

نصائح للأسر في عصر COVID-19

فجأة تغير العالم. نحن نعمل ، الأبوة والأمومة ، الشراكة والتواصل مع أصدقائنا بشكل مختلف وقد نقوم بذلك لفترة طويلة. إليك بعض الأشياء التي يمكننا القيام بها للتأكد من أننا نعتني بأسرنا وأنفسنا في نفس الوقت. أساسيات لمساعدة الأطفال في أوقات التوتر هي:

- علاقات جديدة بالثقة
- إجراءات متوقعة
- خيارات محدودة
- السلامة العاطفية والجسدية
- استراتيجيات لإدارة العواطف

بعض النصائح لأولياء الأمور والأجداد:

- **عقد اجتماع عائلي** - يحتاج الأطفال إلى فرصة لطرح الأسئلة والتحدث عن مشاعرهم وما هي أفكارهم عما يمكن توقعه للمضي قدماً. دعهم يعرفون متطلبات عملك وتوقعاتك لهم لمواصلة التعلم خلال هذه الفترة.
- **وضع روتين** (ولكن ليس صارماً) من الاثنين إلى الجمعة لأنفسكم ولأطفالكم. دع الأطفال يساعدون في بناء هذا الروتين حتى يكون لديهم شعور بالسيطرة على يومهم.
- **روتين النوم** - يحتاج أطفالنا من 10 إلى 13 ساعة من النوم كل ليلة وفقاً للأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال. يحتاج البالغون إلى أكثر من 8 ساعات. احصل على وقت منتظم للنوم واستيقظ وابقِ الهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية خارج غرف النوم ليلاً.
- **روتين الصباح** - دعونا نرتدي ملابسنا ونرتب أسرتنا ونغسل أسناننا!
- **وقت الأستراحة(الفرصة)!** قم ببناء العديد من أوقات اللعب أو التمرين لمدة 15 إلى 30 دقيقة طوال اليوم. اخرج في نزهة على الأقدام ، اللعب بالكرة أو الطبق الطائر ، شغل الموسيقى وأرقص أو تحقق من موارد تمارين gazillion على YouTube. الخروج مع مراعاة التباعد الاجتماعي وهذا سيؤدي إلى رفع معنويات الجميع
- **وقت التعلم:**
 - القراءة مع والي أطفالك. تحدث عما تقرأه. ا طرح بعض أسئلة التفكير النقدي وتأكد من أن الأطفال لديهم أدلة تدعم تفكيرهم.
 - لعب ألعاب الجمع والضرب بمجموعة من البطاقات أو باستخدام الزهر
 - اكتب بطاقات أو رسائل إلى الأقارب والأصدقاء أو حتى إلى كبار السن في منطقتك
 - الحد من وقت الشاشة - بالنسبة للعائلات التي لديها إمكانية الوصول إلى التكنولوجيا بشكل موثوق ، لديكم موارد مذهلة في متناول يديكم ، ولكن تحديد الوقت الذي تقضيه على الإنترنت فكرة جيدة.
 - المجلات - نحن في لحظة جديدة في التاريخ. شجع الجميع على الكتابة عن يومهم وتساولاتهم ومخاوفهم وأفكارهم الإبداعية لحل التحديات اليومية التي نواجهها.
 - اللمسة الجسدية - من المرجح أن أطفالك (حتى المراهقين) سيحتاجون إلى مزيد من الطمأنينة الجسدية أكثر من أي وقت مضى. التدريب على النظافة الشخصية ، مع الاستمرار بمعانقة ، تحفيز والمصارعة مع أطفالك.

- **تقييد مشاهدة أطفالك للأخبار التلفزيونية.** تتنافس جميع محطات الأخبار التلفزيونية على اهتمامك بتغطية مخيفة ومثيرة في بعض الأحيان. الصور المرئية التي يراها الأطفال تلتصق في ذاكرتهم ويمكن أن تكون مقلقة. يرجى الأطلاع على مصادر موثوقة في الإنترنت مع التفكير في التحقق من الأخبار مرة واحدة في الصباح ومرة أخرى في المساء للأطلاع على آخر المستجدات.
- **أخيرًا ، خصص وقتًا منفردًا للجميع في المنزل.** في حين أننا نحب بعضنا البعض كثيرًا ، إلا أننا جميعًا نحتاج إلى مساحتنا الخاصة للحفاظ على صحتنا العقلية. خصص فترة (أو اثنتين) من الوقت الهادئ كل يوم للراحة والاستجمام.

Community Resources

211 Sacramento - A 24 hrs./7 day a week connection with all services in Sacramento County (multiple languages available)

211 ساكرامنتو - اتصال على مدار 24 ساعة / 7 أيام في الأسبوع مع جميع الخدمات في مقاطعة ساكرامنتو (خدمات الترجمة متاحة بجميع اللغات)

Access Mental Health - (916) 875-1055

الصحة النفسية – (916)875-1055

Sacramento Crisis Nursery - (916) 679-3600

Local Food Bank Distributions - www.sacramentofoodbank.org

توزيعات بنك الطعام المحلي www.sacramentofoodbank.org

Strategies for handling sibling conflict - <https://childmind.org/article/when-siblings-wont-stop-fighting/>