

التحدّث مع أطفالكم خلال تفشي فيروس كورونا (كوفيد-19)

سوف يساعدكم هذا الدليل على التحدّث مع إبنكم/إبنتكم حول فيروس كورونا (كوفيد-19). وهو يحتوي أيضاً على نصائح حول كيفية التحدّث بطريقة آمنة ومطمئنة، وهناك روابط لبعض الموارد المفيدة أيضاً.

لا تخافوا من التحدّث عن فيروس كورونا (كوفيد-19)

- من المؤكد أن معظم الأولاد قد سمعوا بالفعل عن الفيروس ولا يجب على أولياء الأمور ومقدمي الرعاية تجنّب التحدّث عنه.
- يمكن أن يؤدي عدم التحدّث عن موضوع ما إلى شعور الأطفال بالقلق أكثر. ساعدوا إبنكم/إبنتكم لكي يكونوا مُطلعين بما يحدث من خلال تزويدهم بحقائق من مصادر موثوقة. وهذا الأمر يدفعهم إلى الشعور بالطمأنينة أكثر من الأمور التي يسمعونها من أصدقائهم أو وسائل التواصل الاجتماعي.

استخدموا المعلومات الصادقة الملائمة للأطفال

- فكّروا في عمر إبنكم/إبنتكم. وقدموا المعلومات باستخدام لغة يفهمونها.
- لا بأس إذا لم تتمكنوا من الإجابة على كل شيء؛ ما يهم هو أنكم موجودين للإجابة على أسئلة إبنكم/إبنتكم.
- ابدلوا قصارى جهدكم للإجابة بصدق ووضوح. لا تشاركوا معهم الكثير من المعلومات في وقت واحد، لأن هذا قد يكون مُربكاً لهم.

حاولوا أن تظلوا إيجابيين عند التحدّث إلى إبنكم/إبنتكم.

- تجنّبوا التحدّث بطريقة تؤدي إلى شعور طفلكم بالمزيد من القلق.

دعوا إبنكم يوجّهكم / إبنتمك توجّهكم

- شجّعوا إبنكم/إبنتكم على إخباركم بأي شيء ربما سمعوه عن كوفيد-19 وعن رأيهم به.
- امنحواهم الفرص لطرح الأسئلة. وكونوا على استعداد للإجابة على الأسئلة والتواصل مع إبنكم/إبنتكم.
- يخاف بعض الأطفال على غيرهم أكثر من أنفسهم. لذلك اسمحوا لهم بالتواصل مع أفراد العائلة والأصدقاء قدر الإمكان باستخدام التكنولوجيا مثل Facetime.

طمئنونهم

- انتبهوا للغة التي تستخدمونها، مع أطفالكم ومع الآخرين. وتذكروا أن الأطفال سوف يستمعون إلى محادثات الكبار أكثر من المعتاد.
- لا تتجاهلوا مخاوف إبنكم/إبنتكم. فمن الممكن تفهم شعورهم بالقلق لأنهم ربما لم يشهدوا أي شيء من هذا القبيل في السابق.
- أخبروا إبنكم/إبنتكم أن الأطباء والعلماء في جميع أنحاء العالم يعملون بجهدٍ لمعرفة المزيد عن كوفيد-19 والمحافظة على سلامتنا.

ركّزوا على الأشياء التي تقومون بها للمحافظة على سلامتكم

- امنحواهم بعض السيطرة على ما يحدث. وعلموهم أهمية الإبتعاد الاجتماعي وغسل اليدين وكيفية القيام بهذه الأشياء بشكل صحيح. وذكّروهم بمسؤوليتهم عن حماية الآخرين من السعال والعطس.
- إذا رأى الأطفال أشخاصاً يرتدون الكمامات، اشرحوا لهم أن هؤلاء الأشخاص يأخذون المزيد من الحذر ولكن الكمامة ليست ضرورية لمعظم الأشخاص في الوقت الحالي.
- ذكّروهم بالاتصال برقم الطوارئ 000 إذا كانوا لا يشعرون هم أو عائلتهم بالأمان.

التزموا بروتين معيّن

- تُعتبر الأيام المُنظمة حيث تكون هناك أوقات منتظمة لتناول الوجبات الغذائية والخلود إلى النوم جزءاً مهماً في الحفاظ على سعادة الأطفال وصحتهم.
- حيثما أمكنكم ذلك، اتبعوا روتين يومي. قوموا بإنشاء جدول زمني مُشترك مع عائلتكم وضعوه على البرّاد/الثلاجة حيث يمكن للجميع رؤيته.
- قوموا بإدراج الأشياء مثل الوقت الذي تقضونه في الخارج، ووقت اللعب، والوقت المسموح فيه على الأجهزة والتكنولوجيا، ووقت الإبداع ووقت التعلّم.
- لا بأس إذا كنتم مرنين وأن تستجيبوا لاحتياجات إبنكم/إبنتكم وحالتهم العاطفية.

ثابروا في التحدّث

- اكتشفوا ما يعرفه إبنكم/إبنتكم أو ما يشعرون بالقلق بشأنه. فمن المهم معرفة ما إذا كانوا قد سمعوا معلومات غير صحيحة.
- اطرحوا الأسئلة التي لا تكون الإجابة عليها بنعم أو لا.
- إذا طرح إبنكم/إبنتكم عليكم أي سؤال ولا تعرفون الإجابة عليه، فقولوا ذلك. واستخدموا السؤال كفرصة لاكتشاف الجواب عليه معاً.
- إذا كان يبدو على أطفالكم بأنهم غير مهتمين للأمر أو إذا كانوا لا يطرحون الكثير من الأسئلة، فلا بأس بذلك.
- دعوهم يعلمون أننا سنستمر في الاستماع والتحدّث.

قوموا بإنهاء المحادثات بحذر

- من المهم عدم ترك الأطفال وهم يشعرون بالقلق بعد التحدّث معهم.
- عند الانتهاء من التحدّث معهم، ابحثوا عن العلامات التي تُشير إلى شعورهم بالقلق. وقد يكون ذلك إما تغييراً في نبرة صوتهم أو في تنفّسهم أو لغة جسدهم.

الأشياء التي يجب التنبّه لها لدى أطفالكم

من الطبيعي أن تظهر علامات القلق على الأطفال والشباب. وتتضمن ردود الفعل الشائعة ما يلي:

• الخوف والقلق

• الغضب والإحباط والارتباك

• الحزن

• الإنكار

تذكروا أن تعتنوا بأنفسكم

- إذا لاحظتم أنكم تشعرون بالقلق، فخذوا بعض الوقت للشعور بالهدوء قبل محاولة التحدّث أو الإجابة على أسئلة إبنكم/إبنتكم.
- إذا كنتم تشعرون بالقلق أو الذعر، أخبروا إبنكم/إبنتكم أنكم سوف تبحثوا عن بعض المعلومات وسوف تتحدثون معهم بعد قليل.
- تتوفر الموارد الخارجية التالية أيضاً لدعم صحتكم وعافيتكم النفسية:

○ Headspace - للأسرة والأصدقاء <https://headspace.org.au/friends-and-family/life-issues/>

○ Beyondblue - كوفيد-19 <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak>

○ Lifeline - الصحة والعافية النفسية خلال تفشي كوفيد-19 <https://www.lifeline.org.au/get-help/topics/mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak>

موارد إضافية

لدعمكم عند التحدّث إلى إبنكم/إبنتكم

- **Raising Children Network** فيروس كورونا (كوفيد-19) والأطفال في أستراليا
<https://raisingchildren.net.au/guides/a-z-health-reference/coronavirus-and-children-in-australia>
- **Emerging Minds** – دعم الأطفال أثناء تفشي فيروس كورونا
<https://emergingminds.com.au/resources/supporting-children-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak/>
- **KidsHealth** - فيروس كورونا (كوفيد-19): كيفية التحدّث مع إبنكم/إبنتكم
https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html?fbclid=IwAR2r7q2P5WJ56w4ryrhfnPjB01YtzT5DrPi60IJFqYs-atwmZn_JpDgJ4Y0
- **eSafety** مكتب
 - كوفيد-19: الحفاظ على سلامة المدارس والتعلّم عبر الإنترنت
 - كوفيد-19: مجموعة السلامة عبر الإنترنت لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية

لمشاركتها مع الأطفال والشباب

- **headspace** - كيفية التأقلم مع القلق المُرتبط بفيروس كورونا المستجدّ
<https://headspace.org.au/young-people/how-to-cope-with-stress-related-to-covid-19/>
- **ReachOut** - التأقلم خلال تفشي فيروس كورونا -
<https://au.reachout.com/collections/coping-during-coronavirus>

للحصول على أحدث المعلومات والنصائح حول كوفيد-19، قوموا بزيارة:

- [موقع دائرة DET الإلكتروني حول فيروس كورونا](#)
- [موقع دائرة DHHS الإلكتروني حول فيروس كورونا](#)