3 نصائح لوالدية COVID-19 التنظيم والترتيب

COVID-19 أدى لتغيير روتين العمل، البيت والمدرسة
هذا أمر صعب بالنسبة للأطفال، المراهقين والبالغين أيضا. إنشاء روتين جديد قد يُساعدك

علِّم أطفالك كيفية المحافظة على مسافات آمنة

- أُخرج مع أطفالك لبعض الوقت في الخارج، إن كان ذلك مسموحاً في بلدك
- يُمكنك أيضا كتابة بعض الرسائل ورسم الصور، ومشاركتها مع الآخرين. ضعها خارج المنزل ليراها الجميع!
- يُمكنك طمأنة أطفالك من خلال مشاركتهم بكيفية محافظتك على بقائك آمنًا. إستمع لإقتراحاتهم وخُذها بشكل جدي.

قُم بخلق روتين ثابت ومرن بنفس الوقت

- قُم ببناء جدول لك ولأبناءك، يشمل وقت منّظم للفعاليات اليومية ووقت الفراغ أيضاً. هذا سيُساعد الأطفال على الشعور بالأمان والتّصرف بشكل جيّد.
- يُمكن للأطفال والمراهقين أن يقوموا بالتخطيط للروتين اليومي - مثل بناء الجدول الدراسي. عندما يقوم الأطفال بذلك، سيكون من السهل عليهم الإلتزام به.
- قُم بدمج تمارين رياضية لكل يوم - هذا سيخفف من التوتر والحركة الزائدة لدى الأطفال.

إجعل غسل الأيدي ومهام النظافة الشخصية، مسلية ومرحة

- خصّص ٢٠ ثانية لغسل اليدين مع الغناء. أضف بعض المهام! أعط أطفالك نقاط عند غسل أيديهم وقُم بالثناء عليهم، عند غسل اليدين بشكل منتظم
- إلعبوا لعبة تقومون بها بلمس أيديكم، ومن يقوم بلمس وجهه بأقل قدر ممكن سيحصل على جائزة. (يُمكنك القيام بالعد لكل واحد من المشتركين)

أنت قدوة لسلوكيات وتصرفات أبناءك

- إن كنت تحافظ على مسافات آمنة، على النظافة الشخصية، وتُعامل الآخرين بصبر، خصوصاً أولئك المرضى - أطفالك سوف يتعلمون منك وسيتصرفون مثلك.

في نهاية اليوم خصّص دقيقة للتفكير بما مضى خلال اليوم قُم بإخبار طفلك عن شيء جيد وإيجابي أو مسلي قاموا به .

قُم بالثناء على نفسك وعلى ما قمت به اليوم. أنت نجم!

لمزيد من المعلومات أنقُر الروابط أدناه :

Parenting tips from WHO | Parenting tips from UNICEF | In worldwide languages | EVIDENCE-BASE

The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.