چگونه می توانم در صورت نگرانی از این بستن ، به فرزندم کمک کنم ؟

یک راهنمای ساده برای والدین و سرپرستان

این یک زمان ترسناک برای همه ما است. به عنوان بزرگسالان ، هنگام تماشای اخبار احساس اضطراب خواهیم باعث آسیب می شود. ما به عنوان والدین نگران این هستیم که فرزندانمان Covid-19 کرد و می بینیم که چگونه چگونه با این احساسات کنار بیایند.

جوانان همیشه نمی دانند چه کاری باید انجام دهند وقتی چشم احساس نگرانی ، غم و اندوه و وحشت شد. آنها همیشه این احساسات را درک نمی کنند و بهترین راهکارهای مقابله با آنها را نمی دانند. ما می خواهیم ایده هایی را برای کمک به شما در حمایت از فرزندتان به شما ارائه دهیم:

آیا باید مانع نگاه فرزندم به رسانه ها شد؟

بازداریم. هرچه دوست داریم از آنها در برابر آن Covid-19 ما نمی توانیم جوانان را از شنیدن خبرهای مربوط به محافظت کنیم ، خاموش کردن تلویزیون و رسانه های اجتماعی می تواند اوضاع را بدتر کند.

با این حال ، این ایده خوبی است که مدت زمانی را که صرف خواندن و گوش دادن به اخبار در مورد آن می کنید محدود کنید. اگر با خبرهای بد محاصره شده باشیم - احساس بد خواهیم کرد. اینگونه مغز ما کار می کند.

یک منبع قابل اعتماد و دوستدار کودک که اغلب در مدرسه از آن استفاده می کنیم: bbc.co.uk/ newsround .

چه باید به فرزندم بگویم؟

قفل کردن این فرصت را به ما می دهد تا مرتباً و بدون نیاز به عجله با فرزندانمان صحبت کنیم. می توانید با پرسیدن نگرانی هایشان شروع کنید. صادق باشید! به آنها بگویید که این ترس ها را به اشتراک می گذارید و از منابعی که به آنها اعتماد دارید پاسخ ساده می دهید.

شاید بتوانید به آنها نشان دهید که چگونه می توانند در وب سایتهایی مانند https://www.gov.uk/coronavirus و https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/ ، پاسخ هایی را پیدا کنند . برای کودکان خوب است که ببینند بزرگسالان هم همه جوابها را ندارند. به آنها نشان دهید که اشتباه است ، اما مکانهای زیادی برای جستجوی کمک وجود دارد.

برای فرزندم چه کاری می توانم انجام دهم؟

به نظر می رسد دنیا وارونه شده است! وقتی اوضاع نامشخص است ، واقعاً به کودکان کمک می کند تا روال عادی داشته باشند. حتی اگر روزهای ما در حال حاضر بسیار متفاوت به نظر برسد ، می توانیم با تهیه یک برنامه زمانی با آنها ، ثبات به فرزندانمان بدهیم. ایجاد وقت برای کار در مدرسه بلکه همچنین برای تفریح ، بازی ، وعده های غذایی و ارتباط با دوستان و خانواده. جای تعجب است که چقدر سریع به کارهای روزمره متوسل می شویم - و احساس امنیت که آنها به ما می دهند!

مهمتر از همه:

حتماً مراقب خود باشید. وقتی فرزندان ما استرس ما را می بینند ، می تواند باعث ناراحتی آنها نیز شود. آیا چیزهایی که شما لذت ببرید. به پیاده روی بروید ، کتاب بخوانید ، در حمام خیس شوید یا در باغچه آشفتگی کنید.

همه ما باید خودمان را از اخبار بدی که به نظر می رسد در حال حاضر با آن محاصره شده ایم ، جدا کنیم. به راحتی احساس غرق شدن و عدم توانایی مقابله می شود.

اگر اینگونه باشد ، برای شما یا فرزندتان ، هر روز افرادی در مدرسه هستند که برای شما اینجا هستند.

با ما تماس بگیرید: 0161 882 1150

یا می توانید به ما ایمیل دهید: admin@chorltonhigh.manchester.sch.uk

ما می توانیم شما را به سمت خدمات صحیح هدایت کنیم.

هرگز فراموش نکنید ، همه ما در این جمع هستیم. شما و فرزندتان تنها نیستید.