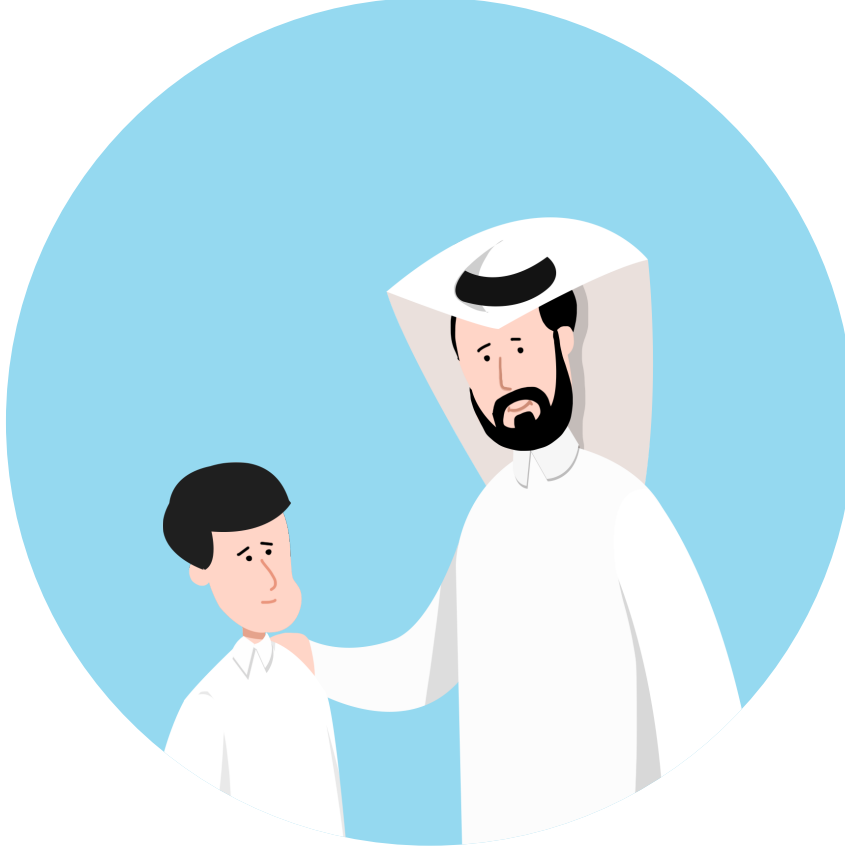


حملة "أبطال في مواجهة كورونا"

(المرحلة الثالثة)

نصائح إرشادية لأولياء الأمور والمربين في جوانب
الدعم النفسي الاجتماعي أثناء جائحة كورونا





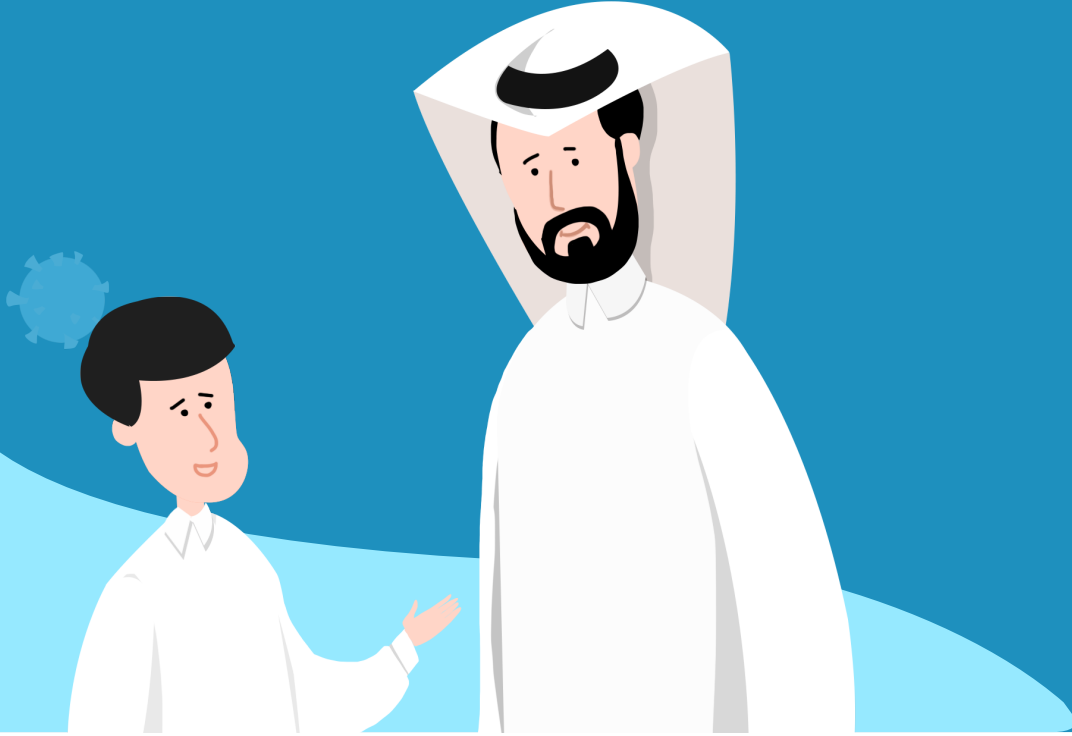
1

ادعم أطفالك لمواجهة كورونا

(رسائل إرشادية للآباء والأمهات والمربين في كيفية التعامل مع أبنائهم وتقديم الدعم لهم)

كن قريبا من أطفالك..

أشعرهم بالأمان وعلمهم كيف يكونوا آمنين ليتجنبوا
المشاعر السلبية لديهم بسبب ظروف الوباء.



حافظ على الهدوء..

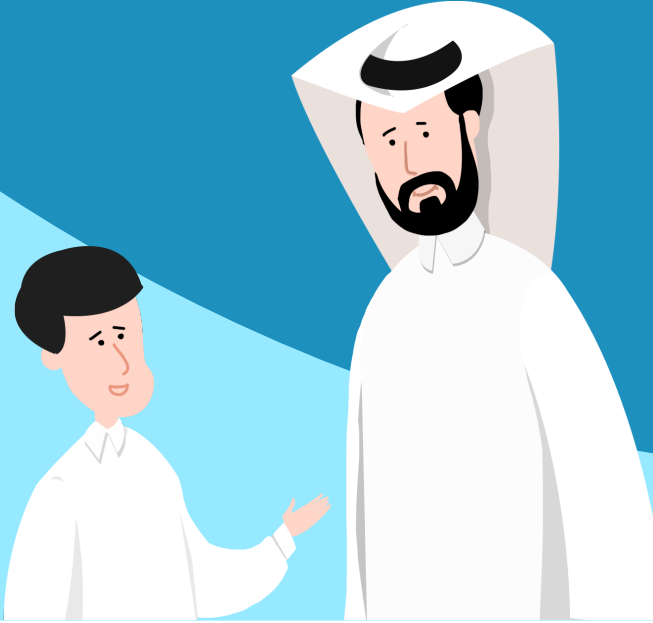
يلاحظ الأبناء تعامل الوالدين مع مختلف الظروف، احرص على أن يتعلّموا منك الهدوء والالتزان في التعامل مع الوباء.



اسمح لطفلك أن يتحدث بحرية..

تعرف على ما يدور في ذهن طفلك عن فيروس كوفيد19، وامنحه الفرصة في التعبير عن مشاعره، ركز انتباهك أثناء حديثه، وأشعره باهتمامك، استثمر لحظة طرحه للأسئلة وتواجهه معك لتجاوز بهفاعلية.

- اختر حوارك مع طفلك بطريقة جذابة، يشعر فيها بتفاعلك، وذكره أن بوسعه التحدث معك في أي وقت يشاء وعن أي شيء يشاء حتى عن مخاوفه وأحلامه.



التزم الشفافية..

تجنّب نفى احتمالية إصابة الصغار بأعراض الفيروس،
لأنهم ليسوا بمأمن من الإصابة بالعدوى.



ابحث معهم عن الإجابات..

ساعد أطفالك في الإجابة عن التساؤلات التي تدور في أذهانهم عن فيروس كورونا، في حال عدم معرفتك، استثمر الفرصة للبحث معهم عن إجابات صحيحة من المواقع الموثوقة، لأن هناك الكثير من المعلومات المضلّة أو غير الدقيقة التي يتمّ تداولها، واستخدم لغة ملائمة لأعمارهم.

(تمثّل المواقع الإلكترونية التابعة لمنظمات دولية كالـيونسيف ومنظمة الصحة العالمية مصادر ممتازة للمعلومات)



شاركهم اللعب والاسترخاء..

قد تمثل الصور المزعجة لمخاطر كورونا في التلفزيون والجوّال مصدر قلق لأطفالك، احرص على سؤالهم عمّا يرونه كل يوم، وعمّا ينبغي التعامل مع تلك الأمور، أوجد لهم بدائل تزيل عنهم التوتر، وامنحهم الفرصة للعب والاسترخاء وشاركهم ألعاباً ورياضات جماعية.



رکّز على الدور الإيجابي والمبادرة..

اطلب من طفلك أن يشارك في حماية نفسه وحماية
مجتمعه من خطر الوباء، بالتزامه بالإجراءات الوقائية
من عدوى فيروس كوفيد 19.

(التباعد الاجتماعي - عدم المصافحة - استخدام منديل أو
ثني المرفق عند السعال أو العطاس، غسل اليدين بالماء
والصابون بانتظام..)



اقترح البدائل لتخفيف الضغوط.

عندما يشتكي أطفالك أو يتضجرون من الضغوط الناتجة عن الالتزام بالإجراءات الوقائية من العدوى قم بتوضيح أهمية تلك الإجراءات للحفاظ على صحتهم، وشرح لهم الطرق التي يستطيعون من خلالها التكيف مع هذا الوضع.

(بدلاً من: اللقاء المباشر مع الأصدقاء يمكن التحدث معهم عبر الوسائط الإلكترونية، بدلاً من: مصافحتهم يمكن التلويح لهم بالتحية عن بعد عوضاً عن: التضرع يمكن قضاء أوقات ممتعة بممارسة هواياتهم المفيدة)



قَدِّم حلاً لخسارة الفقد..

يمثّل فقد الأصدقاء والابتعاد عنهم أمرا صعبا للأطفال من جميع الأعمار، وفي حين قد يتفهّمه المراهقون منهم لتجنب انتشار العدوى، فقد لا يتفهّمه الصغار، لذا على الآباء اقتراح حلول جزئية على الطفل مثل كتابة رسالة لصديقه ووضعها على باب منزله، أو التواصل معهم هاتفيا.



وَضِّحْ .. ادْعَمْ .. اَطْلُبْ تنبيهك..

- اشرح لطفلك أنَّ الإصابة بفيروس كوفيد19 لا ينبغي أن تمثل للشخص المصاب مصدر خجل أو خوف من أفراد المجتمع خشية التمييز أو الوصم.
- وَضِّحْ له أن الإصابة بالعدوى لا علاقة لها بمظهر الشخص أو المكان الذي ينحدر منه، أو اللغة التي يتحدَّثها.
- تَبَّهْ أن يبلغك ويبلغ الكبار المحيطين به (كالمعلمين) عن أي ألقاب مزعجة أو تَنَمُّر يتعرَّض له وألَّا يساهم في ذلك مع المحيطين به.





2

حياة أسرية أجمل في الحجر المنزلي

(إرشادات لأولياء الأمور من أجل حياة أسرية خالية من الضغوط والتضجر في الحجر المنزلي أو بسبب البقاء لمدد طويلة في المنزل)

قد يفرض كورونا قيوداً كاملة أو جزئية على حياتنا لأشهر قادمة، لذا على الآباء طرح مصطلح "الوضع الاعتيادي الجديد" على أطفالهم، في محاولة للتأقلم مع الواقع براحة ومرونة أكبر، ويحتاج الأمر للإبداع في الخروج بنمط حياة يوفر للأطفال نوعاً من إمكانية توقع الأحداث، وتخصيص وقت للمرح، وإيلاء الأولوية لممارسات الرعاية الذاتية الممتازة، وانتهاز الفرص للتعلم وتطوير المهارات بقدر الإمكان، وبحيث يصبح التعايش القسري الطويل للبقاء في المنزل بقدر الإمكان أكثر متعة للجميع.

حدّد أوقات عملك واستراحتك..

رتّب برنامجك اليومي، سواء كان وقت عملك أو تواجدك في المنزل، ليتكيّف الأطفال مع عودة آبائهم وأمّهاتهم إلى العمل.

(عندما يكون كلّ من الأم والأب يعملان من المنزل فبالإمكان التناوب لقضاء المزيد من الوقت مع أطفالهما الصغار، كما يكون العمل في الصباح الباكر فرصة رائعة لهما عندما يكون الأطفال غارقين في النوم)



نظّم أنشطة لأطفالك الصغار..

- نظّم برامج لأطفالك الصغار عند انشغالك (أو انشغال الوالدين) مثل الرسم أو الاستماع إلى الحكايات الصوتية والرسم وإعادة اكتشاف أهمية القراءة.

استخرج الطاقة الجسدية لأطفالك..

- خصّص أوقاتا تسمح لأطفالك الصغار بإخراج طاقتهم الجسدية المتراكمة والحفاظ على حيوية أبدانهم.

(مثل: ممارسة تمارين رياضية منزلية وألعاب الجمل، والقفز على الحبل... المشي في الهواء في حال توفر حديقة منزلية)



امنع صغارك حرية الانطلاق..

اسمح للأطفال الصغار بالانطلاق في المنزل بحرية أكبر، فلن يحدث شيء إذا سمحت لهم مثلاً بقلب غرفة النوم رأساً على عقب لبناء ملجأ باستخدام الشراشف والكراسي.

اضبط أعصابك وابتعد عن الانزعاج من كثرة حركة الأطفال الصغار والضجيج المصاحب لها في المنزل، وابتعد عن التقييد الزائد لحركتهم.



شارك أطفالك اليافعين تصميم برامجهم..

ساعد أطفالك اليافعين في وضع برامج تملأ أوقات فراغهم بالأشياء المفيدة والممتعة، والأنشطة الذهنية والحركية، بدلا من تركهم للانفراد الذاتي الطويل مع الأجهزة الالكترونية.

(تعلم مهارات يدوية جديدة أو تطويرها كصناعة المأكولات والحلويات وتنسيق الزهور، أو مهارات تقنية كبرامج الحاسوب أو مهارات ذهنية كالمطالعة والكتابة، والالتزام بتمارين رياضية تفرغ طاقتهم الجسدية بالمنزل والاستمتاع بأنشطتهم)

عزز التواصل العائلي والدفع الأسري..

اغتنم الفرصة لتعزيز التواصل العائلي وزيادة الدفع الأسري، عبر تخصيص أوقات للحوار الجماعي، وممارسة الألعاب المشتركة مع افراد عائلتك، وتحضير الطعام سوياً، أو مشاهدة فيلم والتعليق عليه، أو أنشطة ترفيهية أخرى.. وشاركهم متعة قضاء أوقات جميلة بصحتها.





3

أمان أطفالك على شبكة الانترنت

(نصائح لأولياء الأمور من أجل حماية أطفالهم ودعمهم في مواجهة الممارسات الخاطئة على شبكة الانترنت خصوصا مع زيادة استخدام الشبكة أثناء جائحة كورونا)

يواجه الأطفال مستوى أكبر من التعرض للأذى والتنمر والاستغلال بسبب انتقال أنشطتهم اليومية بشكل متزايد إلى شبكة الانترنت أثناء جائحة كورونا (التعلم عن بعد واللعب والترفيه)، نظرا لأن بعضهم لا يمتلكون المعارف والمهارات والموارد الضرورية للمحافظة على أمانهم على شبكة الإنترنت.

تحقق من الأجهزة الإلكترونية..

تحقق أن الأجهزة الإلكترونية التي يستخدمها أطفالك مزودة بآخر تحديثات البرامج الحاسوبية وبرامج مكافحة الفيروسات الإلكترونية، وأن إعدادات الخصوصية مفعّلة، وأبقِ عدسة الجهاز مغطاة عندما لا تكون قيد الاستخدام.



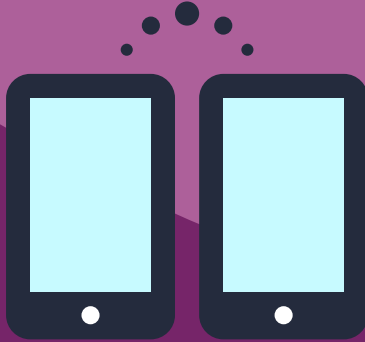
تعاون مع طفلك في تنظيم كيفية الاستخدام..

تعاون مع طفلك في إرساء قواعد بشأن
كيفية استخدام أجهزة الاتصال، ومواعيد وأماكن استخدامها.



ابدأ حواراً صادقاً عن التواصل الملائم..

ابدأ حواراً صادقاً مع أطفالك حول الأشخاص الذين يتواصلون معهم، وكيفية هذا التواصل، وتحقق من أنّهم يفهمون أنّ التواصل غير الملائم أو الذي ينطوي على تمييز أمر غير مقبول أبداً.



راقب انزعاج طفلك..

راقب طفلك وتنبّه فيما لو بدا منزعجا أو أنّه ينزع
للسريّة بخصوص نشاطه على الإنترنت لأنّه قد
يرتبط بالتنمر والاستخدامات غير الآمنة.



شجّع طفلك على إبلاغك..

شجّع أطفالك الذين يعانون من أي تنمّر أو تواصل غير ملائم من الآخرين عبر الانترنت لإبلاغك فوراً.



حقوق الطبع محفوظة © 2020



قطر الخيرية
QATAR CHARITY



يونسف
لكل طفل