

مساعدة الأطفال على التغلب على الشعور بالقلق الناجم عن فاشية مرض فيروس كورونا-2019 (كوفيد-19)



تختلف استجابة الأطفال للضغوط، فقد يصبح بعضهم أكثر تعلقاً أو قلقاً أو انطواءً أو غضباً أو تهيجاً، وقد يصل الأمر إلى التَّبَوُّل في الفراش، وغير ذلك. تجاوب مع ردود أفعال طفلك وقدم له الدعم، واستمع إلى مخاوفه، وأحظه بمزيد من الحب والاهتمام.

يحتاج الطفل إلى الشعور بالحب والاهتمام من البالغين في الأوقات العصيبة. فامنحهم المزيد من الوقت والاهتمام. تذكر أن تستمع إلى طفلك، وتحدث إليه بلطف، وتطمئنه. خصص لطفلك مساحة من الوقت للعب والراحة، إن أمكن.



ينبغي أن يظل الأطفال بالقرب من والديهم وأسرته، ويجب تجنب عزل الأطفال عن القائمين على رعايتهم بقدر الإمكان. وإذا وجب عزل الأطفال عن ذويهم (مثلاً عند إدخالهم إلى المستشفى)، فحافظ على استمرار التواصل بينهم (عبر الهاتف مثلاً)، وطمئنهم دائماً.



حافظ على الروتين اليومي والجدول الزمني المعتادة بقدر الإمكان، أو ساعد على إنشاء روتين وجدول زمنية جديدة في البيئة الجديدة، بما يشمل الدراسة/التعلم، وخصص وقتاً للعب الآمن والراحة.



وضح حقيقة ما يجري، وشرح ما يحدث الآن، وقدم معلومات واضحة عن كيفية الحد من خطر العدوى بعبارة يسهل على الأطفال فهمها وتناسب مع فئتهم العمرية. ويشمل ذلك تقديم معلومات بطريقة مطمئنة عما يُحتمل حدوثه (مثلاً عندما لا يشعر أحد أفراد الأسرة أو الطفل بصحة جيدة ويضطر للذهاب إلى المستشفى لبعض الوقت حتى يساعده الأطباء على الشعور بصحة أفضل).

