان دهند. هنگامی که بدرفتاری می‌کنند، به شما نیاز بیشتری دارند.
 - قبل از هر واکنشی سه بار نفس عمیق کشیده یا تا ده بشمارید. آرام بودن به شما کمک می‌کند تا همواره کنترل اوضاع را در دست داشته باشید.





- اگر بتوانید کودکان را با خیال راحت تنها بگذارید، برای یافتن آرامش یک قدم به عقب رفته و به کودک خود اطمینان دهید که دوباره باز خواهید گشت.
- واکنشی آرام و متفکرانه داشته و توجه کودکان را به رفتار خوب سوق دهید.

مراقب خود باشید

- **مراقبت از خود مهم است.** والدین و مراقبین هنگامی از کودکانشان بهتر مراقبت می‌کنند که همچنین **از خودشان مراقبت** کنند. خوب غذا خورده، به اندازه کافی استراحت کرده، و کارهای سرگرم کننده یا آرامش بخش انجام دهید. با خود مهربان باشید. برخی افراد ممکن است به عنوان روشی برای مقابله با استرس و اضطراب در مواقع دشوار از موادی مانند الکل و حشیش استفاده کنند. اما، مصرف این گونه مواد خطرات بالقوه‌ای برای سلامتی به همراه دارد و می‌تواند روی سلامت روان و بهزیستی شما تأثیر منفی بگذارد. اگر از مواد استفاده می‌کنید، تمام تلاش خود را برای به حداقل رساندن مقدار و دفعات مصرف آن انجام داده و سعی کنید جلوی کودکان از استفاده مواد اجتناب ورزید.
- **با دیگران به صورت مجازی در ارتباط باشید.** شما تنها نیستید. با صحبت کردن در مورد احساسات و نگرانی‌های خود با دوستان و خانواده، خود را حمایت کرده و تنش‌تان را تسکین دهید.
- **همواره در آرام سازی خود کوشا باشید.** یک فعالیت ذهن آگاهی یک دقیقه‌ای داشته باشید. به افکار خود توجه کنید. متوجه باشید که از لحاظ روحی چه حسی دارید. توجه کنید که آیا احساسات شما شاد است یا خیر. متوجه باشید که از لحاظ جسمی چه حسی دارید. به هر چیزی که باعث آزار یا تنش می‌شود، توجه کنید. این امر به شما کمک می‌کند تا احساس آرامش و استقرار کنید.

طبیعی است اگر شما یا کودکان‌تان در این مدت احساس فشار زیاد، استرس، سردرگمی، ترس و عصبانیت داشته باشید. برای کسب حمایت بیشتر، یا یافتن فردی که بتوانید در مورد احساسات و نگرانی‌هایتان با او صحبت کنید، به منابع زیر مراجعه کنید:

- [تلفن امداد کودکان](#)
- [انجمن کودکان کانادا - حمایت‌های جامعه-محور از والدین](#)
- [خانواده‌های کانادا - مراکز حمایت خانواده](#)
- [خدمات رفع بحران کانادا - منابع و پشتیبانی](#)
- [سلامت عمومی کانادا: حمایت بهداشت روانی و استفاده از مواد](#)
- [حمایت‌های فردی](#)
- [منابع استانی و سرزمینی کووید-۱۹](#)