

كورونا فيروس: يمكن لقافية الحضانة أن تحول قلق الأطفال إلى عادة صحية

عشر نصائح بسيطة لمساعدة الصغار على فهم ماذا يجري لهم

في هذه الأيام التي أصبح فيها موضوع الكورونا فيروس في مركز النشرات الاخبارية، ويتم نقله بواسطة وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي فإن الأطفال والشباب يواجهون خطر التعرض المفرط للأخبار و المعلومات والتي قد لا تكون صحيحة في بعض الأحيان، مما قد يصبح مصدرًا لضغط كبير بالنسبة لهم. اللغة المستخدمة في كثير من الأحيان ليست مناسبة لسنهم وهذا يمكن أن يؤدي الأطفال إلى الخوف والقلق على سلامتهم. بنفس الطريقة، يمكن أن يكون الشعور بالضيق والقلق العام الذي يمكن أن يتعرض له الكبار من حولهم مصدرًا إضافيًا للتوتر.

لتزويد الأطفال والمراهقين بالدعم اللازم طورت منظمة إنقاذ الطفولة - في ضوء الخبرة المكتسبة على مدار سنوات في مجال حماية القاصرين في حالات الطوارئ - هذه النصائح البسيطة التي تسمح للآباء والكبار الذين هم على مقربة منهم على مواجهة مخاوف الصغار.

1. الاستماع. الاستماع إلى الأطفال هي الخطوة الأولى لفهم حالتهم العاطفية دعم الأطفال والشباب عاطفياً ونفسياً يعني أولاً وقبل كل شيء أن تكون قريب منهم من خلال الترحيب بهمومهم ومخاوفهم. من الضروري فهم الاحتياجات حتى تتمكن من إعطاء إجابات مناسبة لطلباتهم.
2. تقديم معلومات بسيطة وواضحة. قول الحقيقة بأبسط الطرق هو أفضل ما يجب فعله دائماً. للقيام بذلك في أحسن الأحوال يمكن لكل شخص بالغ الاعتماد على المصادر الرسمية مثل [وزارة الصحة](#). يعد تقديم المعلومات بلغة بسيطة مناسبة لأعمارهم أفضل طريقة لضمانهم وتسهيل فهم ما يحدث حولهم.
3. لا للعرض المفرط للمعلومات. تجنب امضاء الكثير من الوقت أمام وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي حتى لا تضخم البلبلة بشأن ما يرونه ويسمعونه. كما أن التعرض المفرط من الممكن أن تكون له نتائج عكسية ويؤدي إلى ظهور آليات الرفض أو التقليل المفرط من الموقف. إن الاستمرار في إظهار صور المستشفيات والأقنعة والتحديث المستمر لعدد الإصابات والوفيات لا يمكن إلا أن يزيد من التخيلات والأفكار السلبية.
4. طمأننتهم بشأن تدابير الحماية المتخذة. اشرح للأطفال أن البالغين وخاصة المؤسسات يبذلون قصارى جهدهم لحمايتهم وحمايت المقربين منهم. من الضروري جعل الأطفال يفهمون أن السلوكيات الوقائية مثل إغلاق المدارس وتعليق الرحلات المدرسية وأنشطة التجميع في جميع أنحاء التراب الوطني هي تدابير ضرورية لزيادة السيطرة وضمان حماية كافية للسكان.
5. تعميق المعرفة. اقتراح فترات من الوقت لتعميق المعرفة، بما في ذلك من خلال اللعب، لدراسة الموضوعات العلمية المتعلقة بخصائص الفيروس ستساعد الأطفال والشباب يشعرون بأنهم أكثر وعياً وأن يفهموا أحسن مؤشرات السلوكيات التي يجب تبنيها والتي أشارت إليها السلطات الصحية؛
6. اعطاء القدوة. يجب أن يكون البالغون أول من يتبع السلوكيات الصحيحة: من الضروري أن تكون حذرًا للتعبير عن مشاعرك السلبية أمام الأطفال والمراهقين، الذين يمكن أن يتأثروا بالكبار الموجودون من حولهم. من الضروري أيضاً أن يتبع الكبار القواعد السلوكية التي تحددها المؤسسات المختصة بدقة وإشراك الأطفال في فعل الشيء نفسه.
7. الالتزام باستمرار. من المهم عدم تغيير سلوكياتك وعاداتك إذا لم تطالب السلطات المختصة ذلك عدم خلق مصادر إضافية للقلق والتوتر. بالنسبة لأولئك الذين يجدون أنفسهم غير قادرين على الذهاب إلى المدرسة أو حضور الأنشطة الترفيهية التي اعتادوا عليها ومن المهم الحفاظ على الشعور بالحياة الطبيعية من خلال اللعب والدراسة حتى في المنزل؛
8. لا للتمييز. تجنب السلوكيات أو الأقوال التي تنطوي على تمييز تجاه المصابين أو الأشخاص الذين ينتمون إلى منطقة جغرافية محددة. مرة أخرى يجب أن يكون الكبار قدوة وأن يكونوا قادرين على شرح للأطفال الذين يرتكبون أعمال تمييزية أن هذا سلوك خاطئ. في مواجهة الطفل إذا كان ضحية تمييز من المهم محاولة إشراك الأولياء الآخرين والمدرسين والمقربين منه حتى لا يشعر بأنه مستبعد من خلال نشر المعلومات الصحيحة.

9. تقييم الفرص التي تأتي من وسائل الإعلام الجديدة. لتقليل الشعور بالعزلة خاصةً عندما يُجبر الأطفال على البقاء في المنزل يمكن أن تكون الأدوات الرقمية أداة مفيدة للتواصل الاجتماعي والتعلم. ومع ذلك من الضروري أن يشجع الوالدان والكبار على الاستخدام الواعي والصحيح لهذه الأدوات من قبل الأطفال.

10. إيماءات صغيرة يمكن أن تحدث الفارق. إن العثور على طرق جديدة وممتعة لتشجيع الأطفال على التصرف بشكل صحيح يمكن أن يساعدهم على جعل الإيماءات الصغيرة أمرًا معتادًا. في بعض الأحيان حتى قافية الحضانة البسيطة يمكن أن تساعد في تعليم الأطفال أنه يجب غسل أيديهم لمدة 20 ثانية على الأقل وكذلك عدم وضع أيديهم في أفواههم أو العطس في جوف الذراع. شيئًا فشيئًا ستتحول هذه الانتباهات الصغيرة التي تخلق أيضًا مناسبات ممتعة إلى عادات صحية.