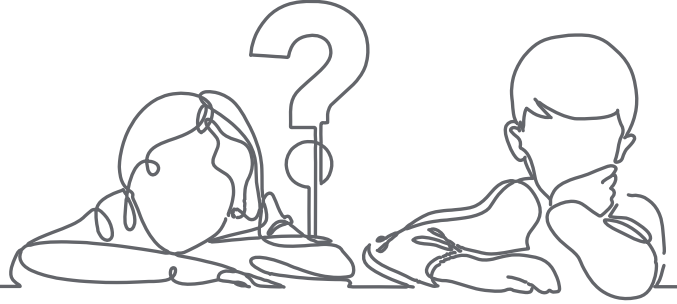


# كيف ينبغي أن نتحدث مع الأطفال عن وباء مرض كوفيد-19؟

"وباء فيروس كورونا" المستجد الذي ظهر حول العالم هو حالة يتعرض لها الأطفال أيضاً بشكل كبير. بالإضافة إلى الحقائق الواقعية حول الوضع ، يتم تداول العديد من المعلومات التي لا أساس لها من الصحة على الإطلاق. لهذا السبب ، فإن التحدث مع الأطفال حول الموضوع سيساعد الأطفال على التعامل مع حالة عدم اليقين من أجل التخلص من هذه المرحلة بأقل الخسائر.

إليك بعض النصائح حول كيفية التحدث عن هذا الموضوع مع الأطفال:



تأكد من أن الأطفال يمكنهم الوصول إلى المحتوى الذي يناسبهم على وسائل التواصل الاجتماعي. امنع وصولهم إلى الأخبار التي لا أساس لها من الصحة حول هذا الفيروس والوباء، وإلى مظاهر الآثار السلبية للفيروس.

أولاً ، احم نفسك. حاول التحكم في قلقك وتأكد من عدم انعكاسه على طفلك. بنبرة هادئة ، تعال إلى مستوى عينيّ الطفل وتحدث معه في وسط مناسب. لأنه عندما تكون قلقاً للغاية ، سيكون طفلك قلقاً معك وهذا سيكون مخيفاً بالنسبة له.



اعرف ما يعلمه طفلك عن هذه المشكلة. دعه يخبرك ما يعرفه.

أخبر الأطفال بالتدابير التي يمكنهم اتخاذها. مثل غسل أيديهم أثناء غناء أغنياتهم المفضلة ، والنوم بشكل جيد ، وتناول الطعام بانتظام ، والوقوف على بعد 3-6 خطوات على الأقل من أولئك الذين يعانون من علامات المرض.

إذا كان عليك أن تشرح للطفل ، يمكنك أن تقول: "فيروس كورونا صغير ، يشبه الميكروبات التي لا يمكننا رؤيتها. يسبب الحرارة والسعال وصعوبة التنفس تماماً مثل الإنفلونزا. يتعافى العديد من الأشخاص بسهولة ، ولكن يجد البعض صعوبة في التعافي. يتغلب الأطفال على هذا المرض بسهولة."



حافظ على روتين العائلة كتناول الطعام معاً ، والدردشة ، وما إلى ذلك. سيقلل هذا من الشعور بعدم اليقين الذي يعاني منه الطفل.

اشرح للطفل أن التدابير المتخذة في البلاد هي لمنع الوباء.

أخبر الطفل بقدر ما يريد أن يعرف ، وليس أكثر. من المهم تقديم معلومات مناسبة لعمر الطفل. لا تخبره عن تفاصيل لا يسأل عنها.

قد يشعر الأطفال بالخوف من فقدان أحبائهم. سيكون من الجيد بالنسبة له مشاركة هذا الخوف معك.

إذا كان لديهم أقارب يشترقون إليهم ولا يمكنهم رؤيتهم ، اجعلهم يجتمعون معهم على الإنترنت.

إذا كنت لا تعرف إجابة السؤال الذي يطرحه الطفل ، فعبر عن ذلك بصراحة. قل له أنك ستشارك الإجابة معه عندما تتعلمها.

اشرح للطفل أنه من الطبيعي أن يشعر بالإجهاد بسبب هذا الوضع ، وأن هذه الفترات عابرة مؤقتة.

شجع الطفل على الكلام. إذا كنت تعرف ما يخيفه ، فسيكون ذلك أسهل لمساعدته على الهدوء.

ساعد الطفل على التعبير عن مشاعره حول هذا الموضوع.

خط هاتف منظمة دعم الحياة مفتوح

يمكنكم الاتصال على هذا الرقم **0850 441 70 80** ضمن أيام الأسبوع و نهاية

الأسبوع من الساعة 09:00 إلى الساعة 17:00

