

مواجهة فيروس الكرونا

نصائح للتعامل السليم مع الأطفال

يشكل وباء الكرونا فايروس حدثا قد يؤدي إلى اختلال التوازن لدى الأطفال الذين من الممكن ان يفقدوا بينتهم ومساحتهم وعلاقاتهم الاعتيادية. ذلك يمكن أن يتم بشكل خاص عندما يفشل الأطفال في تفسير التغييرات التي يسببها الوفاء في حياتهم.

كيف ينبغي مواجهة حالة الطوارئ التي يسببها الوباء:

1. على المشرفين أن يحموا الأطفال من التعرض لفيض الأخبار والمعلومات حول الوباء. وعليهم أي يقدموا للأطفال معلومات أساسية و موثوقة الصدر وبطريقة بسيطة وواضحة. كما عليهم ضمان عدم ترك الأطفال للتعاطي بمفردهم مع الأخبار المتناقلة عبر التلفزيونات ومواقع التواصل الاجتماعي. كما ينبغي حماية صغار الأطفال، بشك خاص، من التعرض لمشاهد مخيفة وصور مرعبة.

2. يشعر الأطفال بسهولة بأجواء الخوف والتوتر المحيطة بهم. وعلى المعنيين أن يكونون على استعداد للاستماع لهؤلاء الأطفال وأن يسعوا للمحافظة على توازنهم وهدوئهم. ومن الطبيعي أن يطرح الأطفال أسئلة كثيرة حول ما يجري حولهم، من هنا فالحديث معهم يفيد في فهمهم ما يجري.

3. إن تجاهل أو تقليل أهمية ما يجري يسبب الاضطراب لدى الأطفال الذين يمكن أن يعتقدوا أن هناك ما يخيف للحديث عنه. ولذا فمن الأفضل إبلاغ الأطفال بالحقيقة وبشكل متوازن، وافهامهم بفاعلية وضرورة تصرفات معينة (مثل غسل اليدين بشكل جيد وبالصابون) تساهم بحمايتهم. ومن المفيد إدراك أن التطمينات العامة والغامضة لا تفيد.

4. من الضروري إبقاء الأطفال على صلة قريبة بمن يتعاطوا معهم اعتياديا. وإن ما حدث ما يعطل الصلة الاعتيادية بين الطرفين (كدخول المشفى من قبل المشرف على الطفل)، فمن المفيد، ما أمكن ، إبقاء صلة بين الطرفين (عبر الهاتف أو الانترنت، أو غير ذلك).

5. قد يعبر الأطفال عن الخوف أو عدم الارتياح عبر تصرفات معينة (كالتبول اللاإرادي). وفي هذه الحالة من المفيد تشجيعهم على التعبير عن مخاوفهم بأشكال مختلفة (كالرسم واللعب والتمثيل والغناء...).
 6. في حال فرض الحجر (أو قيود على الحركة خارج المنزل) على مكان السكن، فمن الضروري تنظيم عدد من النشاطات، بما فيها نشاطات تتطلب حركة جسدية. كما يساعد على ابعاد الخوف والقلق للأطفال رواية الحكايات والقصص و"الخراريف".
 7. من المهم الحفاظ على النظافة الشخصية وتحديدًا عندما يكون الأشخاص مجبرين على البقاء في مكان ضيق.
 8. من الممكن أن يتبنى الأطفال، في ظروف الطوارئ، عادات غير صحية مثل الإكثار من الأكل على سبيل المثال. وإذا ما حدث ذلك فعلى المعنيين أن يطرحوا بدائل صحية كاللعب، ونشاطات أخرى.
- من المفيد أن نتذكر أن كل منا أن يعمل ما يفيد لتفادي العدوى من خلال تطبيق التعليمات التي يقدمها الخبراء.