

# مدیریت استرس در خانواده



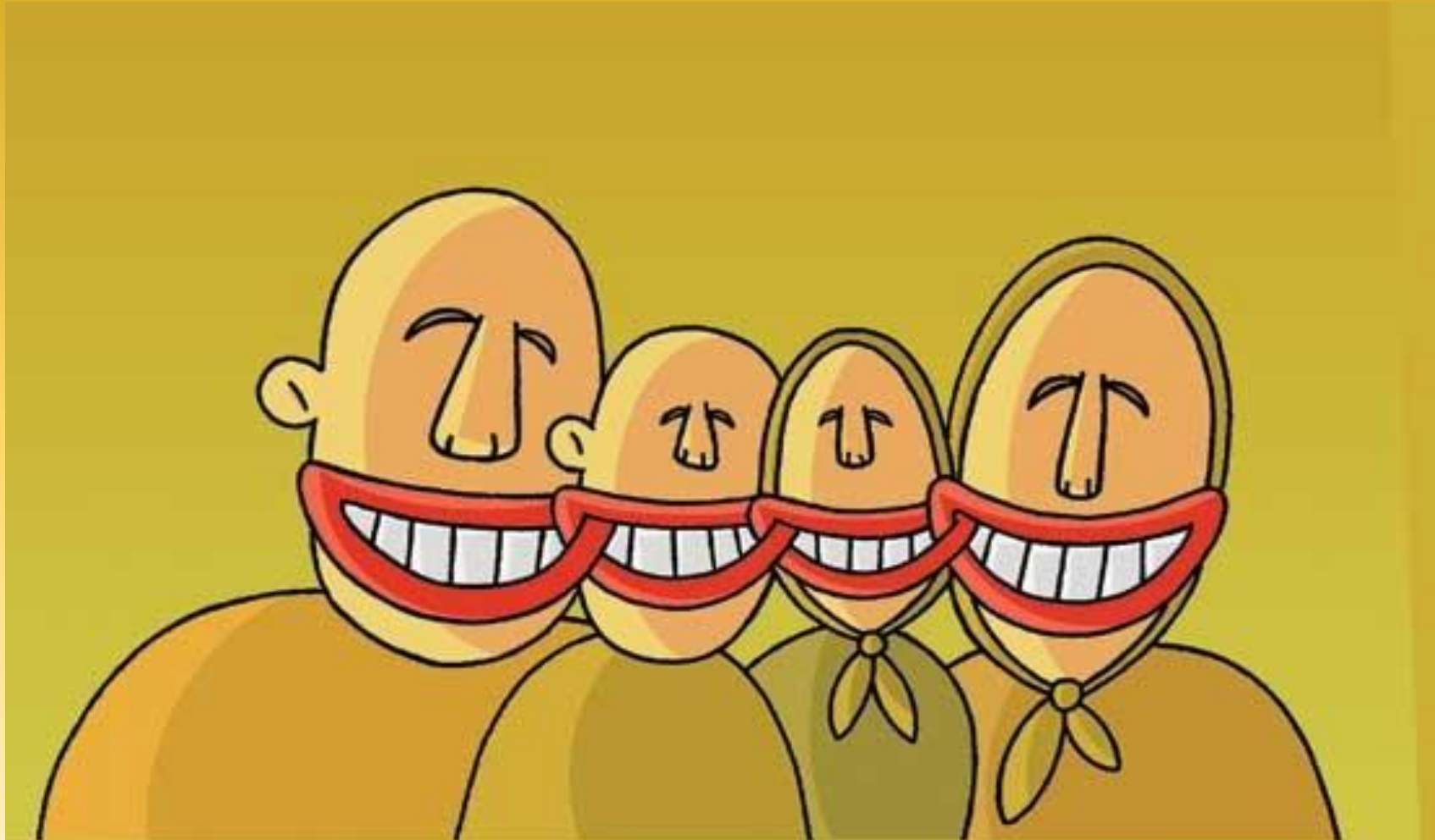
در جهت ایجاد جوّ سالم، محبت آمیز و صمیمانه بین اعضای خانواده تلاش کنیم.



# فضای خانواده را با هیجان‌ات مثبت (شادی، نشاط، شوخی، طنز، ...) پر کنیم.



با همدیگر بخندیم. خنده سیستم ایمنی ما را تقویت می کند.



# اوقات فراغت خانواده را با مطالعه، سرگرمی، بازی، تفریح، تماشای فیلم و سریال و ... پر کنیم.





□ تا جایی که برایمان امکان پذیر است، به اعضای خانواده و نزدیکان کمک کنیم.

□ به اتفاق خانواده به کارهای عقب افتاده بپردازیم.

□ میزان مشارکت و همکاری در خانواده را افزایش دهیم.

□ به اعضای خانواده گوشزد کنیم، آدمی از دل سختی ها و دشواری ها به پختگی و رشد یافتگی می رسد

# مدیریت استرسی در ارتباط با کودکان



- برای کودکان وقت بگذارید، تا می توانید عشق و محبت و توجه نثارشان کنید و رابطه نزدیکی با آنان برقرار کنید.
- به حرفها و نگرانی هایشان گوش دهید، با مهربانی و آرامش با آنها صحبت کنید و به آنها اطمینان خاطر دهید.
- کودکان خیلی زود خسته و بی حوصله می شوند. لذا برای اوقات فراغت آنان در شرایط جدید برنامه ریزی کنید.
- برای بازی کردن با کودکان، برنامه ریزی کنید و وقت بگذارید.







□ مطالعه را به برنامه روزانه کودکان، اضافه کنید.  
ضمن پیشنهاد کتاب مورد نظر خودتان، اجازه دهید  
هر کتابی را که دوست دارند بخوانند.

□ مرور درس های گذشته همراه با فعالیت های  
جذاب و دوست داشتنی مثل برگزاری مسابقه، را  
مدنظر قرار دهید.

□ واقعیت ها را با زبان ساده و قابل درک و فهم بدون  
ایجاد اضطراب، برای کودکان توضیح دهید.  
برایشان توضیح دهید که چه اتفاقی افتاده و چه  
کارهایی باید صورت گیرد.