

لكارثة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)



هذه المشاعر لعدة شهور. يمكن أن يساعدك التعرف على المشاعر وردود الفعل الطبيعية التي تحدث في فهم هذه المشاعر بشكل أفضل وأن تتأقلم معها بشكل أكثر ارتياحًا وفعالية.

تشرح المعلومات التالية مجموعة من المشاعر والسلوكيات التي يمكنك توقعها من أطفالك والكيفية التي يمكنك بها مساعدتهم على أفضل نحو خلال فترة التعافي هذه. يقدم هذا المستند اقتراحات حول التأقلم مع مشاعر طفلك.

لقد خلقت جائحة كوفيد-19 حالة كارثية في مجتمعاتنا، فإرضاء تغييرات على حياة الأشخاص وغموض بالنسبة للمستقبل، حتى إذا لم تكن أسرتك قد عانيت مباشرة من فيروس كورونا، فلا أحد قد عانى من هذه الكارثة إلا وقد تأثر بها.

بالنسبة للكثيرين، تظل الكارثة عالقًا في الأذهان بشدة حتى بعد مرور فترة طويلة على وقوعها. من الشائع الشعور بالحزن، والاكتئاب، والإحباط، والغضب، والقلق. ليس من غير الطبيعي أن تستمر

لمساعدة طفلك على التعامل مع فقدان الأمان والشعور بأمان أكثر، هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها

أقر بمشاعر الخوف والفقدان التي يشعر بها طفلك واحترمها؛ اسمح لطفلك بالتعبير عن مشاعر الحزن بسبب فقدانه الاتصال المباشر مع الأصدقاء، وزملاء الدراسة، والمعلمين، والأحباء. شجع طفلك على التحدث عما يشعر به—ما يخاف منه، خصص وقتًا لمزيد من معانقة طفلك ولمسه عمومًا. حاول قضاء وقت إضافي معًا في ممارسة الأنشطة الأسرية لبدء استبدال المخاوف بذكرات ممتعة.

يتفاعل الأطفال مع الصدمات والأحداث المجهدة التي تبعث على التوتر النفسي بشكل مختلف عن البالغين

قد تتأخر استجاباتهم أو يصعب اكتشافها، خاصة بالنسبة للأطفال الذين سبق وكانوا يتبعون سلوكيات سيئة أو الذين قد يكونوا يعانون من الاكتئاب، والذي في الغالب يسبب أعراض الانعزال والمعاناة الصامتة. من المهم أن نفهم أن الأطفال الصغار يلاحظون مخاوف واهتمامات البالغين في حياتهم.

تتوفر استشارات Stay Well من خلال الخط الساخن الخاص بجائحة كوفيد-19.

اتصل على الرقم 1-888-535-6136
(اضغط على الرقم "8")



في الأطفال الذين تبلغ أعمارهم بين 5 أعوام وأقل،
قد تلاحظ ما يلي:

- سلوك أكثر تشبُّهًا • الخوف من الانفصال عن الوالدين أو مقدمي الرعاية • التهيج، أو سوء السلوك، أو نوبات البكاء
- الانحدار السلوكي مثل التبول في الفراش أو التحدث كأطفال الصغار • الأرق أو الكوابيس • تغيرات في الشهية • تجنب أي تذكير بالصدمة

في الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أعوام إلى 11 عامًا، قد تلاحظ هذه
المشاعر، والسلوكيات، والتجارب:

- اللعب المتكرر لنسيان أحداث الصدمة • الأرق أو الكوابيس • نوبات غضب غير عادية
- التشاجر أو تجنب الذهاب إلى المدرسة • الانعزال عن الأصدقاء والأسرة • الخوف والقلق من مشكلات السلامة والخطر كما يتضح من سلوكيات مثل قفل الأبواب • الارتداد لسلوكيات كانت متبعة في مراحل سابقة في النمو • تعبيرات عن الذنب والتفكير السحري
- بَأْن الصدمة كانت غلظت • آلام في المعدة، أو صداع، أو مشكلات جسدية أخرى
- صعوبة في التركيز بالمدرسة، أو القيام بالواجبات المنزلية، أو القراءة • الشعور المستمر بالضيق عند التفكير في حدث الصدمة أو تذكره

طريقة التأقلم والخطوات الفعالة

لا توجد تمارين رياضية بسيطة مخصصة لمعالجة جميع السلوكيات بسهولة. هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها، والتي قد تكون مفيدة.

خفف من حدة أي روتين معتاد يعود طفلك إلى اتباعه،
وساعد في الحد من القلق لديه:

التزم بروتين وجدول زمني يمكن اتباعهما بقدر الإمكان؛ التغيير مزعج وقد يخلق القلق لدى الأطفال؛ يمكن للوالدين المساعدة في التأقلم العام لدى الأطفال من خلال تقليل حالات مخالفة القواعد، وخاصة تلك التي تتعلق بتركهم وحدهم • عند ترك الطفل، أخبره بالمكان الذي ستذهب إليه وبما ستقوم به؛ وأخبر الطفل بما يجب عليه القيام به عندما تذهب وتركه؛ فمثلاً: "ستقوم السيدة فرانكلين بلعبة المكعبات معك وتحضير الغداء. سأعود إلى المنزل بعد الغداء" • تحلى بالصبر، واجعل تلك الفترة التي تغادر فيها طفلك آمنة وممتعة قدر الإمكان؛ قد يتطلب هذا قضاء بعض الوقت الإضافي مع الطفل في الصباح حتى لا يؤخر سلوك تشبث الطفل الأم أو الأب عن الخروج من المنزل ويصيبهما بالتوتر • طمئن الطفل بأن توضح له بأنك ستغادر لأنك مضطراً لذلك وليس لأنك لا تحبه أو لا تحب أن تكون معه؛ وضح له الفرق بين المغادرة والمحبة • طمئن طفلك بأن تخبره بأنك ستراه لاحقاً؛ قد تكون هناك مخاوف جزئية متعلقة بالانفصال لأن الطفل ليس متأكدًا من رجوع الوالد • وضح للطفل أن مغادرة الأم أو الأب أمر طبيعي وصعب ولكنه لا يعني أن الطفل لا يستطيع أن يلعب مع أصدقائه أو يمرح • شجع طفلك على لعب ألعاب الطفولة وامتدحه لكونه كبيراً بما يكفي للعب بدونك • لا تترتب في الخروج لأن ذلك قد يعزز من مظاهر الانفصال؛ في النهاية، من وجهة نظر الطفل، فإن التشبث يؤتي ثماره لأن الأم والأب يبقان لفترة أطول؛ لذا، غادر طفلك عندما تكون مضطراً لذلك ولكن بسعادة مع إبداء مشاعر الحب

فهم—كن حنوناً

خلال كل هذا، من المهم أن تتذكر أن طفلك يتفاعل مع فقدان شيء مألوف، سواءً أكان ذلك فقدان أحد أفراد الأسرة، أو فقدان الاتصال بالأصدقاء، أو فقدان روتين معين كان يتبعه. في كثير من الحالات، قد يستجيب لفقدان الشعور بالأمان والسلامة.

إن طفلك، بشكل عام، يحزن على نمط حياة سابق كان يتبعه، وسلوكه يعكس عملية الحزن هذه. في الواقع، يمكن أن يستغرق الأمر وقتاً طويلاً حتى يتعافى الطفل من حالات فقدان أو التغيرات التي أثرت على إحساسه بالأمان.

يمكنك مساعدة الأطفال على التأقلم من خلال فهم أسباب قلقهم ومخاوفهم. طمئنهم بثقة ومحبة. سيذكرك أطفالك أنه يمكنهم أن يشعروا من جديد بأن الحياة طبيعية.

توقف وركز كل انتباهك على طفلك لفترة قصيرة

ربما يكون استغراق بضع لحظات إضافية للتواصل مع الطفل هو كل ما يحتاج إليه للشعور بالأمان.

عانق طفلك والمسه • طمئن الطفل بشكل متكرر بأنك في أمان وبأنك بجواره • تحدث مع طفلك عن مشاعره بشأن الكارثة • عبّر عن مشاعرك • قدّم معلومات يمكن للطفل فهمها • اقض وقتاً إضافياً مع طفلك قبل أن يذهب للنوم



استشارات STAY WELL من خلال الخط الساخن الخاص بجائحة كوفيد-19

إذا كنت تعاني من أسى عاطفي في ظل أزمة كوفيد-19، فاحصل على المساعدة من **Michigan Stay Well Counseling** عبر الخط الساخن الخاص بكوفيد-19. اتصل على الرقم 1-888-535-6136 واضغط على الرقم "8" للتحدث إلى استشاري تابع لـ Michigan Stay Well. يتوفر المستشارون على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع – الخدمة سريعة ومجانية. يتوفر مترجمون للغات مختلفة.

الخط الساخن MICHIGAN PEER WARMLINE

إذا كنت مصابًا بمرض نفسي خطير أو تعاني من مشكلات متعلقة بتعاطي المخدرات وكنت تشعر بأن التحدث إلى شخص يفهم طبيعة هذه المشكلات سيساعد على التخفيف من وطأة التوتر النفسي لديك، فاحصل على المساعدة من **Michigan PEER Warmline**. اتصل على الرقم (888-733-7753) 1-888-PEER-753. متوفر يوميًا من الساعة 10 صباحًا إلى الساعة 2 بعد الظهر.

خط الرسائل النصية لـ MICHIGAN CRISIS

إذا كنت تعاني من القلق والتوتر العاطفي، ولكنك تشعر بارتياح أكثر عند كتابة رسائل نصية مقارنة بالتحدث، فاحصل على مساعدة من **Michigan Crisis Text Line**. أرسل الكلمة الأساسية "RESTORE" إلى الرقم 741741. متوفر على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.

الخط NATIONAL SUICIDE PREVENTION LIFELINE

إذا كنت تفكر في الانتحار، فاحصل على مساعدة من **National Suicide Prevention Lifeline**. اتصل على الرقم 1-800-273-8255 – متوفر على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. يمكنك أيضًا إرسال الكلمة الأساسية "TALK" إلى الرقم 741741، أو زيارة suicidepreventionlifeline.org.

خط منظمة NATIONAL SUICIDE PREVENTION LIFELINE الخاص بالصم وضعاف السمع

الوصول إلى خدمة ترحيل الفيديو المتاحة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. اتصل على الرقم 1-800-273-8255 (الهاتف النصي 1-800-799-4889).

خدمة الويب HEADSPACE WEB SERVICE

إذا كنت ترغب في التغلب على مشاعر التوتر النفسي والقلق الناجمة عن كوفيد-19 من خلال التأمل والنوم وتمارين الحركة، فاحصل على مساعدة من **Headspace Web Service**. خدمة مجانية لجميع سكان ميشيغان (خدمة مدفوعة عادةً). تفضل بزيارة headspace.com/mi.