

## روش ۷ مدیریت استرس برای والدین



بانک اطلاعاتی مدارس و  
آموزشگاه های آزاد کشور  
سرگرم

### 7 روش برای مدیریت استرس والدین در آموزش مجازی

اگر پدر یا مادری هستید که فرزند دانش آموزی دارید، احتمالاً با شرایطی مانند در دسترس نبودن معلم، اشکالات سخت افزاری و نرم افزاری در آموزش مجازی، ارزیابی درس‌های فرزندتان در منزل و بصورت کلی ابهام ناشی از ناشناخته بودن آموزش مجازی مواجه شده‌اید (توصیه می‌شود مقاله ی ۱۲ توصیه برای بهبود یادگیری فرزندان در آموزش مجازی را مطالعه بفرمایید).

این فشارها در نهایت موجب استرس هم در دانش‌آموزان و هم در والدین می‌شود. از آنجایی که اضطراب والدین روی کودکان تاثیر منفی می‌گذارد، در این مقاله روش‌هایی را برای مدیریت استرس والدین عنوان کرده‌ایم. پس پیش از آنکه ناامید یا تسلیم از تلاش برای آموزش فرزندتان در منزل بشوید، ابتدا این 7 روش را مطالعه کنید.

#### 1. به خودتان زنگ تفریح بدهید

بله...تنها فرزندانتان نیستند که نیاز به زنگ تفریح دارند، شما نیز پس از کلی صرف انرژی سزاوار آسایش هستید. ساعت‌های کوتاه استراحت برای والدین نیز ضروری است. زمانیکه فشارهای درسی در آموزش مجازی به شما فشار می‌آورد، برای مدیریت این استرس، به خودتان زمانی برای تنفس بدهید.

اگر فرزند شما کوچکتر از آن است که بخواهد مدت طولانی تنها بماند (و در واقع شما را تنها نمی‌گذارد!) تنها 15 دقیقه به اتاق خواب خود بروید یا روی بالکن بروید یا فقط پنجره را باز کنید و نفسی تازه کنید.

یا اگر فرزندتان می‌تواند تنها بماند، شما برای آرامش اعصاب می‌توانید از خانه خارج شوید و قدمی بزنید، یا اندکی فعالیت ورزشی و ریتمیک انجام دهید، یا بازی کنید.

حتی اگر نمی‌توانید بین ساعات آموزشی فرزندتان استراحت کنید، پس از ساعت آموزشی او برای آسایش و آرامش خود برنامه ریزی کنید و کارهایی که دوست دارید را انجام دهید.

به گفته ی دکتر نکشیا هاموند، برای مدیریت استرس: "روتین مراقبت روزانه ی خود را داشته باشید، مانند اینکه نفس‌های عمیق بکشید، سعی کنید دغدغه‌های ذهنی خود را رها کنید و به موسیقی ملایمی گوش دهید. هرچقدر شما بیشتر به احوالات روحی و آرامش خودتان رسیدگی کنید، برای فرزندانتان می‌توانید مفیدتر باشید.



## 2. ارتباط خود را حفظ کنید

بسیاری از عوامل استرس زا در آموزش مجازی، ناشی از عدم برقراری ارتباط است. سعی کنید که حتما با دوستان و همکارانتان، سایر والدین و معلم‌های فرزندتان ارتباط خود را حفظ کنید.

می‌توانید با دوست، همکار یا والدین یکی از همکلاسی‌های فرزندتان ارتباط برقرار کنید و با کمک یکدیگر باتوجه به برنامه‌ی آموزشی فرزندتان، برنامه‌ای برای خودتان طراحی کنید.

همچنین می‌توانید در مورد شیوه‌های یادگیری فرزندتان با معلمان صحبت کنید و بدین ترتیب به معلم راهی نشان می‌دهید تا برای آموزش فرزندتان بدانند از چه شیوه‌ای استفاده کند و بدین ترتیب آموزش او موثر باشد. زمانیکه صحبتتان توسط معلمان و دوستان شنیده شود و به سوالاتتان پاسخ داده شود، مدیریت استرس راحت تر می‌شود.

### **3. اجتماعی باشید**

زمانی که فشار روانی شما زیاد باشد، استفاده از شبکه‌های اجتماعی برای سرگرم شدن می‌تواند وسوسه‌کننده باشد.

اما خواهشا دست نگه‌دارید!

این کار باعث شلوغی و سردرگمی فکری شما می‌شود و هرکاری می‌کند جز مدیریت استرس!

بجای آن سعی کنید با دوستی ارتباط برقرار کنید و بجای مشغول کردن ذهنتان با اطلاعاتی که برایتان مفید نیست، با آن شخص خاص صحبت کنید.

بنابر گفته‌ی دکتر هاموند: برای کمک به ذهنتان برای رهایی از استرس، بهتر است با افراد دیگر گفتگو کنید. مطالعات نشان داده‌اند که ارتباطات اجتماعی می‌توانند به ما برای مقابله با تنش‌های محیطی کمک کنند."

حتی اگر دوستی که با او گفتگو می‌کنید فرزندی ندارد، اما می‌تواند شنونده‌ی خوبی برای حرفهایتان باشد و از شما حمایت کند. دوستی را برای صحبت انتخاب کنید که به او اعتماد دارید و می‌دانید که هوای شما را دارد.

به گفته‌ی دکتر هاموند: " بسیاری از افراد، صحبت با کسی که حامی آن‌هاست را مایه‌ی آرامش خاطر و کمک‌کننده می‌دانند."

ارتباط خود را با افرادی که دوستشان دارید حفظ کنید  
آن ها از شما پشتیبانی میکنند  
و از استرس شما می کاهند



از دریافت حمایت عاطفی، مالی یا حتی نگهداری فرزندان  
توسط دیگران نترسید

#### 4. درخواست کمک کنید

ممکن است سخت باشد که اعتراف کنید: همه ی کارها را نمی توانید یک تنه بر دوش بکشید. اما کمک خواستن از دیگران، نقش بسزایی در کنترل و مدیریت استرس شما خواهد داشت.

دکتر هاموند :  
"اکنون مهم است از دیگران برای حمایت معنوی کمک بخواهید. این حمایت می تواند از سوی دوست، همسر، یکی از اعضای خانواده یا فرد صمیمی دیگری باشد. مطمئن باشید افراد زیادی تمایل دارند به شما کمک کنند، پس از دریافت حمایت عاطفی، مالی یا حتی نگهداری فرزندان توسط دیگران نترسید"

#### 5. پیروزی هایتان را جشن بگیرید

شما در حال حاضر مسئولیت های سنگینی دارید. فارغ از اینکه تعداد اعضای خانواده تان چند نفر است، شاغل هستید یا خانه دار و ...، این تغییر بزرگ در آموزش فرزندان و تبدیل به آموزش آنلاین استرس زیادی دارد. این امر می تواند موجب استرس مضاعف شود، در نتیجه باید بر روی دستاوردهایتان تمرکز کنید، هرچند کوچک باشند.

آیا فرزندتان در انجام تکالیفش نمره ی خوبی گرفت؟

آیا یک روز پرکار را به شب رساندید بدون آنکه خسته شوید و روحیه ی خود را از دست بدهید؟

پس به خودتان افتخار کنید و برای این پیروزی‌ها جشن بگیرید و به خودتان جایزه بدهید.



## 6. به کودکان در مدیریت استرس کمک کنید

در میان اضطراب‌ها و فشارهای بزرگسالانه ی خودتان، احتمال فراموش کردن نگرانی‌ها و فشارهای وارده بر کودکان بسیار زیاد است. بدانید و آگاه باشید که آن‌ها استرس‌های خودشان را دارند.

هرچقدر بتوانید به فرزندتان کمک کنید که بر تنش‌های خودش غلبه کند، به همان میزان آموزش مجازی می‌تواند برای آنها ساده‌تر بشود و چالش کمتری داشته باشد.

دکتر هاموند در این باره می‌گوید: باید بدانید که فرزندتان شما نیز دچار استرس می‌شوند اما مغز آن‌ها، استرس را متفاوت از بزرگسالان پردازش می‌کند. بسیاری فرزندتان ما تلاش می‌کنند تا با استرس، به روش‌های مختلفی کنار بیایند.

با توجه به این شرایط، فرزندتان ما نیاز دارند تا برای آن‌ها وقت بگذاریم و زمانی را برای مکالمات صمیمانه‌ای برای پشتیبانی از آن‌ها اختصاص دهیم.

علاوه بر این مکالمات، باید به آن‌ها اجازه بازی کردن با یکی از دوستانش در فضایی امن در خارج از خانه بدهیم تا محیطش تغییر کند و احوالاتش تغییر کنند.



## بعد از تمام تلاش هایی که برای آموزش فرزندان می کنید، شما نیز نیازمند استراحت هستید

### 7. بار این مسئولیت را به تنهایی بر دوش نکشید

احتمالا اکنون در تلاش برای مدیریت استرس ناشی کلاس های آنلاین فرزندان هستید، اما یک نکته را فراموش نکنید:

بار این مسئولیت را تنهایی بر دوش نکشید و بخشی از آن را بر دوش فرزندان بگذارید.

شما و فرزندان در این کار باهم هستید.

نه او به تنهایی لایق تحمل این شرایط پیچیده و مبهم است و نه شما می توانید طوری وانمود کنید انگار که همه چیز تحت کنترل است و مساله ای وجود ندارد.

باید با یکدیگر بصورت صادقانه و منطقی صحبت کنید. به او بگویید که باید در کنار یکدیگر برای بهبود شرایط بکوشید.

همچنان تاکید می کنیم که برای مدیریت استرس، نیاز دارید در حین کار، به خودتان زنگ تفریحی بدهید و نفسی تازه کنید. حتی چند دقیقه دور شدن از صفحه ی کامپیوتر می تواند به شما انرژی لازم برای ادامه ی کار را بدهد.

چند سخن از طرف ما برای شما:

خوب است بدانید که با ادامه پیدا کردن آموزش مجازی، به این سبک جدید عادت می‌کنید، ابهامات کمتر می‌شوند و معلمان راهی برای ساده تر شدن این آموزش‌ها پیدا خواهند کرد در نتیجه استرس شما خود به خود کاهش خواهد یافت.

اما تا آن موقع، اگر احساس می‌کنید آموزش آنلاین احساسات شما را جریحه دار خواهد کرد و همچنان احساس نگرانی می‌کنید، باید تلاش کنید از خودتان مراقبت کنید، ارتباطاتتان با دوستان و اطرفیانتان را حفظ کنید و بخاطر مقاومت و صبوری در برابر این شرایط به خودتان آفرین بگویید و خودتان را تحسین کنید.