

استخدام اللعب لدعم الأطفال أثناء فيروس COVID-19

لقد غير تأثير فيروس COVID-19 الطريقة التي نعيش بها حياتنا والتي يمكن أن تخلق ضغطاً إضافياً يؤثر على رفاهيتنا ورفاهية عائلتنا وأطفالنا.

يساعد التباعد الاجتماعي في الحفاظ على سلامتنا الجسدية، ولكنه يمكن أن يخلق أيضاً ضغطاً يؤثر على الصحة العقلية. ولذلك، يصبح إيجاد طرق لدعم أنفسنا والأطفال أمراً مهماً للغاية. كما أن إدارة ضغوطنا الخاصة، والحفاظ على الروتين، وضبط أطفالنا والتواصل معهم يمكن أن تساعد. إن تخصيص وقت للعب والتواصل يفيد الصحة العقلية للجميع. إنها فرصة لأخذ قسط من الراحة والتركيز على شيء ممتع وداعم. ويقوي اللعب معاً العلاقات بين الوالدين والطفل، ويبني صمود الأطفال ويضع الأساس لصحتهم العقلية لطوال حياتهم.

اللعب أمر حيوي لنمو الأطفال. ويمكن أن يساعدهم على الاسترخاء والتعبير عن مخاوفهم وإيجاد طرق للتكيف. إنه يشجع الإبداع ويطور مهارات حل المشكلات والثقة والشعور بالإنجاز. وأثناء تطبيق قواعد التباعد الاجتماعي، يصبح تخصيص وقت للعب في المنزل أمراً مهماً بشكل خاص. كما يمكن أن تساعدك النصائح الخمس التالية في استخدام اللعب لدعم الصحة العقلية لطفلك أثناء COVID-19.

2 قوموا بإنشاء مساحة آمنة

يحتاج الأطفال إلى مكان يشعرون أنه يمكنهم فيه الإبداع والاسترخاء والتفاعل مع ما يستمتعون به. ويمكن أن يكون هذا المكان في غرفة في المنزل أو في الفناء الخلفي أو في الطبيعة. وبينما لا تزال قيود التباعد الاجتماعي سارية، تُعد الشواطئ والحدائق الوطنية مواقع رائعة للأطفال حتى يتمكنوا من اللعب بحرية وإبداع.



1 اجعلوا اللعب جزءاً من روتينكم

الروتين هو مصدر مهم لسلامة الأطفال واستقرارهم. وفي حين أن الأمور قد تكون مختلفة بالنسبة لعائلاتكم في الوقت الحالي، فمن المهم تحديد أوقات منتظمة للعب معاً. ولا يجب أن يكون هذا جزءاً كبيراً من الوقت - فحتى خمس دقائق من الاهتمام الكامل 3-4 مرات في الأسبوع يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً لرفاهية طفلكم.

كونوا واضحين مع طفلكم بشأن أوقات اللعب هذه وأخبروه أنه خلال هذه الأوقات المحددة، سيكون تركيزكم عليه بالكامل. وقد تحتاجون إلى أن تكونوا مبدعين إذا كنتم تعملون من المنزل وترعون أطفالكم.

يمكن أن تكون أوقات الوجبات مكاناً جيداً لجدولة بعض الأنشطة الترفيهية أو اللعب الإبداعي أو ألعاب الطاولة. ومهما كان ما تقرر، يمكن أن يكون تحديد إطار زمني واضح للعب مفيداً بشكل خاص إذا كنتم تعملون من المنزل، لأنه يتيح لطفلكم معرفة أنه خلال وقت اللعب المحدد، سيحظى باهتمامكم الكامل.

قد يكون من المفيد إعداد بعض الطقوس الخاصة بكم لتجنب تشتيت انتباهكم من قبل الهاتف أو الأجهزة الأخرى أثناء أوقات اللعب. يجد بعض الأهل أن تحويل أجهزتهم إلى الوضع الصامت أو إيقاف تشغيلها ووضعها في غرفة أخرى يساعد في تقليل إغراء الاستمرار في التحقق من الإشعارات أو الرد عليها.

3 اتبعوا قيادة طفلكم

يتضمن "اللعب بقيادة الأطفال" الجلوس جانباً وعدم التدخّل والسماح لطفلكم باختيار الطريقة التي ستنضمون فيها إليه. إنهم القائد والمدير وصانع القرار. كما أن السماح لطفلكم بأخذ زمام المبادرة يمنحه إحساساً بالفاعلية ويظهر له أنه قوي وقادر وأنكم تتقون به. ويمنحكم أيضاً الفرصة لمعرفة المزيد عن طفلكم - ما الذي يستمتع بفعله، وما يثير قلقه، وكيف يتعامل مع حل المشكلات بمفرده.

سيبدو اللعب بقيادة الأطفال مختلفاً اعتماداً على عمر طفلكم ومرحلة نموه. إذا كان لديكم طفل، فيمكنكم تعيين بعض الألعاب المختلفة والسماح لطفلكم بتحديد الألعاب التي يختارها وينظر إليها، والمدة التي يقضيها في اللعب بها. يُحب الأطفال في سن المدرسة الابتدائية مشاركة والديهم حقاً في لعبهم - ينضمون إليهم أثناء لعبهم وهم يتظاهرون أو يساعدون في بناء أو إنشاء شيء معهم. وفي حين أن المراهقين قد يفضلون منكم ببساطة إظهار الاهتمام بأنشطتهم، وطرح الأسئلة وإجراء محادثة بشأنهم معاً. وبغض النظر عن عمر الطفل، فإن المفتاح هو اتباع قيادته والسماح له بإظهار كيف يرغب في أن تكونوا مشاركين.

4 شاركوا قصة معاً

تقدّم القصص للأطفال طريقة لفهم معنى ما يحدث لهم، من خلال سلامة شخصية خيالية يمكنهم التماثل معها. لدى القصص بداية ووسط ونهاية واضحة ويمكنها مساعدة الأطفال على التحدّث عن العواطف والمشاعر الصعبة. ويمكن أن يساعد سرد القصص وإعادة سردها للأطفال على إيجاد حلول لتجاربيهم الخاصة.

تُعد قراءة القصص وكتابتها ومشاركتها طريقة سهلة للتواصل مع طفلكم ومعرفة ما يجري بالنسبة له. وقد يجد طفلكم أن اختلاق قصته الخاصة يساعده على معالجة المخاوف التي قد تكون لديه بشأن فيروس كورونا. وإذا أصبحت القصة محزنة أو بدا الطفل عالقاً في جزء معين، فيمكنكم تقديم بعض الدعم والتركيبة للمساعدة في تحريك القصة نحو نهاية إيجابية. وقد تجدون أنه من المفيد أن تسألوا الأطفال عن نقاط قوتهم وقدراتهم على حل المشكلات في هذه الأوقات. إذا كانت هناك أوقات تغلب فيها طفلكم على شيء صعب، فيمكنكم أن تسألوه كيف فعل ذلك، وكيف يمكنه استخدام نفس المهارات والصمود للتغلب على المشكلة في قصته.

5 كن لطيفاً مع نفسك

من الطبيعي أن تشعروا بالتوتر أو القلق في أوقات عدم اليقين. تذكّروا أن هذا الوضع جديد تماماً - فقد تكافحوا من أجل فهم الأشياء بنفسكم، بينما تحاولون أيضاً الحفاظ على الإحساس بالحياة الطبيعية ومساعدة أطفالكم على فهم ما يحدث.

من الطبيعي أيضاً أن تجدوا اللعب بقيادة الأطفال صعباً بعض الشيء في البداية. لقد اعتاد الوالدين على تولّي زمام الأمور، لذلك قد يبدو تحويل السلطة إلى طفلكم غريباً بعض الشيء. وقد تختلف اهتمامات طفلكم أو أسلوب لعبه أيضاً عن أفكاركم وخبراتكم، وقد تجدون نفسك ترغبون في التدخّل وتوجيه طفلكم نحو اللعب بطريقة تبدو "طبيعية" بالنسبة لكم، وإذا كنتم تجدون صعوبة في ذلك، تحدّثوا إلى طبييكم العام أو الممارس الصحي حول الاستراتيجيات التي يمكنكم استخدامها لتسهيل اللعب بقيادة الأطفال.

