



## چگونه می‌توان از سلامت روان کودکان در دوران کرونا حفاظت کرد؟

در دوران پرتنش کرونا، وقتی بسیاری از ما به دلیل سلامتی، امور مالی و امنیت خانواده خود با اضطراب روبرو هستیم...

در دوران پرتنش کرونا، وقتی بسیاری از ما به دلیل سلامتی، امور مالی و امنیت خانواده خود با اضطراب روبرو هستیم، همه ما می‌توانیم از برخی نکات برای کاهش بار روانی استفاده کنیم. اگر پدر و مادر هستید، ممکن است در مورد بهترین روش‌های حفظ امنیت و شادی فرزندان خود کم‌اطلاع باشید.

به گزارش سرویس خواندنی‌های انتخاب، در اینجا چندین روش برای کمک به محافظت از سلامت روان کودک در طول بیماری کرونا وجود دارد:

### ورزش

با هم ورزش کنید

ورزش، هم برای بچه‌ها و هم برای بزرگسالان، فواید جسمی زیادی دارد، اما فعالیت منظم برای سلامت روان نیز بسیار مفید است. ورزش به کاهش استرس کمک می‌کند و اندورفین‌های خوبی را در بدن افزایش می‌دهد. به گفته روانشناس، ورزش خانوادگی بسیار مفید است و روی روحیه کودکان اثراتی مثبت خواهد گذاشت.

### اخبار منفی

اخبار منفی را محدود کنید

تماشای اخبار بد و منفی برای بچه‌ها یک سم بزرگ محسوب می‌شود، بنابراین شما باید دسترسی کودکان به خبرهای منفی و ناراحت‌کننده را محدود کنید. این موضوع می‌تواند باعث شود کودک شما احساسات مثبت تری داشته باشد. اجازه ندهید کودکان درگیر خبرهای منفی شوند و مرتب در شبکه‌های اجتماعی یا تلویزیون مشغول خبرهای منفی باشند.

### احساسات

بگذارید درباره احساساتشان صحبت کنند

در مواقع استرس‌زا، ممکن است فکر کنید بهترین کار این است که حواس کودکان خود را پرت کنید تا آن‌ها درباره نکات منفی صحبت نکنند، اما می‌توانید کودکان خود را تشویق کنید درباره احساسات خود، به ویژه احساسات منفی خود صحبت کنند.

### رژیم غذایی

رژیم غذایی سالم داشته باشید

بسیاری از کودکان امروزی عادت دارند از چیپس و پفک و تنقلات ناسالم استفاده کنند. در واقع کودکان عادت کرده‌اند خوراکی‌هایی را استفاده کنند که پرکالری، چرب یا بسیار ناسالمند. تشویق بچه‌ها برای مصرف میوه‌ها، سبزیجات و گوشت‌های بدون چربی می‌تواند یک گزینه سالم باشد.