

مساعدة الأطفال في التغلب على التوتر أثناء تفشي فيروس كورونا (COVID-19)



قد يستجيب الأطفال للتوتر بطرق مختلفة مثل أن يكونوا أكثر تشبثاً أو قلقاً أو انسحاباً أو غضباً أو اضطراباً، أو يعانون من التبول اللاإرادي وما إلى ذلك.

استجيبوا لردود فعل طفلكم بطريقة داعمة، واستمعوا إلى مخاوفه وامنحوه المزيد من الحب والاهتمام.

يحتاج الأطفال إلى حب واهتمام الكبار في الأوقات الصعبة. امنحوهم مزيداً من الوقت والاهتمام.

تذكروا أن تستمعوا لأطفالكم وتحدثوا معهم بلطف وطمئنونهم.

إذا كان ذلك ممكناً، وفرّوا الفرص للطفل للعب والاسترخاء.

حافظوا على الروتين والجداول الزمنية المنتظمة قدر الإمكان، أو ساعدوا في إنشاء روتينات وجداول زمنية أخرى جديدة في بيئة جديدة، بما في ذلك المدرسة/التعلم بالإضافة إلى وقت للعب والاسترخاء بأمان.

قدموا حقائق حول ما حدث، واشرحوا ما يجري الآن وامنحوهم معلومات واضحة حول كيفية تقليل خطر الإصابة بالمرض بكلمات يمكنهم فهمها اعتماداً على أعمارهم.

ويتضمن ذلك أيضاً تقديم معلومات حول ما يمكن أن يحدث بطريقة مطمئنة (على سبيل المثال، قد يبدأ أحد أفراد الأسرة و/أو الطفل في الشعور بعدم الراحة وقد يضطر إلى الذهاب إلى المستشفى لبعض الوقت حتى يتمكن الأطباء من مساعدتهم على الشعور بالتحسن).

إذا كنت ممارساً صحياً، فحاول إبقاء الأطفال بالقرب من والديهم وعائلاتهم وتجنّب فصل الأطفال عن مقدّمي الرعاية لهم إلى أقصى حد ممكن. وفي حالة حدوث الانفصال (مثل الدخول إلى المستشفى) اضمنوا الاتصال المنتظم (على سبيل المثال عبر الهاتف) والطمأنينة.

رصد م ل: World Health Organisation

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf>