

ویروس کرونا کوید-۱۹ در خانه بمانید و ایمن باشید

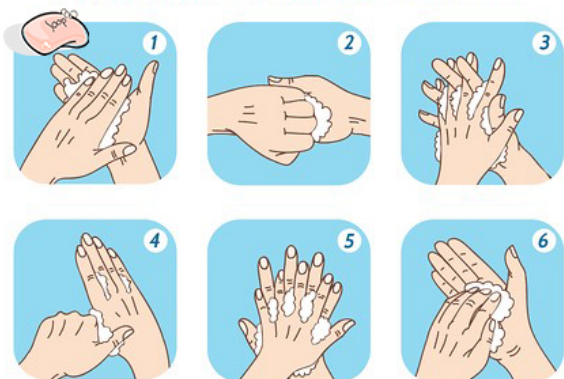
- صحبت کردن درباره ویروس کرونا با کودکان- چگونه خانواده شما می توانند سلامت بمانند
- به روش ساده توضیح دهید که ویروس کرونا باعث بیماری جدیدی می شود که می تواند افراد جامعه شما را تحت تأثیر قرار دهد.
- به کودکان یادآوری کنید که به طور منظم دست خود را بشویند و به آنها نشان دهید که چگونه (تصویر را ببینید). شما می توانید به کودکان یاد دهید که یک آهنگ را به مدت ۶۰-۴۰ ثانیه آواز بخوانند ، بنابراین آنها به اندازه کافی و طولانی دست‌های خود را شستشو می دهند.
- به بچه ها یادآوری کنید که ۲ متر از کسانی که در خانه خود زندگی نمی کنند دور بمانند. نشان دهید چه چیزی ۲ متر به نظر می رسد کمی بلندتر از قد یک بزرگسال.
- به کودکان یادآوری کنید که به صورت‌های خود دست نزنند.
- به کودکان یادآوری کنید در بازوی خود عطسه یا سرفه کنند.
- از کودکان بپرسید که چه احساسی دارند ، چه در ذهن و چه در بدن ، و به آنها یادآوری کنید که برای حفظ امنیت خانواده هر کاری می توانید انجام خواهید داد!

در روزهای آینده مهم است که شما و افرادی که در خانه شما با شما زندگی می کنند ، از نظر جسمی با کسی که در خانه شما زندگی نمی کند نزدیک نشوید ، حتی اگر آنها خانواده یا دوست باشند. شما باید ۲ متر از کسانی که در خانه شما زندگی نمی کنند دور بمانید. این یعنی که کودکان و اعضای بزرگسال خانواده باید زمان بیشتری را با هم در خانه بگذرانند. مدارس و سایر برنامه ها بسته خواهد شد. برای اینکه خانه به یک محیط امن و شاد تبدیل شود ، یک روال روزانه ایجاد کنید که شامل موارد زیر است:

- شروع و پایان دادن به روز خود با یک فعالیت ، مانند یک آهنگ یا فعالیت ذهن آگاهی.
- آواز خواندن: آواز خواندن آهنگ هایی که برای کودکان و بزرگسالان سرگرم کننده است. رقص یا موسیقی را به آهنگ خود اضافه کنید.
- داستان گویی: اعضای مختلف خانواده می توانند داستان بگویند. از بچه ها بخواهید که یک داستان ، واقعی یا خیالی برای شما تعریف کنند.
- یادگیری: از کودکان بخواهید چیزی را که در گذشته در مدرسه آموخته اند به شما یاد دهند. از بچه های کوچک بخواهید اشیاء را در خانه بشمارن و نامگذاری کنند. رنگ چیزها را از آنها بپرسید.
- صحبت ، صحبت ، با آنها صحبت کنید. کودکان از گوش دادن و شرکت در مکالمات یاد می گیرند.
- بازی: تشویقشان کنید که بخندند و اوقات خوبی رو در خانه داشته باشند.

یک نفس عمیق بکش

۱. در یک موقعیت راحت بنشینید یا در یک موقعیت راحت روی پشت خود دراز بکشید.
 ۲. چشمان خود را ببندید و دستان خود را روی شکم خود قرار دهید.
 ۳. به آرامی نفس عمیق داخل و خارج بکشید ، توجه داشته باشید که دستانتان هنگام بالا رفتن و پایین آمدن شکم همینطور بالا و پایین می رود.
 ۵. نفس عمیق دیگر بکشید ، توجه داشته باشید که دستانتان هنگام بالا رفتن و پایین آمدن شکم همینطور بالا و پایین می رود.
 ۴. حالا ۳ نفس طبیعی بکشید.
- توجه کنید که چه احساسی دارید ، از چه چیزی آگاه هستید . ۵.



ذهن من احساس می کند ، بدن من احساس می کند

۱. به عنوان یک خانواده کنار هم بنشینید. اگر بتوانید در یک دایره بنشینید.
۲. از همه افراد خانواده خود بخواهید یک چیز را نام ببرند که در ذهن خود احساس می کنند و یک چیزی که در بدن خود احساس می کنند. مثلاً "بدن من احساس آرامش می کند و ذهن من احساس خوشبختی می کند."
۳. به هر شخص در حلقه فرصت دهید تا احساسات خود را در ذهن و بدن به اشتراک بگذارد.
۴. مکث کنید و چند نفس عمیق بکشید.

قطرات باران

۱. در حالت راحت بنشینید.
۲. دست‌های خود را به سمت آسمان بلند کنید و با انگشتان خود پایین آمدن قطرات باران را تا لحظه رسیدن به زمین دنبال کنید.
۳. تصور کنید که صدای باران آرام یا باران شدید چه احساسی به شما میدهد.
۴. با گروه خود صدای قطرات باران شدید و نم نم را در بیاورید و آرام آرام صدا را کوتاه تر کنید و به تدریج صدا را قطع کنید . ۴.

اگر خانه شما امن و سرگرم کننده باشد ، فرزندانان یاد خواهند گرفت و خوشحال خواهند شد.