

عشر نصائح لأولياء الأمور والموظفين للتعامل مع كورونا

1

طمئن طفلك. اشرح له أن أسرتك هي أهم شيء

على سبيل المثال، قل: «أنا أبوك/أمك، وظيفتي هي الاعتناء بك. نحن نفعل كل ما نستطيع فعله».

2

اعتن بنفسك جيداً

إذا كنت تعاني من التوتر أو القلق فافعل شيئاً يجعلك تشعر بالراحة و الهدوء. يمكن لتمرارين الإسترخاء والتنفس الباطني العميق وتمرارين اليقظة (mindfulness) أن تقلل من الشعور بالتوتر. حافظ على صحتك وسلامتك (النظافة، التمارين الرياضية اليومية، الطعام الصحي، النوم بكفاية و تجنب تعاطي الكحول والمخدرات). تجنب السلوك الذي يسبب ارتفاع القلق. على سبيل المثال ، قد يكون من المفيد متابعة الأخبار حول كورونا ولكن يمكن أن يؤدي التحقق المستمر من الأخبار على شاشتك إلى الزيادة من القلق.

3

تأكد من أن طفلك باستطاعته التحدث إليك دائماً

يحتاج الأطفال التكلم مع أولياء أمورهم حول الأشياء التي تقلقهم والإجابة عن أسئلتهم . إذا أراد الطفل التعبير عن مشاعره، توقف عما تفعله وما سيشغلك عنه و أعره اهتمامك. استمع جيداً إلى طفلك. لا تخبر طفلك كيف يجب عليه أن يشعر (مثلاً بأن تقول «هذا سخيف. لا داعي للخوف من ذلك»). أخبر طفلك أن الشعور بالخوف أمر عادي. التحدث و الرسم يساعدان طفلك على التواصل مع مشاعرهم و اكتشاف مكانهم خوفهم.

4

كن صادقاً في الإجابات التي تعطيها لأسئلة طفلك

اكتشف أولاً ما لدى طفلك من معرفة حول الأمر قبل الإجابة عن أسئلته. اجعل الإجابات بسيطة. قدم المعلومات من مصدر موثوق فيه (مثل مواقع الشبكة الإلكترونية الحكومية) بدلاً من وسائل التواصل الاجتماعي.

5

التزم بالروتين اليومي للأسرة

كل أسرة مختلفة عن الأخرى. احتفظ بنفس التوقيت الاعتيادي للإستيقاظ والأكل والذهاب الى النوم. قم بإشراك أطفالك في إنشاء روتين جديد(مثلاً وضع خطة للأنشطة المدرسية).

عشر نصائح لأولياء الأمور والموظفين للتعامل مع كورونا

6

ضع خطة عمل للأسرة معًا

شارك الأطفال في وضع الخطة. يمكن للأوضاع أن تتغير بسرعة (مثل قيود السفر الجديدة، والقليل المسموح به في الذهاب إلى الخارج). قم بتغيير الخطة إذا لزم الأمر.

7

حاول القيام بأنشطة مهمة و مثيرة في المنزل

الأطفال المنشغلون سيكونون أقل عرضةً للملل وأقل عرضة لإظهار السلوك الغير مرغوب فيه. ضع قائمة مع طفلك تحتوي على ٢٠ نشاطًا يمكنهم القيام به (ليس فقط وقت النظر إلى الشاشة).

8

راقب السلوكيات التي تتراح إليها

فكر في القيم والمهارات والسلوكيات التي تريد دعمها عند أطفالك خلال هذا الوقت الصعب. هناك العديد من الإمكانيات لتعليم طفلك مهارات الحياة المهمة (مثلًا: عناية ومساعدة شخص ما، التعاون واللعب/العمل مع الإخوة والأخوات، والتناوب على اللعب). أكثر من المدح والاهتمام الإيجابي لدعم السلوك المرغوب فيه. أخبر أطفالك بأنك سعيد بالأفعال الحسنة التي قاموا بها للتو (مثلًا: «كم هي جميلة الرسالة التي كتبتها لجديتك، ستسعد بها كثيرًا»).

9

ساعد طفلك على تقبل شكوكه

أزمة كورونا تثير الشكوك للجميع. من المهم أن يجد الآباء طريقة لتقبل هذه الشكوك. قم بإظهار هذا التقبل لأطفالك عن طريق ما تفعله و ما تقوله. لا بأس أن تقول « أنا لا أعرف، دعنا نرى ما يمكننا القيام به ». التغييرات الكبرى في هذه الحياة يمكن أن تكون صعبة وغالبًا مخيفة. يمكن أيضًا من خلالها أن توفر فرصًا لتعلم مهارات جديدة.

10

حافظ على التواصل مع أحبائك

استخدم على سبيل المثال: الهاتف، المواصلات اللاسلكية و وسائل التواصل الاجتماعي للحفاظ على التواصل مع عائلتك وأصدقائك و جيرانك. ساعد الآخرين المحتاجين الذين يكافحون والذين هم معرضون أكثر للخطر.

كتبه: ماثيو آر ساندروز وفانيسا إي كوبهام

© Triple P International Pty Ltd