

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 ولغة 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 تمر 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. يشكل الفيروس خطرا أكبر على البالغين. للتغلب على الفيروس والحفاظ على أفراد عائلتنا والأشخاص الذين يهتموننا، علينا أن نبقى بضعة أسابيع في المنزل، وألا نذهب إلى الحضانة، ألا نلتقي بالأقارب، والجد والجددة أو الأصدقاء، وعلينا أن نغسل أيدينا ونستخدم الكمامة. بعد ذلك، يمكننا الذهاب إلى الروضة مجددا والالتقاء بالأقارب".

تذكروا أن الأولاد يسمعون كل ما يُذكر! حددوا وقتا لتعريض الأولاد إلى نشرات الأخبار و "محدثات البالغين".

إذا، ماذا يمكن القيام به في المنزل؟

ماذا يمكن أن نصنع من المواد المختلفة؟

أفضل شيء هو إعادة التدوير! يمكن استعمال ورق المرحاض، كبسولات ماكينة القهوة، صحف قديمة، أجزاء من ألعاب غير مستعملة، وعلب الحليب ومنتجات الحليب الفارغة لصنع سفن، قلعة، حيوانات أو صور ملونة ومفرحة.

مسار الحواجز

يمكن استعمال كراسي، طاولات، مكائن، وأغراض إضافية، لبناء مسار حواجز مثير للتحدي، يشجع على النشاط الجسماني الممتع.

قراءة قصة

اقرأوا معًا قصصا، وشاهدوا الصور في الألبومات.

ملح ملون

لُونوا الملح بألوان الطباشير الملونة لإنتاج "ملح ملون". ضعوا غراء على ورق ورشوا الملح أو املأوا قنار بالملح الملون. يمكن أيضا استعمال الحبوب الملونة والمختلفة!

لمزيد من الأفكار - اضغطوا هنا

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، كيف يشعر الآن وفق رأيك؟". ساعدوا أولادكم على حل الخلافات، والتدرب على الوساطة والحوار الودي.

الإكثار من مشاهدة البرامج التلفزيونية

قد يؤدي البقاء وقتا طويلا في المنزل إضافة إلى انشغال الوالدين في المنزل إلى أن يشاهد الأولاد البرامج التلفزيونية وقتا أطول من الوقت الموصى به. من المهم مراقبة المضامين وتقييد التعرض لها. تذكروا - يستحسن أن تحددوا هدفا يمكن أن تحققوه.

الأمان

الأولاد ليسوا معتادين على البقاء وقتا طويلا في المنزل وعلى الشعور بالملل وعدم القيام بالنشاطات وقتا طويلا. تعزز هذه الظروف احتمال "القيام بأعمال ضارة" وخطيرة. نوصي بفحص مقابس الكهرباء المكشوفة، الأغراض الحادة، مواد التنظيف التي في متناول اليد، برك السباحة غير المراقبة، ومصادر الخطر الأخرى التي يمكن أن يصل إليها الأولاد.