

رهنمایی برای والدین در باره COVID-19



آرامش تانرا حفظ کنید

- از برخورد های ناراحت کننده در مقابل اطفال تان جلوگیری نماید
- با صدای آرام با اطفال تان صحبت نماید

شنیدن



- به آرامی به سخنان اطفال تان گوش دهید و احساسات شانرا خوب درک نماید، تا بتوانید به سوالات معقول شان جواب دهید. و همچنان برایشان توضیح دهید که این ناراحتی از بابت شرایط فعلی کاملاً عادی و به جا است.



اطمینان داده میشود که

- وظیفه اصلی و مهم تان رسیدگی به فامیل است
- توضیح نماید که چطور فامیل را مصون نگهدارید
- در این شرایط برای همدیگر هر چه بیشتر محبت دهید و هم دیگر را در آغوش کشید

راستگو باشید

- به زبان ساده توضیح دهید چه واقع شده و چرا میشود و به سوالات جواب صادقانه دهید، اگر نمیدانید مشکلی نیست
- و معلومات تانرا فقط از یک منبع مطمئن حاصل نماید.

ترتیب تقسیم اوقات روزانه

- به وقت همیشگی از خواب برخاستن، صرف غذا و خواب شب به وقت معین آن.



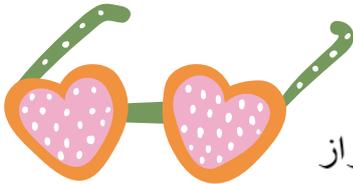
- تعیین اوقات برای دروس مکتب و تایم بازی
- تعیین اوقات برای قدم زدن و یا سرگرمی های فAMILI
- تعیین اوقات برای تماشای تلویزیون و شبکه های اجتماعی

مصروفیت های فAMILI



- ترتیب پلان کاری برای مصروفیت های فAMILI
- هر عضو فAMILI در پلان کاری مصروفیت های روزانه سهم جدی گیرد
- در وظایف کارات مربوطه سهم گیرند و نظر خویش را ابراز بدارند

توجه به خوبی ها



- به کار های خوب اطفال تان توجه کنید
- تعریف و تمجید از کارات خوب اطفال تان در رابطه با همکاری و ابراز محبت با سایر اعضای خانواده

به خود رسیده گی نماید

- خوب بخورید، روزانه تمرین سپورتنی کنید، خواب کافی گیرید
- در گوش دادن و تماشای اخبار اعتدال را رعایت کنید
- یک وقت معین برای عبادت، تمرکز فکری و استراتیژی برای نرمش بدن اتخاذ نماید

ارتباط



- با فAMILI، دوستان و همسایه ها به تماس باشید
- به کسانی که در شرایط سخت قرار میگیرند کمک نماید