

در دوره کرونا با کودکان خود چگونه باشیم؟

قسمت پنجم

آرامش خود را حفظ کرده و استرس را مدیریت کنید

این روزها، روزهایی استرس زاست از خود مراقبت کنید تا بتوانید از فرزندان خود نیز حمایت کنید.

شما تنها نیستید

میلیون ها نفر از مردم ترس های مشابه ما را دارند. کسی را پیدا کنید که بتوانید در مورد این که چه احساسی دارید با او صحبت کنید به آن ها گوش کنید. از رسانه های اجتماعی که باعث ترس و وحشت شما می شود اجتناب کنید.

استراحت کنید

همه ما گاهی اوقات به استراحت نیاز داریم، وقتی فرزندان خواب هستند کاری سرگرم کننده یا آرامش بخش برای خود انجام دهید. لیستی از فعالیت های سالم را که دوست دارید انجام دهید تهیه کنید. شما شایسته آن هستید.

به صحبت های فرزندان گوش دهید.

با فرزندان تان راحت باشید و به حرف های آنها گوش دهید. فرزندتان شما را برای پشتیبانی و اطمینان خاطر به شما نگاه خواهند کرد. وقتی فرزندانتان آنچه را که احساس می کند با شما در میان می گذارد، به حرف های آنها گوش دهید. احساسات را بپذیرید و به او آرامش دهید.



از تکنیک مکث کردن استفاده کنید

1 دقیقه فعالیت آرامش بخشی، کاری است که هر وقت احساس تنش یا نگرانی کردید می توانید انجام دهید

گام اول: تنظیم

- موقعیتی راحت برای نشستن پیدا کند پاهای خود را روی زمین صاف و دستان خود را در دامان خود استراحت دهید.
- اگر احساس راحتی کردید چشمان خود را ببندید.

گام دوم: تفکر، احساس، بدن

- از خود بپرسید من الان چه فکری می کنم؟
- به افکار خود توجه کنید، توجه کنید که آیا آن ها منفی هستند یا مثبت.
- توجه کنید که تا چه هیجاناتی دارید آیا هیجانات شما شاد است یا خیر.
- به هیجانات بدن تان توجه کنید و به هر چیزی که به شما صدمه دیده یا باعث تنش تان شده است، توجه کنید

گام سوم: روی تنفس خود متمرکز شوید

- به نفس خود همانطور که وارد یا خارج میشوند، گوش دهید.
- می توانید دستتان را روی شکم خود بگذارید و نفستان را که بالا و پایین میشود، حس کنید.
- با خود بگویید اشکال ندارد همه چیز خوب است. هر چه باشد، من خوبم.
- سپس فقط مدتی به نفس های خود گوش دهید.

گام چهارم: بازگشت به عقب

- توجه کنید کل بدنتان چه احساسی دارد.
- به صداهای اتاق گوش دهید

گام پنجم: تأمل

- با خودتان فکر کنید " آیا اکنون احساس متفاوتی دارم؟"
- زمانی که آماده هستید چشمان خود را باز کنید.

تکنیک مکث کردن همچنین می تواند برای زمانهای مفید باشد که متوجه شوید فرزندان شما را آزار میدهد و یا کار بدی کرده است. با این تکنیک می توانید آرام تر شوید. حتی چند نفس عمیق یا حس کردن کف زمین می تواند مفید باشد.
همچنین می توانید تکنیک مکث کردن را با فرزندان تان انجام دهید.



دانشگاه علوم پزشکی تهران



World Health



گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی
ترجمه: فاطمه بنی هاشمی تحت نظارت: دکتر گیتاموآلی

www.uswr.ac.ir