

## چطور میتوانیم وقت خود را در خانه بگزارانیم

در خانه ماندن به يك تعداد ما چیز نو یا جدید است به بعضي ها در خانه ماندن كاري دشواري است. این جا به شما چند ايدي که شما چطور در خانه وقت خود را بگزارانید به معرفي ميگيرم همه انسان يك قسم نیستن بنا رهنمایت که به شما معرفي میکنیم همان رهنمائي را که شما فکر میکنید مناسب شماست از همان رهنمائي استفاده کنید.

شما باید يك تقسيم أوقات روزنه داشته باشید 🕒. مثلا در جريان هفته هر مصروفيت که داشتین همان قسم وقت خود را تنظيم کنید به وقت معمول از خواب بيدار شدن غذا خوردن به وقتش وغيره کارها

كوشش کنید در جريان روز يك بار يا دو بار از فضاي مجازي استفاده کنید اگر شما هر ثانيه در روز از فضائي مجازي استفاده کنید مثلا ميخواهيد در باره مرض كورونا هر ثانيه بدانيد که دنيا چي قدر انسان جديد دچاره شده وغير خبر هاي که روان شما را ناراحت میکند دوري کنید اگر دوري نمیتوانيد كوشش کنید کم استفاده اش کنید.

وقت شما در خانه ماندن را راحت احساس نميکنيد 🧠. فکر کنید به چیزیکه در زندگي شما مثبت بوده ویا ناحال كاري مثبتی که کردی در قبال خود خانواده خود جامعه که در ان زندگي ميکنی به سمت هاي مثبت زندگي تان فکر کنید به يك لحظه اگر فکر کنیم همه ما در زندگي خود مشكلي داشتیم و توانسیم به شكلي از اشکل از اون مشكل بيرون شويم بنا باید باور داشته باشیم هر شروع ختمي هم دارد.

ورزش کمک ميکنيد وقتي ما تحت فشار رواني قرار بگيريم مثلا شما ميتوانيد ویدیو ها ورزشي را در يوتوب تماشا کنید و همان 🏃. قسم به استفاده بگيريد.

ميدانيم سخت است وقتي دوستان و فاميل را از نزديك ملاقات نتوانيم ولي خوش بختانه ميتوانيم از فضا مجازي استفاده کنیم به خاطر صحبت کردن ویا همدیگر را ببينيم از طريقه كمره هاي موبيل وكمپوتر وغيره وسايل مجازي

این جا چند معلومات کوتا بخاطر ترس و تشويش 🤔🤔🤔🤔. این كوشش کنید زياد خبر را تماشا نکنيد اگر اون از طريق موبيل شماست يا اخبار ویا تلویزيون و اگر شما ميخواهيد تماشا کنید پس چیز هاي را که به شما انرژی مثبت ميدهد آنها را تماشا کنید. ۲ هر ان چیزیکه به ترس شما مي افزايد دوري کنید مثلا دوستا شما همیشه شما را مي ترساند که فلان چیز يا مرض يا شخص خطرناك است به ترس شما مي افزايد از خواهش کنید که این چیز ها را با شما شريك نکنند اگر با هر وسيله با شما شريك مي سازد مستقيم باشد با صحبت با شما شريك ميکند ویا وتساپ فيسبوك وغيره ۳ اگر باکسي صحبت ميکنيد يا از طريق رسانه اجتماعي ميخواهيد بدانيد اگر شخص باشد ویا هم چیز ديگر كوشش کنید از همان بخش هاي مثبت که به شما انرژی مثبت ميدهد استفاده کنید. ۴ وقتي فکر ميکنيد فعلا وقت شما پر از ترس و اشترس است این يك چیز نورمال است اگر شما داشته باشید اگر چیز يا شخص ویا هر ان چیز يکه به شما ترس يا اشترس مي آورد در باره اش يك چیز بنوسيد و یا چیز را نقاشي کنید که بعد شايد به شما انرژی مثبت

بدهد.

۵. صحبت کن بخاطري مشكلي که داري به دوستي نزديكي که داري ويا فاميل وياهم روان پزشک  
۶. اين يك چیز نورمال است در چنین وقت در باره يك چیزی يا شخصي آدم فکر میکنند اگر شما فکر میکنند که شما زياد فکر میکنيد  
. پس فکر خود را بجاي ديگر مصروف کنید مثلا يك کتاب را بخوانيد يا آشپزي کنید وغيره کارهاي که شما را مصروف میکند  
۷. ويا اینکه شما ميتوانيد کارهاي را انجام دهید که به شما آرامش روجي و رواني بدهد.

این خوب است که بدانيم حالت که فعلا اتفاق افتیده به همیشه چنین باقی نماند بخاطري اینکه از خطر مرض خود را در امان  
داشته باشيم دستان خود را چندین بار بشویم و کمتر از خانه بیرون شویم و کمتر دوستان خود را ملاقات کنیم.

. چطور ميتوانيم اطفال و نوجوان را درجریان تمام روز کمک کنیم 🧒🧒🧒🧒

۱. يك تقسم اوقات به اطفال تان

۲. پلان کنید چي ساعتی طفل تان درس بخواند و چي ساعتی تفریح داشته باشن

۳. پلان کنید هر يکي از اعضاي خانواده يك ساعتی يا بیشتر از ان فقط به خود وقت بدهيد پدر خانواده ساعتی به خود وقت بگذارد  
. همچنان مادر خانواده و به اطفال تان همچنان

۴. همه اعضاي خانواده به چیز فکر کنید که همه اعضاي خانواده با هم انجام داده ميتوانيد

۵. کوشش کنید با اطفال تان به چند دقیقه حرکات ورزشي در خانه انجام بدهيد ويا چند دقیقه با اطفال تان بياده روي برويد

۶. به اطفال تان تايم مشخص داشته باشيد بخاطر دیدن تلویزن يا استفاده از موبيل

۷. شما ميتوانيد با اطفال تان اتفاق که افتیده صحبت کنید البته به طریقه هاي مناسب

۸. اين يك چیز نورمال است در اين روز ها اطفال تان کوشش میکنند زياد کنار تان باشد

۹. کوشش کنید زياد جدي نباشيد با اطفال تان ميتوانيد اگر کاري میکنند که شما دوست نداريد به طریقه ديگر کوشش کنید که مانع  
کار اش شويد.



چي کاري کرده ميتوانيم که در خانه بين هم سروصدا نشود

. پش از اینکه بخاطر کدام موضوع بين هم سروصدا کنیم خوب است قبل از سروصدا رويش بحث کنیم

. برويد تنها به چند دقیقه قدم زدن

بعضي اوقات بين هم بنشينيد البته تمام اعضاي فاميل در موضوعات خانه کاري که در خانه انجام ميدهيد همه با هم صحبت  
کنيد.

. ميدانم اين مشکل است که بيدون مصروفيت تمام وقت در خانه باشيد ولي تحمل داشته باشيد اين همه تمام ميشود

اگر مشکل کلان در خانه پيدا ميشود شما ميتوانيد با اين شماره به تماس شويد BÖP Helpline 01/504 8000

چند ايدي 🤔 :

۱. که در خانه نشستن به ما خسته کن نشود

۲. فکر کنید که شما مثلا روز دوشنبه چي کار ميخواهيد درخانه انجام دهيد

۳. مثلا به چيز که هميشه ميخواسين انجام دهيد نظر به کمي وقت رسيدگي نميتوانسيتت ميخواستين شيشه کيلکين خانه تان پاک

کنيد حالا وقتش اُس يك روز پيش پلان کنيد و انجام دهيد

۴. پلان کنيد در روز حد اقل يك چيز يا کار را که ميتواند شما را خوشحال نگهدارد

۵. در کانتک باشيد با دوستان خود و صحبت کنيد در باره چيزهاي مثبت و صحبت کنيد که ميخواهيد بعد کرنئين با هم انجام

دهيد.

چي کرده ميتوانيم بخاطر خشونت 🖐

۱. بايد کاري نکنيد که باعث ناراحت شدن کسانکه با ما يکجا زندگي ميکنند شود

۲. اگر فکر ميکنيد که به شما خيلي سخت مگذرد با کسانکه در يك خانه زندگي ميکنيد بر شما زياد استرس است برويد به يك اطاق

تنها به دوست هاي خوب که دارين در تلفون صحبت کنيد ويا به اين شماره به تماس شويد 8000 01/508

۳. اين نورمال است بعضي اوقات فکر ميکنيد که اين حالت به شما خسته کن است موضوعات کوچک بين اطفال تان شوهر/خانم

. تان اين فکر شما بهتر از اين است که شما باهم جنگ فيزيکي داشته باشيد

۴. اگر بين اعضاي خانواده و اطفال ونوجوانان تان بين هم کدام مشکلي پيدا ميشود برويد همراي شان صحبت کنيد و بر شان

نشان بتين که شما کنار شان آستين

۵. اگر شما از طرف کسي ناراحت ميشويد يا به شما مشکل يامزاحمت خلق ميکنند پس لطفا کمک بخود کنيد مثلا از دوستان خود

Kinderschutzzentrum, Rat auf Draht, Gewaltschutzzentrum, Männerberatung,

۶. کمک بخواهيد ويا اينکه رهنمايي بالا که نوشتم ميتوانيد کمک بخواهيد اگر مشکلي بزرگي است با پوليس يا يوگوندم به تماس شويد

۷. کمک را به سر وقت بخواهيد لطفا منتظر نباشيد که خيلي دير شود