



قصير وموجز 10 تلميحات مفيدة للبقاء في المنزل



التوصيات المنصوص عليها فيما يلي تهدف إلى إعطاء دعم وإيحاءات يمكن دائما أن يتم ملاءمتها وتحويلها بصورة فردية. للمزيد من المعلومات الأكثر تفصيلا حول كل ما يتعلق بموضوع "البقاء في المنزل" يرجى الرجوع إلى مستند: [„Tipps für Heimquarantäne und eingeschränkten Ausgang“](#) [تلميحات مفيدة للحجر الصحي المنزلي والخروج المحدود] في موقعنا في الإنترنت.



التلميح 1 يرجى منكم أن توضحوا لأطفالكم ما الذي يحدث الآن من المهم بالنسبة للأطفال أن يفهموا ما الذي يحدث الآن ولماذا يلزم عمل أشياء معينة. وضحوا للأطفال ما هو المسموح به وما هو المحظور في الوقت الحاضر، ووضحوا لهم أنه من المهم أن يقوم كل الناس بالالتزام بذلك. تحدثوا أيضا مع الأطفال الصغار، وذلك نظرا لأن التحدث معهم يعطيهم شعورا بالأمان. من المحتمل أن يكون طفلكم غير سعيدا أو يشعر بعدم الرضا. يرجى منكم أن تتفهموا أنه من الصعب جدا بالنسبة للأطفال ألا يسمح لهم بالكثير من الأشياء الجميلة. يرجى منكم أن تبقوا واضحين ولكن في نفس الوقت هادئين، ويرجى منكم ألا تعنفوا الأطفال.

التلميح 2 يرجى منكم تهدئة أطفالكم الكثير من الأطفال، الذين يشعرون بأنهم مرضى، يكون لديهم في هذا الحين خوف من أن يكونوا قد أصيبوا بعدوى فيروس كورونا. يرجى منكم أن تأخذوا هذا الخوف مأخذ الجد وقولوا للأطفال بوضوح أنكم تعرفون ما الذي يجب عمله في هذا الشأن. استفسروا من أخصائيين إذا كنتم أنتم أنفسكم لديكم حيرة أو عدم تيقن بشأن ما إذا كان طفلكم قد أصيب بالعدوى. وضحوا لطفلكم أنه لديه "شرطة جسد" يمكنها التعامل مع الأمراض بصورة جيدة، وأن طفلكم لا يوجد ما يدعو إلى أن يكون لديه خوف. ووضحوا له على نفس الوجه ما الذي سوف تفعلونه الآن لكي تقوموا بدعم ومساعدة "شرطة الجسد" على أداء عملها (شاي، راحة، دواء، تحويل الانتباه، مواساة الطفل).

التلميح 3 يرجى منكم وضع مخطط لمجرى اليوم وقواعد يرجى منكم كتابة أو رسم مخطط يتضمن كل النقاط الهامة في مجرى اليوم. وضع مخطط مشترك يعطي الأطفال الشعور بأنهم لديهم علم وإحاطة بالموضوع. ويدخل في عداد ذلك الاستيقاظ من النوم، تناول الطعام وغسل اليدين، اللعب، التعلم وأيضا المكالمات الهاتفية مع أشخاص ليس في إمكان أسرتهم الالتقاء بهم في الوقت الحاضر. يرجى منكم وضع قواعد: لا تقوموا بإجراء محادثات يمكن أن تثير الخوف في حضور أطفالكم، بل يمكنكم إجراء مثل هذه المحادثات مع أشخاص كبار آخرين. عليكم أن تقوموا بصورة متكررة بإعطاء كل عضو من أعضاء الأسرة إمكانية أن يقوم بالانفراد بنفسه وأن يترك وحده في هدوء.

التلميح 4 يرجى منكم غض البصر عن بعض الأشياء عليكم أن تكونوا على اقتناع بأنه من العادي أن يحدث قدر أكبر من الخلافات والمنازعات عندما يكون الجميع متواجدين مع بعضهم بصورة مستمرة. وعلينا أيضا أن نضعوا لأنفسكم هدفا تسعون إلى تحقيقه يتمثل في أن يتم التصالح مرة أخرى على

وجه السرعة. هذا أهم بكثير من أن يتم "الانتصار" في خلاف. عندما تلاحظون أن الأمر سوف يتطور إلى حدوث خلاف أو نزاع فيرجى منكم عدم الضغط على أطفالكم، بل يكون عليكم عمل ما يلزم لقطع تطور الموقف. وتابعوا التكلم عندما تكون النفوس قد هدأت وبردت من جديد.

5 التلميح يرجى منكم مباشرة الخلافات والمنازعات بشكل مختلف

تفاهموا مع الجميع على أن كل عضو من أعضاء الأسرة يسمح له بأن يقول "قف" عندما يشعر بأن الأمر يخرج عن طاقته. عندئذ يتم عمل فترة راحة ويتم الانتظار إلى أن يكون الجميع قد عادوا إلى الهدوء مرة أخرى. فيما يتعلق بذلك فإنه يكون من المهم أن يترك كل واحد الآخر وشأنه لبعض الوقت، وأن يبتعد كل واحد عن الآخر مكانيا ويقوم على سبيل المثال بالذهاب إلى غرف مختلفة أو أركان مختلفة من الغرفة. لا تواصلوا الحديث إلا بعد أن يكون لم يعد هناك أي فرد محتد أو غاضب. وبعد ذلك يكون عليكم البحث عن حل!

6 التلميح يرجى منكم أن تلعبوا مع الأطفال وأن تقوموا بمباشرة أعمال يدوية معهم

اللعبة ومباشرة أعمال يدوية والرسم تمثل أشياء مهمة بالنسبة للأطفال وتساعد عند وجود قلق أو ضجر. بدون روضة الأطفال أو منشأة رعاية الأطفال أثناء النهار يكون من الصعب على بعض الأطفال أن تتولد لديهم أفكار أو أن يقوموا بأداء أنشطة بمفردهم. يرجى منكم ألا تعنفوا طفلكم، بل يرجى منكم مساعدته. وهذا ما يتم القيام به على الأفضل من خلال قيامكم بالمشاركة في اللعب أو أن تحثوا الأطفال على أن يعرضوا عليكم ما الذي قاموا بلعبه بمفردهم أو ما بصنعه في عمل يدوي أو ما قاموا برسمه. يرجى منكم، عندما يكون ذلك ممكنا، أن تتركوا طفلكم يشارككم فيما تقومون بعمله. يرجى منكم عدم استخدام التليفزيون وألعاب الهاتف الجوال إلا لأوقات محدودة فقط.

7 التلميح يرجى منكم أن تتركوا للأطفال الأكبر سنا مجالاً للتصرف بحرية

للأطفال الأكبر سنا والناشئين يكون من الصعب بصورة خاصة أن يكونوا "محبوسين" ويكون من المحذور عليهم عمل الكثير من الأشياء. يرجى منكم أن تبدوا تفهمكم لذلك وأن تتركوا لهم حتما مجالاً لأن يقوموا بالانفراد بأنفسهم وأن يبقوا أيضا في بعض الأحيان وحدهم. اسمحوا لهم بمباشرة اتصالات مع أصدقاء بواسطة الهاتف الجوال والإنترنت ولا تقوموا في خلال هذه الفترة بأخذ الهاتف الجوال منهم كعقوبة. حاولوا أن تقوموا بإنهاء الخلافات في وقت مبكر واطهروا قوتكم من خلال عدم اتاحتكم الفرصة لأن يتم استفزازكم.

8 التلميح تحركوا أنتم أنفسكم وحركوا أسرته

أخرجوا إلى الهواء الطلق! اجعلوا من الخروج من المنزل والحفاظ على مسافة فاصلة وقواعد النظافة الصحية جزء من نخطط مجرى اليوم الموضوع من قبلكم، وذلك نظرا لأن الحركة مهمة بالنسبة للجميع.

9 التلميح اهتموا بأنفسكم

الكثير من الأمهات والآباء يلزم عليهم في الوقت الحاضر التغلب على أشياء كثيرة، وهذا ليس بالسهل. حاولوا أن تقوموا بإنجاز الواجبات سويا وليس في نفس الوقت ولا تتكدروا أو تغضبوا إذا لم تسير كل الأمور بصورة مثالية. هذا هو الحال لدى كل الناس في الوقت الحاضر! عليكم أن تقوموا بإنجاز الأشياء بقدر الجودة الذي يكون ممكنا في كل يوم فردي، وعلينا أيضا دائما مراقبة درجة التوتر لديكم أنتم أنفسكم. عندما تخرج الأشياء عن نطاق جهدكم، فيكون عليكم أخذ وقت قصير للاستراحة. في بعض الأحيان تكفي فترة قدرها 5 دقائق بالفعل في غرفة الحمام مع التنفس بعمق ووضع اليدين



تحت ماء جاري. حاولوا التعرف على ما ومن يساعدكم في الوقت الحاضر على أن تظلوا واقفين على أقدامكم.

التلميح 10 استدعوا مساعدة

عندما تلاحظون أنكم قد وصلتم إلى نهاية قدرتكم وطاقتكم، وأن الأمر يتطور بصورة متكررة إلى حدوث خلافات وأنكم لم تعودوا لديكم القدرة على إيجاد حل، أو عندما يكون لديكم قلق على طفلكم، فيكون عليكم أن تقوموا بعمل ما يلزم للحصول على نصيحة. توجد منشآت ومؤسسات يمكنكم الاتصال بها هاتفيا وتجدون لديها دعم ومساعدة. أنه شيء طبيعي وعادي أن يصبح الإنسان في حاجة إلى مساعدة وأن يقوم بعمل ما يلزم للحصول عليها.

ونتمنى لكم ولأسرتكم كل خير!

بيان المصدر: (2020) AETAS Kinderstiftung [المؤسسة الوقفية لشؤون الأطفال (2020)]: قصير وموجز: 10 تلميحات مفيدة للبقاء في المنزل. AETAS Kinderstiftung [المؤسسة الوقفية لشؤون الأطفال]. ميونيخ. متاح في الإنترنت تحت عنوان www.aetas-kinderstiftung.de، الوضع: 2020/5/13.



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



بتعزيز من:



Landeshauptstadt
München
Referat für Gesundheit
und Umwelt

بدعم ودود من: