



### چند نکته مراقبتی که والدین باید این روزها در خانه رعایت کنند

یک استاد دانشگاه و پژوهشگر حوزه آموزش و پرورش با اشاره به مهارت‌های ماندن در خانه در تعطیلات ناشی از شیوع ویروس کرونا گفت: اگر آرامش داشته باشیم...

یک استاد دانشگاه و پژوهشگر حوزه آموزش و پرورش با اشاره به مهارت‌های ماندن در خانه در تعطیلات ناشی از شیوع ویروس کرونا گفت: اگر آرامش داشته باشیم می‌توانیم فرزندان آرامی را تربیت کنیم پس آرامش مادر و رفتار بهنجار والدین در منزل می‌تواند تأثیرات مثبت و مهمی در روان فرزندان باقی‌گذارد.

به گزارش ایسنا، محسن ایمانی درباره مهارت‌های مقابله با استرس و اضطراب ناشی از شیوع ویروس کرونا گفت: اضطراب، ناراحتی روانی و جسمانی همراه با پیش‌آمد رویدادی ناگوار است که می‌تواند در دو نوع هنجار و ناهنجار در افراد بروز پیدا کند.

وی ادامه داد: اضطراب هنجار میزان قابل‌قبولی از اضطراب است که در مواقع خاص در فرد ظاهر می‌شود ولی اضطراب ناهنجار نوعی بیمارگونه از اضطراب است که بیش از حد است و فرد هرچقدر تلاش می‌کند نمی‌تواند با آن مواجه شود مثل دانش‌آموزی که از شدت اضطراب در امتحان قادر به پاسخگویی صحیح و تسلط بر شرایط نیست.

این استاد دانشگاه با بیان اینکه در گفت‌وگوی امروز منظور از اضطراب، اضطراب بهنجار در افراد است، گفت: اگر در مواجهه با یک بیماری دچار اضطراب می‌شویم به علت نوع دیدگاهی است که با آن بیماری روبرو می‌شویم.

ایمانی ادامه داد: درمانگرها باید بتوانند افکار اتوماتیک را در ذهن بیمار خط‌بزنند و افکار منطقی را جایگزین کنند.

وی با تأکید بر اینکه والدین باید اقدامات لازم در مورد پیشگیری از شیوع بیماری را در منزل انجام دهند، اظهار کرد: پدر و مادران باید بدانند که دانش‌آموزان در گروه‌های سنی مختلف، کمتر در معرض آسیب ناشی از ویروس کرونا هستند و اگر خدایی ناکرده کسی مبتلا بشود می‌تواند پس از طی بیماری درمان شود پس نباید بیش از حد، نگران مسئله‌ای بود.

ایمانی تأکید کرد: اگر آرامش داشته باشیم می‌توانیم فرزندان آرامی را تربیت کنیم پس آرامش مادر و رفتار بهنجار والدین در منزل می‌تواند تأثیرات مثبت و مهمی در روان فرزندان باقی‌گذارد.

پژوهشگر حوزه آموزش و پرورش و دانشیار دانشگاه تربیت مدرس تهران گفت: داشتن توقعات بیش از حد از فرزندان باعث بروز رفتار ناهنجار در فرزندان می‌شود بنابراین باید والدین سطح توقعات و انتظارات خود را از دانش‌آموزان منطقی و معقول کنند. برای مثال شستن دست‌ها در پیشگیری از ابتلا به این بیماری بسیار مؤثر است ولی اگر شستن دست‌ها تبدیل به وسواس یا بیماری وسواس‌گونه برای والدین شود می‌تواند برای فرزندان ناهنجاری‌های زیادی را در برداشته باشد و در نهایت بچه‌ها را دچار تشویش و اضطراب کند.

ایمانی در مجله تصویری نگاه وزارت آموزش و پرورش گفت: والدین باید سعی کنند در صحبت با یکدیگر، آرامش را به فرزندان خود منتقل کنند و برای آنان نقش‌الگویی داشته باشند.