

## التحدث إلى الأطفال عن فيروس كورونا المستجد (مورد لأولياء الأمور)

### من مرحلة ما قبل الروضة – إلى الصف الخامس

مقتبس من منشورات اتحاد الأخصائيين الاجتماعيين في المدارس الدولية (ISCA) والجمعية الوطنية للأخصائيين النفسيين في المدارس (NASP)

نفتت مؤخرا فصيلة جديدة من فيروسات الكورونا وسميت اختصارا بـ COVID-19 ، تسبب أمراضًا في الجهاز التنفسي، وقد تم اكتشافها لأول مرة في الصين وأسفر عنها إعلان منظمة الصحة العالمية (WHO) حالة طوارئ عالمية.

إن ما يثار بشأن هذا الفيروس المستجد يمكن أن يسبب القلق للأطفال والأسر. تتطلب مساعدة الأطفال على التعامل مع القلق توفير معلومات وقائية دقيقة وحقائق لكن دون التسبب في إشاعة ذعر غير مبرر. من المهم جدًا أن نتذكر أن الأطفال يتوقعون من الكبار توفير الإرشادات حول تلك الأحداث العصبية وكيفية الاستجابة لها.

فيما يلي بعض الإرشادات للبدء في محادثات مطمئنة مع الأطفال:

1. **ابق هادئًا ومطمئنًا** - إذا أبدت أي قلق أو خوف فسوف يستوعب طفلك هذا الأمر ويشعر أيضًا بالتوتر والخوف. إن المناقشات الهادئة الخالية من الذعر تؤدي بالنهاية إلى تخفيف مشاعر القلق حول التغييرات في الروتين. تحقق من مشاعر طفلك وافر بها وبدد مخاوفه بدلاً من تجاهلها.
2. **التزم بالحقائق** - من المهم أن تكون المحادثات فيما يتعلق بفيروس الكورونا المستجد مدروسة للتخلص من التوتر أو القلق أو الخوف. ضع في اعتبارك عمر طفلك ومشاعره لتحديد كيفية البدء تلك المحادثات وضمان فهمه لها. إذا كان لدى طفلك أسئلة إضافية يمكنك البحث عن الإجابات. تحقق مما يفكر فيه طفلك وبدد مخاوفه.
3. **انتبه لوسائل الإعلام التي يتعرض لها طفلك** - نحن نعلم أن الأطفال يتلقون الكثير من المعلومات من الإنترنت ونشرات الأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي. يجب أن نعي أن المعلومات غير الملائمة عمريًا يمكن أن تسبب القلق أو الارتباك خاصة عند الأطفال الصغار. احرص على تنبيه الأطفال بأن ليس كل ما يسمعونه أو يرونه صحيح دائمًا وعن وجود الشائعات. فكر مليًا قبل مشاركتهم المعلومات وأحرص على أن تكون مناسبة وموثوقة لأن ذلك كفيل بأن يبيني مرونتهم لتلقي المعلومات.
4. **تخلص من الخوف** - من المهم أن تكون على دراية بكيفية شرح فيروس كورونا المستجد لأطفالك وتجنب إلقاء اللوم على الأشخاص أو المجموعات. أبلغهم أنه إذا كان شخص ما يعاني من الحمى أو السعال فإن ذلك لا يعني بالضرورة أنه مصاب بالكورونا. انتبه أيضًا إلى تعليقات البالغين الآخرين في عائلتك، فقد تضطر إلى شرح ما تعنيه التعليقات إذا كانت مخالفة لقيمك في المنزل.
5. **عزز استراتيجيات التأقلم** - يمكن للتغيير أو إنعدام اليقين أن يخلق القلق أو التوتر. في هذه الحالة من المهم استخدام استراتيجيات التكيف الإيجابية لإدارة تلك المشاعر السلبية، تشمل استراتيجيات التأقلم ما يلي: الحديث الذاتي الإيجابي، الغناء، الرقص، القراءة، الرسم، الاستماع للموسيقى، مشاهدة الأفلام ، كتابة قائمة الامتنان ، التأمل ، اليوغا ، التلوين ، ممارسة التمارين ، الخبز أو الطهي، التحدث مع صديق أو فرد من العائلة، أو أي أنشطة أخرى تجلب الفرح والمشاعر الإيجابية.
6. **حافظ على الروتين قدر الإمكان** - حافظ على روتين يومي منتظم حيث أن ذلك يمكن أن يوفر الاطمئنان ويعزز الصحة البدنية والعقلية. يهدف الروتين إلى تعزيز القدرة على توقع الأحداث اليومية مما يزيد إحساس الأطفال بالسيطرة.

## نقاط التحدث:

1. يعتني البالغون في المنزل والمدرسة بصحتك وسلامتك. إذا كانت لديك أي مخاوف لا تتردد في التحدث إلى شخص بالغ تثق به.
2. لن يصاب الجميع بمرض (COVID-19) ويحرص مسؤولو المدرسة والصحة على التأكد من إصابة أقل عدد ممكن من الأشخاص بالمرض.
3. من المهم ألا نستنتج ونتوقع من قد يكون أصيب بـ COVID-19
4. هناك أمور مهمة يمكنك القيام بها للبقاء بصحة جيدة وتجنب انتشار المرض:

➤ اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون (لمدة 20 ثانية).

➤ إذا لم يكن لديك ماء وصابون، استخدم معقم اليدين (60-95% من الكحول).

➤ تجنب الاتصال مع المرضى.

➤ ابق في المنزل عندما تكون مريضًا.

➤ غطِّ فمك عند السعال أو العطس باستخدام الكم أو منديل، ثم ارم المناديل في سلة المهملات أو الملابس في سلة الغسيل.

➤ تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.

## أحرص أن يكون الشرح ملائم للفئة العمرية:

مرحلة ما قبل الروضة إلى الصف الثاني: يحتاج الأطفال إلى معلومات أساسية وموجزة وبسيطة مع الحرص على طمأننتهم بأن البالغين موجودون للمساعدة في الحفاظ على سلامتهم وصحتهم. أعط أمثلة على الخطوات التي يتخذها الأشخاص يوميًا لإيقاف انتشار الجراثيم والبقاء بصحة جيدة مثل غسل اليدين.

من الصف الثالث إلى الصف السادس: يكون الأطفال في المراحل الابتدائية العليا أكثر صراحة في طرح الأسئلة حول ما إذا كانوا بأمن حقًا وماذا سيحدث إذا أصيب أحد ما في مدرستهم أو مجتمعهم. قد يحتاجون إلى المساعدة أكثر في فصل الواقع عن الشائعات والخيال. ناقش جهود قادة المدارس والمجتمع المحلي لمنع انتشار الجراثيم (مثل لبس الأقنعة والقفازات والتنظيف).

من الصف السابع إلى الثاني عشر: يمكن لطلاب المدارس المتوسطة والثانوية مناقشة الموضوع بطريقة أكثر عمقًا (مثل الكبار) ويمكن إحالتهم مباشرةً إلى المصادر المناسبة لحقائق عن COVID-19 وتوفير معلومات صادقة ودقيقة وواقعية حول الوضع الراهن. إن الحصول على تلك المعلومات يمكن أن يساعدهم على الشعور بالسيطرة.

أنت أفضل من يعرف أطفالك، دع أسئلتهم تدلك على مقدار المعلومات التي ينبغي تقديمها ومع ذلك، لا تتجنب المعلومات التي يعتبرها خبراء الصحة ضرورية لضمان صحة أطفالك. كن صبوراً فالأطفال واليافعيين لا يتحدثون دائماً عن مخاوفهم بصورة مباشرة، انتبه للمؤشرات التي تدل على رغبتهم في التحدث مثل أن يحوموا حولكم أثناء انشغالكم بالعمل.

إذا لاحظت أن طفلك لا يزال قلقاً فذلك رد فعل طبيعي لما يحدث من حوله، استمر في الحوار وقدم له كل الرعاية والاهتمام. أما في حال الحاجة إلى دعم إضافي يرجى التواصل مع أحد الأخصائيين الاجتماعيين في المدرسة عبر البريد الإلكتروني والذين سيقومون بإحالتك إلى خدمات الاستشارات الخاصة.

مع خالص التحية،،،

إدارة المدرسة