



وقت خاص لأبناء في زمن الكورونا

اعداد : فريال أبو العمل

المرشدة الاجتماعية.

مقدمه

• بسبب فيروس كورونا، نمضي الكثير من الوقت مع الأولاد في البيت. ولكن هل يقوي هذا الوقت المشترك علاقتكم بأولادكم؟ مفتاح تقوية العلاقة هو جودة الوقت، لا مقدارها. فكيف يمكنكم جعل الوقت الذي تقضونه مع الأولاد مثمر وفعال، رغم الضغط الناتج عن روتين الكورونا؟

وقت فعال للأبناء

• علاقتكم بابتنكم هي مفتاح نموه وتطوره طيلة فترة الطفولة. وحين يشعر الولد بالحماية والمحبة من قبل والديه، وتلبي حاجاته باحساس وبشكل متواصل، يصبح متفرغ لدراسة العالم حوله. كل وقت يقضيه الوالد والولد هو فرصة لتعزيز احترام الذات، إظهار مثال شخصي، واكتساب مهارات عاطفية واجتماعية هامة. والأهم هو أن الوقت النوعي لأولادنا أنهم على رأس سلم أولوياتنا، أنهم مهمون بالنسبة لنا، وأنا موجودون لجانبهم.

• يشعر الاهل كثيرون أن ضغط العمل ومتطلبات الحياة لا تتيح لهم التفرغ لأولادهم بقدر ما يرغبون. وحتى في هذه الأيام، رغم الوقت الطويل الذي نقضيه مع الأولاد، ربما تجدون أنفسكم تركضون من مهمة لأخرى وتشعرون أنكم لا تنجحون في أن تكونوا حق مع ابنكم. في الواقع لا حاجة أن تتفرغوا من جميع انشغالاتكم لتمنحوا ابنكم وقت خاص ليس بالضرورة وقت طويل يتضمن نشاط خاص واستثنائي. إذ إن القليل من الانتباه والتفكير يتيح لكم استغلال بعض اللحظات في الحياة اليومية لتقوية العلاقة الشخصية مع الأولاد ودعم نموهم. إذا، الوقت الخاص هو أية لحظة تخصصون فيها لابنكم انتباه تام.

كيف ننشئ وقت فعال لأبناء

• هناك عدد من المبادئ البسيطة التي يمكن أن تساعدكم على تحويل التفاعلات اليومية التي تحدث بشكل طبيعي إلى تفاعلات نوعية:

• الحضور والإصغاء

الوقت الفعال هو ببدء وقت تصغون فيه إلى ابنكم. افحصوا أنفسكم: هل تصغون جيداً إلى ما يقوله؟ هل تركيزكم منصب على ما يفعله الآن؟ تأملوا وانتبهوا للإيماءات غير الكلامية أيضاً. اطرحوا أسئلة للاستيضاح وتجاوبوا مع ما يحدث بفضول، بكلمة طيبة، بتفاعل، بابتسامة، أو بضحكة من القلب.

•التواصل البصري

للتواصل البصري وظائف عديدة في العلاقة مع الوالدين. فهو ينظم ويهدئ، ويتيح تعاون متبادل في الاختبار العاطفي. إذا كنتم تتحدثون للحظة مع ابنكم، تواصلوا معه بصري. ضعوا الأجهزة الإلكترونية جانب لوقت قصير، حاولوا عدم النظر للخلف لمراقبة ما يفعله الولد الآخر الذي يلعب بألوان الجواش. استخدموا التواصل البصري كي تؤسسوا تواصل مباشر وقريب.

• لغة الجسد

استخدموا جسمكم وتعايير وجهكم كي تظهروا أنكم مصغون ومهتمون حين يتحدث ابنكم معكم أو يريد أن يريكم شيئاً. أومئوا برأسكم كي يعرف أنكم معه، وغيروا تعابير وجهكم في الوقت المناسب تفاعل مع ما يقوله، كي يشعر أنكم مشاركون في قصته.

• نبرة الكلام

لا تنسوا أن نبرة الكلام مكون هام في المحادثة مع الأولاد. افحصوا الرسائل التي تنقلونها إلى ابنكم ما وراء الكلمات، واستخدموا نبرة الكلام ليكون رد فعلكم ملائمًا: هل النبرة حماسية وانفعالية؟ هل هي هادئة ومطمئنة؟

• الملامسة الجسدية

اللامسة هي حاجة أساسية وحيوية للتطور النفسي والعاطفي للولد. استغلوا الفرص اليومية للاتصال المباشر والتعبير عن المودة بشكل جسدي لابنكم. عانقوه باستمرار وانتبهوا إلى لمساتكم أثناء إطعامه، إلباسه، أو اللعب معه. انتبهوا إلى رد فعله، ولائموا وتيرة الملامسة وشدتها لحاجاته.

• اللقاء الشخصي

• حاولوا إيجاد أوقات مريحة تستطيعون فيها تخصيص دقائق قليلة لابنكم وحده. استخدموا الفرص الموجودة في البرنامج اليومي وقت الاغتسال أو وقت الخلود إلى النوم يمكن أن يكونا ملائمين.

نصائح لدمج الوقت المخصص لاهتمام في الروتين اليومي

• يجدر دمج الوقت النوعي بشكل طبيعي في برنامج العائلة. هكذا يزيد احتمال أن تتمكنوا من المواظبة على منح الأولاد لحظات مثالية من الانتباه بشكل منتظم. إليكم بعض المحطات التي يمكن أن تستغلوها:

• الوجديات العائلية هي وقت رائع
للحديث معًا. ضعوا الهواتف الخلوية
جانب، وشجعوا الجميع على
المشاركة في محادثة حول ما حدث
اليوم أو أي موضوع آخر ترغبون به.

• شجعوا الأولاد على الانضمام إليكم في القيام بالمهام المنزلية، واستغلوا هذا الوقت المشترك. اجلسوا واحدكم بجانب الآخر واطووا الغسيل، تحدثوا براحة فيما أيديكم مشغولة، أو أعدوا معًا وجبة طعام على أنغام موسيقى تحبونها وغنوا معها.

• ابحاثوا عن لحظات يتصرف فيها
الأولاد بشكل جيد كي تخصصوا
لهم اهتمام إيجابي وتعززوا
سلوكهم امدحوهم، قولوا لهم ما
الذي أحببتموه، وابتسموا لهم.

• الأولاد الأصغر سن فيمكنكم أن
تستغلوا وقت استحمامهم
ولبسهم كي تتحدثوا معهم أو
تغنوا لهم. علموهم أسماء أعضاء
جسمهم، دغدغوهم، وابتكروا
ألعاب خاصة لتلائم الحمام.

• كونوا مع ابنكم قبل النوم، وأتيحوا
له أن يودع اليوم ويودعكم بشكل
هادئ ومريح. استغلوا الدقائق
الأخيرة قبل النوم لقراءة قصة.
اسمعوا منه كيف مر يومه،
غطوه، عانقوه، وقبلوه.