

## ثمة بعض المهارات التي يمكنك التدريب عليها في المنزل لمساعدة طفلك على الاستعداد لزيارته القادمة.

### 1 الوقوف ثابتًا لقياس درجة الحرارة



- يستغرق قياس درجة الحرارة بضع ثوانٍ فقط. يجب أن يبعد مقياس الحرارة مسافة بوصة واحدة من وجه الطفل.
- دربه على "التجمد بلا حراك" أو "التظاهر بأنهم تماثيل" مع العد حتى 10 (العد للأطفال الأصغر عمرًا، قد يستمتع الأطفال الأكبر عمرًا بالعد معك).
- إذا كان لديك مقياس حرارة للجبهة، فأره لطفلك وتدريب على استخدامه بينما يقف ثابتًا. دع طفلك يتدرب على استخدام مقياس الحرارة على الألعاب، أو الأغراض المريحة، أو أفراد العائلة الآخرين.
- إذا لم يكن لديك مقياس حرارة، فاستخدم شيئًا آخر متوفرًا في المنزل (على سبيل المثال، مكعب، أو مصباح يدوي، أو هاتف محمول) ودربه على وضعه بالقرب من رأسه أثناء العد.
- اعمل شيئًا ممتعًا عند الانتهاء (على سبيل المثال، الرقص، أو الدغدغة، أو اتخاذ وضع مضحك) أو امنحه حافزًا مفضلًا لإكمال هذه المهمة بنجاح.

### 2 ارتداء/خلع القناع



- قدم شرحًا موجزًا عن سبب الحاجة إلى ارتداء القناع (على سبيل المثال، "نرتدي القناع للمساعدة على الحفاظ على صحة الجميع.")
- أر طفلك القناع ودعه يستكشفه.
- دعه يرى القناع الخاص بك ويشاهدك وأنت ترتديه وتخلعه.
- ساعده على التدريب على ارتدائه وخلعه.
- ضع في اعتبارك وضع قناع لدمية أو حيوان محشو مفضل أيضًا للتدريب.
- وفر لطفلك اختيار قناع يعكس اهتماماته الفريدة، أو اسم له بتزيين قناع عادي وتخصيصه لنفسه.
- التقط صورًا عائلية مرتديًا القناع، أو استعرض صورًا للعائلة والأصدقاء وهم يرتدون الأقنعة
- استعرض قصة اجتماعية

### 3 الانتظار أثناء الوقوف على نقطة أو علامة



- اجعل منه لعبة للتدريب. ضع سلسلة من العلامات على شريط أو ملصقات أرضية، أو قصاصات الورق، وما إلى ذلك (أو تدرب في الخارج) ودربه على البقاء واقفاً على العلامة، والقفز إلى علامة جديدة.
- أدخل الألعاب التي قد تكون مألوفة لطفلك، مثل الحجلة، "أرضية الحمم"، أو "الضوء الأحمر، والضوء الأخضر" لمساعدة طفلك على التدريب والشعور بالألفة.
- بالنسبة للأطفال الأكبر عمراً، اشرح لهم أن هذا يساعدهم على تذكر الوقوف بعيداً عن الناس.
- بالنسبة للأطفال الأصغر عمراً، إذا كانوا معتادين على البقاء بجانبك والإمساك بيدك، فقد تُعد هذه المهارة ليست ذات صلة.
- قدم وجبة خفيفة صغيرة (على سبيل المثال، بسكويت صغير على شكل السمك الذهبي، أو فاكهة صغيرة مثل التوت الأزرق) للطفل أثناء وقوفه للحفاظ على تركيزه.
- قدم ملصقات أو رموزاً للوقوف ثابتاً والانتظار للأطفال بصورة دورية (غالباً ما يكون ذلك أفضل حتى تمسك بهم وهم في حالة جيدة).

### 4 استخدام مطهر اليدين



- دريهم عليه!
- جربه في المنزل لتتيح لهم الاعتياد على ملمس مطهر اليدين. تحدث عن رائحته وملمسه.
- اصنع مطهر يدين خاصاً بك في المنزل مع طفلك، واسمح له باختيار رائحته أو لونه المفضل لتخصيصه لنفسه. ونرحب باستخدام هذا المطهر أثناء زيارتهم للمستشفى.
- بادر بغناء أغنية ممتعة أثناء فرك أيديهم معاً، أو العد خلال الوقت الذي تستغرقه أيديهم لتجف مرة أخرى.
- راع تقديم مكافأة صغيرة عند الانتهاء - على سبيل المثال، وضع ملصق على قمصانهم أو قطعة من الورق.