

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



### ما المهم؟

#### جدول يومي واستقرار

يمنح **البرنامج اليومي** الثابت الذي يتضمن مواعيد الوجبات، أوقات مشاهدة التلفزيون، وقت 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 (مثل: لا تقولوا - "لا تشاهد التلفزيون كل الوقت"، بل قولوا "دعنا نقرر معا متى تشاهد البرامج التلفزيونية وأية برامج سنشاهدها"). **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؟

#### 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. تحدث العدوى بالفيروس عبر قطرات صغيرة من اللعاب: عند السعال، العطس أو ملامسة الأغراض. لهذا السبب نستخدم الكمامة. يشكل الفيروس خطرا أكبر على البالغين. للتغلب على الفيروس والحفاظ على أفراد عائلتنا والأشخاص الذين يهموننا، علينا أن نبقي بضعة أسابيع في المنزل، وألا نذهب إلى المدرسة، ألا نلتقي بالأقارب، والجد والجددة أو الأصدقاء، وعلينا أن نغسل أيدينا ونستخدم الكمامة. بعد ذلك، يمكننا الذهاب إلى المدرسة مجددا والالتقاء بالأقارب والأصدقاء".

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

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

#### الإكثار من مشاهدة برامج التلفزيون

قد يؤدي البقاء وقتنا طويلا في المنزل إضافة إلى انشغال الوالدين في المنزل إلى أن يشاهد الأولاد **البرامج التلفزيونية** **وقتا أطول** من الوقت الموصى به. تذكروا- يستحسن أن تحدّدوا هدفا يمكن أن تحققوه.

قد يتصفح الأولاد الأكبر سنا مواقع إنترنت مختلفة، ويتحدثون ويتراسلون مع أشخاص يعرفونهم أو لا يعرفونهم عبر النت، وغير ذلك. ثبتوا برنامجا لمراقبة الأولاد، شجعوهم على أن تصيغوا معا "اتفاقية"، وأرشدوهم متى عليهم التوجه إليكم.

#### الأمان

يرغب الأولاد الفضوليين والاستقلاليين في استغلال أوقات الفراغ وتفحص الخزائن المختلفة، بناء مبان مختلفة، التسلق إلى أماكن مرتفعة، وغير ذلك. من المهم مساعدة الأولاد على تطوير استقلاليتهم، **ولكن في بيئة آمنة.** تأكدوا من أن الأدوية، مواد التنظيف، زجاجات الكحول، والمواد الخطيرة الأخرى مغلقة وبعيدة عن أيدي الأولاد.

### إذاً، ماذا يمكن القيام به في المنزل؟

#### ماذا يمكن أن نصنع من المواد المختلفة؟

أفضل شيء هو إعادة التدوير! يمكن استعمال ورق المراض، كبسولات ماكينة القهوة، صحف قديمة، أجزاء من ألعاب غير مستعملة، وعلب الحليب ومنتجات الحليب الفارغة لصنع لعبة جديدة وممتعة. هذا هو الوقت الملائم لتشجيع الإبداع والتفكير الإبداعي.

#### مسار الحواجز

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

#### وقت للقراءة

اجلسوا معا، اقرأوا قصة على انفراد، وخصصوا نصف ساعة تقريبا لقراءة قصة مشتركة. هكذا تشكلون مثالا شخصيا لأولادكم وتنشئوا بيئة هادئة في المنزل.

#### تحضير عرض تقديمي

علموا أولادكم كيف يحضرون عرضا تقديميا: تحميل الصور، إضافة الصوت، كتابة نص، وغير ذلك. شجعوهم على اختيار موضوع يثير اهتمامهم، يدرسونه، ويعرضونه عبر عرض تقديمي أمام العائلة.

لمزيد من الأفكار - اضغطوا هنا