

## الجزء الأول: رسائل للوالدين ومقدمي الرعاية

### فيروس كوفيد 19 أو كورونا الجديد: رفاهك النفسي ورفاه أطفالك

ستساعدك النصائح التالية على تقليل التوتر والقلق لديك ولدى أطفالك فيما يتعلق بتفشي فيروس كوفيد 19 أو كورونا الجديد. وفيما يلي تجد نصائحاً مفيدة لك كوالد، ويمكن أن تكون هذه النصائح مفيدة أيضاً للأطفال الأكبر سناً الذين يعتنون بأطفال آخرين، كما يمكن أن تفيد أي شخص يقدم الرعاية للأطفال.

### لماذا يُعتبر رفاهك أنت مهماً:

- لأنك رفاهك يمكنك من التفكير بشكل أوضح
- ويمكنك من التكيف بشكل أفضل
- وسيجعلك أكثر صبراً
- وستكون قادراً على فهم مشاعر وسلوك أطفالك بشكل أفضل
- كما سيساهم رفاهك النفسي في جعل جسدك أقوى
- ولأن الأطفال في سن الثانية عشرة وما دون يفهمون العالم الخارجي بالطريقة التي تتفاعل بها أنت مع هذا العالم الخارجي. ولذا فإن رفاههم النفسي مرتبط مباشرة برفاهك أنت

### نصائح لرفاهك العاطفي

- خذ قسطاً كافياً من الراحة، لكن لا تقض ساعات طويلة جداً في السرير
- خذ كل يوم بعض الوقت لنفسك
- تحدث مع الأصدقاء أو الجيران
- لا تبحث عن الأخبار المتعلقة بفيروس كورونا بشكل مستمر. وبدلاً من ذلك، ابق على اطلاع من خلال مطالعة الأخبار في وقت معين لمرة واحدة في اليوم
- حاول تمييز الحقائق عن الشائعات
- لا بد لك من ممارسة التمارين الرياضية / تحريك جسمك كل يوم، حتى إذا لم تتمكن من مغادرة المكان الذي تعيش فيه
- بمجرد اتباعك لجميع الإرشادات المتعلقة بالنظافة والتواصل الحذر مع الآخرين مع تجنب ملامستهم، قم بتهنئة نفسك على أنك تفعل كل ما يمكنك القيام به لحماية نفسك وعائلتك
- تقبل أنك إنسان وبالتالي من الطبيعي أن يصيبك القلق أو الخوف أو الغضب. إلا أنه عندما تنتابك هذه المشاعر، حاول أن تفكر في الأشياء الجميلة، وحاول التحدث بهدوء، وببطء، وحاول أن تتنفس بشكل طبيعي.

### نصائح لمساعدة الأطفال على الشعور بالتحسن:

#### الأطفال من جميع الأعمار:

يحتاج الأطفال إلى رؤية أن التغيرات لم تطرأ على كل ناحية من نواحي حياتهم. ولذا يجب الالتزام بروتين أوقات تناول الطعام وأوقات التنظيف وأوقات اللعب وأوقات النوم.

#### نصائح لكل فئة عمرية: 0 - 3 سنوات

- هؤلاء الأطفال يشعرون بمدى قربك العاطفي والجسدي. حاول قدر الإمكان مخاطبتهم بالطريقة نفسها التي كنت تخاطبهم بها من قبل، حتى لو كانوا أطفالاً.
- في عمر الثانية تقريباً، يُكثر الأطفال من استخدام كلمة "لا". تقبل هذا الأمر فهو سلوك طبيعي

### نصائح لكل فئة عمرية: 3 - 6 سنوات

- ذكّر طفلك أنك بجانبه لتقديم الرعاية الجيدة له
- قد يفقد بعض الأطفال القدرات التي اكتسبوها من قبل، فعلى سبيل المثال قد يصيبهم التبول اللاإرادي
- يستكشف الأطفال في هذا العمر الأشياء ويحبون أن يكونوا مشغولين. تجنب أن تحرمهم من ذلك، ولكن في نفس الوقت تأكد من أن يتم ذلك داخل المكان الذي تعيشون فيه

### نصائح لكل فئة عمرية: 6 - 11 سنوات

- يمكن أن يعاني الأطفال في هذه الفئة العمرية من كوابيس ومخاوف من فقدان الوالدين أو الأجداد أو الأشخاص الآخرين المقربين منهم. أجبهم بأنك تتفهم مشاعرهم وأنه من الطبيعي أن تصيبهم هذه المشاعر: "معك حقّ في أن تخشى على سلامة جدتك، فهذا أمر مخيف بالفعل..."
- اسأل طفلك عما يفكر به و / أو يخاف منه. (فقد يكون الأطفال وخاصة الأصغر سنا ربما قدموا تفسيراتهم وتصوراتهم الخاصة التي يمكن أن تكون أكثر رعباً من الواقع)
- دع الأطفال يتكلمون واسمح لهم بالتعبير عن مخاوفهم. ويمكنك استخدام جمل مثل "يخشى بعض الأطفال أن ...."
- تحدّث مع الأطفال حول الحقائق، ولا تبالغ، ولكن كن صادقاً - ولا تقدم وعوداً زائفة
- وضح للأطفال لماذا التزمنا بـ"سياسة البقاء في المنزل" - فالسبب هو منع فيروس كورونا الجديد من الانتشار وليس لأنه من الخطر الخروج من المنزل
- ذكّر طفلك أنك بجانبه لتقديم الرعاية الجيدة له
- ذكّر الطفل بأن هذا الوضع لن يستمر إلى الأبد (ولكن لا تقدم وعوداً زائفة)
- لا تُبقي وسائل الإعلام على الأخبار طوال اليوم
- تجنب الحديث عن عدد المرضى ذوي الحالات الخطيرة أو المتوفين

### نصائح لكل فئة عمرية: 12 سنة فما فوق

- من المرجح أن يستكشف الأطفال في هذه الفئة العمرية المعلومات الموجودة بأنفسهم. ومع ذلك ، قد لا يكون لديهم في هذه المرحلة العمرية القدرة على التمييز بين الحقائق والشائعات. وقد يواجهونك برسائل يمكن أن تثير الذعر. حافظ على هدوئك وساعدهم على فهم الواقع.
- وقد يعاني هؤلاء الأطفال من نوبات غضب. وهذه بشكل عام سمة من سمات هذه الفئة العمرية، ولكن في أوقات التوتر المتزايد وعدم اليقين قد يكون يتأهبهم المزيد من الغضب.
- ويعتمد الأطفال في هذه الفئة العمرية عاطفياً بشكل كبير على الأصدقاء من نفس العمر. ولذا عليك أن تتقبل أن يمر طفلك بوقت صعب في حالة تقييد التواصل مع أصدقائه. ومع ذلك ، لا تسمح باستثناءات للقيود المفروضة على التواصل مع الأصدقاء.
- وغالباً ما يعزل الأطفال في هذه الفئة العمرية أنفسهم عندما يكونون في المنزل. وهذا أمر طبيعي في مرحلة النمو هذه.
- ويحتاج الأطفال في هذه الفئات العمرية إلى حقائق - ولذا شاركهم الحقائق والحقيقة. وهم حساسون للغاية ويعرفون بسرعة عندما تخفي الحقيقة، وإخفائك للحقيقة سيجعلهم يفقدون ثقتهم بك.