**بقاء العائلات متصلة**

 **في ألازمة**

يتمحور عملنا في معهد كارين بورفيس لتنمية الطفل حول الاتصال. ندرس الارتباط بين الآباء / مقدمي الرعاية والأطفال والتواصل داخل المجتمعات. يعتمد الكثير من التدخلات العلائقية المبنية على الثقة (TBRI) على فكرة أننا مبنيون جدًا للتواصل.

ولكن ماذا يحدث عندما ينقطع الاتصال بالمعنى التقليدي؟ مع التهديد المتزايد لـ COVID-19 (Coronavirus) وتوصيات للحجر الذاتي أو على الأقل ، ممارسة التباعد الاجتماعي ، الاتصال كما نعلم أنه يبدو مستحيلًا. كيف نحافظ على الروابط مع أحبائنا الذين يعيشون خارج منازلنا؟ كيف يمكننا البقاء متزامنين مع زملاء العمل؟ وكيف يمكننا تحويل التكاتف القسري داخل منازلنا إلى اتصال حقيقي؟

ببساطة ، يجب أن نكون مبدعين ونفكر خارج الصندوق. طلبنا من موظفينا وبعض ممارسي TBRI تقديم بعض من أفضل النصائح للعائلات للبقاء على اتصال في الأزمات. إليك ما قالوه:

**اعمل محادثات**

"تحدث إلى أطفالك بعبارات عمرية مناسبة حول ما يجري. ستندهش مما سمعوه بالفعل من أصدقائهم وقد يكون الأمر أكثر خوفًا من الواقع الحقيقي ". - كيت ف. ، ممارس TBRI

"نحتاج إلى إيقاف تشغيل الأخبار ، على الأقل عندما يكون الأطفال في الجوار. اسأل أطفالك عما يعرفونه ولماذا يعتقدون أننا نقيم في المنزل. ثم نحتاج أن نشرح لهم بطريقة يفهمونها ثم نسألهم أفكارهم وأسئلتهم ومشاعرهم حيال ذلك ". - بروك هايز ، باحث مشارك في KPICD

"أتحقق من أطفالي بشأن مخاوفهم وتخوفاتهم. نتحدث عن مستوياتها المرتفعة والمنخفضة ونوضح مجالات الارتباك. هناك الكثير غير معروف في الوقت الحالي ، لذلك من المهم الاعتراف أنه قد يكون من المخيف عدم معرفة ما سيأتي بعد ذلك. الاستماع أثناء محاولتهم لفهم ما يجري يساعدنا جميعًا على البقاء على اتصال ". - د. كيسي كول ، مساعد مدير KPICD

**استفد من التكنولوجيا**

"اتصل واستعمل البرامج للبقاء على اتصال مع العائلة" - كريستال D. ، ممارس TBRI

"ابنتي ترسل رسائل نصية وتستخدم FaceTime مع أصدقائها ، ويلعب ابني الألعاب عبر الإنترنت مع اصدقائه." - د. كيسي كول ، مساعد مدير KPICD

"استمتع بتناول وجبة معًا على FaceTime أو Zoom مع الأجداد أو الأصدقاء." –مايك ف. ، ممارس TBRI

**أدمج اللمسة الصحية (بأمان!)**

"اغسلوا أيدي أطفالكم. إنها طريقة سهلة للحصول على بعض اللمسة الصحية والتأكد من نظافتها! فقط قف خلف طفلك الصغير وضع يديك والصابون على أيديهم واغسلهم. افركي أصابعهم الصغيرة ، واحصلي على فرشاة أظافر وافركها تحت تلك الأظافر (ثم قصها أو ارسمها للحصول على المزيد من النظافة والترابط!) - Kate V.، TBRI Practitioner

"إن إيجاد طرق لتوفير لمسة صحية / التقارب / القرب من أطفالنا أمر حيوي دائمًا ولكن خاصة الآن عندما تكون منافذهم محدودة للغاية." - بريتاني ف. ، ممارس TBRI

**اجعل اليوم متوقعًا**

"أعتقد أن أكبر مساعدة هي إنشاء جدول زمني. الروتين والانتقالات من امر الى أخر ستكون المفتاح في هذا الوقت. نحن نشجع أيضًا على إنشاء حركات رقص خاصة يمكن للعائلات والأصدقاء مشاركتها ولا تتطلب اللمس ". —نانسي ت. ، ممارس TBRI

"أنشأت عائلتنا جدولًا زمنيًا حيث يوجد لأطفالي الكثير من الخيارات لأشياء للقيام بها." - د. كيسي كول ، مساعد مدير KPICD

"لقد التقطت صفحة من [Siegel](https://www.drdansiegel.com/) وحاولت أن أعطي للمراهقين هيكلًا مدته 30 دقيقة + مجموعات من الوقت الخارجي ، والوقت الإبداعي ، والوقت معًا ، ووقت النمو الذاتي الذي يجب عليهم إكماله قبل سؤالي عن الشاشات." - بروكس ك. ، ممارس TBRI

**حافظ على نشاطك**

"نحن نبقى نشيطين بينما في الداخل من خلال اتباع" تدريبات "القادة وعندما نتمكن من المشي معا في الهواء الطلق." - بريتاني ف. ، ممارس TBRI

"نحن نتنزه مع الكثير من أفراد العائلة مع كلابنا في الجوار." - د. كيسي كول ، مساعد مدير KPICD

**تدرب على الامتنان**

"نرسل رسائل إلى أفراد الأسرة (في المنزل) ونشارك ما نقدره بشأن شخصيتهم وطبعهم، ونضع قوائم بما نحن ممتنون له ، ونشارك الذكريات المفضلة من خلال الصور وقصص الأوقات معًا". - بريتاني ف. ، ممارس TBRI

"اكتب رسائل الشكر إلى الأشخاص الذين أثروا في حياتك. تظهر الدراسات أنه يحسن السعادة العامة! " - الدكتور ديفيد كروس ، مدير Rees-Jones ، KPICD

(استوحى دكتور كروس من هذا [الفيديو](https://www.youtube.com/watch?v=oHv6vTKD6lg) لمزيد من المعلومات ، لكن لاحظ أن هناك الكثير من لغة الكبار)

**شجع اللعب**

"اكتشف أطفالي بعض اللعب متممين البعد الاجتماعي مع الجيران. كان أطفالي امام الكراج ، وأصدقائهم امام كراجهم. لقد اكتشفوا بمفردهم العديد من الألعاب التي تعمل من مكانهم الى مكان الجيران عن بعد مثل موسيقى الروك والورق والمقص والرقص على المرايا ، كما يقول سيمون ، وما إلى ذلك. فقدان الصداقة التي يشعرون بها الان هي شيء كبير". - هيذر أ. ممارس TBRI

"حان الوقت للتواصل مع أطفالك. العب الألعاب معًا - الكثير من الألعاب - ألعاب الطاولة وألعاب الورق وألعاب الفيديو وألعاب العلاج - جايسون بنتسن ، ممارس TBRI

"اعمل فيديو رقص يومي!" - كريستال D ، ممارس TBRI

**ابدأ مشروعًا عائليًا**

"لدينا خطط للقيام بإنتاج عائلي. سيقوم أطفالي الأكبر سنًا بكتابة نص أو تكييف نص موجود. تحب إحدى بناتي عمل الماكياج ، لذا ستكون فنانة الماكياج لدينا ، وابن موسيقي سيقدم الموسيقى ، بينما تحب ابنة أخرى تصميم الأزياء وستكون مسؤولة عن ذلك. سيتعين عليهم توجيه أشقائهم الأصغر سنأخذ مقاطع قصيرة ثم نعدلها معًا ".

"اطلب من الأطفال الأكبر سنا طهي وجبة وربما اختيار بلد ليكون موضوعهم في الليل." - جوي ز. ، ممارس TBRI

"قمت أنا وابنتي بعمل دورة حواجز الطباشير على الرصيف في الممر. استخدمنا طباشير لونية مختلفة لكل "عقبة". تألفت من: تدور 3 مرات، تقفز على قدم واحدة ، تمشي على الخط ، تقفز الرافعات 5 مرات ، أقدام بديلة ، تلاوة كلمة هجائية ، حجلة ، أصابع اللمس ، أقدام متقاطعة ، قل شيئًا تشاكرلأجله ، القرفصاء 10 مرات ، المشي للخلف، والانتهاء من أفضل حركات الرقص الخاصة بك. (عذرا ، لدينا طريق طويل!)

تعجبني هذه الفكرة لأنه من السهل تخصيص وتغيير "الدورة التدريبية". يمكن أن يكون أيضًا لأي عمر. بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا / المراهقين ، فإن دمج المزيد من التمارين ومراوغة الكرة وما إلى ذلك قد يكون أمرًا ممتعًا. أيضًا ، ليس هذا نشاطًا حسيًا متكاملًا فحسب ، بل هناك العديد من فرص الاتصال. الفرصة الأولى هي ببساطة إنشاء الدورة معًا. يتناوبون على اختيار العقبات. أيضا ، يجب أن يكون هناك مدح خلال الانتهاء من الدورة. أخيرًا ، يمكنك عمل دورات جنبًا إلى جنب متطابقة ومكتملة مع القائم بأعمال الرعاية. أضف "عقبات" تتطلب الاتصال بالعين أو مواجهة بعضهما البعض ، ممسكين بأيديهم ، وقول شيئًا لطيفًا عن الشخص الآخر ، وأكثر من ذلك بكثير. كن مبدعا! لقد شاركت هذا مع والدي والعاملين في الحرم الجامعي الخاص بنا الذي يضم منازل جماعية على الطراز العائلي. أنا أشجع الناس على رؤية كل هذا الوقت معًا (الأطفال خارج المدرسة) كفرص أكبر للتواصل مع أطفالنا. نأمل أن يجد مقدمو الرعاية الآخرون هذا الأمر مفيدًا! " - باتريك أ. ممارس TBRI

"نحن نحب إنشاء مشروع فني عائلي أو البحث عن كنز داخلي." - بريتاني ف. ، ممارس TBRI

**حاول أن تظل إيجابيًا**

"أظهر لأطفالك الفرح. أن تكون مكانهم هو فرحة. أنها رحلة ممتعة لإعادتهم إلى المنزل من المدرسة. إذا كنت تخشى هذا ، فسوف يشعرون به ". - كيت ف. ، ممارس TBRI

"تعاون معهم في الأمور التي نريد القيام بها في المرة القادمة (الرحلات التي نريد القيام بها ، الأماكن التي نريد الذهاب إليها ، وما إلى ذلك) عندما تأتي فرصة العودة إلى بعض الأمور الطبيعية." - بريتاني ف. ، ممارس TBRI