

کوید-19 یا ویروس کرونا چیست و چگونه می توانم با این وضعیت استثنایی کنار بیایم؟

دورانی پر چالش برای کودکان، نوجوانان و والدین – در این مقاله اطلاعات، توصیه ها و شماره تلفن های ضروری را در یک نگاه بدست می آورید.

در این [ویدئو](#) که برای کودکان ساخته شده است به زبانی ساده و قابل فهم توضیح داده می شود که ویروس کرونا چیست، چگونه می توان از ابتلا به آن جلوگیری کرد و همچنین شیوع آن را کاهش داد.

ماندن در خانه، تعطیلی مدارس و دورکاری از جمله وضعیت های استثنایی هستند که شاید خیلی ها تا به حال تجربه اش نکرده اند. این تمهیدات می توانند برای همه ما استرس زا باشند. اما راهکارهای بسیاری وجود دارد که به ما کمک می کند از پس این چالش برآیم و این وضعیت استثنایی را با موفقیت پشت سر بگذاریم. هدف کانون حمایت از کودکان و نوجوانان وین (Die Kinder- und Jugendanwaltschaft Wien) از انتشار این توصیه نامه، کمک به شما و حمایت از شما در این وضعیت استثنایی است. ما معتقدیم انسانها با هم فرق دارند و هر کسی می تواند برای خودش تصمیم بگیرد کدام یک از این توصیه ها را به کار بندد و کدام توصیه برایش مناسب است!

زندگی روزمره ما پر است از آیین هایی که به ما کمک می کند زندگی مان را شکل بدهیم. این آیین ها به ما احساس امنیت می دهند و ما را قوی می کنند تا از پس شرایط سخت برآیم.

توصیه: به برنامه روزانه همیشگی خودتان ادامه دهید: از خواب بیدار شدن، دست و صورت شستن، لباس عوض کردن، صبحانه خوردن، درس خواندن یا کار کردن، ناهار، مطالعه یا بازی یا فعالیت های دیگر. همچنین تحرک از موارد بسیار مهم است و تاثیر مثبتی در روحیه ما می گذارد. به همین دلیل است که پیاده روی های دو تا سه نفره با همخانه ها مجاز است. به علاوه می توانید در خانه موسیقی بگذارید و کمی برقصید یا کمی ورزش کنید و یوگا انجام دهید. همه اینها می توانند نیاز بدن به تحرک را تامین کنند. خوشبختانه در این زمینه اینترنت امکانات آموزشی بسیاری ارائه می دهد.

همانطور که می دانید ارتباطات اجتماعی باید در این روزها به کمترین حد خود کاهش داده شوند. برگزاری جشن های خانوادگی، برنامه های فرهنگی و هنری و شرکت در ورزش های گروهی فعلا ممکن نیست. اما این به این معنا نیست که ما نمی توانیم با خانواده و دوستان خود در ارتباط باشیم.

توصیه: از طریق ویدئو چت می توان ارتباط با خانواده و دوستان را حفظ کرد. توصیه ما این است که از تلفن و ویدئو چت استفاده کنید تا همچنان با یکدیگر در ارتباط باشید و همدیگر را حمایت کنید. امروز چه اتفاقی خیلی خوشحالت کرد؟ چه غذایی می خواهید امروز بپزید؟ چه بازی ای می خواهید امروز انجام دهید؟ سوالاتی از این قبیل کمک می کنند که ما همچنان بخشی از زندگی همدیگر باشیم. این موضوع باور ما را به پشت سر گذاشتن این شرایط استثنایی افزایش می دهد و کمک می کند قوی تر از قبل از این وضعیت بیرون بیاییم.

الان وقت آن رسیده که به «منابع درونی» تان رجوع کنید. منظور از منابع درونی تمام تجربیات مثبت شما است، همه مشکلاتی که تا به حال از عهده اش برآمدید، تمام نقاط قوت و استعدادهای شما. این منابع درونی نیروی زیادی رو در اختیار ما قرار می دهند. از این توانایی ها حتما در این روزها استفاده کنید.

توصیه: سعی کنید برای روزتان برنامه دقیقی داشته باشید! اینکه کارها را با برنامه قبلی انجام بدهید، باعث می شود دید کلی بر وقایع را از دست ندهید. با برنامه ریزی برای روزتان اختیار زندگی تان در دستان خودتان می ماند و می توانید روزی مفید برای خودتان بسازید. از رسانه هایی مانند تلویزیون و اینترنت هدفمند بهره ببرید! دانستن اطلاعات درست و حقایق به انسان احساس امنیت می دهد.

توصیه هایی برای والدین و مراقب ها در خانه

فعالیت ها و امکانات متنوعی به منظور تخلیه انرژی و احساس آرامش برای کودکان و نوجوانان در خانه وجود دارد. یکی از آنها **یوگا** و **تمرین های آرام بخش** است. همچنین آواز خواندن می تواند هم لذت بخش باشد و هم به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند (**لیست ترانه های مناسب کارائوکه**). بیش از هر چیز می تواند توجه به دم و بازدم به انسان احساس آرامش و راحتی بدهد.

بازی ها و ورزش های توپی در آپارتمان؟ **اپلیکیشن رایگان Ballschule Österreich** برای کودکان در خانه طراحی شده است که پیشنهادهای خوبی برای بازی های مناسب آپارتمان و حیاط ارائه می دهد. همچنین دی فیتنس اونیون وین **یک برنامه ورزشی آنلاین** را در اختیار شما قرار می دهد.

تحرك و ورزش در خانه بسیار مهم است، اما در نظر گرفتن زمانی برای استراحت و تنهایی نیز به همان مقدار اهمیت دارد. در صورتی که اعضای خانه متقابلا برای هم زمانی برای استراحت و تنهایی فراهم کنند، جلوی مشاجرات گرفته می شود یا امکان آن کاهش می یابد.

مشترکا قوائدی وضع کنید تا بتوانید از این زمانی که در اختیارتان قرار گرفته به بهترین نحو استفاده کنید.

تعیین کنید چه زمانی از روز و به چه میزان باید برای استفاده از صفحه نمایش (تلویزیون، موبایل و کامپیوتر) وقت صرف شود!

درباره شرایط کنونی حرف بزنید!

بپذیرید که کودکان می توانند در این دوران کمی وابسته تر از قبل باشد و این نیاز آنها را حتما برآورده کنید. کودکان در این شرایط به امنیت روانی بیشتری احتیاج دارند.

تمهیدات تربیتی تان را با این وضعیت استثنایی تطبیق دهید و در این دوران برای کودکان و نوجوانان محدودیت و ممنوعیتی وضع نکنید!

کودکان تان را با تحسین و تشویق به انجام رفتارهای مورد نظرتان علاقه مند کنید!

در خانه ماندن و روال عادی همیشگی را نداشتن (مثل مدرسه رفتن و سر کار رفتن) موجب فشار روانی و استرس می شود. مهمترین هدف در این دوران این است که این روزها تا حد ممکن بدون استرس گذرانده

شوند. در دوران انزوای اجتماعی نخواهید تغییر بزرگی در خانواده ایجاد کنید. تربیت بچه ها یا حل مشکلات با همسران در این روزها از اولویت برخوردار نیستند. در دوران غیر عادی استرس ها و احساسات نامطلوب دیگری بروز می کنند. برای عادت کردن به شرایط جدید، به زمان احتیاج هست.

زمان استفاده از رسانه ها را محدود کنید! همچنین زمان دریافت اخبار درباره ویروس کرونا را آگاهانه محدود کنید. به صورت مداوم در معرض این موضوع و این تصاویر بودن بیشتر از هر چیز می تواند استرس زا باشد، حتی اگر این اخبار و اطلاعات از رسانه های قابل اعتماد باشند. از افرادی که ایجاد هراس و وحشت می کنند دوری کنید. برای خودتان حد و مرز قائل شوید و از خواندن حجم زیاد اخبار از طریق پیامک، ایمیل، ویدئو، پیامهای واتس اپ و دیگر پیام ها در شبکه های اجتماعی اجتناب کنید.

مثبت بودن را در اولویت قرار بدهید! توجه و تمرکز به مطالب مثبت شما را آرام می کند و به ثبات روحی شما کمک می کند. هنگام صحبت با دوستان، همکاران و اعضای خانواده موضوع صحبت را به سمت موضوع های مثبت بکشانید.

به احساسات تان توجه کنی! ما همگی احساسات مختلفی را در این وضعیت استثنایی تجربه می کنیم، احساساتی مانند گجی، ترس و استرس. داشتن این حس ها کاملاً قابل فهم است، اما اگر بیش از حد باشند مثل سیل بر سر آدم هوار می شوند. حتماً برای درک و ابراز این احساسات زمان اختصاص بدهید. بعضی ها با نوشتن می توانند آنچه احساس می کنند را ابراز کنند بعضی دیگر با نقاشی، موسیقی یا رقص.

درباره احساسات تان حرف بزنید! اگر احساس نیاز کردید که دوست دارید با کسی حرف بزنید، حتماً با شخصی که با او ارتباط صمیمی دارید حرف بزنید. اگر چنین کسی در دسترس شما نیست، حتماً کمک حرفه ای بگیرید:

تلفن های راهنما برای سراسر اتریش:

[147 Rat auf Drat](#): مرکز تماس در زمینه مشکلات، سوالات و وضعیت بحرانی برای کودکان و نوجوانان! شماره تماس: 147

[Helpline des Berufsverbands der Österreichischen PsychologInnen](#) (انجمن تخصصی روانشناسان اتریش) شماره تماس: 01-5048000

[TelefonSeelsorge Oberösterreich](#) (مشاوره تلفنی) شماره تماس اضطراری برای کل اتریش: 142

[Die Möwe Kinderschutzzentren und gutbegleitet – Frühe Hilfen Wien](#) (مراکز محافظت از کودکان مرغ دریایی – کمک های اولیه وین) شماره تماس: 01-5321515

تلفن های راهنما برای وین:

[Kinder- und Jugendanwaltschaft Wien](#) (کانون حمایت از کودکان و نوجوانان وین) شماره تماس: 01-70 77000

[Psychiatrische Soforthilfe des Psychosozialen Diensts Wien](#) (کمک فوری روان پزشکی –

مرکز روانشناسی اجتماعی وین) شماره تماس: 01-31330

[Telefonische Beratung/Krisentelefon des Kinderschutzzentrums Wien](#) (مشاور تلفنی/تلفن

بحران مرکز حمایت از کودکان وین) شماره تماس: 01-5261820

[Servicestelle der Stadt Wien – Kinder und Jugendhilfe, MA 11](#) (مرکز خدمات شهر وین

– حمایت از کودکان و نوجوانان) شماره تماس: 01-4000-8011

[Frauenhelpline gegen Gewalt](#) (تلفن راهنمای مخصوص زنان علیه خشونت) شماره تماس: 0800-

222555

[Kriseninterventionszentrum](#) (مرکز مداخله در بحران) شماره تماس: 01-4069595

[Frauennotruf der Stadt Wien](#) (مرکز تماس اضطراری برای زنان از خدمات 24 ساعته شهر وین)

شماره تماس: 01-71719

[Wiener Frauenhäuser Notruf](#) (خانه های امن وین) شماره تماس اضطراری: 057722

[Männerberatung](#) (مشاوره برای مردان) شماره تماس: 01-6032828

راهکارهایی برای مقابله با ترس و نگرانی شدید

فکر و خیال کردن را متوقت کنید! فکر و خیال کردن تاکتیکی برای مقابله با شرایط استرس زا است. اما چون حالتی منفی از فکر کردن است خودش باعث ایجاد استرس می شود. پس حتما از قبل فعالیت هایی را در نظر بگیرید که به محض اینکه دوباره فکر و خیال به سراغتان آمد، بتوانید آنها را انجام دهید. کاری کاملا متفاوت انجام دهید، کاری که حالتان را خوب کند و برایتان مفید باشد. بعضی ها شیرینی پزی می کنند یا کتاب می خوانند یا به نوشتن روی می آورند. بافتنی و قلاب بافی، درست کردن کار دستی یا انجام کارهای تعمیراتی در خانه باعث افزایش خودکارآمدی شما می شود!

تمرین های آرامش بخش ساده انجام دهید! این تمرین ها باعث کاهش ترس می شوند. برای انجام این تمرینات می توانید دستورالعمل های زیادی در اینترنت پیدا کنید.

به یاد داشته باشید که این شرایط گذراست. شروع به برنامه ریزی برای فعالیت هایی کنید که بعد از پشت سر گذشتن این روزها مایلید انجام دهید.

ساعت های مشخصی را تعیین کنید که هر فرد خانواده بتواند به تنهایی وقت بگذراند!

برای اعضای خانواده امکان خلوت نشینی فراهم کنید!

درباره عصبانیت خود بلافاصله صحبت کنید و جمله خود را اینگونه شروع کنید: «من عصبانی هستم، چون من...» با این جمله از جمله به هم خانه هایتان جلوگیری می شود و در عین حال درباره مشکل صحبت شود.

به تنهایی به پیاده روی در اطراف محل زندگی تان بروید!

هر روز یک جلسه خانوادگی برگزار کنید: حال هر یک از اعضای خانواده چطور است؟ چه کسی به چه چیزی احتیاج دارد؟ چه ایده ها یا آرزوهایی هر کدام از اعضای خانواده دارند؟

بیش از پیش بخشش و گذشت داشته باشید، چه در برابر خودتان چه در برابر دیگر اعضای خانه! این موقعیتی چالش برانگیز برای همه اعضای خانواده و هم خانه ای های شماست!

در صورت نیاز حتما از مراکز مرتبط کمک حرفه ای بگیرید!

مقابله با اختلافات و درگیری ها

اختصاص حریم خصوصی برای یکدیگر در فضای کوچک خانه چالش بزرگی محسوب می شود. همچنین وقت گذراندن طولانی با هم در خانه می تواند موجب بروز درگیری بین زوج ها یا اعضای خانواده شود. همه اینها می تواند منجر به دعوا یا حتی اعمال خشونت شود.

برای هر روز خود کارهای مشخصی را از قبل در نظر بگیرید!

مثلا پروژه ای که مدتها بود می خواستید انجام دهید را شروع کنید. یا کارهای کوچکی که الان وقت انجامش را دارید.

برای هر روز یک اتفاق خاص برنامه ریزی کنید که به امید آن روزتان را شروع کنید!

با آدمهای مهم زندگی تان در ارتباط بمانید. با آنها درباره مطالب مثبت صحبت کنید و با هم برای زمان بعد از کرونا فعالیت های مشترک برنامه ریزی کنید.

اجتناب از بی حوصلگی یا درگیری

ممکن است در حال حاضر وقت زیادی در اختیار داشته باشید، شاید چون سر کار نمی روید یا کارهایی که همیشه می کردید را این روزها نمی توانید انجام دهید. خیلی مهم است که با این وجود همچنان ساختار روزانه تان را حفظ کنید و اهدافی تعیین کنید که می توانید به آن دست یابید.

خشونت را تشخیص دهید و درباره آن حرف بزنید! حتی اگر خودتان مرتکب آن شده اید!

خشونت حالتی مختلفی دارد از جمله: هل دادن، کشیدن، کتک زدن، سر کسی داد زدن، تحقیر کردن، بی اعتنائی طولانی مدت و ... هر وقت متوجه شدید که به خاطر فشار روانی دست به خشونت زده اید، با خودتان رو راست باشید و واکنش نشان دهید.

برای آرام شدن با یک دوست تلفنی صحبت کنید! حرف زدن با شخص دیگری به جز اعضای خانه به شما کمک می کند. اگر می توانید برای صحبت تلفنی به اتاق مجزایی بروید. نفس عمیق بکشید! اگر کشیدن نفس عمیق هم آرامتان نکرد، حتما با یکی از شماره های اضطراری بالا تماس بگیرید.

از اعمال خشونت خودداری کنید! احساسات منفی، فشار روانی و عصبانیت در شرایط اضطراری کاملاً قابل درک هستند. اشکالی ندارد اگر احساسات پرخاشگرانه دارید، مشکل وقتی شروع می شود که بر مبنای این احساسات دست به خشونت بزنید.

اگر خشونت اتفاق افتاد: درباره آن حرف بزنید و کمک حرفه ای بگیرید!

اگر شاهد این هستید که یکی از بزرگسالان خانه کودکان یا نوجوانان خانه را مورد خشونت قرار می دهد، حتماً با آن بزرگسالان صحبت کنید. محافظت از کودکان در برابر خشونت در این روزها خیلی مهم است. در این صورت حتماً کمک بگیرید!