

إرشادات لعائلات الأطفال الصغار أثناء إغلاق المدارس بسبب جائحة (COVID-19)

مع تعطيل روتيننا اليومي ووجود العديد من عناصر عملنا وحياتنا الشخصية غير معروفة حالياً، من المفهوم أنه سيكون هناك ضغط متزايد وقلق. في أوقات التوتر المجتمعي، قد يكون من الصعب أحياناً معرفة ما يجب قوله أو كيفية التصرف. خلال هذا الوقت، فإن الحفاظ على روتيننا اليومي، والتواصل مع الآخرين (حتى من بعيد)، والاهتمام بأنفسنا سيساعد في توفير شعور بالأمان ويساعد الأطفال على معرفة ما يمكن توقعه.

إليك بعض الاقتراحات بمزيد من المعلومات والموارد حول كل منها أدناه:

- تحدث مع أطفالك حول فيروس كورونا المستجد (COVID-19) وسبب إغلاق المدارس
- حافظ على روتين يومي مناسب لك ولعائلتك حتى يعرف الجميع ما يمكن توقعه.
- وفر للأطفال الكثير من الفرص للبقاء منخرطين في اللعب والتعلم
- الصحة الجسدية والعقلية لمقدمي الرعاية مهمة

تحدث مع طفلك حول فيروس كورونا المستجد (COVID-19) وسبب إغلاق المدارس

- من المحتمل أن يسمع الأطفال عن الفيروس. لا تتردد في التحدث معهم حول هذا الموضوع. عدم التحدث عنه قد يجعلهم أكثر عصبية. فم بدعوة طفلك لمشاركة ما يعرفه عن فيروس كورونا وكيف يشعر.
- اكتشف ما يعرفه طفلك بالفعل قبل بدء المحادثة. اطرح أسئلة مناسبة لمستوى عمر طفلك. بالنسبة للأطفال الصغار، يمكنك أن تقول: "هل سمعت أشخاصاً بالغين يتحدثون عن مرض جديد (جرثومة) ينتشر الآن؟" يمنحك هذا فرصة لمعرفة مقدار ما يعرفه الأطفال — ومعرفة ما إذا كانوا يسمعون المعلومات الخاطئة.
- اتبع توجيهات طفلك. قد يرغب بعض الأطفال في قضاء الوقت في التحدث أو حتى الرسم. ولكن إذا كان أطفالك لا يبدو مهتمين أو لا يطرحون الكثير من الأسئلة، فلا بأس بذلك. قد يحتاجون إلى وقت للتفكير في الأمر والعودة إليك في وقت لاحق بأسئلتهم.
- أجب عن أسئلة طفلك حول الفيروس بطريقة مباشرة وواقعية.
- إذا سأل طفلك عن شيء ولم تعرف الإجابة، فلا بأس في أن تقول "لست متأكدًا". استخدم السؤال كفرصة للاستكشاف سوياً، أو أخبر الطفل أنك ستبحث في الأمر وتعود إليه لاحقاً.
- تذكر أن العواطف معدية. سيؤثر موقفك من فيروس كورونا على شعور طفلك حيال ذلك. إذا بقيت هادئاً، فمن المرجح أن يظل طفلك هادئاً أيضاً.
- فم بتمكين طفلك عن طريق تزويده بالمعلومات حول البقاء بأمان. قد تقول، "يمكننا أن نكون محاربي الجراثيم! محاربي الجراثيم يبقون الجراثيم بعيداً عن طريق غسل اليدين وإبقائهما بعيداً عن الوجوه." دع الأطفال يعرفون أن هناك الكثير من المساعدين الذين يعملون على إبعاد الجراثيم أيضاً، مثل الأطباء والممرضات.
- امنح الأطفال مساحة لمشاركة مخاوفهم. من الطبيعي أن يقلق الأطفال، "هل يمكن أن أكون المصاب التالي؟ هل يمكن أن يحدث هذا لي؟" أخبرهم أنه يمكنهم دائماً القدوم إليك للحصول على إجابات أو التحدث عما يخيفهم.

بعض العبارات لمشاركتها مع الأطفال

- "هناك جرثومة جديدة، مثل الجراثيم التي تعطينا الأنفلونزا أو البرد وتسمى (فيروس كورونا)، أو (COVID-19)." .
- "يمكن أن تجعل الناس يسعلون أو يصابون بالحمى، ولكن إذا أصيب الشخص بهذه الجرثومة فإنها لا تبقى لفترة طويلة".
- "الكبار يعرفون جيداً كيفية الحفاظ على سلامة الأطفال. يمكننا البقاء آمنين بغسل أيدينا بالصابون والماء. عندما نغسل أيدينا، يمكننا أن نغني أغنية! ما الأغنية التي يجب أن نغنيها؟"

- "يعمل البالغون في كل مكان، مثل معلميك وغيرهم من البالغين في المدرسة، بجهد كبير للتأكد من بقاء الجميع بصحة جيدة. إحدى الطرق للقيام بذلك هي التأكد من قيامنا بالتعلم واللعب من المنزل."

موارد

- [قصة اجتماعية عن التحدث مع الأطفال الصغار حول إغلاق المدارس](#)
 - القصص الاجتماعية تدعم تعلم الأطفال للمواضيع المعقدة. فكر في استخدام هذه القصة للتحدث مع طفلك حول إغلاق المدرسة والتكيف مع التحديات الجديدة.
 - ملاحظة: فكر في تكيف هذه القصة الاجتماعية لتعكس بشكل أفضل عائلتك ومجتمعك.
- لمزيد من المعلومات، راجع "[التحدث مع الأطفال: نصائح لمقدمي الرعاية وأولياء الأمور والمعلمين أثناء تفشي الأمراض المعدية](#)"
- يمكن للبالغين العثور على معلومات دقيقة [هنا](#)

حاول الحفاظ على روتين يومي مناسب لك ولعائلتك حتى يعرف الجميع ما يمكن توقعه.

- يزدهر الأطفال عند اتباع الروتين. يعد اتباع روتين يمكن التنبؤ به طريقة مفيدة للأطفال ليشعروا بالأمان ومعرفة ما هو متوقع منهم (على سبيل المثال غسل اليدين قبل الإفطار، أو قراءة كتاب قبل النوم، أو الاستحمام أو الاغتسال قبل النوم). الروتين يساعدك أنت وطفلك على التحرك بثقة خلال اليوم ويشجع السلوك الإيجابي. في الوقت نفسه، كن مرناً ومتجاوباً مع احتياجات طفلك. أنت أفضل من يعرف طفلك! ابحث عن توازن بين الروتين والمرونة التي تناسب عائلتك.
- بعض العبارات التي يجب استخدامها مع الأطفال عند مناقشة الروتين اليومي: "سنستيقظ كل صباح ونتناول الفطور ونقرأ قصة. بعض الأشياء التي ستكون مختلفة هي أننا لن نذهب إلى المدرسة لبعض الوقت ولن نذهب إلى المكتبة بعد المدرسة".

أشياء يجب مراعاتها عند التخطيط لروتينك اليومي

- من الطرق السهلة للبدء هي أن تسأل نفسك "ما الأشياء التي نقوم بها كل يوم؟" فيما يلي مثال على شكل الجدول الذي يجب أن يكون عليه الروتين اليومي في المنزل:

الصباح	روتين الاستيقاظ الفطور وقت القراءة اللعب
فترة بعد الظهر	الغداء وقت للاسترخاء الموسيقى والحركة اللعب
فترة المساء	العشاء تمشية في الخارج روتين وقت النوم

- في المدرسة، يستخدم المعلمون الصور لمساعدة الأطفال على فهم ما سيأتي بعد ذلك. قد ترغب في النظر في استخدام صور مثل تلك الموجودة [هنا](#). يمكنك العثور على مثال لغسل اليدين أدناه.



المصدر: livingwellwithautism.com

خصص بعض الوقت لتذكير طفلك ببعض الأشياء المهمة كل يوم

- أنه في أمان
- أين سيكون في ذلك اليوم
- من سيعتني به في ذلك اليوم
- متى يمكنه توقع رؤيتك مرة أخرى (مثلاً "سأراك بعد تناول وجبة خفيفة بعد ظهر اليوم.")

يمكن أن تكون الروتينات أيضًا صعبة. يقدم دليل الدعم الروتيني للعائلات نصائح مفيدة لاستكشاف أي روتين يومي مع أطفالك الصغار.

- [للرضع والأطفال الصغار](#)
- [للأطفال من سن 3-8 سنوات](#)

وقر للأطفال الكثير من الفرص للبقاء منخرطين في اللعب والتعلم

للأطفال الصغار، الحياة اليومية مليئة بالتعلم. أي تعلم يعتبرونه متعة يسمى "اللعب"! يعد التواصل مع طفلك والتحدث معه طوال اليوم أحد أفضل الطرق لدعم نموه.

- توفر الألعاب ولعب الأطفال والكتب المفضلة لطفلك العديد من الفرص للتعلم، خاصة عند اللعب والتحدث معه. من خلال التحدث مع طفلك أثناء اللعب، والانخراط في محادثات متبادلة، فأنت تدعم تطوير العديد من المهارات المهمة (مثل تطوير المفردات ومهارات الاتصال ومهارات الاستماع والمهارات العاطفية الاجتماعية ومهارات التفكير النقدي). لا تتردد دائمًا في التحدث واللعب مع طفلك بأي لغة تتحدثها عائلتك، لأن هذا يدعم التعلم لاحقًا بأي لغة.
- تقدم الأنشطة اليومية مثل الطهي والغسيل وفتح البريد لحظات مهمة للترابط والتفاعل مع طفلك. قامت شعبة الطفولة المبكرة مؤخرًا بإنشاء ومشاركة مورد للتعلم في المنزل لعائلات الأطفال مليئاً بالأفكار حول كيفية دمج التعلم في الأنشطة اليومية في المنزل.
- يمكنك الحصول على نسخة مطبوعة من أي من مراكز الإثراء والنسخ الرقمية، بما في ذلك جميع النسخ المترجمة [هنا](#)
- يجب أن تكون عائلات الأطفال بعمر 4 سنوات قد تلقت حزمة من بطاقات "المرح مع المشاعر" هذا العام. تتوفر [موارد عبر الإنترنت](#) لمساعدتك في استخدام هذه البطاقات في المنزل لدعم اللعب والتعلم والتطور العاطفي الاجتماعي
- نقترح أن تبدأ بالفيديو المعنون "[كيف يمكنني استخدام المرح مع المشاعر؟](#)"

الصحة الجسدية والعقلية لمقدمي الرعاية مهمة

يجب أن يدعم الكبار بعضهم البعض للتعرف على الإجهاد ومعالجته. قد يكون من الصعب التعرف على إشارات الإجهاد كما تبدو؛ إن الانزعاج الجسدي والتقلبات العاطفية غير المعتادة وصعوبة التفكير بوضوح هي بعض الاستجابات الشائعة للضغوط المجتمعية. عندما تخصص الوقت الكافي لرعاية نفسك، فأنت أكثر قدرة على رعاية طفلك. حتى تخصيص بضع دقائق "لنفسك" يمكن أن تساعدك في إعادة شحن طاقاتك حتى تكون في أفضل حالاتك.

- استمع إلى الموسيقى أثناء قيامك بالأعمال المنزلية.
- اضبط منبهًا لتذكير نفسك بالتوقف مؤقتًا أو التنفس بعمق أو استخدام تطبيق تأمل مهدئ. حتى مجرد دقيقتين من الاسترخاء يمكن أن تحدث فرقًا في مشاعرك.
- تأكد من أنك تحصل على قسط كافٍ من النوم. عندما يستريح طفلك، حاول أن تفعل الشيء نفسه. إذا واجهت صعوبة في الاسترخاء، فغني أغنية هادئة أحببتها عندما كنت صغيرًا، وهي أغنية تهدئك أيضًا.
- خذ إجازة لمدة عشر دقائق. أثناء قيامك بمساعدة طفلك على الاستحمام، انقع يديك في الماء الدافئ.
- احتفظ بصورة عائلية مفضلة معك. إذا كنت تواجه يومًا صعبًا مع طفلك، فيمكنك النظر إليها لتذكيرك بالأوقات السعيدة التي قضيتها معها.
- تواصل مع الآخرين. الشعور بالوحدة أمر شائع للعائلات ومقدمي الرعاية خلال الأوقات العصيبة. ولكن ليس عليك التعامل معها بمفردك. تواصل مع أفراد العائلة والأصدقاء الموثوق بهم وشارك مشاعرك معهم واطلب مساعدتهم.

لمزيد من المعلومات لمشاركتها مع الموظفين والعائلات، راجع ["التعامل مع الإجهاد أثناء تفشي الأمراض المعدية"](#)