



# عظلة كورونا

اعداد : فريال أبو العمل  
المرشدة الاجتماعية.

## مقدمه

▶ ترافق أيام العطلة الطويلة تصرفات مثيرة  
للتحدي أحيانًا. لذلك، يمكن أن يساعدكم  
وجود روتين ثابت على اجتياز هذه الفترة  
بسهولة أكبر ومنح ابنكم شعورًا بالأمان  
والنظام

## عطلة غير مخطط لها

► يمكن أن يكون تعطيل الدراسة القسري إثر محاولة منع تفشي فيروس كورونا مليئًا بالتحديات للوالدين والأولاد على السواء. فقد نضطر لمواجهة ساعات طويلة في المنزل، ضغط الأخبار، وتغيير الروتين الاعتيادي لنا ولأولادنا.

► ترافق أيام العطلة الطويلة تصرفات مثيرة للتحدي أحيانًا. لذلك يمكن أن يساعدكم وجود روتين ثابت على اجتياز هذه الفترة بسهولة أكبر ومنح ابنكم شعورًا بالأمان والنظام.

# الروتين يساعد على إدارة السلوك

► يساعد الروتين أفراد الأسرة على أن يعرفوا ماذا، متى، بأي ترتيب، وبأية تكرارية. كما يساعد على تقليل السلوك غير اللائق المتعلق بأمور مملة، مثل جمع الألعاب، أو إطفاء التلفزيون.

► يمكن وضع روتين للعب، روتين لتناول الطعام، وروتين للنوم للأطفال الصغار. الأولاد الذين ينامون نوم جيد وكافي، يأكلون طعام مغذي، ويلعبون وقت كافي يتصرفون عادة كما تريدون.

► يساعد الروتين الأولاد على الشعور بالأمان والحماية وهذا بالضبط ما يحتاجون إليه في أوقات معقدة ومثيرة للضغط كهذه الفترة.

# إنشاء روتين

▶ إليكم بعض النصائح التي تساعدكم على إنشاء روتين في أيام العطلة هذه:

▶ إذا كان ابنكم في سن المدرسة يمكنكم أن تجربوه عن الروتين المرغوب فيه. إدارة حوار حول الروتين هي طريقة ممتازة لمساعدته على تعلم أمور هامة مثل كيفية إشغال نفسه، الاهتمام بإتمام مهامه الدراسية، وغير ذلك.

▶ خططوا روتين للأوقات الأكثر إثارة للتحدي خلال اليوم كل عائلة وأوقات الضغط الخاصة بها. في الروتين الذي يعرف كل شخص فيه ما يفعله أو على الأقل الروتين الذي يتيح للأولاد أن ينشغلوا في الوقت الذي تهتمون به بأمور أخرى يسير كل شيء بسلاسة أكبر.

▶ أضيفوا وقت راحة إلى روتين ولدكم. هكذا يمكنه أن يخصص وقت للنوم أو الراحة، ما يساعده سلوكي ويتيح له أن يتعلم كيفية إشغال نفسه.

▶ اشملوا في الروتين نشاطات متنوعة: إعداد الطعام، الدراسة، قراءة الكتب، وقت للشاشات، لعب مشترك، ركض في ساحة البيت، ترتيب المنزل، وغير ذلك.

▶ أن يتضمن الروتين تحديد للوقت الذي يصرف في نشاطات معينة، مثل الوقت المخصص للشاشات. على سبيل المثال، يمكن أن يشاهد الأولاد التلفزيون أو يستخدموا جهازهم اللوحي (التابلت)، ولكن فقط بين الخامسة والسادسة والنصف مساءً (أو في أي وقت ملائم لعائلتكم).

# جعل الأولاد يسيرون وفق الروتين

- ▶ لنفترض أنكم وضعتم برنامج يكون أساس لروتينكم الجديد. ولكن كيف تجعلون الأولاد يتصرفون وفقه، دون أن تستمروا في التذمر؟ إليكم بعض الأفكار:
- ▶ أعدوا ملصق للروتين يتضمن رسوم وضعوه في مكان بارز. يمكن أن يكون إعداد الملصق نشاط ممتع لكم ولابنكم ويمنحكم فرصة للتكلم عن الروتين المرغوب فيه.
- ▶ أخبروا ابنكم بأجزاء الروتين التي يمكنهم أن يقوم بها بنفسه مثل اختيار لعبة أو برنامج ليشاهده على التلفزيون، ترتيب غرفته، وما شابه.

► فكروا أية أجزاء في الروتين يمكن أن تكون تحت مسؤولية ابنكم. يمكن أن يكون ذلك وقت لتعلم مهارات جديدة ومساعدة العائلة في المهام المنزلية مثلًا: يمكن أن يتمكن الولد في سن الحضانة من ترتيب الطاولة قبل تناول الطعام.

► انتبهوا لابنكم وامدحوه حين يتصرف وفق الروتين دون مساعدة.

► تذكروا أن الروتين لا يلزمكم أنتم وعائلاتكم أن تكونوا متصلبين وغير مرنين. التغييرات ومفاجآت اللحظة الأخيرة هي جزء طبيعي من الحياة، وخصوص في هذه الأيام غير المتوقعة.