

والدگری در دوره کرونا-قسمت سوم

ساختار دادن به فعالیتهای روزانه

COVID-19 فعالیتهای روزمره مربوط به محل کار، خانه و مدرسه را متأثر کرده است. این می‌تواند برای کودکان، نوجوانان و شما دشوار باشد. ایجاد کارهای روزمره جدید می‌تواند کمک‌کننده باشد.

یک جریان روزمره منعطف ولی ثابت ایجاد کنید:

- ✓ برنامه‌ای برای خود و فرزندتان تهیه کنید که زمانی برای فعالیتهای ساختاریافته و همچنین زمانی برای فراغت و استراحت داشته باشد. این می‌تواند به کودکان کمک کند احساس امنیت کرده و رفتار بهتری داشته باشد.
- ✓ کودکان یا نوجوانان می‌توانند به برنامه‌ریزی روزمره مانند ایجاد یک برنامه مدرسه، کمک کنند. اگر کودکان به ساخت آن کمک کنند این امر را بهتر دنبال می‌کنند.
- ✓ ورزش را در برنامه هرروز بگنجانید. این کار به استرس و کودکانی که انرژی زیادی در خانه دارند کمک می‌کند.

به کودکان درمورد حفظ فاصله ایمن آموزش دهید:

- ✓ در صورت مساعد بودن شرایط کشور کودکان را از خانه بیرون ببرید.
- ✓ همچنین می‌توانید نامه‌هایی نوشته یا تصاویری بکشید و آن‌ها را با افراد دیگر به اشتراک بگذارید. آن‌ها را بیرون از خانه قرار دهید تا دیگران ببینند.
- ✓ می‌توانید با صحبت درمورد چگونگی حفظ امنیت، به کودکان اطمینان دهید. به پیشنهادشان گوش داده و آن‌ها را جدی بگیرید.

شستن دست‌ها و رعایت بهداشت را سرگرم‌کننده کنید:

- ✓ یک آهنگ 20 ثانیه‌ای برای شستن دست‌ها بسازید. چند حرکت به آن اضافه کنید.
- ✓ به کودکان به خاطر شستشوی مرتب دست‌ها، امتیاز داده و آن‌ها را تحسین کنید.
- ✓ یک بازی درست کنید تا ببینید چندبار صورتتان را لمس می‌کنید و جایزه متعلق به کسی است که تعداد کمتری صورتش را لمس کرده (می‌توانید تعداد لمس‌های طرف مقابل را بشمارید).



شما الگویی برای رفتار کودکان هستید:

اگر شما حفظ فاصله ایمن و رعایت بهداشت را تمرین کرده و با دیگران به خصوص افراد بیمار یا آسیب پذیر، دلسوزانه رفتار کنید، کودکان و نوجوانان از شما یاد می گیرند.

در پایان هر روز، یک دقیقه وقت بگذارید و درمورد آن روز فکر کنید. با کودکان در مورد کار جالب یا مثبتی که آن روز انجام داده اید صحبت کنید و خودتان را ستایش کنید.
شما واقعا ارزشش را دارید.



کاری از گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، بهار 1399

ترجمه: مریم رنجگر استاد مربوطه: دکتر گیتاموللی