

Umut duygusu oluşturma

Çocuklarımızın, her şeyin sonsuza dek böyle olmayacağına inanmalarına yardımcı olmak istiyoruz. Onlara umuda tutunmalarına yardımcı olabiliriz:

1. Bir aile istek listesi tutmak

Ailenizden birinin yapmasını istediği bir şey olduğunda, bunu 'virüsten sonra' istek listenize ekleyin. Bu, yazılı veya çizim şeklinde bir liste olabileceği gibi dört gözle beklediğimiz her şeyi temsil etmek için kağıt parçaları, boyanmış taşlar, bilyalar, düğmeler veya boncuklarla dolu bir kavanoz da olabilir. Kısıtlamalar hafifledikçe, uyarlanması gerekse bile bazı isteklerin yerine getirilmesinin mümkün olup olmadığını görmek için listenize tekrar bakabilirsiniz.

2. Üç iyi şey

Bir aile olarak, her gününün sonunda o gün ile ilgili üç iyi şeyi paylaşarak günü bitirmeye çalışın. Çocuğunuz, siz ona günleri hakkında ne fark ettiğinizi anlatırken, konuşarak veya dinleyerek ve yanıt vererek üç iyi şeyi paylaşmak isteyebilir. Üç iyi şeyi paylaşacağımızı öğrendikten sonra, iyi şeyleri aramaya ve daha fazla dikkat etmeye başlarız.

3. Gezegenle birlikte nefes alıp vermek

Salgın sürecinde yeşeren çevre ve vahşi yaşamı birlikte düşünün. Çocuğunuz Venedik kanallarındaki balıkların videolarını; Himalaya dağlarının berrak görünümünü; gökyüzünde uçakların olmadığını gösteren radar ekranlarını; ve Londra'nın merkezindeki trafiğin sakinliğine dair görselleri izlemekten keyif alabilir. Kendi yerel bölgenizde doğa ve vahşi yaşam hakkında neler fark ediyorsunuz?

4. Bir şeyin büyümesini izlemek

Bir aile olarak bazı tohumlar ekin. Çocuğunuzun tohumları sulamasına ve kontrol etmesine yardımcı olun ve daha sonra bunların büyümesini takip edin. Büyüme ve canlıların zor deneyimlerden nasıl kurtulabilecekleri hakkında fikirlerinizi paylaşın.

5. Gökkuşaağını takip etme

Salgın boyunca gökkuşaağı şükran ve umudun sembolü olmuştur ve bu, çocuğunuzun anlayış düzeyine çok iyi uyarlanabilir. Gökkuşaağının oluşması için hem yağmura hem de güneş ışığına ihtiyaç olduğunu birlikte öğrenebilir ve salgın sırasında çocuğunuz için 'yağmur' ve 'güneş'in ne olduğunu düşünebilirsiniz. Gökkuşaağı oluşturmak ve göstermek ya da yürüyüşe çıkmak ve başkalarının pencerelerinde kaç tane gökkuşaağı izleyebileceğinizi görmek isteyebilirsiniz. Gökkuşaağı gibi giyinmeyi, kaç renkli elbise giyebileceğinizi görmeyi veya haftanın her günü için bir renk seçmeyi deneyebilirsiniz.



Barnet, Enfield and Haringey
Mental Health NHS Trust

