

هل يجب أن أخشى فيروس كورونا؟

دليل للآباء والمعلمين.

Lies Scaut



مقدمة

الآن بعد أن استولت أزمة كورونا على بلادنا ، لم يعد بإمكان الأطفال تجاهلها. الفيروس له تأثير كبير على حياتهم الصغيرة ، مما يعني أن لديهم الكثير من الأسئلة. بصفتك أحد الوالدين ، ليس من السهل دائمًا صياغة إجابة. بعد كل شيء ، لا تريد أن تقلق أطفالك دون داع.

في أعقاب الهجمات الإرهابية ، التي كان لها أيضًا تأثير كبير على تصور الأطفال ، غالبًا ما اتصلت بي المدارس ووسائل الإعلام لأن البالغين غالبًا لا يعرفون ماذا يقولون للأطفال. نظرًا لأن الوضع الحالي لم يعد مرئيًا ، اعتقدت أنه من المناسب البدء بشكل استباقي وتوجيه كل من الآباء والمعلمين في المحادثة مع أطفالهم في سياق التقارير المتغيرة بسرعة.

يتم الرد على الأسئلة الأكثر شيوعًا للأطفال في هذا الدليل بلغة الأطفال. بينما تواجه العائلات هذه الأحداث العميقة والمقلقة ، تنقلب الحياة العادية رأسًا على عقب. تحتاج العديد من العائلات إلى الرعاية بشكل عاجل ، ويجب على الآباء العمل في المنزل أثناء وجود الأطفال في المنزل ، ويعتقد الأطفال أنها عطلة عيد فصح طويلة والأطفال سعداء لأنهم لم يعودوا مضطربين للذهاب إلى المدرسة ، إلخ.

في الفترة المقبلة ، من المهم جدًا اتباع الروتين اليومي وقواعد الأسرة قدر الإمكان. يحتوي هذا الكتيب على العديد من النصائح التي ستساعدك في الأسابيع القادمة.

بعد كل شيء ، يجلب التغيير الكثير من العواطف. يمكن للأطفال أن يكونوا سعداء لأن لديهم إجازة طويلة الآن ، ولكن يمكنهم أيضًا أن يكونوا غاضبين لأنهم لم يعودوا قادرين على الذهاب إلى هوايتهم أو صالة الألعاب الرياضية. كل هذه المشاعر طبيعية ونحن كبالغين نعيشها أيضًا.

مجرد التفكير في الخوف الذي ينشأ خاصة عند البالغين عند التعبير عن تدابير صارمة. يشعر الأطفال بهذه المشاعر وبالتالي يحتاجون إلى تفسير. إن قصة "مرحبًا ، أنا كورونا" هي أداة لتشرح للأطفال ما يفعله هذا الفيروس وعواقبه ، مع توفير فرصة للتفكير في العواطف.

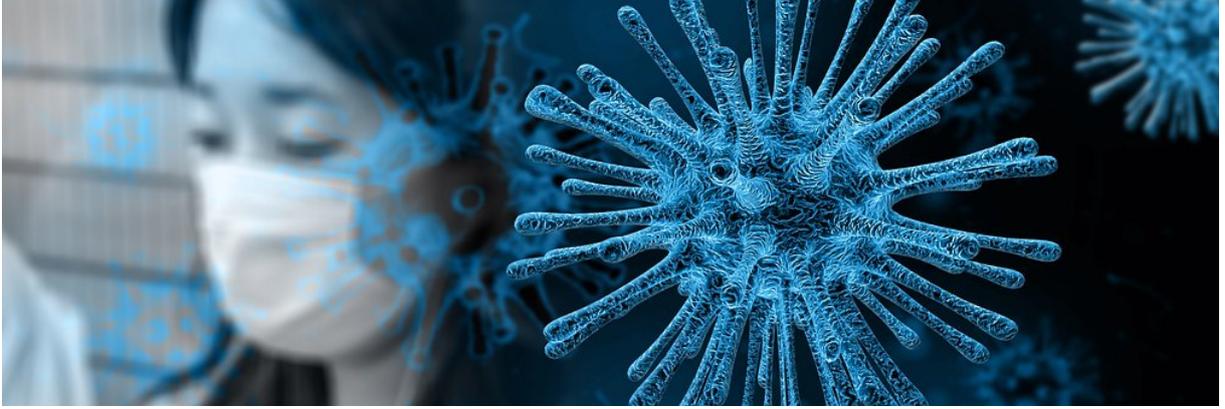
لا يمكننا تغيير الإجراءات التي اتخذتها الحكومة ، ولكن يمكننا تغيير الطريقة التي نتعامل بها معهم. ساعدوا الأطفال في هذه الأوقات المتغيرة وسنبذل قصارى جهدنا معًا في الأسابيع القادمة.

Lies Scout : معالج نفسي & خبير الحداد

1. كيف أتحدث مع طفلي عن أزمة كورونا؟ أسئلة من الأطفال.

الآن وقد تم إغلاق المدارس لمدة ثلاثة أسابيع ، من الضروري أن يعرف طفلك شيئًا خطيرًا يحدث. بشكل عام ، الأطفال لديهم شعور قوي وهم قلقون بالتأكيد بشأنك كوالد. سنناقش هنا بعض الأسئلة الأساسية: كيف تتحدث مع طفلك عن فيروس كورونا دون أن تخيفه بعد الآن؟ كيف تتحكم في مشاعرك؟ ماذا تقول لكل تلك الأسئلة الصعبة التي يمكن للأطفال طرحها؟ إلى أي مدى تذهب في الإجابة على جميع أسئلتهم؟ أسرد أدناه الأسئلة الأكثر شيوعًا للأطفال وسأجيب عليها بلغة الأطفال.

ما هو فيروس كورونا؟



الفيروس هو ممرض صغير يمكن أن يدخل أجسامنا. إنه جسيم صغير جدًا لا يمكن رؤيته إلا باستخدام مجهر قوي جدًا.

يتكون جسمنا نفسه من العديد من الخلايا التي لها جميعها مهمة خاصة بها ويمكن أن تنقسم ، بحيث يتم إنشاء خلايا جديدة دائمًا. باستخدام هذه الخلايا يمكننا ، على سبيل المثال ، أن نمت ونمو أظافرنا وشعرنا ، وهكذا. لا يمكن للفيروس أن يفعل ذلك وهو يشعر بالغيرة من الخلايا. ونتيجة لذلك ، يدخل الفيروس الخلية ويصبح سيدها هناك. على سبيل المثال ، يقول الفيروس أن الخلية يجب أن توقف كل شيء تفعله وأن تصنع جزيئات جديدة فقط من الفيروس حتى تمتلئ الخلية وتنفجر.

على سبيل المثال ، يقول الفيروس أن الخلية يجب أن توقف كل شيء تفعله وأن تصنع جزيئات جديدة فقط من الفيروس حتى تمتلئ الخلية وتنفجر. بمجرد أن تنفجر الخلية ، يمكن لجميع جزيئات الفيروس الجديدة الهروب والزحف مرة أخرى إلى الخلايا الأخرى حيث تفعل جميعها نفس الشيء.

فيروس كورونا هو أحد هذه الفيروسات ويمكن أن يدخل الجسم من خلال قطرات. قد يكون هذا بسبب ، على سبيل المثال ، خروج قطرات من فمك عند السعال أو العطس أو البصق. عندما تتنفس في مثل هذه القطرة ، يمكنك أيضًا أخذ الفيروس معك والنظر أيضًا في خلية معك وتصبح سيّدًا. نحن نسمي هذا عدوى.

تستمر الفيروسات لمدة 24 ساعة تقريبًا ، وبالتالي يمكن أن تلتصق بجميع أنواع الأشياء ، لذلك يمكننا أيضًا إصابة الفيروس عن طريق لمس جسم مصاب. مجرد التفكير في مقابض الأبواب وعربات التسوق ، وما إلى ذلك. إذا عطس شخص أو سعل مع الفيروس في يده ثم أمسك بشيء ، يمكن للفيروس أيضًا أن يصيب هذا الشيء ويمكن لشخص آخر يمسك به أن يصاب بالفيروس على يديه. إذا وضعت إصبعك في فمك أو أمسكت إصبعًا واحدًا ، فقد تصاب بالفيروس في جسمك. لذلك من المهم جدًا أن تغسل يديك جيدًا!

كلما زاد عدد الخلايا التي تنتج جزيئات الفيروس ، زاد حجم الفيروس في نهاية المطاف ليسيطر على جسمنا بالكامل ويجعله مريضًا.

لحسن الحظ ، فإن جسمنا سيفعل شيئًا حيال ذلك. يحتوي جسمنا أيضًا على خلايا الدم البيضاء التي يمكن أن تأكل جزيئات الفيروس. سيحارب جسمك ويدمر جزيئات الفيروس. لاحظت هذا لأنك مصاب بالحمى. في الواقع ، الحمى هي علامة جيدة لأن جسمك يحاول بعد ذلك تدمير الفيروس.

يشبه فيروس كورونا الأنفلونزا التي نعرفها جميعًا ، ولكنه فيروس مختلف تمامًا. نتيجة لذلك ، لا يعرف جسدنا بعد كيفية تدميره ، ويستغرق وقتًا أطول قليلاً ويمكن أن نمرض جدًا.

هل يمكن أن يصاب الأطفال أيضًا؟



من حيث المبدأ ، يمكن لأي شخص أن يصاب بفيروس كورونا. لكن ليس كل شخص يمرض من الفيروس. يمكن أن يصاب كبار السن الذين تزيد أعمارهم عن 70 عامًا والمصابين بالفعل بمرض آخر بهذا المرض. سيشعر الآخرون بالأنفلونزا بشكل خاص ، مما يجعل الحمى والسعال والتنفس أكثر صعوبة. إذا كنت مصابًا بالفيروس ، فمن المهم جدًا أن تبقى في المنزل وتستریح جيدًا.

الأطفال عادة لا يمرضون كثيرا وعادة ما يعانون من مشاكل بسيطة معها!

هل يمكننا التأكد من أننا لا نمرض؟



يمكننا أن نبذل قصارى جهدنا لتقليل فرصة التلوث. على سبيل المثال ، من المهم جدًا غسل اليدين جيدًا بالصابون قبل كل وجبة وبعد كل زيارة للمرحاض. حتى لو كنا في الخارج ، يجب علينا غسل أيدينا بعد ذلك. بعد غسل اليدين ، يمكن أيضًا استخدام هلام كحول مطهر لفرك اليدين ، ولكن هذا ليس ضروريًا. نفخ الأنف مسموح به فقط في الأنسجة الورقية التي يتم التخلص منها فورًا بعد الاستخدام. يتم السعال والعطس في الكوع بدلاً من وضع اليد على الفم. عندما يجلس الناس أو يقفون معًا في نفس الغرفة ، من المهم الحفاظ على مسافة. إذا بسطنا ذراعنا ، فلا يجب أن نكون قادرين على ضرب أي شخص. عندها فقط سنكون بعيدين بما يكفي عن شخص ما. لا يُسمح لنا أيضًا بمصافحة أي أحد أو معانقته. بالطبع يمكنك في المنزل مع أمي وأبي ، أخ وأخت إذا لم يكن أي منهم مريضًا. من الأفضل ألا تشرب من بعضها البعض ولا تستخدم أدوات تناول الطعام لبعضها البعض. في الحمام ، يستخدم الجميع منشفة خاصة بهم. إذا تم كل هذا بشكل صحيح ، فإن فرصة التلوث أقل بكثير! لذلك من المهم جدًا أن يلتزم الجميع حقًا بكل هذه القواعد!

لماذا لم يعد يُسمح لنا بالذهاب إلى المدرسة والهوايات والأنشطة الرياضية؟



نظرًا لأن هذا فيروس جديد تمامًا ، فإن جسمنا لا يعرف كيفية محاربتة. ونتيجة لذلك ، ينتقل الفيروس بسرعة من شخص إلى آخر ونصيب بعضنا البعض. في بعض الأحيان يمكن القيام بذلك دون أن نعرف ذلك. قد يكون هناك شخص مصاب بالفيروس في جسده دون أن يعرفه ودون أن يصيبه بالمرض. يمكن أن تنتهي جزيئات الفيروس عنده أيضًا من خلال العطس أو السعال على شخص يصاب بالمرض. لتقليل فرصة التلوث ، قررت الحكومة إغلاق جميع المدارس. لم يعد بإمكان الأطفال بالفعل إصابة بعضهم البعض وبالتالي تقل احتمالية إصابتهم

في الأسرة ، على سبيل المثال. لهذا لم يتوقفوا فقط عن جميع الدروس ، ولكن لم يعد يُسمح للأطفال بالذهاب إلى الهوايات أو النادي الرياضي أو جمعية الشباب. يأمل الأطباء أننا بهذه الطريقة سنصيب عددًا أقل من الأشخاص حتى يتوقف الفيروس عن الانتقال من شخص لآخر.

أكد للأطفال أنك ستبذل قصارى جهدك لجعل هذه الأسابيع الخمسة ممتعة دون الحاجة إلى الشعور بالملل أكثر من اللازم. إنه وضع جديد للجميع ، لذا من المهم العمل معًا. طالما أن الآباء يحبون أطفالهم ، يمكنهم مساعدة بعضهم البعض ويمكنهم التعامل معه

هل عليك الذهاب إلى المستشفى إذا كنت مصابًا؟



ليس كل من يصاب بفيروس الهالة يجب أن يذهب إلى المستشفى. يمكن لمعظم الناس البقاء في المنزل والراحة بشكل جيد حتى كسر الفيروس. ولكن يمكن أن يحدث أيضًا أن يصاب شخص ما بالمرض بحيث يصعب التنفس. ثم يقرر طبيب الأسرة ما إذا كان يجب على الشخص

الذهاب إلى المستشفى. في المستشفى ، يفعل الأطباء كل شيء لتدمير الفيروس ، ولكن للأسف هذا لا يعمل دائمًا. من المؤكد أن كبار السن والأشخاص الذين كانوا مرضى بالفعل قبل الإصابة بالفيروس في بعض الأحيان ليس لديهم ما يكفي من خلايا الدم البيضاء لتدمير الفيروس.

بمجرد أن يشعر شخص ما بالمرض ، من المهم البقاء في المنزل ، وعدم الخروج والراحة بشكل جيد حتى يتم الشفاء. يمكن إعطاء الأدوية ضد الحمى وضد السعال ، على أمل أن يشفى الجميع في أقرب وقت ممكن.

هل يموت أي شخص لديه هذا؟



لحسن الحظ ، يدمر معظم الناس الفيروس بأنفسهم ويشفيوا أنفسهم بعد أسبوع إلى أسبوعين من الراحة. حتى أن بعضهم كان مريضاً لبضعة أيام فقط. لسوء الحظ ، هناك أيضاً أشخاص يمرضون بشدة. يمكن أن يحدث أن يصاب الناس بالمرض لدرجة أنهم لم يعودوا قادرين على التنفس بأنفسهم. في المستشفى لديهم آلة خاصة تساعد هؤلاء الأشخاص على التنفس ، ولكن في بعض الأحيان هذا لا يكفي ويمكن أن يموت شخص ما. قبل كل شيء ، تذكر أن الأطباء والممرضات يفعلون كل ما بوسعهم لشفاء الجميع!

ألا يوجد علاج لهذا الفيروس يمكن أن يعالج أي شخص؟



فيروس كورونا هو فيروس جديد تمامًا. ونتيجة لذلك ، لا يوجد حتى الآن دواء لمحاربة الفيروس. أفضل ما يمكننا فعله هو الراحة جيدًا وتناول دواء للحمى والسعال. لحسن الحظ ، لا يشعر الأطفال عادة بالمرض حقًا ، لذلك هم أقل عرضة للمعاناة منه. إذا شعر الأطفال بالمرض ، فمن المهم أن يخبروا الآباء في أقرب وقت ممكن حتى يتصلوا بالطبيب لطلب النصيحة. سيخبرك الطبيب بعد ذلك بما يجب عليك فعله والأدوية التي يجب تناولها. بالإضافة إلى ذلك ، سيخبرك الطبيب بالمدة التي يجب أن يبقى فيها الشخص في المنزل ولا يرى أشخاصًا آخرين خارج العائلة.

لماذا لم يعد بإمكاننا زيارة دار التقاعد؟

يقول الأطباء أن كبار السن يمرضون بشكل أسرع من هذا الفيروس وأنه يمكن أن يلحق بهم المزيد من الضرر لأنهم بالفعل ضعفاء إلى حد ما حسب أعمارهم. هذا يجعلهم أكثر عرضة للانتهاك في المستشفى وربما يموتون. لضمان أن يصاب كبار السن في منازلهم بالعدوى بأقل قدر ممكن ، قررت الحكومة إغلاق منازلهم المتبقية. لا أحد يسمح له بزيارة جدته وجدته بعد الآن. الأشخاص الذين يعملون في دار التقاعد يبذلون قصارى جهدهم لرعاية جميع الناس. لا يزال بإمكاننا كتابة الملاحظات إلى الجدة أو الجد ، وإرسال الرسومات ، وإجراء المكالمات ، وربما إجراء محادثة فيديو. بهذه الطريقة ، يمكن للجندات والأجداد أن يروا أن أسرهم تعمل بشكل جيد ويمكن للعائلة أيضًا البقاء على اتصال. يجد العديد من الناس أنه من المؤسف للغاية أنه لم يعد مسموحًا لهم بزيارة الجدات والأجداد. ولكن لا توجد طريقة أخرى الآن وسوف يستغرق الأمر

بضعة أسابيع قبل أن تتمكن من زيارتهم مرة أخرى. لا نعرف حتى الآن كم سيستغرق ذلك. بمجرد أن تتمكن من زيارته مرة أخرى ، هذا هو أول شيء سيفعله الكثيرون

2. كيف أقوم بربط المنزل مع الأطفال لمدة خمسة أسابيع؟

بالنسبة للعديد من الأطفال ، كان أفضل يوم في حياتهم يوم الجمعة 13 مارس ، 20 لأن ... المدارس مغلقة بالفعل لمدة ثلاثة أسابيع ، بعد أسبوعين من عيد الفصح



يبدو للوهلة الأولى أنه وقت إضافي عالي الجودة للوالدين (الآباء) والأطفال ، لكن الكثيرين يتساءلون الآن عن كيفية سد هذه الفترة الطويلة بدون مدرسة وهوايات ورياضة؟ قد يبدو الأمر ممتعًا في الأيام القليلة الأولى ، لكن الملل يمكن أن يبدأ بسرعة وقد تظهر أيضًا مشاعر أخرى غير الفرح.

بالنسبة للعديد من الآباء الذين سيتعين عليهم العمل عن بعد ، يمكن أن يسبب هذا بعض الصعوبات حيث سيتعين عليهم العمل أثناء طلب أطفالهم الانتباه أو إحداث ضوضاء في الخلفية.

فيما يلي بعض النصائح التي يمكن أن تساعد في الحفاظ على أكبر قدر ممكن من الهيكل والقواعد في الأسابيع التالية. إذا عمل الجميع بشكل جيد معًا ، فسينجح كل ذلك.

قواعد روتينية وثابتة

كما هو الحال مع أي حدث رئيسي في حياة الطفل ، من المهم للغاية الحفاظ على الروتين اليومي جيدًا قدر الإمكان.

- دع الأطفال ينامون في المدرسة قدر الإمكان.
- يمكنك النوم لفترة أطول قليلاً ، ولكن تأكد من أن لديهم ساعة للاستيقاظ على أبعاد تقدير.
- تناول الفطور معًا وتحدث عن تخطيط اليوم
- يحتفظ بنفس القواعد المطبقة في المدرسة: عدد الكعك في اليوم ، والفواكه الإلزامية ، والمشروبات المحدودة أو الخالية من المشروبات الغازية ، وما إلى ذلك. لا يجب أن تكون حفلة كل يوم الآن!
- اتبع المهام أو الدروس عبر الإنترنت التي يتم تقديمها من المدرسة مع طفلك. تحقق من المدرسة الذكية بانتظام ووافق على موعد عمل طفلك في المدرسة.
- التوقف مهم أيضًا في المنزل. افعل ذلك قدر الإمكان مع طفلك واتفق على موعد استراحة. يمكنك أيضًا العمل عن بعد بنفسك عندما يعملون في المدرسة.
- اتفق على أي اللحظات وكيف يجب أن يشاركوا بشكل مستقل بحيث يمكنك بصفتك أحد الوالدين الذين يعملون من المنزل تنفيذ شيء ما. للقيام بذلك ، يمكنك عمل جدول يومي للعمل فيه بلونين: أحدهما للفترة التي يجب أن يشغلوا أنفسهم فيها ، واللون الآخر للفترة التي تكون فيها متاحًا كوالد.
- قم بعمل قائمة (مع أو بدون أيقونات) لما يسمح للأطفال القيام به بدون سؤال وقائمة بالأشياء التي يجب أن يطلبوا الإذن بها.
- تحدث بشكل خاص مع طفلك حول كيفية اختلافه في الأسابيع القادمة وكيف ستتعامل مع هذا الأمر معًا. وكلما عرف الأطفال وفهموا أكثر ، كان بإمكانهم التعامل مع ذلك بشكل أفضل.
- أخيرًا ، قدم أيضًا بنيتك الخاصة واسترخِ كوالدا!

كيف تتعامل مع وقت الشاشة؟



لا يمكنك تجنب أن يكون الأطفال أكثر على شاشاتهم في الأسابيع القادمة. ليس فقط للعب الألعاب ولكن أيضًا للبقاء على اتصال مع العائلة والأصدقاء. بالإضافة إلى ذلك ، ستعطي المدارس أيضًا الكثير من المهام وربما حتى الدروس عبر أنظمة التعلم الرقمية مثل المدرسة الذكية ، مما يعني أنه يجب على الأطفال الجلوس تلقائيًا على شاشاتهم. يجب جعل مهام المدرسة رقمية ويجب على الأطفال مراجعة مدرستهم الذكية مرة واحدة أو عدة مرات في اليوم.

- اجعل الأطفال يعملون في الطابق السفلي للمدرسة وليس في غرفهم حتى تتمكن من مراقبة ما إذا كانوا يعملون بالفعل في المدرسة.
- عقد اتفاقيات واضحة حول مقدار الوقت الذي يمكن استخدام الشاشة فيه للألعاب ، ومشاهدة مقاطع الفيديو ، وإنشاء مقاطع فيديو بالضغط ، ومشاهدة Netflix ، وما إلى ذلك.
- يمكن أيضًا استخدام الشاشة لمسائل ذات مغزى في الأسابيع القادمة: مكالمات واتس اب ومحادثات الفيديو مع الأصدقاء والعائلة والتي قد لا يتمكنون من زيارتها الآن ، ودراسة جماعية مع الفصل وربما حتى مع المعلم ، اختبارات مع العديد في وقت واحد ، وهلم جرا.
- إذا كان طفلك فضوليًا بشأن ما يحدث في الجسم ، والآن بعد أن سمع الكثير عن الفيروسات وعلاج المرضى ، فعليك بالتأكيد إلقاء نظرة على الحلقات التعليمية من `` ذات مرة ... الحياة " التي يمكنك على Netflix. كن على دراية بأن هناك أيضًا حلقتان محدثتان حول نظام المناعة والحماية من الفيروسات التي لا يمكنك العثور عليها إلا على YouTube!
- لن يكون من السهل دائمًا تحديد وقت الشاشة. لا تقلق على الفور إذا كان طفلك قد حان الوقت واستمر في الحديث عنه وقم بالترتيبات.

مكافحة الملل



- أشرك أطفالك في المهام التي لا يقومون بها عادةً على الفور: قم بإنشاء قائمة أسبوعية ، وساعد في طي الغسيل ، وغسل الأطباق ، وتنظيف غسالة الصحون ، والعمل في الفناء ، وتنظيف صناديق اللعب ، وتنظيف الربيع ، وما إلى ذلك. يمكنك حتى الاتفاق على كيفية مكافأة طفلك إذا كان يساعدك أكثر قليلاً في المنزل. هذا لا يجب أن يكون بالضرورة مالياً أو هدية. خمس عشرة دقيقة أطول على الشاشة ، خبز الفطائر معاً ، القيام بشيء ممتع معاً ، إلخ.
- دع طفلك يبتكر كل أنواع الأنشطة التي يمكنه القيام بها بمفرده ويكتبها بشكل منفصل على قطعة من الورق. ضع كل الأوراق في برطمان وأطلق عليها "برطمان مضاد للملل". عندما لا يعرف طفلك ما يجب فعله ، يمكنه رسم ملاحظة بنفسه للحصول على الإلهام
- خذ لحظات المشي وركوب الدراجات
- فكر في جميع أنواع الأعمال التي يمكن لطفلك القيام بها لمساعدتك. بهذه الطريقة تحصل على الفوز للجميع!
- اذهب إلى المكتبة معاً ، حتى يحصل طفلك على كتب جديدة أو كتب هزلية مرة أخرى ويمكن أن يتغير بانتظام
- قم بتبديل الألعاب مع الجيران أو العائلة أو الأصدقاء! الألعاب الأخرى مثل الجديدة مرة أخرى وتعطي إلهاماً جديداً وتنوعاً
- هل لدى طفلك هوايات أو رياضات؟ انظر كيف يمكنهم أو لا يمكنهم الاستمرار في المنزل في نفس الأوقات التي سيفعلون فيها؟ عندما يكون درساً عادياً في الموسيقى أو التدريب ، يمكن لطفلك التدرّب في المنزل.

- كن على دراية بأن منزلك يمكن أن يكون أكثر فوضى لبعض الوقت وأن الألعاب واللوازم الحرفية في كل مكان ... وافق على أوقات تنظيف ثابتة يمكنك من خلالها العمل معًا والاستمتاع بموسيقى جميلة في هذه الأثناء.

للوالدين (الآباء)

لن تسير الأمور على ما يرام كل يوم ونحن فقط في بداية هذه الأسابيع الخمسة. كن صبورًا ولا تقلق إذا كان منزلك مضطربًا بعض الشيء. كما أنها حالة لا يعرفها الأطفال. بالإضافة إلى ذلك ، يمتص جميع أنواع الأشياء وربما يمتص أيضًا التوتر لدى البالغين. قد يكون سلوكهم في بعض الأحيان أكثر صعوبة. وفر الكثير من وقت التحدث مع أطفالك واطرح لهم أن على الجميع بذل قصارى جهدهم لجعله ممتعًا قدر الإمكان لمدة خمسة أسابيع! هل تواجه وقتًا سيئًا كوالد وهل أنت عالق في كل ذلك؟ دون أخذ قسط من الراحة في الحمام ، أو الاستحمام أو الاتصال بصديق يمكن أن تقابله للحظة ، وما إلى ذلك. هل تفقد السيطرة وتتفاعل مع الأطفال؟ ثم اشرح لهم بعد ذلك واعتذر. بهذه الطريقة تعلم أطفالك في نفس الوقت أن البالغين يمكن أن يفقدوا أعصابهم وبالتالي هم أكثر غضبًا مما ينبغي ، ولكنهم يعتذرون أيضًا.

تظهر جميع أنواع النصائح والأفكار للقيام بأشياء ممتعة مع أطفالك على وسائل التواصل الاجتماعي وعلى العديد من مواقع الويب. اسأل أيضًا الآباء الآخرين عن كيفية تعاملهم معه وكيف تسير الأمور معهم ، فعندئذٍ ستشعر بوحدة أقل في الفوضى المنزلية المحتملة

أخيرًا ، تأكد من أن لديك لحظة استرخاء في المساء مع شريكك ، حيث تناقش كيف تسير الأمور في المنزل وما الذي يجب تغييره أم لا.

3. التعامل مع مشاعر الأطفال



يتلقى الأطفال جميع أنواع الإشارات خلال هذه الأوقات. يسمعون التقارير الإخبارية والمحادثات بينك كأبوين أو محادثات هاتفية مع الآخرين ويمكنهم أيضًا الشعور بعواطفك. لا أحد يعرف كم ستستمر هذه الفترة وما ينتظرنا جميعاً. هذا يثير العديد من الأسئلة والمخاوف المحتملة. يلاحظ الأطفال هذا أيضاً ويمكن أن يتفاعلوا مع هذا في سلوكهم. يمكن أن يشعر الأطفال بالقلق ، حتى مع وجود الكثير من الأسئلة ، يمكن أن يكونوا غاضبين لأنهم لا يستطيعون الذهاب إلى المدرسة ، ولم يعد بإمكانهم ممارسة هوايتهم أو الرياضة ، وما إلى ذلك.

من المهم جداً معرفة ما يستقبله أطفالك ، وما الذي يقرؤونه على الإنترنت ، والمعلومات الرسمية والأخبار المزيفة المنتشرة خلال هذه الفترة.

تحتوي قصة "مرحبًا ، أنا كورونا!" على العديد من الأدوات للحصول على نظرة ثاقبة لمشاعر الأطفال. مع الأطفال الصغار يمكنك القيام بذلك معًا ، يمكن للأطفال الأكبر سنًا العمل بشكل مستقل. اسألهم إذا كان بإمكانك عرض حزماتهم بحيث يمكنك مساعدتهم عند الضرورة.

خوف

عندما لا يفهم الأطفال أو يدركون ما يحدث ، يمكنهم الشعور بالقلق. غالبًا ما يعرفون أن هناك خطأ ما ، لكنهم لا يعرفون ما الذي سيتغير نتيجة لذلك. لذا اقرأ قصة "مرحبًا ، أنا كورونا!" مع أطفالك الصغار واستخدم الأسئلة المصاحبة لها وأوراق الرسم التي يمكن للأطفال ملؤها

بأنفسهم. يمنحك هذا نظرة ثاقبة عما يفعله طفلك ويمكنك إزالة المخاوف والقلق. كن دائمًا أمينًا في ما تقوله واطمئن طفلك. أكد على أن الأطباء يفعلون كل ما في وسعهم لجعل الجميع أفضل مرة أخرى وأن الأطفال أنفسهم يمكن أن يساعدوا أيضًا في منع العدوى. يمكنك قراءة كل هذا في قصة الأطفال.

الغضب

يمكن أن يتطور الغضب بسرعة بعد بضعة أيام إذا لاحظ أطفالك أنه لم يعد مسموحًا لهم بالذهاب إلى المدرسة فحسب ، ولكن لم يعد مسموحًا لهم أيضًا بالقيام بأنشطة أخرى ، مثل دروس الموسيقى أو التدريب الرياضي أو اللعب مع الأصدقاء.

لذلك لا يجب التقليل من شأن ما يجري للأطفال ، الذين لم يعد يُسمح لهم بتلقي ما هو مسموح به على المدى القصير ، من إدراك أن هذه الأزمة ستنتهي على الأرجح في غضون أسابيع قليلة. عادة ما تكون العطلات ممتعة ، وتقوم بكل أنواع الرحلات الممتعة كعائلة ، وتذهب للسباحة ، وتذهب إلى السينما ، إلى الملعب ، وتلتقي بالأصدقاء ، وما إلى ذلك. الآن كل هذا غير ممكن ، لذا فهي ليست إجازة حقًا. سيظهر ذلك قريبًا.

لذلك من المهم أن تبحث عن طرق أخرى للبقاء على اتصال مع الأصدقاء وزملاء الدراسة: إرسال رسائل بريد إلكتروني ، وكتابة رسائل ، وصنع رسومات ، ودردشة فيديو ، وإرسال رسائل نصية ، وما إلى ذلك. اشرح لأطفالك سبب أهمية تجنب الآخرين قدر الإمكان حتى يفهموا سبب حدوث كل هذا. أكد على أنك ستجعلها ممتعة قدر الإمكان في المنزل وهذا أمر مؤقت فقط. بمجرد رفع جميع التدابير ، يمكن أن يعود كل شيء إلى طبيعته ويمكنهم استئناف جميع أنشطتهم الترفيهية.

القلق

يمكن أن ينشأ القلق الآن بسرعة عند الأطفال عندما يرون الصور أو يسمعون قصص جميع الأشخاص الذين يأتون إلى المتجر لشراء الطعام والمشروبات وورق التواليت بسرعة. من الطبيعي أن يسألوا أنفسهم ما إذا كان سيظل لديهم ما يكفي من الطعام.

عندما يسمع الأطفال أنه لم يعد يُسمح للزوار بزيارة منازل الراحة أو المستشفيات ، فسوف يسألون على الفور من سيظل يعتني بجده أو جده.

لا يؤثر القلق على الأطفال فحسب ، بل على البالغين أيضًا. سلوك اكتناز الأيام الأولى هو مثال جيد على ذلك. وقد شهد الأطفال حدوث ذلك أيضًا ، وبالتالي يمكن أن يقلقوا أنفسهم. إلى جانب السؤال عما إذا كان سيظل لديهم ما يكفي ليأكلوا أنفسهم ، ربما يتساءلون أيضًا إذا لم يتم إغلاق جميع متاجر المواد الغذائية؟

ستواجههم رسائل كبار السن المعرضين للخطر ، والذين هم في حالة سيئة أو قد يموتون ، بأسئلة مثل: هل سأظل أرى جدتي وجدي مرة أخرى؟ ماذا لو مرضت الجد والجدة واضطرتا إلى الذهاب إلى المستشفى ، فهل تموت ولم يعد بإمكانني رؤيتهما؟

بصفتك أحد الوالدين ، من المهم أن تكون على دراية بمخاوفك ومخاوفك. لا تنقل هذا لأطفالك وحاول طمأنتهم قدر الإمكان دون أن تكذب عليهم. سيكون هناك بالتأكيد ما يكفي من الطعام وورق التواليت ، ولكن ليس من المؤكد أن جميع الجدات والأجداد سيبقون على قيد الحياة من هذا الفيروس. ومع ذلك ، طالما أن شخصًا ما ليس مريضًا ، فليس من الضروري التحدث عنه. دع الأطفال يكونون أطفال قدر الإمكان ونقدم لهم السلامة والأمن. اشرح له أن الكبار في بعض الأحيان يصابون بالذعر ثم يبدأون في فعل أشياء غريبة ، مثل نهب المتاجر. ولكن بعد ذلك أظهر لهم أيضًا أن المتاجر تمتلئ مرة أخرى وأنه لا يوجد نقص في الطعام وما شابه.

أخيرًا



أكد قدر الإمكان على أن هذا وضع استثنائي للغاية حيث يفعل الجميع ما بوسعهم. يبذل الأطباء قصارى جهدهم لشفاء الجميع ، وتعمل الحكومة مع المتخصصين لحماية السكان قدر الإمكان ، ويفعل الآباء كل شيء لجعل هذه الفترة ممتعة قدر الإمكان للأطفال. إذا بذل الجميع قصارى جهدهم ، فسنمر بذلك. إنها فترة غير مؤكدة لا نعرف فيها ماذا سيحدث وكيف ستتطور كلها. طمئن طفلك أنك بصفتك أحد الوالدين تتابع الأخبار جيدًا وستعطي طفلك التفسيرات اللازمة إذا تغير شيء مهم. ليس من الضروري أن يتم إخبار الأطفال كل يوم بعدد الإصابات الجديدة أو الوفيات ، لأن ذلك يخلق الخوف والقلق فقط. اسأل طفلك عما يريد أن يعرفه ومتى يريد التحدث عنه.

لن يكون جميع الأطفال مشغولين بنفس القدر مع هذا. ومع ذلك ، سوف يلاحظ جميع الأطفال أنه مختلف في المنزل.

إذا كان لديك أي أسئلة ، يرجى إرسال بريد إلكتروني إلى liesscaut@gmail.c
إذا لزم الأمر ، سيتم نشر التحديثات والأدوات الإضافية بانتظام على صفحة De Weg Wijzer على Facebook وعلى موقع الويب . www.dewegwijzer.org

اعتن بنفسك وبعضنا البعض واسترخ بما يكفي لتجاوز هذه الفترة معًا.

اعتن بنفسك!

Lies Scaut

معالج نفسي وخبير حداد

De Weg Wijzer, Leopoldsburg, 15 maart 2020

جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا المنشور أو تخزينه في قاعدة بيانات مؤتمتة و / أو نشره بأي شكل أو بأي وسيلة ، سواء كانت إلكترونية أو ميكانيكية أو غير ذلك ، دون إذن مسبق من الناشر. يمكن الحصول على الإذن بإرسال بريد إلكتروني إلى liesscaut@gmail.com.

Vertaald door Saadia Laajini