



δίκτυο
για τα δικαιώματα
του παιδιού

network
for children's
rights

Αرزوها και برنامه ریزی برای آینده
شما به علت این دوره خاص برای
مدتی مکث دارند برای همیشه

می توانید لیستی تهیه کنید! فعالیت هایی که از آنها لذت برده اید یا همیشه
میخواستید آنها را انجام دهید شما برای مثال می توانید تلاش کنید برای
یادگیری (زبان، نقاشی، خواندن، ورزش) در لحظاتی که احساس غم و اضطراب
شدیدی نمی کنید سعی کنید چشمان خود را ببندید روی صندلی تمرکز کنید و شوخی های
گذشته خود را به یاد بیاورید. قوی باشید، خوشحال باشید، اعتماد به نفس داشته
باشید چون ناراحتی مداوم باعث پریشانی میشود و در روح روان تاثیر میگذارد

به دنبال افراد و فعالیت هایی باشید که باعث میشود احساس خوبی داشته باشید. با فکر کردن یا صحبت کردن
چند دقیقه ای با آنها احساس آرامش می کنید اگر نمی توانید آنها را ببینید با آنها تماس بگیرید فقط از برنامه
های کاربردی استفاده کنید

سلامتی خود را محافظت و نظارت کنید. اطلاعات در مورد آخرین تحولات، تهویه هوا، اقدامات و ابزارهای محافظت
در مورد کرونا ضروری است. بروز رسانی مداوم میتواند باعث سردرگمی و اضطراب شود. امتحان کردن روش های پیشگیری
روزانه را از رسانه های قابل اعتماد انجام دهید

به درستی و سالم کار کنید. خوب بخوابید، ورزش کنید، از مصرف الکل، سیگار و مواد مخدر خودداری کنید و در ساعاتی ثابت و هر روز انجام و ادامه دهید

این روزها می توانید متوجه احساسات مختلف
شوید مانند اضطراب، عصبانیت، غم
و ناامیدی که کاملاً همه گیر و طبیعی
است شاید خیلی چیزها تغییر کند مانند کارهای
روزمره خود برنامه های شما، شرایط
اصلاح شما، جلسات و ملاقات با دوستان

