

الصحة النفسية والتكيف خلال COVID-19

لأولياء الأمور

يتفاعل الأطفال ، جزئيًا ، حول ما يرونه من البالغين حولهم. عندما يتعامل الآباء ومقدمو الرعاية مع COVID-19 بهدوء وثقة ، يمكنهم تقديم أفضل دعم لأطفالهم. يمكن للوالدين أن يكونوا مطمئنين أكثر للآخرين من حولهم ، وخاصة الأطفال ، إذا كانوا أكثر استعدادًا.

لا يستجيب جميع الأطفال للضغوط بنفس الطريقة. بعض التغييرات الشائعة التي يجب الانتباه إليها عند الأطفال:

- بكاء وتهيج مفرط
- العودة إلى السلوكيات التي تجاوزوها (على سبيل المثال ، حوادث المرحاض أو التبول اللاإرادي)
- القلق المفرط أو الحزن
- عادات الأكل والنوم غير الصحية
- التهيج و سوء التصرف
- أداء مدرسي ضعيف أو تجنب المدرسة
- صعوبة الانتباه والتركيز
- تجنب الأنشطة التي كان يتمتع بها في الماضي
- الصداع أو ألم الجسم غير المبرر
- استخدام الكحول والتبغ أو المخدرات الأخرى

هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها لدعم طفلك:

- خصص بعض الوقت للتحدث مع طفلك حول تفشي COVID-19. أجب عن الأسئلة وشارك الحقائق حول COVID-19 بطريقة يستطيع طفلك فهمها.
- طمئن طفلك أنه آمن. أخبرهم ان شعورهم بالانزعاج امر طبيعي. شارك معهم كيف تتعامل مع ضغوطك الخاصة حتى يتمكنوا من تعلم كيفية التأقلم.
- اقل تعرض طفلك للتغطية الإعلامية للحدث. قد يسيء الأطفال تفسير ما يسمعونه ويمكن أن يخافوا من شيء لا يفهمونه.
- ساعد طفلك على اتباع نظام محدد. بمجرد أن تصبح العودة إلى المدرسة أو الحضانة آمنة، ساعدهم على العودة إلى نشاطهم المنتظم.
- كن نموذجًا يحتذى به؛ خذ فترات راحة ، واحصل على قسط وافر من النوم ، وممارسة الرياضة ، وتناول الطعام بشكل جيد. تواصل مع أصدقائك وأفراد عائلتك واعتمد على نظام الدعم الاجتماعي الخاص بك.

للحصول على آخر التحديثات، نحث الجمهور على زيارة الموقع المخصص لوكالة الرعاية الصحية في مقاطعة أورانج

www.ochealthinfo.com/novelcoronavirus

إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك تواجه صعوبة في التأقلم ضع في اعتبارك طلب المساعدة المهنية

مقتبس من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.



سبع طرق لمساعدة الأطفال على التعامل مع القلق حول (COVID-19) Coronavirus

مواجهة مخاوف الأطفال بالتفهم و الرحمة

- استمع بعناية إلى مخاوفهم وتعرف على المكان الذي سمعوا فيه معلوماتهم. تحقق من مخاوفهم بقول شيء مثل ، "قد يكون الأمر مخيفًا عندما يأتي مرض جديد ولا نعرف كل شيء عنه." أخيرًا ، صحح برفق أي مفاهيم خاطئة سمعوها وشجعهم على الاستمرار في طرح الأسئلة.

الالتزم بالحقائق التي تتناسب مع اعمارهم و مفاهيمهم

- تجنب إجراء محادثات على مستوى البالغين حول COVID-19 امام الأطفال. أجب عن الأسئلة بشرح موجز ومناسب للنمو. على سبيل المثال ، يمكنك أن تخبر طفلاً صغيرًا أن "الفيروس التاجي هو نوع جديد من نزلات البرد / الإنفلونزا ، ولذا فمن المهم لنا أن نغسل أيدينا أكثر وأن نعطس في مرفقنا للحفاظ على صحتنا".
- ذكر الأطفال بأن الأطباء وغيرهم من الخبراء حول العالم يعملون بجد لوقف الفيروس، فيعلموا ان هناك متخصصين يعملون بجد لايجاد الحلول.

طمئنة الاطفال ببث الثقة في قدراتهم

- طمئنة الأطفال بأنه يمكنهم حماية أنفسهم والآخرين من خلال ممارسة غسل اليدين المناسب وآداب السعال واتخاذ خطوات صحية أخرى.

البحث عن الطرق الملائمة للأطفال

- علم الأطفال مدة غسل اليدين عن طريق غناء أغنية تتراوح مدتها من 20 إلى 30 ثانية معًا ، على سبيل المثال ، "أبجديات". يمكنك أيضًا تقدير 20 إلى 30 ثانية لأي أغنية يحبها الطفل.

مراعاة الرفق

- كما هو الحال دائمًا ، من المفيد تعليم الأطفال أن يستمروا في التعامل بلطف مع جميع الأشخاص ، بغض النظر عن بلدهم الأصلي أو مظهرهم. اللطف ممكن دائمًا - حتى عندما يشعرون بالخوف.

تذكر أن تصيغ السلوك الإيجابي

- يمكن للوالدين الذين يظهرون مهارات جيدة في التكيف أن يساعدوا في طمأنة الأطفال بأنهم في أمان. و في الواقع، يتعلم الأطفال من آبائهم كيفية التصرف في المواقف الجديدة.
- تذكر أن الأطفال يرتكبون الأخطاء. إذا لم يقم طفلك بغسل يديه عن غير قصد أو لم يعطس في مرفقه ، فذكره برفق. تجنب اسلوب التخويف بالعواقب المحتملة حيث انه لا يفيد.

مراقبة التغييرات السلوكية

- التغييرات التي تطرأ على نوم الطفل ، أو شهيته ، أو اهتمامه بالتواجد مع الأصدقاء أو مغادرة المنزل ، أو مستويات البحث عن الاطمئنان ، بالإضافة إلى غسل اليدين المفرط قد تكون علامات تشير الى الحاجة لمزيد من المساعدة.

للحصول على آخر التحديثات، نحث الجمهور على زيارة الموقع المخصص لوكالة الرعاية الصحية في مقاطعة أورانج

www.ochealthinfo.com/novelcoronavirus

مقتبس من مستشفى مقاطعة أورانج للأطفال

