



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از بیماری کرونا ویروس

برای مهارت های تعاملی در خانه و مدیریت پیامدهای

ماندن در خانه (دستورالعمل شماره ۲۹)

نکاتی که محیط خانه را در شرایط پیشگیری از انتشار ویروس کرونا شاد و صمیمی خواهد کرد.

با شیوع بیماری کرونا و لزوم قطع زنجیره انتقال، داوطلبانه، آگاهانه و مسئولانه تصمیم گرفته ایم در خانه بمانیم و با کمک همدیگر فردای سالم و شاداب تری را بسازیم. هرچند که این اوقات در خانه ماندن در نگاه اول یک محدودیت بزرگ است که شاید تحمل آن برای خیلی افراد راحت نباشد، اما می توانیم آن را به فرصتی برای در کنار خانواده لذت بردن، با تمرین تبدیل محدودیت ها به فرصت های پیشرفت خانواده و نزدیک نمودن بیشتر دل ها بین اعضای خانواده مبدل کنیم. برای اینکه ساعات شبانه روز شما در خانه برایتان جذاب باشد، باید برنامه روزانه زندگیتان را در خانه مدیریت کنیم. به این منظور، هر شب برای روز بعد چند برنامه کلی را جهت اجرا در نظر بگیریم.

در ذیل چند فعالیت عمده که می تواند در برنامه ریزی های شما برای مدیریت گذران مفید و شاد اوقات در خانه ماندن استفاده شود، ارائه شده است. با انجام این فعالیت ها می توانیم تا حدود زیادی پیامدهای ماندن در خانه را مدیریت کنیم.

- هر روز ساعات خاصی را به گفتگو با دیگر اعضای خانواده اختصاص دهید.
- به این مسئله آگاه باشید که بدلیل زیاد ماندن در خانه، به احتمال زیاد آستانه تحمل همه اعضای خانواده پایین آمده باشد.
- علایق مشترک همه اعضا خانواده را شناسایی و بر آن ها بیشتر تمرکز کنید.
- اگر در هنگام گفتگو با یکی از اعضای خانواده درگیری لفظی پیش آمد دلیل عمده آن را کاهش آستانه تحمل بدانید و سریعاً با حل موضوع، به این مسئله در حرف هایتان به طرف مقابل اشاره کنید.
- اینگونه بیان کنید که می دانم به دلیل زیاد ماندن در خانه تاب و تحمل همه ما کمتر شده است.
- در خیلی از موارد، بحث و درگیری های لفظی خانواده ناشی از سوء تفاهم و برداشت اشتباه از حرف های همدیگر است. پس در چنین مواقعی سعی کنید منظور و هدف صحبت خود را شفاف برای طرف مقابل توضیح دهید تا برداشت های اشتباه رفع شود.

نکات آموزشی پیشگیری از بیماری کرونا ویروس

برای مهارت های تعاملی در خانه و مدیریت پیامدهای

ماندن در خانه (دستورالعمل شماره ۲۹)

- اگر در هنگام گفتگو، متوجه شدید که بحث دارد بالا می گیرد و گفتگو در حال تبدیل شدن به درگیری لفظی است سریعاً با یک طرفد زیرکانه بحث را عوض کنید و یا خاتمه دهید.
- مثلاً می توانید با آوردن یک جمله عاطفی مثبت (مانند فقط خدا میدونه چقد دوست دارم، خیلی برام عزیزی، خیلی خاطرت رو می خوام، خیلی خاطرت برام عزیزه، الهی من فدای تو و ...) حال و هوای ارتباط و یا جمع را عوض کنید.
- اگر طرف مقابل هنوز اصرار به ادامه بحث داشت می توانید به گونه ای مستقیم و یا غیرمستقیم توجه او را به سمت موضوع دیگر و موضوعات امیدوارکننده سوق دهید.
- گذشت رمز موفقیت شما در داشتن ارتباط شاد مداوم با دیگر اعضای خانواده است.
- خیلی راحت دیگر اعضای خانواده را در صورت طرح صحبتی که برای شما ناراحت کننده بود ببخشید.
- تحت هیچ شرایطی دلگیری های ناشی از جرو بحث های احتمالی روزانه را ادامه ندهید. برای پیشنهاد تمام کردن دلگیری احتمالی و یا مثلاً عذرخواهی، شما پیشقدم شوید.
- مطمئن باشید چند بار که شما پیشقدم شوید دفعات بعدی طرف مقابل نیز، این رفتار پیشقدم شدن را برای رفع کدورت انجام خواهد داد.
- اگر حتی چندین بار هم پیشقدم شدید هیچ اشکالی ندارد چون مطمئناً طرف مقابل (بالاخره یکی از اعضای خانواده شما است) و آنقدر برای شما ارزشمند است که این کار را چندین بار برایش انجام دهید و مطمئن باشید که او نیز بالاخره در مرحله ای پیشقدم خواهد شد.
- یک برنامه خواب منظم برای فرزندان و خودتان داشته باشید و در خوابیدن افراط و تفریط نکنید. چون هم کم خوابی و هم زیاد خوابیدن آرامش و تمرکز اعصاب را به هم می زند و در نتیجه خیلی راحت در برابر هر محرکی واکنش های ناخواسته و به احتمال زیاد نامناسب خواهید داشت که تنش را در خانه افزایش می دهد.



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از بیماری کرونا ویروس

برای مهارت های تعاملی در خانه و مدیریت پیامدهای

ماندن در خانه (دستورالعمل شماره ۲۹)

در گفتگو با همسر و مواجهه با رفتارهای احتمالی

- اعضای خانواده خود و داشتن رابطه گرم با آن ها (به ویژه در این روزهای در خانه ماندن مطلق) را آنقدر ارزشمند بدانید، که آن را به هر چیز دیگر اولویت بدهید.
- به طور مثال اگر همسران در خانه خیلی در آشپزخانه می پلکد و خیلی در امور آشپزی شما دخالت می کند و یا سرک می کشد، این را به فال نیک بگیرید و درک کنید در خانه دنبال سرگرم نگه داشتن خودش هست. از پیشنهادات همسران استقبال کنید و در صورت رد پیشنهاد با دلایل منطقی پیشنهاد وی را رد کنید.
- فکر کنید اگر راه دارد پیشنهاد وی را در همکاری در امور آشپزخانه بپذیرید خیلی از پیشنهادات می تواند تنوع و دگرگونی را به همراه داشته باشد. چه بسا یک پیشنهاد معمولی شوهر در آشپزخانه شما را از یکنواختی امور روزمره در بیاورد.
- به عنوان مرد خانواده بعضی وعده ها را شما آشپزی کنید و به مادر خانواده استراحت بدهید. اگر آشپزی بلد نیستید کارهای دیگری را در آشپزخانه پیشنهاد داده و یا به عهده بگیرید مانند ظرف شستن، چای آوردن و یا سفره را انداختن و یا جمع کردن.
- به عنوان مادر خانواده سعی کنید وعده های غذایی را با پیشنهاد اعضای خانواده انتخاب کنید تا اعضای خانواده با اشتیاق سر سفره حاضر شوند.
- سعی کنید با درست کردن شیرینی های خانگی متنوع خود را سرگرم و خانواده را خوشحال کنید.
- سعی کنید غذاهایی را طبخ کنید که بیشتر حالت سرگرمی داشته و برای اعضا خانواده خوشایند باشد.

در گفتگو و مواجهه با رفتار فرزندان

- سعی کنید در این روزها خیلی از اشتباهات کوچک روزمره اعضای خانواده به ویژه کودکان را نادیده بگیرید.



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از بیماری کرونا ویروس

برای مهارت های تعاملی در خانه و مدیریت پیامدهای

ماندن در خانه (دستورالعمل شماره ۲۹)

- نادیده گرفتن رفتارهای اشتباه در کودکان خیلی بهتر از تنبیه و یا داد کشیدن سر کودک و یا نوجوان در خاموش کردن رفتار ناپسند فرزند جواب می دهد.
- از طرفی خودتان نیز جنگ اعصاب کمتری برایتان ایجاد می شود.
- از فرزند کودک و یا نوجوانتان فقط یکبار درخواست انجام یک کار را بکنید. اگر انجام نداد درخواست خود را تکرار نکنید و خودتان برای انجام کار اقدام کنید. اصلا از عدم انجام رفتار توسط فرزندتان ناراحت نشوید و اگر ناراحت شدید آن را به روی خودتان نیاورید. مطمئن باشید دفعات بعدی و یا حتی همان بار فرزندتان برای اجرای درخواست شما پیشقدم خواهد شد.
- دقت کنید زمان هایی از فرزند خود درخواست انجام کاری را بکنید که فرزند شما مشغول انجام یکی از کارهای موردعلاقه اش نباشد. مثلا اگر فرزند شما به کارتون علاقه دارد و الان مشغول دیدن آن است هرگز از وی درخواست انجام کار دیگری نکنید چون به احتمال زیاد پاسخ "نه" خواهید شنید.
- سعی کنید تعداد دفعات نصیحت کردن فرزندان خود را به حداقل برسانید چون اکثر کودکان و نوجوانان و حتی جوانان از نصیحت شدن گریزان هستند.
- به جای نصیحت کردن، سعی کنید خودتان الگوی نقش مناسبی برای فرزندتان باشید. هر خواسته ای از فرزندتان دارید اول خودتان آن را به اجرا بگذارید به احتمال زیاد پس از مدتی فرزند شما نیز همان امور را دنبال خواهد کرد. مثلا هیچوقت به فرزندتان نگوئید پاشو مسواک بزن. اگر خودتان بطور روزمره مسواک بزنید و پیامدهای آن را در جمع مثلا برای همسران بیان کنید (مثلا بگوئید آخیش، چقدر بوی نفسم تازه شد چقدر دندونهام برق می زنه) بعد از چند بار تکرار فرزند شما نیز ناخودآگاه رفتار مسواک کشیدن را عادت خواهد کرد.
- در صورت اصرار کودک کمتر از ۳ سال شما بر انجام کاری، سعی نکنید حتما وی را از انجام آن کار بازدارید. این رفتار باعث بالا گرفتن تنش و جنگ اعصاب در فضای خانه می شود. صرفا تلاش کنید با صحبت کردن ناگهانی در مورد یک چیز دیگر مورد علاقه وی، توجه او را از آن مسئله منحرف نمایید.

نکات آموزشی پیشگیری از بیماری کرونا ویروس

برای مهارت های تعاملی در خانه و مدیریت پیامدهای ماندن در خانه (دستورالعمل شماره ۲۹)

برنامه های روزانه و راهکارهای ساده اجرایی کردن آن ها

۱- فعالیت جسمانی

- برای هر روز یک برنامه فعالیت جسمانی سبک تا متوسط در محیط خانه (از یک ربع تا ۴۵ دقیقه) در نظر بگیرید.
- داشتن چنین برنامه ای بصورت روزانه، حس شادابی و سرزندگی را در شما حفظ می کند، توان تاب آوری شما را در شرایط جر و بحث های احتمالی روزانه با همسر و یا دیگر اعضای خانواده بالا می برد و حس خمودگی و کمرختی را نیز تا حدود بسیار زیادی از بین می برد.
- اکیدا توصیه می شود که فعالیت جسمانی به صورت دسته جمعی با دیگر اعضای خانواده در یک زمان خاص و مورد توافق همه صورت گیرد.
- حتما یکی از اعضا به صورت داوطلب مدیریت هماهنگی اجرای حرکات به صورت دسته جمعی را به عهده بگیرد.
- ترجیحا سعی کنید مربی (مدیرهماهنگی حرکات) را کودکان و یا نوجوانان در نظر بگیرید تا هم برای مدتی هم که شده از فعالیت های نشسته (مانند تلویزیون دیدن و یا گیم بازی کردن) فاصله بگیرند و هم اجرای حرکات حالت فان و سرگرمی نیز داشته باشد (معمولا هم کوچکترها از تمرین دادن به افراد بزرگتر لذت می برند و هم بزرگترها از تمرین دیدن از کوچکترها حس خوشحالی خواهند داشت)
- در هنگام انجام فعالیت جسمانی ترجیحا یک موسیقی نسبتا تند بگذارید تا هیجان و لذت ورزش کردن بیشتر شود.
- حتما اصرار نکنید تا همه اعضای خانواده را وادار به ورزش کنید با یکی دو نفر هم که شروع کنید. روزهای بعد با دیدن حال و هوا و روحیه افراد ورزش کرده، دیگر اعضا نیز به جمع شما اضافه خواهند شد.
- تحت هیچ شرایطی این برنامه ورزش خانگی را پشت گوش نیاندازید با اجرای یک جلسه به احتمال قریب به یقین روزهای بعد نیز با اشتیاق ادامه خواهید داد.
- بعد از ورزش یک دوش آب گرم می چسبد. در صورت صلاحدید می توانید با کودکان خود دوش بگیرید چون آن هم حس شادابی و خنده را برای جمع بیشتر می کند (به دلیل آب بازی و یا مسابقه آواز خواندن در حمام)



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از بیماری کرونا ویروس

برای مهارت های تعاملی در خانه و مدیریت پیامدهای

ماندن در خانه (دستورالعمل شماره ۲۹)

- به غیر از این یک ربع تا ۴۵ دقیقه فعالیت جسمانی، می توانید در طول روز با فاصله (مثلاً بعد از دیدن یک فیلم یا سریال و یا یک گپ خانوادگی) فعالیت های جسمانی ساده دیگر مانند پرتاب توپ به حلقه بسکتبال، رقص دسته جمعی، دارت و مانند این ها داشته باشید.
- زمان فعالیت جسمانی را وقتی در نظر بگیرید که به احتمال زیاد همسایگان در حال استراحت کردن نباشند (مثلاً حدود ۱۱ صبح و یا ۶ عصر معمولاً زمان هایی هستند که بیشتر همسایگان احتمالاً بیدار و در حال فعالیت هستند)

۲- گوش دادن به موسیقی

- معروف است که موسیقی غذای روح است. در ساعات خاصی می توانید موسیقی را در برنامه روزانه داشته باشید.
- آهنگ ها و موسیقی های محبوبتان را که سال ها پیش گوش می دادید را به یاد بیاورید و به سراغ آن ها بروید. این کار باعث زنده شدن خاطرات خوب گذشته برای شما می شود.
- با توافق اعضای خانواده از موسیقی های دلخواه استفاده نمایید.
- اگر بتوانید با آن موسیقی که می گذارید با جمع خانواده و یا تنهایی حرکات موزون داشته باشید طراوت و شادابی شما را دوچندان خواهد کرد.
- صبح را با یک آهنگ مورد پسند خانواده شروع کنید. اولین نفری که بیدار شد می تواند آهنگ را انتخاب کند.
- نهار و شام را همراه با یک موسیقی ملایم میل کنید.
- در تنظیم صدای موسیقی حتماً هوای همسایگانتان را داشته باشید.

۳- داشتن بازی های دسته جمعی

- در طول روز حدود ۱ تا ۲ ساعت با دیگر اعضای خانواده بازی های دسته جمعی انجام دهید.
- می توانید با کودکان و یا نوجوانان گیم بازی کنید و یا بازی های آنلاین مانند کوئیز (Quiz of Kings) که اتفاقاً یک بازی نیازمند اطلاعات عمومی جمع است انجام دهید.



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از بیماری کرونا ویروس

برای مهارت های تعاملی در خانه و مدیریت پیامدهای

ماندن در خانه (دستورالعمل شماره ۲۹)

- بزرگترها می توانند بازی های قدیمی که در گذشته انجام می دادند و امروزه در سرشلوغی های زندگی گم شده اند را با جواترها انجام دهند (مانند بازی اسم و شهرت بازی کردن، و یا لی لی بازی کردن و در صورتی که فضای خانه اجازه می دهد هفت سنگ)
- اگر در منزل کودک زیر ۵ سال دارید حتما در طول روز هر دو تا سه ساعت یکبار با او سرگرم شوید و بازی های مورد علاقه او را بازی کنید.
- اگر یکی از اعضای خانواده شما پیشنهاد بازی فکری (مانند تخته نرد و یا شطرنج، مشاعره و یا فکر بکر) داد، رد نکنید چون حساسی سرتان گرم خواهد شد و گذشت زمان را احساس نخواهید کرد.
- پانتومیم بازی کردن را حتما در برنامه روزانه داشته باشید. چون هم فال است و هم تماشا!
- بازی استپ رقص و یا چرخیدن دور صندلی با صدای موسیقی را فراموش نکنید. خیلی فرجبخش است.
- اگر یکی از اعضای خانواده مهارت هنری و یا ورزشی خاصی (مانند مهارت نواختن موسیقی، خوانندگی و داشتن صدای قشنگ، دکلمه شعر و یا حتی انجام حرکات کاتا در کاراته، تکواندو و ...) دارد حتما از او دعوت کنید تا برای شما مهارت را اجرا کند. هم برای شما سرگرمی است و حس اعتماد به نفس فرد دارای مهارت را بالا می برد.
- استفاده از گوشی همراه را در جمع خانواده به حداقل برسانید و اگر استفاده کردید حتما پیام های طنز و مطالب جالب را برای دیگر اعضای خانواده بازگو کنید تا در خنده و یا سرگرمی شما سهیم شوند.
- در هنگام بازی مراعات استراحت همسایگان را بکنید.

۴- انجام کارهای ناتمام

- خیلی وقت ها خیلی از ما کارهایی داریم که سالهاست می خواهیم انجام دهیم اما به دلیل مشغله کار و زندگی هیچوقت نوبت به آن ها نرسیده است و ناتمام هستند.
- خواندن کتاب هایی را که خیلی وقت است می خواهید بخوانید اما وقت نمی شود را در برنامه روزانه خود قرار دهید.
- آلبوم های عکس و یا تمبر قدیمی خودتان را بیاورید و به مرتب سازی آن ها بپردازید.



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از بیماری کرونا ویروس برای مهارت های تعاملی در خانه و مدیریت پیامدهای ماندن در خانه (دستورالعمل شماره ۲۹)

- اگر می توانید از کامپیوتر استفاده کنید عکس ها و فیلم هایی را که در مسافرت های گذشته گرفته اید با همراهی اعضای خانواده مرور کنید و همزمان آن ها را مرتب و سازماندهی کنید.
- اگر کلکسیون های قدیمی (مانند کلکسیون تمبر، کبریت، ساعت، اشیا عتیقه و ...) دارید که نیاز به گردگیری و مرتب سازی دارند حتما زمانی در روز را به آن ها بپردازید.
- به گلدان ها و یا باغچه خانه سر بزنید و خودتان را سرگرم کنید. مثلا خاک گلدان را عوض کنید.
- اشیاء و وسایل قدیمی خودتان را بیاورید و با آن ها تجدید خاطره کنید.

۵- تماشای تلویزیون و یا فیلمهای خانوادگی قدیمی / گوش دادن به رادیو

- هر روز برای دیدن تلویزیون، فیلم های مورد علاقه خودتان، و یا فیلم های قدیمی خانوادگی برنامه داشته باشید.
- اگر به رادیو علاقه دارید زمان پخش برنامه های جذاب و مورد علاقه تان را جستجو و پیدا کنید و سروقت رادیو را باز کنید.
- این روزها تلویزیون فیلم های خوبی پخش می کند. می توانید مثلا ساعات پخش سریال های طنز یا برنامه های جذاب را پیدا کنید و ساعاتی از شبانه روز را به دیدن آن ها مشغول شوید.
- هر روز دیدن یک فیلم سینمایی می تواند برایتان بسیار سرگرم کننده باشد.

۶- توصیه های دیگر

- سعی کنید لباس های شاد در خانه بپوشید.
- لباس های خود را روزانه تعویض کنید تا یکنواخت نشان ندهید.
- روزانه استحمام کنید تا نشاط خود را حفظ نمایید.
- نشاط خود را با دیگر اعضا خانواده نیز منتقل کنید.