



در مواقع نگرانی و عدم قطعیت، بسیار مهم می باشد که یک احساس مثبت تندرستی در همه جنبه های زندگی، جسمانی، روحی و روانی، اجتماعی و عاطفی را حفظ نمائید. تندرستی طفل شما تحت تاثیر اتفاقاتی که رخ می دهد و اقدامات مردم قرار گرفته می تواند. در یک محیط مصون و حمایت کننده، شما به حفظ تندرستی فامیلی تان کمک کرده می توانید. ما متعهد به کسب اطمینان از مصونیت، بهره مندی از حمایت و امکان ادامه به تعلیمات متعلمین، چه در خانه و چه در مکتب می باشیم. بسیاری از اطفال از تاثیرات ویروس کرونای نو (COVID-19) مطلع می باشند و بسیاری دیگر نگرانی ها و پریشانی های دیگران را حس می نمایند. این امر می تواند از طریق گوش دادن و تماشای آنچه که در مکتب، خانه یا آنلاین رخ می دهد، صورت گیرد. مهم است که راجع به نگرانی های اطفال تان با آنها صحبت نمائید.

شماچه کار کرده می توانید:

- موقع صحبت با اطفال و فامیلی تان الگو و نمونه آرامش باشید.
- با اطفال تان راجع به احساس آنها صحبت نمائید. به حرف های آنها گوش داده و به آنها اطمینان خاطر دهید.
- با اطفال تان درباره COVID-19 صحبت نمائید. به سوال های آنها تا حد ممکن صادقانه جواب دهید. این ممکن است به رفع ترسها و کاهش اضطراب آنها کمک نماید.
- قرار گرفتن در معرض رسانه های خبری را محدود نمائید. قرار گرفتن مکرر در معرض رسانه ها ممکن است ترس و اضطراب آنها را بیشتر نماید.
- برای حفظ مصونیت، نسبت به آنچه منحصی یک فامیلی انجام داده می توانید، تمرکز نمائید. به اطفال تان راجع به طریقه کاهش خطر ابتلا به این عفونت، معلومات واضح و روشن، با استفاده از الفاظی که آنها فهمیده می توانند، ارائه دهید چرا که این کار به آنها احساس داشتن کنترل می دهد.
- وقت خود را با هم سپری نمائید و تا حد ممکن به کارهای روزمره ادامه دهید یا کارهای روزمره تازه ای را ایجاد نمائید. برای بازی و استراحت وقت بگذارید. با هم تفریح نمائید.
- بدنبال علائم پریشانی باشید - اطفال ممکن است به طریق های مختلف به فشار روحی و روانی عکس العمل نشان دهند. این ممکن است بشمول تغییر در الگوی خواب، تغییر در اشتها، از دست دادن استقلال فردی، بطور مثال افزایش وابستگی به والدین، میل به بودن در کنار افراد کلان سال یا افزایش میزان ناراضی، تحریک پذیری، اضطراب و/یا ترس در آنها باشد.
- سعی در داشتن و حفظ یک شیوه زندگی سالم داشته باشید.

## حمایت از یادگیری و تندرستی در خانه

بودن در یک فضای محدود برای دراز مدت ممکن است باعث افزایش فشارهای روحی و روانی (استرس) و درگیری در خانه شود.

شما چکار کرده می توانید:

اطمینان خاطر دهید

- راجع به اتفاقاتی که رخ می دهد با فامیلی تان صحبت نمائید. درک شرایط ممکن است باعث کاهش اضطراب در آنها گردد.
- به اطفال تان کمک نمائید تا درباره طریقه مقابله با وضعیت های دشوار در گذشته فکر نمایند و به آنها اطمینان خاطر بدهید. در مورد روش های مختلفی که اطفال و کلان سالان نسبت به وضعیت های مختلف استرس آور عکس العمل نشان می دهند گفتگو نمائید.
- به آنها یادآوری نمائید که انزوا برای یک مدت طولانی نخواهد بود اما برای مصونیت دوام دار آنها لازم می باشد.

#### اشتراک نمائید

- بطور مرتب ورزش نمائید چرا که این یک طریقه اثبات شده برای کم کردن فشارهای روحی و روانی و افسردگی می باشد. خلاقیت داشته باشید. این بشمول فلم های تعلیم حرکات ورزشی، رقص، یوگا، پیاده گردی در حویلی خانه یا استفاده از سامان آلات ورزشی در خانه می باشد.
- زمانی را برای فعالیت های فامیلی، انجام تکالیف مکتب و بازی سازمان یافته برنامه ریزی نمائید.

#### ارتباط برقرار نمائید

- اطفال خود را تشویق نمائید تا از طریق تلفون، ایمیل یا در صورت مناسب بودن از طریق رسانه های اجتماعی با اعضای فامیل و دوستان در تماس باشند.
- بطور منظم با مکتب اطفال تان در تماس باشید، چرا که آنها مرتباً معلومات مهم به روز رسانی شده و جاری را به شما ارائه خواهند داد.
- منحیث یک فامیل در کنار هم تفریح نمائید.

به خاطر داشته باشید، هر قسم تصمیم گیری یا اقدامی که ممکن است انجام دهید چیزی است که به عقیده تان برای شما و فامیلی تان بهترین می باشد. آنچه را که می توانید انجام دهید، تلاش نمائید با خود، فامیلی تان و دیگران شکیبا و صبور باشید و در صورت احتیاج درخواست کمک نمائید.