

## والدگری در دوران کرونا-قسمت اول

### زمانی برای ارتباطات دونفره

نمی توانید سر کار بروید؟ مدارس تعطیل شده اند؟ نگران هزینه هایتان هستید؟ طبیعی است که در این حالت احساس استرس و دستپاچگی کنید.

تعطیلی مدرسه در عین حال فرصتی برای ایجاد روابط بهتر با کودکان و نوجوانانمان است.

ایجاد زمانی برای ارتباطات دونفره با کودک هم سرگرم کننده است و هم بدون هزینه و باعث می شود کودکان احساس عشق و امنیت کنند و به آنها نشان می دهد که اهمیت زیادی دارند.

### برای هر کودک جداگانه وقت بگذارید.

این وقت می تواند فقط 20 دقیقه یا بیشتر باشد، این به ما بستگی دارد این زمان می تواند هر روز سر یک ساعت مشخص باشد تا کودکان یا نوجوانان بتوانند در زمان خاصی منتظر آن باشند.

### از فرزند خود پرسید که دوست دارند چه کاری انجام دهند؟

انتخاب باعث ایجاد اعتماد به نفس آنها می شود. اگر آنها می خواهند کاری انجام دهند که با اصل فاصله گذاری فیزیکی منافات دارد، از این فرصت برای صحبت با آنها استفاده کنید.

### ایده هایی برای کودکان / نوپایان تان

- صدا ها و حالات چهره آنها را تقلید کنید

- آواز بخوانید، با قاشق و قابلمه آهنگ بزنید.

- با فنجان ها یا دیگر وسایل را روی هم بچینید.

- برایشان قصه بگویید ، کتاب بخوانید یا با هم عکس ببینید.



تلویزیون و تلفن را خاموش کنید. اکنون زمان بدون وایروس است

ایده هایی برای فرزندان خردسال تان:

- کتاب بخوانید یا به تصاویرش نگاه کنید

- به پیاده روی بروید - در خارج از خانه یا اطراف خانه

- رقص با موسیقی یا آواز خواندن

با هم کار دستی درست کار کنید - بازی تمیز کردن و پخت و پز انجام دهید!

- در کارهای مدرسه به او کمک کنید.

### ایده هایی برای نوجوان تان

- در مورد چیزی که دوست دارند صحبت کنید: ورزش ، موسیقی ، افراد مشهور ، دوستان

- به پیاده روی بروید - در خارج از خانه یا اطراف خانه

- در کنار هم موسیقی مورد علاقه تان را تمرین کنید.

به حرفهایشان گوش دهید ، به آنها نگاه کنید .

به آنها توجه کامل کنید .

با هم خوش بگذرانید!

ترجمه: مهتاب ریسی      استاد مربوطه: دکتر گیتامولی  
کاری از گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، بهار 99

