

رسالة للأهل- التعامل مع مخاوف الأولاد في أعقاب أحداث الكورونا

الأهل الأعزّاء،

نعيش هذه الأيام واقعا غير مألوف بسبب انتشار فيروس الكورونا. هذا الشعور يثير مخاوف كثيرة منها القلق، الخوف، الإساءة، عدم الأمان، والقلق من القادم. الأولاد والبالغون أيضًا يعيشون مرگبات هذا الواقع ويتأثرون منه من خلال التجربة والرسائل التي يسمعونها من بيئتهم وذوئهم. إضافة إلى المعلومات الكثيرة التي يسمعونها الأولاد وأبناء الشبيبة ومعظم المعلومات لا تلائم جيلهم وغير موثوقة مما يُضعف قدرتهم على رؤية الأمور بصورة متوازنة وواضحة والتعامل معها بشكل مفيد. على ضوء ذلك من الممكن أن يزيد قلقهم وتخوفهم، مما يؤدي إلى الشعور بالعجز.

إليك بعض التسهيلات التي من شأنها تسهيل التعامل مع الأولاد.

يجب الانتباه إلى:

1. التحدّث مع الأولاد بشكل واضح عن الوضع، بشكل هادئ ودون الدخول إلى التفاصيل. محادثة مباشرة وتلائم جيلهم. تقديم المعلومات يكون بطريقة هادئة ومتوازنة. من المهمّ أن يتمّ النظر إلى الأحداث وفقًا لتفكير البالغين.
2. الامتناع عن التحدّث في المواضيع غير الملائمة أمام الأولاد. في بعض الأحيان يتحدّث الأهل بمواضيع صعبة أمام الأولاد باعتقادهم أنّ الأولاد لا يفهمون ما الذي يجري. من المهمّ معرفة أنّ الفهم الجزئي والانكشاف للهجة الحديث قد تضرّ الولد الذي يستوعب بعض رسائل الحديث الكلامي وجزء منه، من الممكن أن يفكر فيه ويرسم صورة بذهنه تؤدي إلى تخوّفات أكثر من الواقع ذاته. محادثات البالغين تكون بين البالغين فقط. من المهمّ أن يفهم الأولاد الوضع الحالي فقط والتشديد على طرق التعامل وعدم التوقّع بما سيكون.
3. تحديد مشاهدة الأخبار في التلفزيون وشبكات التواصل الاجتماعيّة. حتّى عندما ينكشفون للأخبار فهذا بحدّ ذاته من الممكن أن يؤدي إلى عدم الشعور بالطمأنينة، توتر وقلق (كذلك للبالغين). الأشخاص الذين يشعرون دائمًا بالقلق، انكشافهم الدائم للأخبار قد يزيد من تخوّفهم. من المهمّ تقليص وضبط أوقات المشاهدة عند الصغار والتحدّث مع الكبار حول أضرار الانكشاف الزائد للأخبار.
4. المحافظة على الروتين قدر المستطاع. في حال كنتم أنتم أو أولادكم في الحجر الصحيّ، من المهمّ المحافظة على الروتين في البيت. من المفضّل بناء برنامج فعاليّات يوميّ وساعات محدّدة للفرد الموجود في الحجر الصحيّ، ومن ضمنها الفعاليّات الرياضيّة. الروتين يعزّز الأمن، بالرغم من التغيير الحاصل فهناك جوانب كثيرة في حياتنا تبقى كما هي وتشكّل نقطة قوّة.

מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השרות הפסיכולוגי ייעוצי

5. אנשטה מכלטה وأداءات هامة، خاصة إذا كانت مرتبطة بالتعامل مع الحدث، ضبط النفس وتقوية الشعور بالأمان والأمل في الوضع الراهن. أداءات كثيرة، حتى لو كانت صغيرة، من شأنها أن تساهم في تعزيز القدرات والتعامل مع الحالات المختلفة. أداءات مرتبطة بترتيب المنزل، تجهيز الأكل، إبداع، علاقة مع البيئة العائلية والاجتماعية من خلال الوسائط التكنولوجية.
 6. تعزيز العلاقات الاجتماعية والتكاتف الاجتماعي يساعدان على الدعم والشفاء. انتشار فيروس الكورونا يشكل خطرًا على زيادة العزلة بسبب التخوف من العدوى. ولكن بالإمكان في هذه الأوقات بذل جهد من أجل إقامة علاقات اجتماعية ومنع العزلة. من المهم تذكير الأولاد بكيفية مساعدة أصدقائهم المتواجدين في الحجر الصحي (وضع الأكل عند مقامة الباب، التواصل معهم عبر الشبكات الاجتماعية أو الهاتف). أثبتت الأبحاث الجديدة أن الفرد الفعّال تكون نسبة الخطر لديه أقل من الشخص القلق والمتوتر.
 7. توجيه الأفكار لاتجاهات لعب، إنتاج، مشاهدة، مشاهدة أفلام، طبخ، رحلات... من شأنها المساعدة. إذا شارك الأهل في هذه الأنشطة فستكون أكثر متعة.
 8. الفكاهة والضحك والتعامل بلطف مع الموضوع تساعد على التهدئة، بث الفرح وتجديد قوى إضافية للتعامل مع الوضع.
 9. الانتباه للولد المستصعب كثيرًا، مهمة جدًا. المنطوي على نفسه، يشارك قليلاً في الأنشطة، ليس لديه شهية للأكل، يتحدث عن الخوف ولا يمكنه النوم، يجب عدم تجاهله ودعمه. ابحث معه عن الأمور التي تساعد على الشعور بالهدوء في هذا الوضع، علموه أن يتنفس عميقًا وبأدلوه العملية، اقترحوا عليه أفكارًا تلائمه، صبغوا جملاً تعزز وترفع من وضعه النفسي وعلقوا الأقوال في مكان بارز في البيت.
 10. في كل الحالات التي تتطلب استشارة ومساعدة يمكنكم التوجه إلى الجهات المساعدة والاستعانة بالمؤسسة التربوية (مربية، مستشارة، اختصاصي نفسي).
- في ظل الواقع الجديد والمهم الذي يهدد صحتنا، من المهم لنا كأهل أن نتكل على حدسنا وأن نثق بقدرتنا كبالغين وبقدرات أولادنا في كيفية التعامل مع الوضع الراهن.
- نتمنى للجميع الصحة الدائمة.

ספר לי קצת על רגעי הפחד. קל הרבה יותר לפחד ביחד

(מירי פייגנבוים ורמי קליינשטיין)