

فيروس كورونا المستجد COVID-19: توجيهات للآباء والأمهات

بخصوص التحدث إلى الأطفال عن فيروس كورونا المستجد COVID-19

لا تتردد في مناقشة موضوع فيروس كورونا المستجد COVID-19.

سمع أغلب الأطفال بالفعل عن الفيروس أو شاهدوا صورًا على التلفاز أو أشخاصًا في المستشفى أو يرتدون الأقنعة. فيما يخص الأطفال، فإن عدم التحدث عن الفيروس قد يزيد في الواقع ما يصبههم من قلق وشك، لذلك فإن المبادرة بإجراء محادثة مع طفلك تتيح لك الفرصة للتعرف على ما يخطر له من أسئلة وما يساوره من مشاعر كما تقدم له معلومات واقعية بالإضافة إلى الاطمئنان الذي يحتاجه.

انتبه لما تعانیه نفسك من قلق.

يتطلع الأطفال والشباب إلى البالغين في حياتهم لتوجيههم بشأن كيفية التعامل مع القلق والأحداث المسببة للتوتر. إذا كنت تعرف أن لديك مشاعر من القلق الشديد أو الذعر، فيرجح ألا يكون ذلك هو الوقت الأمثل لمناقشة موضوع فيروس كورونا المستجد COVID-19 مع طفلك حيث قد يرصد قلقك، وهو ما سيكون له بدوره أثر على ما يشعر به. بدلًا من ذلك، عالج توترك/قلقك أولًا، وخذ نفسًا، واطلب الدعم من شخص آخر من البالغين في حياتك، ثم كرر التواصل مع طفلك بخصوص ما لديه من أسئلة وما يساوره من مشاعر. انظر نصائح FAST الخاصة بـ (CDPH) للتعامل مع القلق الناجم عن فيروس كورونا المستجد COVID-19 باعتبار ذلك أحد الموارد المتاحة للبالغين.

انتبه لتلميحات طفلك وطمئنه.

ادعُ طفلك إلى أن يخبرك بما سمع عن فيروس كورونا المستجد COVID-19، وبمشاعره إزاء ذلك. قد يطوّر الأطفال أفكارهم الخاصة عما يجري أو ربما سمعوا أخبارًا من أقرانهم تؤدي بدورها إلى زيادة ما يساورهم من توجس وقلق. استخدم عبارات أمينة على أن تكون بلغة حساسة. لا تستخدم المصطلحات التي تستثير أفكارًا مخيفة مثل "الموت" و"صعوبة التنفس" و"الحمى العالية". استخدم مصطلحات مثل "يمكن لذلك أن يصيب البعض بمرض شديد" أو "يشعر البعض كما لو كانوا لا يستطيعون التقاط أنفاسهم"، إلخ. والهدف هو طمأننتهم إلى أنهم آمنون بناءً على الأسئلة والمشاعر التي قد يشاركونك إياها باستخدام مصطلحات دقيقة وسهلة الفهم أيضًا.

ركّز على ما تقوم به للحفاظ على السلامة مما تستطيع التحكم فيه.

تتمثل إحدى الخطوات الهامة لطمأنة الأطفال في التشديد على احتياطات السلامة التي تقومون بها. مثلًا، يمكنك شرح أن الفيروس يحدث بسبب جرثومة، تمامًا مثل نزلة البرد، وأن الجراثيم لا تحب مزيج الماء والصابون وفرك اليدين. وهذه إحدى الطرق لتبيان أهمية غسل اليدين. وفي نفس الوقت، لا تؤنب طفلك على ملامسة وجهه أو تفرط في الصرامة إن نسي غسل يديه، لأن ذلك قد يضاعف قلقه ويجعله يشعر بتيقظ أكثر من اللازم. بدلًا من ذلك، يمكنك تناول موضوع غسل اليدين باعتباره شيئًا تمارسونه معًا كعائلة، وليكن هدفك من ذلك هو الممارسة نفسها وليس الكمال.

تصرف بما يلائم تطور الطفل.

كلما زاد عمر الطفل، زادت ملاءمة ذكر المزيد من التفاصيل، ولكن لا تتطوع عمومًا بذكر معلومات كثيرة، فقد يؤثر ذلك بالسلب على طفلك. وبدلًا من ذلك، حاول إجابة أسئلة طفلك. ابذل قصارى جهدك لتجيب بأمانة وبوضوح. لا مانع إن عجزت عن الإجابة، فالأهم هو أن تقف إلى جوار طفلك وأن تطمئنه. يحتاج الأطفال الأصغر سنًا إلى معلومات وجيزة وبسيطة، كما يحتاجون للاطمئنان إلى أنهم آمنون وأن القائمين على رعايتهم في أمان أيضًا. وقد يسألون: "هل سأمرض؟" أو "هل سيموت جدي/جدتي؟" يمكن لشرح الإجراءات المختلفة التي تقوم بها العائلة والمجتمع أن يكون مطمئنًا جدًا، لأنه يركز على الأشياء التي يمكننا التحكم فيها. إن كان طفلك أكبر سنًا ولم تستطع إجابة أسئلته، فيمكنك التطوع للتوجه معه إلى مصدر معلومات موثوق للحصول على مزيد من المعلومات. مثلًا، (www.chicago.gov/coronavirus) و كذلك (www.cdc.gov/coronavirus)

تجنب العبارات التي تنطوي على لوم الآخرين وتؤدي إلى شعور الآخرين بالتحيز ضدهم.



تم إصدار هذا الإصدار بتاريخ 2020/21/03. قد يتم تحديثه بتوجيه جديد. يرجى زيارة www.chicago.gov/coronavirus للحصول على أحدث إصدار.

ذكر طفلك أنه لم يرتكب أحد أي خطأ. فهذا مجرد شيء يحدث أحياناً في الطبيعة، مثله في ذلك مثل الطقس السيء. ويمكن للفيروسات أن تصيب أي شخص بالمرض، بصرف النظر عن عرقه أو أصوله.

التزم بالروتين.

ونظراً لما طرأ من اختلال على العديد من المناسبات والروتين الطبيعي للمدرسة والعمل بسبب فيروس كورونا المستجد COVID-19، حاول وضع نظام جديد لليوم من حيث مواعيد النوم والوجبات والمهام المنزلية واللعب وغير ذلك. للنظام أثر مطمئن على الأطفال. وكجزء من هذا الروتين الجديد، فكر في تقليل المدة التي تقضى أمام الشاشات والتي تركز على فيروس COVID-19 لأن الحصول على المزيد من المعلومات بشكل مفرط يمكن أن يؤدي إلى القلق.

تكلم باستمرار.

أبلغ الأطفال أنك ستطلعهم على التطورات أولاً بأول فور أن تعرفها وقل لهم إنك ستكون صريحاً في كلامك معهم بخصوص أي أسئلة أو مخاوف تخطر ببالهم. تولّ الاطمئنان عليهم من آن إلى آخر واسألهم عن مشاعرهم أو ما يخطر لهم من أسئلة. قد يوجه طفلك لك بضعة أسئلة ثم قد يعود لاحقاً بأسئلة إضافية خطرت له. والشيء الأهم هو أن تخبرهم أنك تقف إلى جانبهم أيّاً كانت أسئلتهم وأيّاً كان ما يساورهم من مخاوف.

وللتعرف على أحدث التطورات، تفضل بزيارة chicago.gov/coronavirus أو cdc.gov/coronavirus.

اقتُبست التوجيهات من: التحدث إلى الأطفال بخصوص فيروس كورونا، وفيروس كورونا المستجد COVID-19 (فيروس كورونا): النصيحة الصحية للأباء والأمهات وأطفالهم، Ann Richards، حاصلة على الماجستير (MS) وأخصائية حياة الطفل المرخصة (CCLS)