

منشور

الحياة اليومية مع كورونا: ارشادات للعائلات

يقدم لنا هذه المنشور آراء وأفكارًا حول كيفية تصرف الآباء والأطفال إزاء الوضع الحالي بعد أن غير فيروس كورونا حياتنا اليومية ويشير إلى النصائح التي توفرها خدمة علم النفس بالمدرسة هاتفيا.

عض الارشادات للحياة اليومية مع الأطفال والمراهقين

هيكل النظام اليومي

الروتين المألوف يولد الشعور بالأمان والنظام، لذا حافظوا على روتينكم اليومي الطبيعي قدر الإمكان. فاحرصوا على أن يكون وقت النوم كالمعهود وأن يتم تناول وجبات الطعام معًا. ضعوا سوية برنامجا لنهاركم، مثل تحديد أوقات الدراسة على سبيل المثال. ان الالتزام بالإيقاع النهاري/المسائي في غاية الاهمية وخاصة لليافعين. تواصلوا مع المعلمين والمعلمات في حال كان لديكم استفسار أو سؤال فيما يخص التعليم المدرسي.



الأسرة كفريق واحد

يمكن لكل فرد من أفراد الأسرة القيام بالأعمال المنزلية كل قدر استطاعته. فالقواعد المتفق عليها تساعد في تفادي الخلافات.



الإجابة عن الأسئلة

أظهروا لطفلكم أن الأسئلة مرحب بها. ولكن لا تعقدوا له الموضوع ولتكن أجوبتكم مبنية على الأشياء المألوفة لديه. فيمكنكم الاستنجا بالإنترنت للعثور على السبل. اشرحوا له السبب من منع التماس وبشدة مع الآخرين في الوقت الحالي. وقدموا لأطفالكم فقط الوعود التي يمكنكم الايفاء بها.



الأنشطة

الوضع الحالي هو فرصة لا تعوض لقضاء الوقت معًا. خططوا لأنشطة مشتركة للعائلة ككل. لكن لا تنسوا حاجة اليافعين على وجه الخصوص لوسط خاص بهم، كما وأن الأطفال أيضا بحاجة لوقت لأنفسهم وليس من الداعي لمجالستهم بشكل دائم. فالمثل يجعلهم يبدعون.



الحركة و الحيوية

الحركة لها تأثير إيجابي على النفس، تقلل الإجهاد وتقوي جهاز المناعة لدينا. أخرجوا أطفالكم إلى الهواء الطلق إذا أمكن، دون أن تنسوا التقيد بقواعد المكتب الاتحادي للصحة فهناك برامج تدريبية. العامة عند القيام بذلك. كما أن الحركة ممكنة في المنزل أيضًا. متوفرة على الإنترنت



الاعلام

يُسمح للأطفال واليافعين بقضاء المزيد من الوقت أمام الشاشة في الوقت الحالي. مع توخي الحذر بالنسبة للوقت والمحتوى وفقا للعمر. فوسائل التواصل الاجتماعي فرصة لليافعين، للبقاء على اتصال مع أصدقائهم.



بعض الإرشادات للآباء

التصرف أثناء التوتر

الأطفال حساسون للغاية ويشعرون بما هو عليه حال والديهم. الوضع الذي نعيشه يخلق جوا من عدم اليقين والقلق والتوتر. وبالتالي قد يؤدي بنا إلى عدم التحلي بالصبر مع أطفالنا. في مثل هذه الحالات نبدوا أقل إدراكًا لاحتياجاتهم، فتعلوا على سبيل المثال أصواتنا بسرعة كبيرة. لذا فمن الضروري أنتم كأباء و أمهات أن تعتنوا بأنفسكم جيدا. ابحثوا عن ما ينكس بالإيجاب ومفيد لكم شخصيا و أيضا على ما يساعدكم في التغلب على التوتر والشعور بعدم اليقين.



التفهم والعقلانية

تتباين ردود أفعال الأطفال واليافعين مع هذا التغيير الطارئ على الحياة اليومية. ربما يكون طفلكم حزينا أو متعلقًا بكم أو خائفا أكثر، وقد يظهر ردفعله هذا بسلوك استفزازي أو عدواني. تعرفوا على السبب الذي قد يكون كامنا وراء هذا السلوك وحاولوا أن تفهموه. طفلكم يحتاج وخاصة في الوقت الحالي إلى الكثير من الأمن والأمان. تجنبوا العقوبات بقدر الإمكان، واثني على طفلك عند قيامه بما هو جيد. القواعد الأسرية تخلق الشعور بالاستقرار.



التصرف عند الخلافات

تقضون حاليًا وقتًا وثيرًا غير مألوف في مساحة ضيقة مع عائلاتكم. قد يؤدي هذا إلى زيادة النزاعات. لذا امنحوا جميع أفراد العائلة وقتا كافيا لأنفسهم. وتناقشوا معا عما يشغل فكركم وابحثوا عن الحلول سوية.



البقاء واقعيًا

في الوقت الحالي هناك ضغط كبير عليكم كأباء. أعيدوا النظر فيما تتأملونه من طفلكم. وكونوا متفهمين وصبورين تجاهه وكذلك تجاه أنفسكم. لا أحد ينتظر منكم الالمام بجميع الأمور.



الآباء كقدوة

الأطفال ينهجون نهج والديهم. حاولوا أن ترتقوا إلى مستوى ما تتأملونه من أطفالكم.



البقاء واثقا

حاولوا أن تظلوا إيجابيين وتساءلوا، ما الذي قمنا بفعله جيدا اليوم؟ ما الفرص المتاحة حاليًا من أجل تطوير العلاقة مع طفلي أو للتعليم المدرسي؟



خدمات استشارية من مركز علم النفس بالمدرسة

نحن نقدم نصائح هاتفية مجانية

- أسئلة حول التشجيع والتعليم
- أسئلة حول السلوك أو الرفاهية
- النزاعات العائلية

☎ 062 835 40 00; www.aq.ch/schulpsychologie

إذا لزم الأمر ، فسوف نساعدكم في الحصول على عرض الدعم المناسب كما ويمكن توفير مترجم/مترجمة

كما وأن الفريق المختص بمكافحة العنف المنزلي أيضًا يقدم المشورة للأسر المتضررة

☎ 062 835 41 19