

والدگری در دوران کرونا - قسمت اول

زمانی برای ارتباطات دوفره

نمی‌توانید سر کار بروید؟ مدارس تعطیل شده‌اند؟ نگران هزینه‌هایتان هستید؟ طبیعی است که در این حالت احساس استرس و دستپاچی کنید. تعطیلی مدرسه در عین حال فرصتی برای ایجاد روابط بهتر با کودکان و نوجوانان است. ایجاد زمانی برای ارتباطات دوفره با کودک هم سرگرم‌کننده است و هم بدون هزینه و باعث می‌شود کودکان احساس عشق و امنیت کنند و به آنها نشان می‌دهد که اهمیت زیادی دارند.

برای هر کودک جداگانه وقت بگذارید.

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

از فرزند خود بپرسید که دوست دارند چه کاری انجام دهند؟

انتخاب باعث ایجاد اعتماد به نفس آنها می‌شود. اگر آنها می‌خواهند کاری انجام دهند که با اصل فاصله‌گذاری فیزیکی منافات دارد، از این فرصت برای صحبت با آنها استفاده کنید.

از فرزند خود بپرسید که دوست دارند چه کاری انجام دهند؟

انتخاب باعث ایجاد اعتماد به نفس آنها می‌شود. اگر آنها می‌خواهند کاری انجام دهند که با اصل فاصله‌گذاری فیزیکی منافات دارد، از این فرصت برای صحبت با آنها استفاده کنید.



ایده‌هایی برای فرزندان خردسال تان:

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

- 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.

ایده‌هایی برای کودکان / نوجوانان تان

- صداها و حالات چهره آنها را تقلید کنید

- آواز بخوانید، با قاشق و قابلمه آهنگ بریزید.

- با فنجان‌ها یا دیگر وسایل را روی هم بچینید.

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

ایده‌هایی برای نوجوانان 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.



دانشگاه علوم پزشکی تهران



World Health