

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



ما المهم؟

جدول يومي واستقرار

يمنح البرنامج اليومي الثابت الذي يتضمن مواعيد الوجبات، نشاطا جسمانيا، أوقات مشاهدة التلفزيون، التعلم/ القراءة، النوم في وقت ثابت، وغير ذلك، شعورا بالسيطرة، يقلل التوتر، ويحفز السلوكيات الإيجابية. توقعوا حدوث تغييرات، وأخبروا عنها مسبقا.

جو ولغة إيجابيان

بدلا من أن تقولوا ما الذي يجب عدم القيام به، أوضحوا ما الذي يجب القيام به. مثلا: لا تقولوا - "لا تشاهد التلفزيون كل الوقت"، بل قولوا "دعنا نقرر معا متى نشاهد البرامج التلفزيونية وأية برامج ستشاهدها". امدحوا الأولاد عندما يتصرفون وفق ما طلبتموه. كونوا واقعيين! لا تتوقعوا من ابنكم ومن أنفسكم! أن تقوموا بخطوات ليست ملائمة لعمره أو للحالة التي تمررون 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 بلغة يفهمونها. مثلا:

"ينتشر فيروس كورونا في كل دول العالم. لقد بدأ في الصين، ورويدا رويدا انتشر في دول أخرى في العالم. هناك أعراض مختلفة للفيروس: سعال، حرارة مرتفعة، آلام في العضلات، وغير ذلك. تحدث العدوى بالفيروس عبر قطرات صغيرة من اللعاب: عند السعال، العطس أو ملامسة الأغراض. لهذا السبب نستخدم الكمامة. يشكل الفيروس خطرا أكبر على البالغين. للحفاظ على أفراد عائلتنا والأشخاص الذين يهمننا، علينا أن ندخل إلى الحجر المنزلي - سنبقى بضعة أسابيع في المنزل، فلن نذهب إلى الأطر التربوية أو الدورات، ولن نلتقي بالأقارب، والجد والجددة أو الأصدقاء، وعلينا أن نغسل أيدينا ونستخدم الكمامة. بهذه الطريقة، نأمل أن نقلل عدد المصابين بالكورونا، ونعود إلى روتين الحياة".

تذكروا أن الأولاد يسمعون كل ما يُذكر! حددوا وقتا لتعريض أولادكم إلى نشرات الأخبار و "محدثات البالغين".
اسمحوا لهم بطرح الأسئلة وحاولوا أن تجيبوا عنها بصراحة، ولكن تجنبوا إثارة القلق.

إدًا، ماذا يمكن القيام به في المنزل؟

التعلم

تشكل الدورات المباشرة عبر النت فرصة لتشجيع الأولاد على تعلم اللغة، تعلم آلة موسيقية جديدة، أو ربما تطوير مهارات الطبخ. شجعوا أولادكم على تطوير هواية جديدة أو تحسين مهارات هواياتهم القديمة.

متابعة النشاط الجسماني!

يحسن النشاط الجسماني الصحة والمزاج. ساعدوا الأولاد على أن يختاروا نشاطا ملائما لهم مثل رقص just dance، تدريب رياضي أو التنزه. حاولوا دمج نشاط يومي ثابت ومنتظم في الصباح أو المساء. يمكن أيضا أن يشارك كل أفراد العائلة معًا!

وقت للقراءة

اجلسوا معا، اقرأوا كتابا على انفراد، صحيفة، أو مجلة، وخصصوا نصف ساعة تقريبا لقراءة مشتركة هادئة. هكذا تشكلون مثلا شخصا لأولادكم وتنشئوا بيئة هادئة في المنزل.

الأدوات الرقمية

شجعوا أولادكم على استعمال أدوات رقمية مختلفة: تحضير لغز لأفراد العائلة عبر KAHOOT، إجراء لقاء عائلي عبر تطبيق زوم، تحضير مقطع فيديو وصور عبر ANIMOTO، وغير ذلك. شجعوا أولادكم على أن يعرضوا ما حضروه على كل أفراد العائلة.

ربما تحتاجون إلى مواجهة ...

النزاعات بين الإخوة

بالنسبة لابنكم، تحاكي العائلة والبيئة المنزلية المجتمع. تشكل النزاعات فرصة لأن تعلموا ابنكم كيف يتعاطف مع الآخرين ويولي اهتماما لمشاعرهم. قولوا مثلا - "انظر إلى أخيك، فهو يبدو حزينا جدا، كيف كنت ستشعر أنت؟". ساعدوا أولادكم على حل الخلافات، والتدرب على الوساطة والحوار الودي.

الإكثار من مشاهدة برامج التلفزيون

قد يؤدي البقاء وقتا طويلا في المنزل إضافة إلى انشغال الوالدين في المنزل إلى أن يشاهده الأولاد البرامج التلفزيونية وقتا أطول من الوقت الموصى به. تذكروا- يستحسن أن تحددوا هدفا يمكن أن تحققوه. يرغب الشبيبة الفضوليين والاستقلاليين في استغلال أوقات الفراغ من خلال تصفح مواقع إنترنت مختلفة، والتحدث ومراسلة أشخاص يعرفونهم أو لا يعرفونهم عبر النت، وغير ذلك. من المهم مساعدة الشبيبة على تطوير استقلاليتهم، ولكن في بيئة آمنة. ثبتوا برنامجا لمراقبة الأولاد، شجعوهم على أن تصيغوا معا "اتفاقية"، وأرشدوهم متى عليهم التوجه إليكم.

الأمان

تأكدوا من أن الأدوية، مواد التنظيف، زجاجات الكحول، والمواد الخطيرة الأخرى مغلقة وبعيدة عن أيدي الأولاد.

يمكنكم الحصول على معلومات ونصائح

إضافية في بوابة المعرفة "كيف كبرت!"

gadalta.org.il/ar