COVID-19 التعامل مع لخوف وعدم اليقين الناجمين عن فيروس

موارد التكيّف المخصصة للآباء والأطفال

الحاجة إلى الرعاية الذاتية خلال تفشي فيروس كورونا COVID-19

يحتاج الأطفال الصغار إلى آبائهم لكي يقدموا لهم "الخدمات الصحية المنزلية" بطريقة هادئة، ومستقرة، ويمكن التنبؤ بها. ويُعد هذا الأمر تحديًا، ولكن بصفتك أبًا، فإن أفضل طريقة لمساعدة طفلك على أن يكون في أفضل حالاته هي الاعتناء بنفسك. تذكَّر، أن طريقة تعاملك مع هذا الموقف المرهق يمكن أن تؤثر على كيفية سيطرة أطفالك على مخاوفهم.

الطرق المتنوعة لدعم نفسك

- اختر الأنشطة التي تجعلك سعيدًا، وتُقلّل من مستوى التوتر لديك وتجعلك تشعر بالهدوء.
- انتبه جيدًا إلى ما تشعر به.
- امنح نفسك فترات راحة قصيرة من الوضع المتوتر. تُعد ممارسة التأمل وأنشطة التجديد الأخرى طريقة رائعة للتخلص من التوتر. خصّص لنفسك لحظة للتنفس والشعور بالحضور.
- كن لطيفًا مع نفسك. هذا ليس الوقت المناسب لنقسوا على أنفسنا لكي نكون الوالد "الأفضل". في الوقت الحالي، نحتاج أن نكون لطيفين مع أطفالنا، وأنفسنا، ومجتمعنا.
- ابقَ على اتصال مع أحبائك.
- وازِن بين استخدام وسائل التواصل والأنشطة الأخرى التي تستمتع بممارستها.
- تناوَل طعام صحي. واحرص على ممارسة الرياضة. واخرُج في الهواء الطلق إن استطعت ذلك.
- ليس عليك الإجابة عن جميع الأسئلة التي تُطرح عليك. لا بأس أن تقول "لا أعرف الجواب على هذا السؤال، ولكن هناك العديد من الأشخاص الأذكياء، والمخلصين الذين يعملون على هذا، لذا يتعين علينا فقط القيام بدورنا والسماح لهم بأداء دورهم".

كيفية أداء العمل عن بُعد والتعليم المنزلي

- حاول الحفاظ على استقرار الروتين اليومي قدر الإمكان خلال هذا التوقف.
- في حين أن الروتين مفيد لعائلتك، فإن الصرامة لهذا الجدول الزمني ليست كذلك. تحدُث الأشياء، لذا امنح نفسك فترة استراحة. امنح الأطفال أيضًا فترة استراحة واسمح لهم باستكشاف طرق مبتكرة للتعلم.
- خصّص وقتًا للقيام بأشياء في المنزل تجعل عائلتك تشعر بحال أفضل في المواقف العصيبة الأخرى، مثل القراءة، أو مشاهدة الأفلام، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو لعب الألعاب، أو ممارسة الرياضة، أو ممارسة أنشطة ذات مغزى تتماشى مع عائلتك والقيم الثقافية.

كيف تتحدث مع أطفال حول فيروس كورونا COVID-19

- ابقَ على اطلاع دائم بما يحدث بشأن تفشّي المرض من خلال الحصول على معلومات من وسائل الإعلام الموثوق بها، وسلطات الصحة العامة المحلية، وآخر المستجدات من مواقع الصحة العامة.
- قلِّل من استخدام وسائل الإعلام أو وسائل التواصل الاجتماعي التي قد تُعزّز الخوف.
- ركّز مناقشة أسرتك على دعم الأطفال من خلال تشجيعهم على طرح الأسئلة ومساعدتهم على فهم الوضع الحالي. واعقد اجتماعات تحقُّق معهم بانتظام.
- بطريقة ملائمة تنمويًا، تحدَّث عن ماهية تفشّي المرض الحالي، وكيف يتم الحد من انتشار المرض، والأخطار المحتملة، والخطوات الوقائية التي تتخذها عائلتك ومجتمعك.
- ضع قائمة بموارد المجتمع التي ستكون مفيدة أثناء تفشّي المرض.

خدمة العملاء في إدارة الخدمات الإنسانية والمجتمعية 703.746.5700

إذا كنت تعاني أنت أو شخص تهتم لأمره من الإرهاق ومشاعر مثل الحزن أو الاكتئاب أو القلق، أو كنت تشعر بأنك تريد إيذاء نفسك أو الآخرين، فعليك الاتصال أو مراسلة على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع: خط المساعدة PRS CrisisLink على الرقم 703.527.4077 أو أرسل كلمة "connect" في رسالة إلى الرقم 855-11. لضعاف السمع (TTY)، يُرجى الاتصال بالرقم 7-1-1.

COVID-19 التعامل مع لخوف وعدم اليقين الناجمين عن فيروس

موارد التكيّف المخصصة للآباء والأطفال

مساعدة الأطفال على التعامل مع ردود الفعل العامة للتوتر

الأطفال الرُضَّع حتى عمر 6 سنواتٍ

قد يصبح الأطفال الرُضّع غريبو الأطوار، أو يبكون أكثر من المعتاد، أو يرغبون في حملهم واحتضانهم أكثر. قد يعود الأطفال الصغار إلى السلوكيات التي تجاوزوها، مثل حوادث المرحاض، أو التبول في الفراش، أو الخوف من الانفصال عن مقدمي الرعاية. قد يُعانون أيضًا من نوبات غضب، أو صعوبة في النوم، أو يحلمون أحلام سيئة، أو يُعانون من صعوبات في الكلام أو تغيرات في الشهية.

كيفية المساعدة

بالنسبة إلى الأطفال الرُضَّع حتى سن 3 سنواتٍ

- تنفَّس. باللعب مع طفلك، تظاهَر بأن أصابعك هي شموع عيد الميلاد وأطفئها واحدة تلو الأخرى.
- ضع طفلك على ظهره، وضَع لعبته المفضلة على بطنه وحرّكها ببطء لأعلى ولأسفل كلّما يشهق ويزفر.

بالنسبة إلى الأطفال في سن 3 سنواتٍ فأكبر

- كن صبورًا.
- ابعث الطمأنينة في نفس الطفل.
- تجنَّب استخدامه لوسائل التواصل الاجتماعي.
- حافظ على روتين الأسرة المنتظم.
- خطّط لأنشطة مهدئة ومريحة قبل النوم.
- اسمح بتغييرات قصيرة المدى في ترتيبات النوم.
- شجّع الطفل عن التعبير على نفسه من خلال اللعب.

الأطفال ذوو الاحتياجات الخاصة

قد يحتاج الأطفال ذوو الاحتياجات الخاصة إلى كلمات إضافية للطمأنينة، والمزيد من التفسيرات حول الحدث، والمزيد من الراحة والاتصال الجسدي الإيجابي الآخر، مثل العناق من الأحباء.

الأطفال من سن 7 إلى 10 سنواتٍ

قد يشعر الأطفال الأكبر سنًا بالحزن، أو الغضب الشديد، أو الخوف. وقد يركزون على تفاصيل الأزمة ويريدون التحدث عنها طوال الوقت، أو لا يريدون التحدث عنها على الإطلاق. تشمل العلامات الأخرى التي يجب البحث عنها ما يلي:

- صعوبة في التركيز.
- البكاء المفرط، أو الأنين، أو التهيج، أو السلوك العدواني.
- شدّة التعلق بالأشياء والكوابيس.
- تغيرات في عادات النوم والشهية.
- الصداع وآلام المعدة.
- الابتعاد عن الأقران.
- فقدان الاهتمام.
- التنافس على جذب انتباه الوالدين.

كيفية المساعدة

- تحلَّى بالصبر وطمأنهم أنهم في أمان.
- أبلغهم أنه من الجيد أن يشعروا بالقلق.
- شارك كيف تتعامل مع التوتر الذي تتعرض له حتى يتمكنوا من تعلّم كيفية التغلب على ذلك من خلالك.
- فكّر في الأشياء بمشاركتهم.
- شجّعهم على اللعب والتواصل مع الأصدقاء، وممارسة التمارين المنتظمة والاستطالة، والمشاركة في الأنشطة التعليمية والأعمال المنزلية المُنظَّمة.
- ضع حدودًا لطيفة ولكنها حازمة.
- ناقش معهم التفشي الحالي للمرض وشجّعهم على طرح الأسئلة.
- قم بالحد من استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي.
- عالج أي وصمات عار أو تمييز تحدُث ووضّح لهم المعلومات الخاطئة.
- ساعدهم على التعبير عن مشاعرهم من خلال الرسم أو الأنشطة الأخرى.

الأطفال ما قبل سن المراهقة والمراهقون

يستجيب بعض الأطفال في مرحلة ما قبل المراهقة والمراهقين للصدمة من خلال إساءة التصرف. يمكن أن يشعروا بالإرهاق بسبب عواطفهم ومشاعرهم الشديدة ويشعرون بعدم القدرة على التحدث عنها. قد تؤدي عواطفهم ومشاعرهم إلى زيادة الجدل وحتى القتال. تشمل علامات الشدّة الأخرى ما يلي:

- فرط القلق أو الحزن.
- عادات الأكل والنوم غير الصحية.
- صعوبة في التركيز.
- الصداع أو ألم الجسم غير المبرر.
- تناول الكحول، واستخدام التبغ، أو تعاطي العقاقير الأخرى.
- انخفاض الطاقة.
- الانعزال عن الآخرين.
- مخاوف بشأن وصمة العار والظلم.
- تجنُّب أداء العمل المدرسي.

كيفية المساعدة

- شجّعهم، بدون إرغام، على مناقشة تجربة تفشّي المرض مع الأقران والأسرة.
- الرسالة التي تريد إرسالها هي "أعلم أنك خائف، ولا بأس بذلك. أنا هنا وسأساعدك على تجاوز ذلك".
- الهدف ليس القضاء على القلق ولكن لمساعدة طفلك على التعامل معه.
- شجّعهم على التواصل مع الأصدقاء والمشاركة في الأعمال العائلية الروتينية ودعم الأشقاء الصغار.
- قم بالحد من استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي.
- ناقش معهم حالات وصمات العار، والتحيز، والظلم الذي يحدُث أثناء تفشّي المرض، وعالجها.

تم تجميع الموارد من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، ومعهد "تشايلد مايند"، ومنظمة Zero to Three، والشبكة الوطنية للإجهاد الناتج عن الصدمة للأطفال، وPublic Health Insider، والإسعافات الأولية للصحة النفسية.

لمزيد من الموارد المفيدة، تفضَّل بزيارة ALEXANDRIAVA.GOV/DCHS

للاطلاع على أحدث المعلومات حول فيروس كورونا COVID-19، تفضَّل بزيارة ALEXANDRIAVA.GOV/CORONAVIRUS