

נظرا للتخوفات التي سببها وباء الكورونا، هذه توصيات نقدمها للأهالي:

الأهالي الأعزاء،

نحن نشهد انتشار واسع لفيروس الكورونا في كل انحاء العالم وحتى هذه اللحظة ليس واضحا ماذا سيكون تأثيره على دولة إسرائيل. صحيح أن الحياة الطبيعية مستمرة حتى الان في غالبية مناطق البلاد، ولكن علينا أن نستعد لأي تغيير يتعلق بهذا الحدث. المنشورات عن فيروس الكورونا في وسائل الاعلام تخلق تهديدا من المجهول، من خطر غير معروف. وتخوف وقلق من نوع جديد، نوع لم نعتد التعامل معه ولذلك من الممكن أن يتسبب الأمر بتوترنا والتأثير على حالتنا النفسية وعلى حالة أطفالنا النفسية.

نحن نريد أن نزيد من مقدرتنا على التعامل مع هذا التوتر وبالتالي تحسين وتعزيز جاهزيتنا له.

هناك مسببان أساسيان لهذا التوتر هما عدم الثقة والشعور بالعجز.

من أجل التقليل من ضعف الثقة يجب توفير المعرفة اللازمة والملائمة لمرحلة تطور كل طفل.

من أجل التعامل مع شعور العجز، يجب تحسين الكفاءة الذاتية عند الوالدين وذلك من خلال القيام بهذين الأمرين:

1) الحفاظ على طبيعة الحياة الروتينية.

2) تشجيع القيام بنشاطات.

أيها الوالدين أنتم تشكلون المصدر الأساسي والمهم لتأقلم أطفالكم في الأوقات الصعبة. من أجل ذلك مهم جدا أن تكونوا متيقظين لعلامات استغاثة اطفالكم وأن توفروا لهم الدعم والثقة.

أولا، يجب الانصياع للتوجيهات المستجدة لوزارة الصحة، يمكنكم ايجادها من خلال هذا الرابط:

[https://govextra.gov.il/ministry-of-health/corona/corona-virus/?gclid=Cj0KCQiA1-3yBRCmARISAN7B4H1H\\_GjTv0PzE7TXVmuhLHQ9iTMq8E1j\\_cG5WzK41sCyKpLe2B3cQ8kaAnzOEALw\\_wcB#lecturersCollapse-34482-3](https://govextra.gov.il/ministry-of-health/corona/corona-virus/?gclid=Cj0KCQiA1-3yBRCmARISAN7B4H1H_GjTv0PzE7TXVmuhLHQ9iTMq8E1j_cG5WzK41sCyKpLe2B3cQ8kaAnzOEALw_wcB#lecturersCollapse-34482-3)

هذه بعض التوصيات العملية التي ستساعدكم على التعامل مع هذا الحدث:

- تبنيوا هذه القاعدتين الالزاميتين والمناسبتين لكل الأطفال في كل الأجيال:
  - 1) لا للتستر: يجب خلق بيئة تعاونية في البيت، لا للأسرار، مسموح التكلم في أي موضوع وسؤال أي سؤال. في المقابل إذا تحدث الوالدين خلسة سيظن الأبناء أن هناك أمر خطير يحدث يخبؤونه عنهم.
  - 2) لا للإسراف في التعبير عن المشاعر للأطفال: إذا شعر أحد الوالدين أنه مملوء بالقلق والتوتر، يجب أن يعالج نفسه أولا. مسموح أن نتحدث عن الأمور التي تقلقنا مع أطفالنا ولكن بالطريقة التي تعلمنا كيف نتعامل مع هذا التوتر.
- الحفاظ على الروتين: الروتين يعطي الأطفال الشعور بالثقة. حافظوا على عاداتكم الثابتة، أوقات تناول الوجبات والنوم. وفروا لأطفالكم فرصة التحدث معكم عن أفكارهم واسئلتهم، العبوا معهم وجدوا أشياء مشتركة تستمتعون بها.
- ملائمة المعلومات لمستوى إدراك الطفل: حدثوهم بصدق عن الواقع، بطريقة مبسطة ومهدئة وبدون توسع. أخبروا الطفل وشرحوا له عن وجود فيروس اسمه كورونا وأن الدولة قامت باتخاذ الإجراءات من أجل الحفاظ على أمننا. المعلومات الزائدة قد تشوش الطفل وتسبب له الخوف وعدم الشعور بأمان.

استمعوا للأسئلة والمعلومات التي تشغل أطفالكم وأظهروا لهم الواقع ملائمة مع أسئلتهم. مفضل أن تساعد طفلك في التمييز بين الحقائق والاشاعات الأمر الذي سيساعده على الشعور بالسيطرة على الوضع. علموهم أنه ليس كل ما يسمعونه في الشارع أو يقرؤونه في وسائل الاعلام هو صحيح وصادق، وأنه من المفضل دائما أن يتوجهوا لكم لأي سؤال يواجههم.

- زيادة شعور السيطرة والمقدرة الذاتية عند الطفل: علموا أطفالكم كيف يمكنهم أن يحافظوا على أنفسهم وعلى بيئتهم عن طريق الحفاظ على النظافة وذلك من خلال، تغطية الفم والانس أثناء العطس أو السعال اما بوضع منديل معد للاستعمال مرة واحدة او من خلال ثني المرفق وأيضا غسل اليدين قبل الأكل وبعد الخروج من المراض.
- هذه بعض الأفكار التي ستساعدكم على الشروع بذلك مع اطفالكم: أن تطلب من الطفل تعليم اخوته الأصغر منه سنا عن كيفية الحفاظ على النظافة من خلال اعداد مقطع مرئي (فيديو) أو كتابة قصة تعلمهم كيف يحافظوا على النظافة وان يبني لوحة إعلانات تحتوي على قواعد الحفاظ على النظافة لأبناء عائلته. هكذا سيشعر الطفل أنه مهم وانه كان له دور في منع انتقال العدوى.
- كونوا متيقظين لردّات أفعالكم في التعامل مع الحدث: الأطفال يتعلمون كيف يتعاملون مع الاحداث المختلفة عن طريق مشاهدتهم لردّات أفعال الأشخاص البالغين من حولهم. عالجوا أنفسهم. جدوا طريقة تقللون بها من توتركم (مثل: تمارين التنفس. مشاركة الزوج/الزوجة بالمشاعر من اجل الحصول على الدعم). الأطفال يميزون درجة انفعالكم مع الوضع ويتعاملون بحسبه.

في حالة وطلب من عائلتكم المكوث في الحجر الصحي:

- ✓ محبذ الاستماع للموسيقى، القيام بفعاليات بدنية. هناك الكثير من الأشياء التي من الممكن القيام بها في البيت مثل الرقص، نط الحبل، تصويب الكرة للسلة. تمريرات بالون منفوخ وغيره.
  - ✓ جدوا أشغال مسلية لأطفالكم: العاب المكعب، رسم، الإبداع، قراءة الكتب وغيره.
  - ✓ يمكن ممارسة تمارين التنفس مع اطفالكم أو تمرين الخيال الموجه. هذه التمارين من الممكن أن تجدوها على الانترنت. وهي تساعد على الضبط الانفعالي.
  - ✓ التعلم عن بعد، يمكن ومفضل التسجيل لموقع " التعلم عن بعد " التابع لوزارة التربية.
- مهم جدا اعداد يوم منظم ومجدول، ثابت ومليء بالنشاطات لأطفالكم.

في أي الحالات يفضل التوجه لمساعدة مهنية؟

ردّات الفعل العاطفية القوية هي طبيعية في الاستجابة للأزمات او حالات التوتر الشديدة. بشكل عام هذه الانفعالات تميل للتلاشي بعد بضعة أسابيع. في هذه المرحلة يعود الأطفال والكبار الى الحياة الطبيعية والروتينية. في حالة استمرت هذه الانفعالات العاطفية الشديدة لأكثر من أسبوعين أو ازدادت سوء وأضرت بصورة خطيرة بقدرة الطفل او الوالد على التعامل في المدرسة/ العمل/ المنزل يجب التوجه لطلب مساعدة مهنية.