

Bağlantılı olma duygusunu yaratmak

İnsanlar olarak hepimizin bağlantı kurması gerekir. Bu, izolasyon, evde kalma ve sosyal mesafenin özellikle zor olduğu anlamına gelir.

Çocuklarımızın kendilerini bağlı hissetmelerine yardımcı olabiliriz...

1. Özel zaman geçirme

Her gün çocuğunuzla tam bağlantı kurmak için on dakika zaman ayırın. Bir zamanlayıcı ayarlayın, telefonunuzdan uzaklaşın ve çocuğunuza sizinle ne yapmak istediğini sorun. Onların liderliğini takip edin, bu ona dikkat ettiğinizi gösterir ve siz de katılın. Çocuğunuz henüz oyun oynamıyorsa, iletişimine, jestlerine ve hareketlerine tam dikkat gösterin ve bunları taklit edin. On dakikanın sonunda çocuğunuza özel zamanın bittiğini, ancak yarın tekrar oynayacağınızı hatırlatın. On dakika büyük fark yaratabilir!

2. Sevginin nasıl gösterileceğini düşünmek

Çocuğunuza insanlara sarılmak veya el sıkışmak yerine neler yapabileceklerini düşünmesine yardımcı olun. Başkalarının taklit etmesi için komik yüz ifadeleri yapmak mı yoksa el kullanmadan tokalaşmak mı istiyorlar? Bir arkadaş veya akraba ile görüntülü görüşmede aynı aktiviteyi yapmaktan, örneğin resim çizmek veya oyun oynamaktan hoşlanır mı?

3. Görüntülü ve sesli mesajları kullanmak

Çocuğunuz görüntülü görüşmenin sonunda sonunda kişiye dikkat etmiyor gibi görünse bile, bu birinin varlığını deneyimlemenin harika bir yoludur. Çocuğunuz akrabaları veya arkadaşlarıyla görüntülü görüşmeye 'katılırken' kendi işlerini yapmaktan keyif alabilir. Çocuğunuz akraba veya arkadaşların önceden kaydedilmiş video ve sesli mesajlarını tercih edebilir, böylece daha sonra istediği kadar dinleyebilir. Belki de akrabalar çocuğunuzun en sevdiği şarkıları veya hikayeleri kaydedebilir.

4. Anılara yeniden bağlanmak

Fotoğraflar, çocuğunuzun aileye, topluma ve arkadaşlara ve keyif aldığı mutlu zamanlara yeniden bağlanmasına yardımcı olmanın harika bir yoludur. Çocuğunuz fiziksel baskı çalışmalarından keyif alabilir veya sizinle birlikte bir koleksiyon defteri/album oluşturmak isteyebilir. TV veya tablette fotoğraflardan oluşan bir slayt gösterisi görmek isteyebilir. Fotoğraflar da umutlu hissetmek açısından harikadır - salgının etkileri azaldığında nereye gitmek istediğinizi ve ne yapmak istediğinizi birlikte düşünebilirsiniz.