

كيفية التحدث مع الأطفال حول فيروس كورونا (COVID-19)

أخبار الفيروس التاجي ((COVID-19)) في كل مكان، من الصفحة الأولى من جميع الأخبار إلى الملعب في المدرسة. سيكون معظم الأطفال قد سمعوا بالفعل عن الفيروس أو رأوا أشخاصًا يرتدون أقنعة الوجه ، لذلك لا ينبغي على الآباء تجنب الحديث عنه.

لا تخافوا لمناقشة الفيروس التاجي. عدم الحديث عن شيء يمكن أن تجعل في الواقع الأطفال تقلق أكثر. انظر إلى المحادثة على أنها فرصة لنقل الحقائق وتعيين النغمة العاطفية. هدفك هو مساعدة أطفالك على الشعور بالمطمئن والحصول على معلومات تستند إلى الحقائق التي من المرجح أن تكون أكثر طمأنة من أي شيء يسمعونه من أصدقائهم أو على الأخبار.

فيما يلي بعض الاقتراحات المتعلقة بالتحدث إلى الأطفال حول COVID-19:

سوف يتفاعل الأطفال مع ردود الفعل اللفظية وغير اللفظية الخاصة بك ويتبعونها. ما تقوله وتفعله حول COVID-19 يمكن أن يزيد أو يقلل من قلق أطفالك. لذا، حافظ على هدوئك ولا تفزع. إذا كان ذلك صحيحا، أكد لأطفالك أنهم وعائلتك على ما يرام. ذكرهم أنك والبالغين في مدرستهم / رعاية الأطفال هناك للحفاظ على سلامتهم وصحتهم.

كن مطمئنا. الأطفال أتانيون للراحة ، لذلك قد يكون الاستماع إلى COVID-19 في الأخبار كافيًا لجعلهم قلقين جدًا من أنهم سيقبضون عليه. من المفيد طمأنة طفلك بأنه لا يوجد الكثير من الحالات لدى الأطفال. إذا كان الأطفال لا تحصل على الفيروس، فإنه يميل إلى أن يكون معتلجدا (مثل البرد).

خذ الإشارات الخاصة بك من طفلك وجعل نفسك المتاحة. قد يحتاج الأطفال إلى مزيد من الاهتمام منك وقد يرغبون في التحدث عن مخاوفهم ومخاوفهم وأسئلتهم. دعوة طفلك أن أقول لكم أي شيء قد سمعوا عن COVID-19، والسماح لأطفالك الحديث عن مشاعرهم والمساعدة في إعادة صياغة مخاوفهم في المنظور المناسب. من المهم أن يعرفوا أن لديهم شخص يستمع إليهم ويصنع لهم الوقت. أخبرهم أنك تحبهم وأعطهم الكثير من المودة

أن تكون ملائمة تنموياً. لا تتطوع بالكثير من المعلومات ، لأن هذا قد يكون ساحقاً. بدلاً من ذلك، حاول الإجابة على أسئلة طفلك. بذل قصارى جهدكم للرد بصدق ووضوح. لا بأس إذا كنت لا تستطيع الإجابة على كل شيء. أن تكون متاحاً لطفلك هو ما يهم.

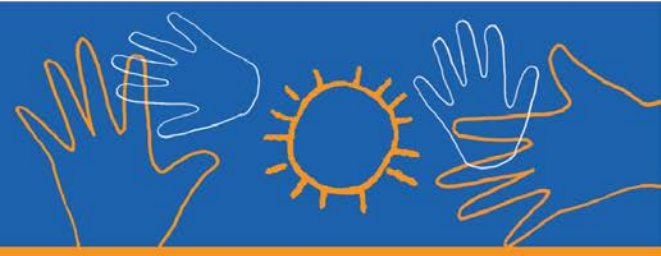
مراقبة مشاهدة التلفزيون ووسائل التواصل الاجتماعي. حاول تجنب مشاهدة أو الاستماع إلى المعلومات التي قد تكون مزعجة عندما يكون أطفالك حاضرين. كن على علم بأن المعلومات غير الملائمة من الناحية التنموية (أي المعلومات المصممة للبالغين) يمكن أن تسبب القلق أو الارتباك، وخاصة في الأطفال الصغار. تأكد من أن الشخص البالغ هو الشخص الذي يأخذ على الأخبار وسيكون الشخص الذي يقوم بتصفية الأخبار لطفله. هدفك هو مساعدة أطفالك على الشعور بالمطمئن والحصول على معلومات تستند إلى الحقائق التي من المرجح أن تكون أكثر طمأنة من أي شيء يسمعونه من التلفزيون أو وسائل التواصل الاجتماعي.

ركز على ما تفعله لتبقى آمناً من الطرق الهامة لطمأنة الأطفال التأكيد على احتياطات السلامة التي تتخذها. سيحس الأطفال بالتمكين عندما

إنهم يعرفون ما يجب القيام به للحفاظ على سلامتهم. تذكير الأطفال بأنهم يهتمون بأنفسهم من خلال ممارسة النظافة الجيدة ، مثل: غسل أيديهم بالماء والصابون لمدة 20 ثانية (أو طول أغنيتين "عيد ميلاد سعيد") عدة مرات في اليوم، وتغطية أفواههم بمرفقهم أو نسيجهم عند السعال أو العطس.

التمسك الروتينية. الأطفال لا يحبون عدم اليقين، لذلك البقاء متجذرة في الروتين والقدرة على التنبؤ ستكون مفيدة. وهذا مهم بشكل خاص إذا تم إغلاق مدرسة طفلك أو رعاية طفلك. تأكد من أنك تأخذ الرعاية من الأساسيات تماما كما تفعل خلال عطلة الربيع س ص عطلة الصيف. الأيام المنظمة مع أوقات الوجبات العادية وأوقات النوم هي جزء أساسي من الحفاظ على الأطفال سعداء وصحيين.

واصل الحديث. أخبر الأطفال أنك ستستمر في تحديثها أثناء معرفة المزيد. دعم يعرفون أن خطوط الاتصال ستكون مفتوحة. يمكنك أن تقول، "علنا رغم من أننا لا نملك إجابات على كل شيء الآن، أعرف أنه بمجرد أن نعرف أكثر من ذلك، أمي أو أبي سوف نتيح لك معرفة، أيضا. "



لمزيد من المعلومات حول الفيروس التاجي (COVID-19)، يرجى زيارة:

- [معلومات مركز السيطرة على الأمراض بشأن COVID-19 والأطفال](#)
- [توصيات مركز السيطرة على الأمراض: خطوات الوقاية من المرض](#)

صحائف وقائع مركز السيطرة على الأمراض العامة لمساعدة الموظفين وأسر الأطفال على فهم COVID-19 والخطوات التي يمكنهم اتخاذها لحماية أنفسهم:

- [ما تحتاج إلى معرفته حول مرض الفيروس التاجي 2019 \(COVID-19\)](#)
- [ماذا تفعل إذا كنت مريضاً بمرض الفيروس التاجي 2019 \(COVID-19\)](#)
- [وقف انتشار الجراثيم – المساعدة في منع انتشار الفيروسات التنفسية مثل COVID-19 \(البصرية / ملصق\)](#)

الموارد:

- [https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource)
- [/https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus](https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus)
- https://store.samhsa.gov/system/files/pep20-01-01-006_508_0.pdf
- https://drive.google.com/file/d/1PYrKYfOBa4p-azI5z_46KJMbi1FSmL_Y/view
- <https://www.zerotothree.org/resources/3210-tips-for-families-talking-about-the-coronavirus>