



معلومات لرعاية الأطفال خلال فترة جائحة كورونا فيروس (COVID-19)

تحاول الكثير من العائلات في جميع أنحاء العالم التكيف مع التغييرات التي تحدث بسبب مرض كورونا فيروس (COVID-19). سيجد العديد من أولياء الأمور صعوبة في تحقيق التوازن بين العمل، ورعاية الأطفال، والحفاظ على الأسرة، خاصة عند فصلهم عن شبكات الدعم المنتظمة الخاصة بهم. في حين أن العزلة يمكن أن تمثل فرصة لقضاء الوقت وتطوير العلاقة مع الأطفال، سيواجه العديد من مقدمي الرعاية مشاعر وأولويات متضاربة، بالإضافة إلى تحديات عملية. تشكل النصائح أدناه أدوات لمساعدة أولياء الأمور على رعاية أطفالهم، وتأمين رفاهيتهم.

ماذا عنك؟ ما الذي قد تواجهه؟

أي جائحة عالمية قد ترفع مستويات التوتر عند الجميع، بما في ذلك الآباء. إن كنت تعاني من علامات الإجهاد، فأنت لست وحيداً وهو أمر طبيعي جداً.

تشمل علامات الضغط والإجهاد ما يلي:

- حاجة مستمرة وقهرية للبحث إلى معلومات محدثة عن COVID-19 مما يؤدي إلى ضعف القدرة على التركيز على مواضيع أخرى؛
- ضعف التركيز أو القدرة على اتخاذ القرارات، الكبير منها وصغيرها؛
- الشعور بالإرهاق أو الانفعال أو القلق.
- الاضطراب في أنماط تناول الطعام و / أو النوم.



يمكن للأبوة أن تكون صعبة حتى ولو في يوم جيد، ولكن خلال هذه الأوقات العصيبة يكون من المهم جداً أن تتخذ خطوات عملية لمساعدتك ومساعدة طفلك وعائلتك بأكملها لتواجه هذه الظروف ماذا يمكنك ان تفعل لمساعدة نفسك؟

بداية تهانينا - إنك تتخذ الخطوة الأولى بمجرد إدراكك أن هذا وقت صعب وبدون نتيجة حتمية مما يستوجب إدارة التوتر الذي يعقبه. إذن ما الذي يمكنك فعله كمقدم رعاية أو ولي امر؟

- حاول أن تبقي متفانلاً وإيجابياً - يشعر الملايين الآخرين بما تشعر أنت به اليوم.

- اعتن بنفسك قدر الإمكان - شارك مسؤوليات رعاية الأطفال مع البالغين الآخرين الذين يعزلون معك، وخصص وقتاً لنفسك للعمل أو للراحة، والحفاظ على روتينك عندما تستطيع.

- حافظ على كيان وهيكلك نظامك الحياتي المعتاد قدر الامكان. واطب أي أنشطة روحية أو دينية أو ثقافية تجدها مريحة نفسياً.

- ضع قائمة بمهارات التأقلم الصحية لك ولعائلتك - تجنب السلوكيات المثيلة بالإفراط في شرب الكحول أو المقامرة عبر الإنترنت أو تعاطي المخدرات. تذكر أن آليات التأقلم السلبية تزيد من تعقيد مستويات التوتر



Now more than ever
Listening to children and youth
is the first step to help them
grow healthy and safe

For more parenting tips including from our partners in WHO UNICEF CDC and the partnership to end violence against children:
www.unodc.org/listenfirst



ماذا عن طفلك؟ ما الذي قد يعانیه طفلك؟

يتفاعل الأطفال مع الإجهاد بطرق عديدة، وقد تختلف ردود أفعالهم نظراً لعوامل كثيرة، بما في ذلك السن. فيما يلي بعض العلامات:



قد يكون البعض سعداء في البداية بمكوئهم في المنزل، ولكن مع مرور الوقت، سيؤدي انقطاع روتينهم كما عزلهم عن الأصدقاء والقيود المفروضة الأخرى إلى زيادة الضغط عليهم.

- قد يعاني الأطفال من تقلبات في سلوكهم وقد تتغير عواطفهم. قد يكونون نشيطين بشكل غير اعتيادي أو عدوانيين أو هادئين أو حزينين
- قد يعبر الأطفال عن خوفهم، قد تغمرهم الأحداث، وتبدوا علامات القلق عليهم. قد يبكون أو يصبحون أكثر تشبهاً من المعتاد. قد يكون لديهم اضطراب في أنماط النوم
- قد يصبح الأطفال غير راغبين في المشاركة في الأعمال المنزلية أو الأعمال المدرسية. وقد لا يتعايشون بشكل جيد مع الأشقاء وأفراد الأسرة الأخرين

تذكر أن تفاعل الأطفال مع المواقف العصبية امر مفهوم وانه من المهم أن تتعرف على إجهادهم وأن تواسيهم بما يتناسب مع اعمارهم.

كيف يمكنك مساعدة طفلك؟

- كن حنوناً مع طفلك لطمأنته وتهديته مع الحفاظ على علاقة إيجابية. امنحهم العناق أو أمسك أيديهم. أخبرهم أنك تحبهم.

- ابحث عن فرص للثناء على طفلك عندما يقوم بعمل جيد، مهما بدا هذا العمل صغيراً. كلما امتدحت أكثر، زاد احتمال معاودة قيامهم بذلك مرة أخرى!



- تأكد من أن لديك أنشطة جذابة وممتعة لإبقاء الأطفال مشغولين بشكل هادف. يتأقلم الأطفال بشكل أفضل عندما يساعدون الآخرين أو عندما يكونوا مشغولين.

- كن صبوراً مع طفلك وحاول عدم انتقاد ألا تنتقد تغييره السلوكي، او عندما يطلب الطمأنينة، أو إذا أخبرك أنه يشعر بالملل أو ليس لديه ما يفعله.

- اوضح للأطفال كما للبالغين أن الوضع المتغير يستدعي الجميع أهمية استخدام **"الكلمات والأصوات اللطيفة"**. وذلك على وجه الخصوص عندما تبدأ الأصوات أو النقد في التصاعد

- انتبه إلى ما يشعر به طفلك. استمع إليهم وافر بمدى صعوبة هذه المرحلة

- إذا لاحظت شعور متزايد بالقلق أو الهم عند الأطفال، اسألهم عن مشاعرهم. فهم مشاعرهم يساعدك على طمأننتهم وتهدينتهم.

- أعط الأطفال معلومات دقيقة عما يحدث ولكن لا تربكهم في كثرتها. كن حذراً مما تشاهده أو ما تناقشه بوجود أطفالك

- شجع طفلك على اللعب. للعب أهمية بالغة في مساعدة الأطفال على العمل لتخطي التوتر والقلق. يساعدهم اللعب على الحفاظ على الطبيعية في حياتهم.

- حافظ قدر الإمكان على روتينك اليومي (مثل أوقات النوم والوجبات المشتركة)، مع الأخذ بعين الاعتبار في بدء أنشطة عائلية جديدة أيضاً (مثل الطهي أو الرسم معاً).



- اتح وقت لممارسة الرياضة اليومية لجميع أفراد الأسرة.

- حاول إنشاء مساحة انفراد أو تباعدا عن الآخرين لجميع الأطفال، وخاصة الأكبر سناً، حتى لو لفترة زمنية قصيرة كل يوم.



- إذا امكنت، ابق على اتصال مع العائلة والأصدقاء عبر الإنترنت أو مكالمات الهاتف / الفيديو.

- ساند طفلك من خلال المساعدة على الاستعمال الآمن للإنترنت