

إرشادات للتعامل مع الأطفال في "زمن الكورونا"



المركز الفلسطيني للإرشاد

The Palestinian Counseling Center

لماذا يكون التأثير أكبر عند الاطفال:

عدم استيعاب المجريات بالشكل الصحيح: لا يمتلك الأطفال القدرة على التعبير والتفكير واللغة كالبالغين لفهم أو للبوح بما يجول بخواطرهم. لنجدهم في بعض الأحيان يعبرون عما يشعرون أو يفكرون بشكل غير منطقي، وغالباً ما يعبرون عن مخاوفهم أو ما يجول بخاطرهم بالسلوك أكثر منه بالتعبير. كذلك ووفقاً لأعمارهم قد لا تسعفهم قدراتهم لفهم كل ما يجول حولهم بدقة، فهم يشعرون بقلق أهاليهم وبتغيير الأجواء عموماً لكنهم يميلون إلى تفسيرات غير منطقية وغير صحيحة للأمور أحياناً، حيث أن عدم المنطق هذا يأتي من مواجهة شيء غير مألوف أي شيء جديد وفيه غموض يسبب فراغ في المعرفة، ولذا فإن النفس والعقل البشري عامة يتجهان إلى تعبئة هذا الفراغ لأننا لا نحب أن نبقى بضياع.

وهنا يكمن الفرق بين الكبار والصغار، فبينما يحاول الكبار استقاء المعلومة والمعرفة والسؤال والتحدث مع الآخرين، نجد أن الأطفال يستخدمون الخيال والمغالة أحياناً للتعامل مع فراغ المعلومة وعليه وبناء على مضمون خيالاتهم قد يكون التوتر والقلق أعلى.

نحن كأهل بالغين قادرين على تفسير وتوضيح الفجوة بين الواقع وما يحدث فعلاً وبين مفاهيم وخيالات أطفالنا، كما نمتلك الأدوات للتهئية لنساعدهم في تخطي الأزمة، ومن أدواتنا سيتعلمون تطوير وسائلهم الخاصة للتهئية مستقبلاً أيضاً، كما لو أننا "نقرضهم" ما نملك من فهم وأدوات ليستعينوا بها والتعلم منها، فلنتذكر أن جميع ردود أفعال أطفالنا طبيعية نظرف غير طبيعي يمرون به.

يشهد العالم في الآونة الأخيرة انتشاراً لوباء covid – 19 أو ما يسمى الكورونا بما في ذلك عندنا في فلسطين، مما تسبب في حالة من التوتر والقلق بسبب الخوف من المجهول، حيث أن الأمور لا زالت غير مفهومة وغير واضحة.

ومن أهم مسببات هذا التوتر هو عدم الثقة بقدرتنا على التعامل مع أو التغلب على المستجد، والشعور بالعجز.

من الملاحظ حالياً أن هناك حالة من الخوف تنتاب الكبار بالأساس، والتي قد يكون مصدرها قلة المعلومات المطمئنة، وعدم الشعور بالأمان من قدرة الجهات الرسمية في التعامل مع هذا الوباء، وعدم الثقة بالجهات الصحية والخوف من قلة الموارد مثلاً. وهنا نؤكد أن فقدان الشعور بالأمن هذا ينتقل من الأهل إلى الأطفال حيث يشكل الأهل نموذجاً لهم.

يعتبر الأطفال عادةً الشريحة الأكثر تأثراً بالأحداث في أوقات الأزمات، ويتراوح عمق تأثيرهم بالأحداث تبعاً لبعدهم عنها أو قربهم منها، فكلما كانوا أكثر قرباً من الحدث كان تأثيرهم به أعمق وأشد. كما أنهم يتأثرون بالحالة النفسية للأهل والمجتمع الصغير الذي يحيطهم من أقران، أخوة ومدرسين.

السلوكيات التي قد تظهر لدى بعض الأطفال في أوقات الأزمات:

الاستثارة السريعة والانفعال السريع.

الميل نحو ردود أفعال عنيفة.

الإحساس بالخوف والشعور بالتهديد.

رؤية الأحلام المزعجة والكوابيس.

صعوبة في النوم.

التبول اللاإرادي.

قضم الأظافر.

الشرود الذهني والسرحان.



الانطواء والعزلة.

فقدان الشهية للطعام.

صعوبة في التركيز.

الانشغال المبالغ بمضامين المرض والموت.

الانشغال المبالغ بمضامين النظافة والتعقيم.

الشعور بالإعياء والشكوى من الآلام الجسدية.

التعلق الزائد بالأهل والشعور بالغضب والضيق.

بروز سلوكيات كانت تميزهم بأعمار أقل سنا كالخوف من الظلام، الالتصاق بالأهل، رفض الخروج من المنزل، ورفض النوم بشكل مستقل.

التوجس والقلق من الغرباء ومن كل شخص قد يبدو ذو ملامح غريبة (صيني) وغيرهم.

ارشادات للأهل في التعامل مع الأعراض التي تظهر على الطفل:

- حينما لا نمتلك إجابة نجيب أننا لا نعرف مثله تماماً، وهناك الكثير من الأمور في الدنيا لا نعرفها ومرض الكورونا منها، كذلك العالم كله لا يعرف أيضاً كل شيء ونحن نشبه الناس في جميع الدول الأخرى وسنعلمهم بالإجابة حين تتوفر.

- إن ردة فعل الأطفال النفسية والسلوكية تكون تقليدياً وانعكاساً لردة فعل البالغين والأهل في أغلب الأحيان، لذلك فإن إعطاء معلومات للأطفال يخفف الخوف والقلق لديهم.

- تجنبوا الإسهاب في الأوصاف المفرطة بالإثارة عن الأزمة مثل الدول الأكثر إصابة، وعدد المرضى والوفيات، ... الخ.

- اشرحوا للطفل أن فلسطين تتخذ إجراءات وقائية لحمايتهم، وأن إغلاق المدارس وإلغاء البرامج الكبيرة والحفلات والرحلات وإغلاق الحدود جاء لحماية الجميع من دخول المرض، وهي إجراءات تقوم بها جميع دول العالم.

- يجب أن نذكر الأطفال أن هذه مرحلة عابرة وغير مستمرة، وأن مشاعرهم وردات أفعالهم مقبولة علينا.



هنالك الكثير من الأمور التي يمكنكم كأهل تنفيذها مع أطفالكم خلال هذه الأزمة، الأمر الذي سيعود عليكم أيضاً إيجابياً. من أجل توفير الإحساس بالأمان لأطفالكم، والتخفيف من آثار الضائقة عليكم وعليهم، ولتحويل الأزمة إلى فرصة لتوثيق العلاقة والاستمتاع برفقة بعضنا البعض ننصح بالتالي:

١. وفروا المعلومات لأطفالكم:

- هناك الكثير مما لا نعرفه عن مرض الكورونا ومن الصعب التعامل مع حالة عدم اليقين لكن يتوفر أيضاً لدينا بعض المعرفة، لذا أجبوا على أسئلة الطفل بالقدر الأكبر الممكن حتى ولو كانت صعبة أو مزعجة. على أن تكون الإجابة صحيحة وبلغة بسيطة وسهلة وذلك تحسباً لمنع تفسير الأطفال الذاتي للأحداث بطريقة غير صحيحة. من الأفضل أن تبدأوا باستطلاع أو فهم ما يمتلكه الطفل من معرفة والبناء عليه إذ أن ذلك يشعرهم بالأهمية وأنهم مشاركون فعالين.

- شددوا في إجاباتكم أن المؤسسات والحكومات والدول والعلماء والأطباء من جميع أنحاء العالم يحاولون جميعاً البحث عن علاج للفيروس، وأن علاجاً أو لقاحاً كهذا سيتم إيجاده بشكل مؤكد كما لباقي الفيروسات في الدنيا، لكن الأمر يحتاج وقت.

٢. شجعوا أطفالكم على الحديث عن مشاعرهم

- قبل الحديث مع الأطفال عن الأزمة وعن مشاعرهم، كونوا على وعي وفهم لمشاعرهم، تقبلوها ولا تخفوها.

- اشرحوا لطفلكم أن غيره يخاف أيضاً، وأعط للطفل أمثلة على أشخاص مقربين منه مثلك كأب أو أم أو جد أو أصدقاء من الذين يشعرون أحياناً بالخوف والغضب.

- وضخوا لطفلكم أنه يستطيع أن يلجأ إليكم إذا راودته مشاعر غير سارة وإنكم مستعدون دائماً للتحدث إليه عنها.

- عليكم التعامل مع انطواء طفلكم، قوموا بمشاركته في الأنشطة المختلفة.



- تفهموا ردود أفعال الطفل تجاه الأزمة، فإذا اشتكى الطفل وبكى من خوفه وقلقه مما يحدث حاولوا تفهم خوفه ومساعدته على التعبير عن نفسه. تفهم الأهل للطفل يتمثل في إعطائه الفرصة للحديث عن شعوره بالألم والحزن والغضب والخوف، فليس هناك ما يدعو للشعور بالخجل إذا أظهر الطفل مخاوفه فهذه المشاركة هي دليل لرابط قوي مع الأهل وليست دليلاً على الضعف.



٣. ابقوا على تواصل عاطفي مع أطفالكم:

- وذلك من خلال حضنهم وإشعارهم بالأمن.

- القيام معهم بنشاطات جماعية مثل الأكل واللعب حتى لا يشعروا بالوحدة.

- احرصوا على أن يكون إظهار المحبة والود للطفل بشكل طبيعي وعدم المغالاة في التعبير عن ذلك.

- شاركوا أفكاركم ومعتقداتكم مع طفلكم أنا أشعر، أو أعتقد أو...

- شجعوا طفلكم على الحديث عن مشاعره، يبدو أنك قلقا!، قل لي بماذا تشعر؟

- أشركوا الطفل في أنشطة بدنية وألعاب من أجل توفير مجال للتخفيف من حدة التوتر والضغط النفسي لديه.



- أغمروا طفلكم بالمحبة والتقدير، القرب والدفء الجسدي مهم جداً في هذه الفترة.

- ساعدوا الطفل للتعبير عن المشاعر من خلال الرسم، قراءة وكتابة القصص فهذا يساعد الطفل على التعبير عن مشاعره ومخاوفه.

- احموا أطفالكم من المبالغة في الجلوس أمام الشاشات وتكرار متابعة أخبار تفشي المرض لأن الأمر قد يرفع منسوب القلق والخوف لديهم كما لدينا نحن البالغين. قننوا المشاهدة أيضا على شبكات التواصل الاجتماعي، وحتى سرد النكات عن الفيروس أو تبادل صور مكتفة عن الحجر الصحي وما إلى ذلك، تذكروا بأن الطفل يفسر النكت والقصص والكلام والصور من منظوره هو المختلف عن منظوركم كبالغين.



وأخيرا ننصح بالاتي:

- اهتموا بالغذاء السليم لكم ولطفلكم والاهتمام بالصحة الجسدية للطفل وأخذه إلى الطبيب حتى يطمئن/ وتطمئنوا انه لا يعاني من أي مرض جسدي
- أعيدوا الروتين إلى حياة الطفل، ساعده على الاستمرار بالقيام بنفس الأشياء التي كان يقوم بها قبل الأحداث.
- في حال لم يستطع الطفل الرجوع إلى وضعة الطبيعي يجب أن يقوم الأهل بمراجعة مرشدي المدارس أو أخصائيين يعملون في هذا مجال الصحة النفسية.
- عدم الافراط في مشاهدة أو سماع الاخبار خاصة بوجود الاطفال.
- عدم الافراط في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي للحصول على المعلومات وعكسها على الاطفال.
- أكثروا من الانشطة والفعاليات مع الاطفال مثل (الالعاب التربوية داخل، الانشطة الحركية في الخارج.
- قدر الامكان، الحفاظ على الحياة الروتينية.
- لنتذكر: حين لا يكون لدينا ما نفعله سنشعر أكثر بالقلق، وعليه كلما ساعدنا أطفالنا على النشاط أكثر من حركة ونشاطات صحية كلما استطعنا تقليل منسوب القلق وبالتالي رفع صلابتنا النفسية والجسدية للتصدي للفيروس وكذلك لتبعاته النفسية علينا.

للاستفسار عن المرض أو التبليغ عن أي حالات مشتبه بها يرجى الاتصال على الأرقام التالية:

- وزارة الصحة الفلسطينية: 1800-000-888
- وزارة الصحة الاسرائيلية: 101

٤. ابدءوا بالحوار مع الأطفال الأكبر سنًا:

- عادةً ما يخفي الأطفال الأكبر سنا مشاعرهم ويخفون مخاوفهم ويظهرون عكس ما يشعرون، لذا يجب على الأهالي أن يتحاوروا ويتواصلوا معهم ويتحدثوا إليهم ويسمحوا لهم في التعبير عن مشاعرهم ومخاوفهم.

٥. شجعوا الطفل على الشعور بالتحكم:

- تدخلنا الأزمات في متاهة الشعور بالاحول والعجز لذلك من الهام جدا إشراك الطفل بفعاليات تعيد لهم شعور السيطرة وترفع من مشاعر المسؤولية الذاتية ومنها:

- تعليم الطفل أسلوب غسل الأيدي الصحيح النمذجة أمامه وشطف الأيدي معه لنريه كيفية سكب الماء والصابون لمدة عشرون ثانية.

- تشجيع الطفل على الاغتسال، وغسل الأيدي ووضع الملابس المتسخة في مكان خاص وتعزيزه كلما فعل

- الطلب من الطفل المشاركة بعملية تعقيم البيت وتكرار التعقيم على الأسطح والطاولات والفرش بشكل يومي، يكون طلبنا تشجيعيا وكنوع من روتين تنشيطي للطفل .

- شراء أدوات تنظيف ومعقمات خاصة للطفل ودعوته لوضعه مع أغراضه الخاصة واستعمالها بشكل فردي حين يريد