

## امسال روز طبیعت را اینگونه در خانه برگزار کنید

یک درمانگر و روانشناس کودک و نوجوان با تاکید بر اینکه والدین باید متناسب با فهم و درک کودکان طرح «فاصله‌گذاری اجتماعی» را به کودکانشان توضیح دهند، توصیه‌هایی درباره نحوه برگزاری روز طبیعت در «خانه» ارائه کرد.



یک درمانگر و روانشناس کودک و نوجوان با تاکید بر اینکه والدین باید متناسب با فهم و درک کودکان طرح «فاصله‌گذاری اجتماعی» را به کودکانشان توضیح دهند، توصیه‌هایی درباره نحوه برگزاری روز طبیعت در «خانه» ارائه کرد.

لیلا صادقی در گفت و گو با ایسنا، درباره نحوه برگزاری روز طبیعت می‌گوید: باتوجه به اینکه تمام روزهای فصل سال را می‌توان در طبیعت بود و بعد از فروکش کردن ویروس کرونا می‌توان در طبیعت حضور داشت، نباید به خاطر روز طبیعت از خانه خارج شویم و زحمات مسئولان، کادر درمانی و دیگر نیروهای خدماتی را از بین ببریم. بنابراین به کودکان آموزش دهیم که نباید با رفتن به طبیعت، به خود و دیگران آسیب بزنیم. در واقع استقبال از سیزده بدر و رفتن به طبیعت، نوعی آسیب رساندن به سلامت خود و اعضای خانواده مان است.

وی ادامه می‌دهد: بازی با کودکان چه در پشت بام خانه، چه در حیاط خانه و چه در فضای آپارتمان یکی از مجاری اصلی برای ورود به دنیای آنهاست که از این طریق می‌توان علاقه و میل خود را برای مشارکت با بازی با آنها نشان داد.

بنابر اظهارات صادقی، والدین باتوجه به شرایط موجود باید به کودکانشان توضیح دهند که روز طبیعت مثل روزهای دیگری است که در قرنطینه خانگی بودیم و باید سیزده بدر را نیز برای رعایت موارد بهداشتی در خانه بمانیم. همچنین به اندازه فهم کودکان در مورد رعایت فاصله اجتماعی با آنها صحبت کنیم.

این روانشناس به والدین توصیه کرد که برای روز سیزده بدر امسال، برنامه خاص و متفاوتی داشته باشند. از کودکانشان بخواهند که بدون در نظر گرفتن رفتن به طبیعت برای روز طبیعت برنامه ریزی کنند. در مورد نحوه برگزاری سیزده بدر امسال باتوجه به شرایط خاص از کودکان نظرخواهی کنند که امسال دوست دارند چه کارهایی در خانه انجام دهند. همچنین اگر در ذهن کودکان سوال‌هایی مانند اینکه چرا نباید روز طبیعت به پارک بروند به وجود آمد با حوصله به آنها جواب دهند.

وی می‌افزاید: انجام فعالیت‌هایی مانند نقاشی برای مواجهه با عامل ترس نیز می‌تواند موثر باشد. حتی کودکان می‌توانند نقاشی روز طبیعت سال گذشته را بکشند و در مورد خاطرات سیزده بدر سال‌های گذشته با خانواده گفتگو کنند.

صادقی در ادامه با اشاره به اینکه ویروس کرونا بحران بزرگی است که بنیان خانواده را نیز با خود درگیر کرده است، می‌گوید: این ویروس روی نظام خانواده و سبک زندگی تاثیر گذاشته است و ما اکنون ناگزیریم برای رفع این مشکل، بیش از پیش نسبت به یکدیگر احساس مسئولیت کنیم.

وی با تاکید بر اینکه هرچند کروناویروس اتفاقات ناخوشایندی را رقم زده اما باید آن را یک فرصت بدانیم، می‌افزاید: در سال‌های گذشته خانواده‌ها این دغدغه را داشتند که دور هم جمع شوند و حالا اگر بخواهیم این تهدید را به فرصت تبدیل کنیم، می‌بینیم که اکنون این فرصت به وجود آمده تا افراد خانواده دور هم جمع شوند و کانون گرم خانواده‌ها شکل گیرد. اکنون خانواده‌ها باید متوجه باشند که در خانه ماندن به معنی آرامش و امنیت است.

این درمانگر با بیان اینکه برنامه ریزی و استفاده از کتاب و کتابخوانی باعث کاهش اضطراب و استرس ناشی از کرونا خواهد شد، می‌افزاید: والدین بدانند که کودکان متناسب با سنشان اطلاعات لازم درباره کروناویروس، راه انتقال آن و نحوه تقویت سیستم ایمنی بدن را باید بدانند لذا در مورد ویروس کرونا با کودکان صحبت کنند، به آنها اطمینان خاطر دهند که در امنیت هستند.

وی ادامه داد: در واقع کودکان را در مقابل استرس و اضطراب کرونا محافظت کنند. سعی کنند خواب و خوراک و ورزش کافی داشته باشند تا الگوی مناسبی برای کودکانشان باشند. همچنین به طور مرتب از طریق تماس‌های تلفنی و تصویری ارتباط فرزند خود را با دوستانشان تقویت کنند.