



كوفيد 19: صحتك وصحة طفلك

النصائح التالية ستساعدك على التقليل من توترك وقلقك أنت وأطفالك في ظل التفشي العالمي لجائحة كوفيد 19. وهذه النصائح هي لك كوالد ولكن يمكن أيضاً أن تُستعمل من قبل الأطفال الأكبر سناً الذين يعتنون بأطفال آخرين، أو من قبل مقدمي الرعاية الآخرين للأطفال.

لماذا صحتك أنت مهمة جداً؟

التوتر والخوف والقلق يمكن أن يؤثروا على الناس بطرق عديدة، ومن الممكن أن يكونوا سبباً لشعورك بالاستنزاف الجسدي والنفسي على حد سواء. إنه لأمر أساسي جداً أن تبقى بصحة جيدة خلال هذا الوقت. لذلك رجاءً ألق نظرة على اللائحة التالية والتي توضح سبب كون صحتك النفسية كوالد مهمة جداً.

- ستمتلك قدرة أكبر على التفكير بوضوح واتخاذ القرارات.
- ستكون لديك قدرة على التأقلم بشكل أفضل.
- ستكون صبوراً أكثر على الوضع وعلى أولادك الذين من الممكن أن يُظهروا احباطاً، غضباً أو حزناً وما الى ذلك.
- ستتمكن من فهم مشاعر وتصرفات أولادك بشكل أفضل.
- البقاء بصحة جيدة يساعد جسديك على البقاء قوياً.
- الأولاد وحتى سن الثانية عشر يفهمون العالم الخارجي من خلال ردود فعلك تجاه ذلك العالم. صحتهم مرتبطة بشكل مباشر بصحتك، هم يعكسون تصرفاتك وردود فعلك على الضغط.

نصائح من أجل صحتك النفسية:

هناك العديد من الطرق كي تبقى بصحة جيدة خلال هذه الأوقات الصعبة. رجاءً ألق نظرة على اللائحة التالية. ان كنت قد شاركت سابقاً في طقوس أو أنشطة للاسترخاء ويمكنك أن تطبقها في المنزل، حاول فعل ذلك وحاول أن تجعلها جزء من نظامك اليومي

- احصل على قسطٍ كافٍ من الراحة ولكن لا تمضي وقتاً في السرير يفوق الوقت الذي كنت تمضيه عادة، حافظ على نظام نومك المعتاد.
- خصص وقتاً لنفسك كل يوم، حتى وإن كان خمس دقائق.
- تكلم مع أصدقائك وجيرانك، وإن لم تكن قادراً على مغادرة المنزل، يمكنك الاتصال بهم أو مراسلتهم.
- لا تجري بحثاً مستمراً عن الأخبار. عوضاً عن ذلك ابقى على اطلاع بالمعلومات عبر البحث عن الأخبار في وقت مخصص لذلك ولمرة واحدة خلال اليوم.
- حاول الفصل بين الحقائق والشائعات.
- احرص على التحرك قليلاً كل يوم، حتى وإن لم يكن بوسعك مغادرة مكان اقامتك.
- افتخر بنفسك ما دمت تتبع كافة التعليمات المتعلقة بالتعقيم والتواصل مع الآخرين، لأنك تقوم بكل ما يمكنك القيام به لحماية نفسك وعائلتك.
- تقبل حقيقة كونك انسان. مشاعر القلق والخوف والغضب طبيعية. عندما تشعر بهذه المشاعر، حاول التفكير بأشياء جميلة، حاول التكلم بليوننة وببطء أكبر وتنفس بشكل طبيعي

نصائح لمساعدة الأطفال على الشعور بأنهم بخير:

نصائح لجميع الأعمار:

- الأطفال بحاجة لأن يروا أن ليس كل شيء قد تغير في حياتهم. حاول وبقدر الإمكان الحفاظ على الأوقات المعتادة لتناول الطعام والتنظيف وأوقات اللعب والنوم.
- استعمل النصائح من أجل نشاطات موجودة في هذه الحزمة أيضاً.

- ادم أطفالك لمتابعة التعلم واللعب بقدر الإمكان، حتى عندما يكونون خارج المدرسة.

نصائح وفقاً للفئة العمرية:

الأطفال من سن 0 إلى 3

- الأطفال حساسون لوجودك العاطفي وقربك الجسدي. حاول بقدر المستطاع أن تُخاطبهم بالطريقة ذاتها حتى وإن كانوا رُضع.
- في سن السنتين تقريباً غالباً ما يستعمل الأطفال كلمة "لا". تقبل هذا على أنه سلوك طبيعي.

الأطفال من سن 3 إلى 6

- ذكر أطفالك أنك موجود كي تعتني بهم بشكل جيد.
- يمكن أن يفقد بعض الأطفال القدرات التي اكتسبها سابقاً، على سبيل المثال من الممكن أن يبدأوا بتبلييل فراشهم، هذا رد فعل طبيعي على التوتر.
- الأطفال بهذا السن يكتشفون الأشياء ويحبون البقاء مشغولين. لا تحد من ذلك ولكن احرص على أنهم يقومون بالأمر في مكان اقامتكم، إن كانت السلطات قد طلبت ذلك.

الأطفال من سن 6 إلى 11

- يمكن للأطفال بهذا السن أن يعانون من كوابيس ومخاوف حول فقدان الآباء والأجداد والناس الآخرين المقربين منهم. لتكن اجابتك بتفهم تلك المشاعر وتطبيعها، " إن كنت تظن أن جدك في خطر، فذلك أمر مخيف.."
- اسأل طفلك عن الأشياء التي يفكر بها أو/وتخيفه (خصوصاً أن الأولاد الأصغر سناً يمكن أن تكون لديهم تصوراتهم وتفسيراتهم الخاصة والتي يمكن أن تكون أشد رعباً بكثير من الواقع).
- دع الأطفال يتكلمون واسمح لهم أن يعبروا عن مخاوفهم. يمكنك استعمال عبارات مثل "بعض الأطفال يخشون أن..."
- كلم الأطفال عن الحقائق، لا تبالغ ولكن كن صادقاً ولا تقدم لهم وعوداً كاذبة.
- أعلم الأطفال عن سبب وجود "شرطة البقاء في المنزل" وهو أن تمنع وقوع الخطر وليس لأن الخروج من المنزل خطر.
- ذكر طفلك أنك موجود للاعتناء به بشكل جيد
- شجع أطفالك بأن هذا الوضع لن يدوم إلى الأبد (ولكن مجدداً لا تقدم وعوداً كاذبة).
- لا تبقي وسائل اعلام الأخبار مفتوحة طوال اليوم.
- حاول تجنب الكلام عن أعداد الأشخاص المصابين أو الذين بحالة حرجة.

الأطفال الذين بسن 12 سنة وأكثر

- الأطفال في هذه الفئة العمرية يميلون لاكتشاف المعلومات الموجودة بأنفسهم. أجل، يمكن أن لا يملكو القدرة على التفرقة بين الحقيقة والشائعات. قد يواجهوك برسائل تثير الذعر. أبقى هادئاً وساعدهم على فهم الواقع.
- يمكن أن يعاني الأطفال من نوبات غضب. ردة الفعل هذه هي وبشكل عام سمة من سمات هذه الفئة العمرية، ولكن في أوقات التوتر المتزايد والخوف والشك، يمكن أن تحصل نوبات أكثر.
- يكون الاعتماد العاطفي للأطفال في هذه الفئة العمرية على أصدقائهم من السن نفسه. تقبل ان طفلك سيمر بوقت عصيب إن تم حد من هذا التواصل. ومع ذلك لا تسمح باستثناء للحظر.
- الأطفال في هذه الفئة العمرية غالباً ما يعزلون أنفسهم خلال تواجدهم في المنزل. هذا أمر طبيعي خلال هذه المرحلة من تطورهم.
- الأطفال في هذه الفئة العمرية يحتاجون لحقائق. هم حساسون جداً ويعرفون سريعاً عندما تخفي عنهم الحقيقة أو تخفي معلومات عنهم. هذا سيسبب فقدانهم لثقتهم بك وفقدانهم لأن يروك كمصدر للمعلومات الصحيحة.

للتواصل:

Koen Sevenants, PhD: ksevenants@unicef.org

Ashley Nemiro, PhD: ane@redbarnet.dk