

كيف نتعامل مع التغييرات التي يفرضها تفشي داء كورونا (كوفيد-19)؟

7 سنوات

9 نصائح لآباء وأمهات الأطفال من

تربية الأطفال - أيًا كان عمرهم - ليست سهلة، ولكن في هذه الظروف، قد تكون أكثر تحديًا وصعوبة، خاصة مع غلق المدارس والحضانات، والظروف الاقتصادية الصعبة الناتجة عن تفشي المرض، وكذلك شعورنا الدائم بالقلق على صحتنا وصحة أولادنا. إليكم بعض الاقتراحات لمساعدة الآباء والاسر على تجاوز هذه الفترة بسلا.

1 اعتنوا بأنفسكم

تحدثوا مع صديق أو شخص مقرب كل يوم

خذوا فترة قصيرة من الراحة

بعد نوم الأطفال، اغسلوا شيئًا يساعدكم على الاسترخاء ولو قليلًا، سبيطًا مثل دش دافئ أو الاستماع لأغنية أو مشاهدة حلقة من مسلسلك المفضل

1. إذا أمكن، ابتعدوا عن مصدر التوتر لمدة 10 دقائق
2. خذوا نفسًا عميقًا خمس مرات
3. جربوا طريقة "5-4-3-2-1": فركوا في:
 - 5: أشياء ترونها حولكم: قلمًا، بقعة على السقف، أو ظل شجرة
 - 4: أشياء تلمسونها الآن: قماش ملابسكم، أو ملمس شحركم، أو ملمس البلاط تحت أقدامكم
 - 3: أصوات تسمعونها الآن: أي صوت يخرج مثل صوت السيارات في الشارع، أو دقات الساعة، أو نداء الباعة الجائلين
 - 2: رائحتين تشمونهما الآن: رائحة الطعام في المطبخ، أو رائحة صابون اليد أو زجاجة عطر
 - 1: طعم تذوقونه في فمكم الآن: هل هي بقايا القهوة أو الشاي من الصباح؟ أو ربما قطعة خبز أكلتموها منذ قليل؟

جربوا هذه الخطوات لتساعدكم على مواجهة التوتر والضغط العصبي

2 حافظوا على التواصل الجيد بين الأبوين

استمعوا إلى بعضكم

صيغوا الطلبات بطريقة إيجابية ومهذبة

إذا كنتم تشعررون بالضغط النفسي أو أنكم لا تستطيعون التأقلم مع ما يحدث

اتصلوا بالخط الساخن للأمانة العامة للصحة النفسية

٠٨٠٠٨٨٨٠٧٠٠ من أي خط أرضي أو ٠٢٢٠٨١٦٨٣١ من أي تليفون محمول

3 حافظوا على نظام غذائي صحي



- اشكروا بعضكم على الأشياء الصغيرة والكبيرة، حتى لو كان فنجان القهوة
- عبروا عن مشاعركم السلبية بطريقة لا تنتقد أو تلوم الآخر
- مثال: "أنا متفارقة إنك مش بتساعد الولاد في المذاكرة"، اقترحوا على الآخر كيف يصلح الموقف، وامنح حدوثه في المستقبل: "هنبسب جدًا لو ساعدت الولاد في مذاكرتهم، ممنون منك بعد كدة تساعدهم الأول وتنشوف تحليل الماتش لما يتعاد آخر اليوم"
- خذوا هذنة
- إذا احترم النقاش بينكم، وتوقفوا وابتعدوا عن الموقف، ١٠ دقائق احتضوا وقتًا منغنا بدون الأطفال إذا أمكن
- شاهدوا فيلمًا، امكوا بعضكم نكتة أو شيئًا مثيرًا للاهتمام سمعتموه مؤخرًا، أو اشربوا الشاي في الشرفة في نهاية اليوم

توفر هذه الخدمة الدعم الاجتماعي والقانوني من خلال أخصائيين اجتماعيين ومهامين متخصصين في مساعدة السيدات والفتيات اللاتي يتعرضن للتعنف.

4 كونوا قدوة لأولادكم في سلوكيات النظافة والحماية من العدوى

- اغسلوا أيديكم بالماء والصابون باستمرار لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية
- تجنبوا لمس وجوهكم بأيديكم
- حافظوا على مسافة مترين على الأقل من أي شخص تظهر عليه أعراض البرد أو الأنفلونزا
- عند العطس والكحة ينبغي تغطية الوجه بمنديل (أو بكع الملابس) ثم رمي المنديل وغسيل اليدين بعدها مباشرة
- حافظوا على نظافة المنزل

5 للأطفال الأكبر سنًا

- 1. تقديم وجبات متكاملة متوازنة تحتوي على عناصر من المجموعات الغذائية الأربعة:
- أمثلة لوجبات صحية للأطفال وغير مكلفة: المسقعة، الكشري مع تقليل الملح، شوربة العدس مع السلطة، الأرز مع الكبد والقوانص، الفول والطعمية مع تقليل الزيت
- أمثلة لبدائل صحية للمقرمشات والحلويات بين الوجبات: أصابع الجزر، يقطع الجزر إلى أصابع وتقبل بالكمون وملعقة زيت ثم تخبز في الفرن
- شرائح البطاطا في الفرن: تقطع البطاطا إلى شرائح وتقبل بالكمون والقرصة وملعقة زيت ثم تخبز في الفرن
- قطع التمر مع الشوفان: يهرس التمر ويمزج مع الشوفان ثم يفرد في صينية ويقطع إلى مربعات ويقدم للأطفال كبديل للحلوى الجاهزة
- 2. تجنب المخلبات والأغذية المحفوظة وتقليل الملح والسكر والزيت في الطعام بشكل عام
- 3. شرب كميات كافية من المياه على مدار اليوم
- 4. تقديم الفاكهة الطازجة الغنية بالألياف بدلًا من العصائر المعلبة
- 5. الإكثار من الأطعمة الغنية بالبروتين والحديد والفيتامينات التي تساعد على الوقاية من الأمراض:
- مصادر الحديد: اللوبيا والفاصوليا الناشئة والملوخية والجرجير واللحم والكبد والفراخ
- مصادر فيتامين ج: الليمون والبرتقال والجوافة
- مصادر فيتامين أ: السبانخ والجرجير والجزر واللحم والبيض والحليب
- 6. الحرص على غسل اليدين باستمرار قبل تحضير الطعام واستخدام ملائق وأدوات طهي نظيفة

6 حافظوا على روتين حركة يومي

- تعودوا على ممارسة أي نشاط بدني في الصباح وقبل النوم
- اجعلوا غسل اليدين تجربة ممتعة للأطفال: اختاروا أغنية لغسيل اليدين طولها ٢٠ ثانية (كطول أغنية "سنة حوالة يا جميل" مرتين)
- احرصوا على غسل اليدين باستمرار قبل تحضير الطعام واستخدام ملائق وأدوات طهي نظيفة
- احرصوا على غسل اليدين باستمرار قبل تحضير الطعام واستخدام ملائق وأدوات طهي نظيفة
- احرصوا على غسل اليدين باستمرار قبل تحضير الطعام واستخدام ملائق وأدوات طهي نظيفة
- احرصوا على غسل اليدين باستمرار قبل تحضير الطعام واستخدام ملائق وأدوات طهي نظيفة

7 ادمعوا أولادكم عاطفيًا

- 1. لاحظوا كيف يعبر أطفالكم عن القلق أو الملل:
- علامات شعورهم بالملل: "الغيرة" أو "الزئ" المستمر
- صعوبة التركيز أو التفاعل في اللعب
- العصبية والحوانية
- 2. امسحوا على مزاجهم المتقلب، فهذه التغييرات ممتعة عليهم، أيضًا
- 3. اعتنوا بأنفسكم، فالأطفال يتأثرون بتغيراتنا المزاجية وتوترنا
- 4. احتضنهم وغنوا أغنية يحبونها
- 5. اساعدوهم على التعبير عن مشاعرهم:
- هز أطرافكم إذا كنت تشعر بالقلق
- ارسم كيف تشعر
- العبوا بالكراتس، يسقط من خلال التعبير عن قلقهم من خلال الكراتس.

8 املئوا أوقات فراغهم بأنشطة ممتعة تنمي مهاراتهم

- فصول كرة أو كوتيا بلاستيكيًا في أيديهم
- تقوية قبضة أيديهم
- لتعليمهم العلاقات بين الأشياء (أكبر، أصغر، نفس اللون) رتبوا الكتب أو آنية الطبخ حسب الحجم أو اللون
- احكوا لهم قصة باستخدام ظل اليدين أمام مصدر ضوء
- لتشجيع الطفل على الكلام:
- احكوا للطفل ما تفعلونه خلال اليوم، مثلًا: "أنا دلوقتي بنشر الغسيل بين الشمس طلحة"
- غنوا للطفل وقولوا له أسماء أجزاء جسمه أو اجعلوها لعبة: "فين رجلك.. أهههه"
- بينما يلعب الطفل، علقوا على ما يفعله يحمل قصيدة، إذا أمسك موزة فولوا: "موزة مضرا، موزة كبيرة"

9 استخدموا طرق التربية الإيجابية

- من المهم توزيع مسؤوليات المشاركة في الأعمال المنزلية للفتيات والبنات بالتعاون:
- فالفتيات أيضًا يتحاجون لمعرفة كيف يتعاونن بأنفسهم ويقوين البيت تنظيمًا
- استخدمن من مهارات وهنات الأطفال:
- فإذا كان الابن مهتمًا بالمطبخ، يمكنه أن يساعد في الطبخ وغسل الأطباق، وإذا كانت الفتاة مهتمة بتفكيك الأشياء، يمكنها المساعدة في إصلاح خنفة تالفة
- تعلم الأعمال المنزلية الطفل مهارات حياتية يحتاجها أي شخص سواء الولد أو البنت

كيف نتعاملون مع السلوك السلبي؟

- امسحوا عشر ثوان قبل أن تردوا على الطفل وخذوا نفسًا عميقًا
- إعادة التوجيه: إذا بدا على الطفل بوادر السلوك السلبي كاصراخ أو "الجدبة" في الأرض، اجدبوا انتباهه سريعًا إلى شيء ممتع، مثلًا: "تيجي نلعب بالمكعبات؟"
- التهذيب: إذا بدا على الطفل بوادر السلوك السلبي كاصراخ أو "الجدبة" في الأرض، اجدبوا انتباهه سريعًا إلى شيء ممتع، مثلًا: "تيجي نلعب بالمكعبات؟"
- العنايته: عندما يصرخ (مثلًا)، لا تجادلوا ولا تعقلوا، تجاهلوا تصرفه وقولوا لكم جاهزون للكلام معه عندما يتوقف عن الصراخ
- عندما يتوقف الطفل بهذا، علموه الهدوء ولا تعطوا له أي صل على انتباهكم إذا اصب على الصراخ

كيف نتعاملون مع السلوك السلبي؟

- من المهم توزيع مسؤوليات المشاركة في الأعمال المنزلية للفتيات والبنات بالتعاون:
- فالفتيات أيضًا يتحاجون لمعرفة كيف يتعاونن بأنفسهم ويقوين البيت تنظيمًا
- استخدمن من مهارات وهنات الأطفال:
- فإذا كان الابن مهتمًا بالمطبخ، يمكنه أن يساعد في الطبخ وغسل الأطباق، وإذا كانت الفتاة مهتمة بتفكيك الأشياء، يمكنها المساعدة في إصلاح خنفة تالفة
- تعلم الأعمال المنزلية الطفل مهارات حياتية يحتاجها أي شخص سواء الولد أو البنت

كيف نتعاملون مع السلوك السلبي؟

- من المهم توزيع مسؤوليات المشاركة في الأعمال المنزلية للفتيات والبنات بالتعاون:
- فالفتيات أيضًا يتحاجون لمعرفة كيف يتعاونن بأنفسهم ويقوين البيت تنظيمًا
- استخدمن من مهارات وهنات الأطفال:
- فإذا كان الابن مهتمًا بالمطبخ، يمكنه أن يساعد في الطبخ وغسل الأطباق، وإذا كانت الفتاة مهتمة بتفكيك الأشياء، يمكنها المساعدة في إصلاح خنفة تالفة
- تعلم الأعمال المنزلية الطفل مهارات حياتية يحتاجها أي شخص سواء الولد أو البنت

كيف نتعاملون مع السلوك السلبي؟

- من المهم توزيع مسؤوليات المشاركة في الأعمال المنزلية للفتيات والبنات بالتعاون:
- فالفتيات أيضًا يتحاجون لمعرفة كيف يتعاونن بأنفسهم ويقوين البيت تنظيمًا
- استخدمن من مهارات وهنات الأطفال:
- فإذا كان الابن مهتمًا بالمطبخ، يمكنه أن يساعد في الطبخ وغسل الأطباق، وإذا كانت الفتاة مهتمة بتفكيك الأشياء، يمكنها المساعدة في إصلاح خنفة تالفة
- تعلم الأعمال المنزلية الطفل مهارات حياتية يحتاجها أي شخص سواء الولد أو البنت

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

- استمعوا إليهم وصدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي
- يادروههم بالسؤال عن مشاعرهم وطموحهم أنكم موجودون لحمايتهم
- أجبوا عن أسئلتهم بصدق: "ماذا يحدث إذا أصيب أحدنا بالمرض؟" - "سيصاب بأعراض تشبه أعراض البرد لكنها أقوى من العدوي ولكننا سننجد كل ما نوسعنا لحمايتكم، إذا لم تكن لديكم إجابات ابحثوا عنها معًا.
- لا تعرضوهم للأخبار المتلاحقة
- شجعوهم على عمل خطة يومية تطهينهم وقتًا حرًا بقضونه حسب اختيارهم، سيعوضهم هذا عن الشعور بفقدان التحكم في حياتهم

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

- استمعوا إليهم وصدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي
- يادروههم بالسؤال عن مشاعرهم وطموحهم أنكم موجودون لحمايتهم
- أجبوا عن أسئلتهم بصدق: "ماذا يحدث إذا أصيب أحدنا بالمرض؟" - "سيصاب بأعراض تشبه أعراض البرد لكنها أقوى من العدوي ولكننا سننجد كل ما نوسعنا لحمايتكم، إذا لم تكن لديكم إجابات ابحثوا عنها معًا.
- لا تعرضوهم للأخبار المتلاحقة
- شجعوهم على عمل خطة يومية تطهينهم وقتًا حرًا بقضونه حسب اختيارهم، سيعوضهم هذا عن الشعور بفقدان التحكم في حياتهم

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

- استمعوا إليهم وصدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي
- يادروههم بالسؤال عن مشاعرهم وطموحهم أنكم موجودون لحمايتهم
- أجبوا عن أسئلتهم بصدق: "ماذا يحدث إذا أصيب أحدنا بالمرض؟" - "سيصاب بأعراض تشبه أعراض البرد لكنها أقوى من العدوي ولكننا سننجد كل ما نوسعنا لحمايتكم، إذا لم تكن لديكم إجابات ابحثوا عنها معًا.
- لا تعرضوهم للأخبار المتلاحقة
- شجعوهم على عمل خطة يومية تطهينهم وقتًا حرًا بقضونه حسب اختيارهم، سيعوضهم هذا عن الشعور بفقدان التحكم في حياتهم

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

- استمعوا إليهم وصدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي
- يادروههم بالسؤال عن مشاعرهم وطموحهم أنكم موجودون لحمايتهم
- أجبوا عن أسئلتهم بصدق: "ماذا يحدث إذا أصيب أحدنا بالمرض؟" - "سيصاب بأعراض تشبه أعراض البرد لكنها أقوى من العدوي ولكننا سننجد كل ما نوسعنا لحمايتكم، إذا لم تكن لديكم إجابات ابحثوا عنها معًا.
- لا تعرضوهم للأخبار المتلاحقة
- شجعوهم على عمل خطة يومية تطهينهم وقتًا حرًا بقضونه حسب اختيارهم، سيعوضهم هذا عن الشعور بفقدان التحكم في حياتهم

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

- استمعوا إليهم وصدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي
- يادروههم بالسؤال عن مشاعرهم وطموحهم أنكم موجودون لحمايتهم
- أجبوا عن أسئلتهم بصدق: "ماذا يحدث إذا أصيب أحدنا بالمرض؟" - "سيصاب بأعراض تشبه أعراض البرد لكنها أقوى من العدوي ولكننا سننجد كل ما نوسعنا لحمايتكم، إذا لم تكن لديكم إجابات ابحثوا عنها معًا.
- لا تعرضوهم للأخبار المتلاحقة
- شجعوهم على عمل خطة يومية تطهينهم وقتًا حرًا بقضونه حسب اختيارهم، سيعوضهم هذا عن الشعور بفقدان التحكم في حياتهم

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

- استمعوا إليهم وصدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي
- يادروههم بالسؤال عن مشاعرهم وطموحهم أنكم موجودون لحمايتهم
- أجبوا عن أسئلتهم بصدق: "ماذا يحدث إذا أصيب أحدنا بالمرض؟" - "سيصاب بأعراض تشبه أعراض البرد لكنها أقوى من العدوي ولكننا سننجد كل ما نوسعنا لحمايتكم، إذا لم تكن لديكم إجابات ابحثوا عنها معًا.
- لا تعرضوهم للأخبار المتلاحقة
- شجعوهم على عمل خطة يومية تطهينهم وقتًا حرًا بقضونه حسب اختيارهم، سيعوضهم هذا عن الشعور بفقدان التحكم في حياتهم