

التحدث مع أطفالنا عن فيروس كورونا COVID-19 نسخة الآباء

من الصف السادس الصف الثاني عشر
(مقتبس من منشورات ISCA و NASP)

فيروس كورونا هو نوع جديد من الفيروسات، اختصاره COVID-19 ، يسبب تفشي أمراض الجهاز التنفسي، وتم اكتشافه لأول مرة في الصين، وأعلنت منظمة الصحة العالمية (WHO) حالة طوارئ صحية عامة بسببه.

المخاوف بشأن هذا الفيروس الجديد يمكن أن تثير قلق الأطفال والأسر. و بإمكاننا مساعدة الأطفال للتغلب على تلك المخاوف من خلال توفير معلومات ووقائع دقيقة للوقاية دون التسبب في إنذار غير مبرر، وفي ضوء ذلك ضرورة مراعاة أن الأطفال يتطلعون إلى الكبار للحصول على إرشادات حول كيفية الاستجابة للأحداث الضاغطة وكيفية الاستجابة لها.

فيما يلي بعض الإرشادات لبناء المقاومة والصلابة النفسية وإجراء محادثات مطمئنة مع الأطفال:

1. ابق هادئًا ومطمئنًا - وذلك لأنه إذا أظهرت قلقًا أو خوفًا، فسوف يستوعب طفلك هذا الأمر ويشعر أيضًا بالتوتر والخوف، ويمكن التعامل مع ذلك من خلال المناقشات الهادئة الخالية من الذعر، والتي تعمل على تخفيف الانفعالات السلبية بسبب التغيير الحادث في الروتين، كن حريص على التحقق مما يشعر به طفلك ومعرفة وتحديد مصادر توتره بدلاً من تجاهلها.

2. التزم بالحقائق - من المهم أن يكون لديك محادثات مدروسة وواعية فيما يتعلق بالفيروس التاجي لفلتره القلق أو التوتر أو الخوف. ضع في اعتبارك عمر طفلك، واستيعابه وانفعاله لملائمة كيفية صياغة النقاش لتعزيز فهم طفلك. إذا كان لديهم أسئلة إضافية يمكنك

البحث عن الإجابات، تحقق مما يفكر فيه طفلك وتعامل مع مخاوفه .

3. ضع في الحسبان دور الوسائل الاعلامية ووسائل التواصل الاجتماعي: نحن نعلم أن الأطفال يمتصون المعلومات من خلال الأنترنت والأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي، كن واعي أن أي معلومات غير ملائمة نمائياً لعمر الطفل ومستوى استيعابه قد تتسبب في شعور الطفل بالقلق أو الارتباك، وبخاصة لدى الأطفال الصغار في السن. لذلك يجب على عليك مناقشة ذلك مع طفلك بأن ليس كل ما نسمعه أو نراه حقيقي فغالبية يعتمد على الأشاعات. كما أنه يجب عليك أن تفكر قبل أن تشارك أي معلومة مع طفلك، فعندما تشارك معلومة مع طفلك ملائمة لمستوى نضجه المعرفي فأن ذلك يظهر له مدى تقديرك وثقتك له، وهذا ما يعمل على بناء الصلابة النفسية .

4. الحد من وصمة العار: من المهم أن تكون على دراية بكيفية شرح وتعليم الأطفال ما هو فيروس كورونا لتجنب إلقاء اللوم على شخص أو مجموعة. تواصل معهم أنه ليس معنى أن يكون الشخص مصاب بإنفلونزا أو سعال لا يعني أنه مصاب بفيروس كورونا. ذلك بالإضافة إلى ضرورة الحرص والوعي بالتعليقات والاحاديث التي يتداولها الراشدين في محيط عائلتك، وذلك لأنه قد تضطر إلى شرح معنى تلك التعليقات وبخاصة إذا كانت مختلفة عن ما يسمعه الطفل داخل المنزل.

5. تعزيز استراتيجيات التعايش: يواجه الشخص بعض مستويات التوتر والقلق عندما يواجه ظرف يقتضي التغيير والاحتمالية. وعندما يحدث ذلك يكون من الضرور استخدام طرق ايجابية للتعايش لادارة الانفعالات، ومن ضمن تلك الاستراتيجيات: الحديث الذاتي الايجابي، الغناء، الرقص، القراءة، الموسيقى، مشاهدة الافلام، صنع قائمة الامتنان، التأمل، اليوجا، التلوين، التمارين الرياضية، الخبز/الطبخ، التحدث مع أحد الأصدقاء أو أحد من العائلة، الصلاة، الازكار، أو أي من الأنشطة الأخرى التي تجعلك تشعر بالمشاعر الايجابية وتشعرك بالبهجة .

6. الحفاظ على الروتين لأقصى حد ممكن: وذلك من خلال المداومة على الجدول الاعتيادي لأن ذلك من شأنه أن يعزز

الصحة البدنية والنفسية. التزود بالروتين يزيد من القدرة على التنبؤ، وذلك يعزز احساس التحكم والسيطرة.

نقاط التحدث:

1. الراشدين في المنزل أو المدرسة متواجدين للاهتمام برعايتك الصحية والحفاظ عليك آمن، لذلك إذا كان لديك أي مخاوف، برجاء تحدث مع راشد موثوق به.
2. لن يصاب الجميع بفيروس كورونا (COVID-19). حيث يحرص المسؤولون بالصحة وبالمدارس على التأكد من إتباع إجراءات الحماية للحد من الإصابة بالمرض.
3. من المهم أن يتعامل جميع الطلاب بعضهم بعض بالاحترام ولا يتسرعوا باستنتاجات عن إصابة أو عدم إصابة أحد بفيروس كورونا (COVID-19).
4. هناك عدد من الأشياء يمكنك القيام بها للبقاء بصحة جيدة وتجنب انتشار المرض:

- اغسل يدك باستمرار بالماء والصابون (لمدة 20 ثانية).
- اذا لم يكن لديك صابون، استخدم معقم اليدين (أن يحتوى على 60% إلى 95% كحول)
- تجنب التواصل القريب مع الاشخاص المرضى.
- البقاء في المنزل عندما تكون مريض.
- قم بتغطية السعال أو العطس في مرفقك أو في منديل وقم برميها فوراً في سلة المهملات.
- تجنب ملامسة العين والانف والفم.

ملائمة التفسير بالنسبة للعمر للمصف السادس:

اطفال الفترة الأولى من المرحلة الاعداية يكونوا أكثر صراحة في طرح الأسئلة حول ما إذا كانوا آمنين حقاً وماذا سيحدث في حالة تواجد COVID-19 في مدرستهم أو مجتمعهم. قد يحتاجون إلى مساعدة للفصل بين الواقع والخيال والشائعات. ناقش القائمين على الجهود المدرسية والمجتمعية لمنع انتشار الجراثيم (مثل الأقنعة والقفازات والنظافة).

من الصف السابع إلى الصف الثاني عشر

يستطيع طلاب المرحلة الاعداية والثانوية مناقشة القضية بمستوى أعمق (مثل الراشدين). ويمكن إحالتهم بشكل مباشر لمصادر الحقائق عن فيروس كورونا. توفير معلومات صادقة ودقيقة وواقعية عن الوضع الراهن لفيروس كورونا. إن امتلاك هذه المعرفة يمكن أن يساعدهم على الشعور بالتحكم.

أنت تعرف أطفالك على نحو أفضل، دع أسئلتهم توجهك على مقادير المعلومات التي يجب تقديمها. ومع ذلك لا تمنع عنهم معلومات أقرها خبراء الصحة أنها ضرورية لضمان صحة أطفالك. التحلي بالصبر، فالاطفال والشباب لا

يتحدثون دائما عن مخاوفهم بسهولة. راقب الهاديات التي يريدون التحدث عنها، مثل البقاء حلوك أثناء انشغالك بعملك الخاص. إذا لاحظت أن طفلك لا يزال يشعر بالتوتر أو الانزعاج، تأكد من أن ذلك رد فعل طبيعي، واستمر في نقاشك مع طفلك وقدم الرعاية له. إذا وجدت أن هناك حاجة للدعم الإضافي فيرجى التواصل مع أحد الاخصائين بالمدرسة عبر البريد الإلكتروني والذي قد يحولك إلى أحد مقدمي الخدمات الاستشارية المخصصة.

مع تحيات،

كرستيان معلوف- الاخصائية من الصف الرابع إلى الثامن
منسقة خدمات دعم الطلاب.