



Department of
Education

Public education
A world of opportunities

مساعدة الأطفال خلال جائحة فيروس كورونا (COVID-19)

في الأوقات التي تتسم بالقلق وعدم اليقين، من المهم أن نحتفظ بنظرة إيجابية تجاه سلامتتنا من جميع نواحي الحياة - الجسدية والعقلية والاجتماعية والعاطفية. يمكن أن تؤثر الأحداث الجارية والإجراءات التي يتخذها الناس على حياة أطفالكم. في بيئة آمنة وداعمة، يمكنكم المساعدة في الحفاظ على صحة ورفاهية عائلاتكم. نحن ملتزمون بالحرص على سلامة جميع الطلاب ودعمهم وقدرتهم على مواصلة دراستهم، سواء في المدرسة أو في المنزل. يدرك العديد من الأطفال تأثير فيروس كورونا المستجد (COVID-19)، كما أنهم قد يتأثرون بمخاوف وقلق الآخرين. يمكن أن يحصل ذلك من خلال سماع ومشاهدة ما يحدث في المدرسة أو في المنزل أو على شبكة الإنترنت. من المهم أن نتحدثوا مع أطفالكم حول مخاوفهم.

ما يمكنكم فعله:

- حاولوا التزام الهدوء عند التحدث مع أطفالكم وعائلتكم.
- تحدثوا مع أطفالكم عن شعورهم. استمعوا وطمئنونهم.
- تحدثوا مع أطفالكم حول COVID 19. أجبوا على أسئلتهم بصدق قدر الإمكان. قد يساعد ذلك على التقليل من مخاوفهم وإزالة القلق.
- قللوا من مشاهدتهم لوسائل الإعلام - قد يزيد التعرض المتكرر لوسائل الإعلام من الخوف والقلق.
- ركزوا على ما تقومون به كعائلة لكي تبقىوا بأمان. اعطوا أطفالكم معلومات واضحة حول كيفية تقليل خطر الإصابة بالعدوى بكلمات يمكنهم فهمها، إذ أن ذلك سيعطيهم إحساساً بالسيطرة.
- اقضوا الوقت معاً واستمروا باتباع الروتين قدر الإمكان أو ساعدوا في وضع روتين جديد. خصصوا وقتاً للعب والاسترخاء. استمتعوا بأوقاتكم.
- تنبهوا لعلامات القلق - فردود فعل الأطفال للضغط تأتي بأشكال مختلفة، وقد تشمل تغييرات في أنماط نومهم وتغيير الشهية، وفقدان الاستقلالية، على سبيل المثال زيادة التعلق بالأهل، أو الرغبة في أن يكونوا بالقرب من البالغين أو زيادة الغضب والتهيج والقلق و/أو الخوف.
- حاولوا الحفاظ على أسلوب حياة صحي.

دعم التعلّم والرفاهية في المنزل.

قد يؤدي التواجد في أماكن مغلقة لفترة طويلة من الوقت إلى زيادة التوتر والصراع في المنزل.

ما يمكنكم فعله:

طمئنونهم

- تحدثوا إلى عائلاتكم حول ما يحدث. قد يقلل فهم الموقف من قلقهم.
- ساعدوا أطفالكم على التفكير في كيفية تعاملهم مع المواقف الصعبة في السابق وطمئنونهم. ناقشوا الطرق المختلفة التي يتفاعل بها الأطفال والبالغون مع المواقف العصبية المختلفة.
- ذكروهم أن العزلة لن تدوم لفترة طويلة ولكنها ضرورية لسلامتهم المستمرة. إملاؤا أوقات الفراغ
- مارسوا الرياضة بانتظام لأنها طريقة مثبتة للحد من التوتر والاكتئاب. كونوا مبدعين. يمكن ممارسة الرياضة من خلال فيديوهات التمارين الرياضية والرقص واليوغا والمشي في الحديقة الخلفية أو استخدام معدات التمارين الرياضية المنزلية.

- خططوا لقضاء بعض الوقت في القيام بأنشطة عائلية منظمة وإكمال الواجبات المدرسية واللعب. حافظوا على الروتين الطبيعي قدر الإمكان.
- ابقوا على تواصل
- شجعوا أطفالكم على البقاء على اتصال مع أفراد الأسرة والأصدقاء عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي عندما يكون ذلك مناسبًا.
- تواصلوا مع مدرسة أطفالكم باستمرار إذ أنها ستحصل على آخر المستجدات وتعمل على تزويدكم بالمعلومات الهامة والحالية.
- استمتعوا بأوقاتكم معًا كعائلة.

تذكروا أن أي قرارات أو إجراءات قد تتخذونها هي ما تعتبرونه الأفضل بالنسبة لكم ولعائلاتكم. افعلوا ما بوسعكم، وحاولوا التحلي بالصبر مع أنفسكم وعائلاتكم والآخرين واطلبوا المساعدة عند الحاجة.