

هل ستدخلون إلى الحجر الصحي...؟ لا داعي للقلق!

ما المهم؟

جدول يومي واستقرار

يمنح البرنامج اليومي الثابت الذي يتضمن مواعيد الوجبات، أوقات اللعب، النوم، وغير ذلك، شعورا بالسيطرة، يقلل التوتر، ويحفز السلوكيات الإيجابية. توقعوا حدوث تغييرات، وأخبروا عنها مسبقا.

جو و لغة إيجابيان

بدلا من أن تقولوا ما الذي يجب عدم القيام به، أوضحوا ما الذي يجب القيام به. مثلا: لا تقولوا - "لا تركض في المنزل الآن"، بل قولوا "أجلس من فضلك على الأريكة الآن". امدحوا الأولاد عندما يتصرفون وفق ما طلبتموه. كونوا واقعيين! لا تتوقعوا من ابنكم ومن أنفسكم! أن تقوموا بخطوات ليست ملائمة لعمره أو للحالة التي تمرّون بها حاليا.

منح الاهتمام

حاولوا أن تخصصوا وقتا لكل ولد، حتى إذا استغرق بضع دقائق. انصتوا إلى أولادكم، انظروا إليهم، واهتموا بهم.



كيف نشرح عن الحالة الراهنة؟

شاركوا الأولاد باستخدام كلمات بسيطة.

مثلا: "ينتشر في كل العالم مرض، فيروس، يدعى كورونا. وهو يسبب مرضا وأعراضا لدى الأشخاص أحيانا، مثل السعال، الحرارة، والشعور السيء. للتغلب على الفيروس علينا أن نبقى بضعة أسابيع في المنزل، وألا نلتقي بالأقارب، والجد والجدّة أو الأصدقاء، بعد ذلك يمكننا الذهاب إلى الروضة".

تذكّروا أن الأولاد يسمعون كل ما يُذكر! حددوا وقتا لتعريض أولادكم إلى نشرات الأخبار و "محادّثات البالغين".

إذاً، ماذا يمكن القيام به في المنزل؟

ألعاب تقليد الوجوه والأصوات

دعوا أولادكم يصنعون حركات في وجوههم أو يطلقون أصواتا ثم قلدهم. بعد ذلك تبدّلوا.

فرقة موسيقية

غنوا أغانٍ، واستعملوا أدوات منزلية كألة موسيقية. يمكن أن تستخدموا معلقة خشبية كطبل رائع!

قراءة قصة

اقرأوا معاً قصصا، وشاهدوا الصور في الألبومات.

بناء برج عال

ابنوا أبرجا من أغراض منزلية مثل كبايات البلاستيك، الوسادات، الألعاب، وغير ذلك.

لمزيد من الأفكار - اضغطوا هنا

ربّما تحتاجون إلى مواجهة ...

التراجع

قد تؤدي التغييرات الحياتية إلى التراجع في مجالات مختلفة مثل النوم، التخلص من الحفاضات، الانفصال، وغير ذلك. تقبّلوا هذه الحالة بنفهم وهدوء، حافظوا على الاستقرار، لكي يشعر أولادكم بأمان ويواصلوا تطوّرهم.

الملل

يشير البقاء وقتا طويلا في المنزل الملل والتذمر المتكرر. تذكّروا أنه لا يتعين عليكم أن تعملوا على إلهاء أولادكم. قد تحفز البيئة الآمنة التي تتضمن وسائل يسهل الوصول إليها تحويل الملل إلى إبداع.