

دعم الصحة العقلية لطفلك عند عودته إلى المدرسة أثناء جائحة كوفيد

2020-10-31 وكالات

إعداد: اليونيسف

لقد تسبب تفشي فيروس الكورونا بتعطيلات كبيرة للحياة اليومية، ويشعر الأطفال بهذه التغييرات بعمق. وفي حين يشعر العديد من الأطفال بالتوق والحماس للعودة إلى المدارس، ثمة أطفال آخرون يشعرون بالقلق أو الخوف حيال ذلك. فيما يلي نصائح للوالدين ليتمكنوا من مساعدة أطفالهم على التعامل مع بعض المشاعر المعقدة التي قد يواجهونها عند عودتهم إلى المدارس.

طفلي خائف من العودة إلى المدرسة. كيف يمكنني مساعدته ليشعر بالاطمئنان؟

يمكن أن يكون الالتحاق بالمدرسة للمرة الأولى، أو بدء سنة دراسية جديدة، أمراً مقلقاً حتى في أفضل الأوقات، ناهيك عن المشاعر التي يثيرها ذلك أثناء جائحة عالمية. ويمكنك طمأنة طفلك من خلال الشروع في حوار مفتوح بشأن ما يثير قلقه، وإبلاغه بأنه من الطبيعي له أن يشعر بالقلق.

قد يشعر الأطفال بالتوتر أو التردد إزاء العودة إلى المدرسة، خصوصاً إذا كانوا يتعلمون في البيت منذ أشهر. كن صادقاً مع طفلك -يمكنك مثلاً أن تستعرض بعض التغييرات التي قد يواجهها في المدرسة، من قبيل الحاجة إلى ارتداء لباس موحد أو أدوات حماية كالكمادات. وقد يجد الأطفال أيضاً أن من الصعب المحافظة على مسافة تباعد بدني عن الأصدقاء والمعلمين أثناء وجودهم في المدرسة- يمكنك تشجيع طفلك على التفكير بطرق أخرى لتعزيز أواصره مع الأصدقاء والمحافظة على التواصل معهم.

طمئن طفلك بشأن إجراءات السلامة المطبقة للمساعدة في الحفاظ على صحة الطلاب والمعلمين، وذكّره أن بوسعه أيضاً المساعدة في منع انتشار الجراثيم من خلال غسل اليدين بالماء والصابون، واحتواء العطس والسعال من خلال ثني الكوع وتغطية الفم بالذراع.

ذكر طفلك بالجوانب الإفباففة —رؤفة أصفقائه ومعلمفه (إذا كان سفعوؤ إلى صفه) وفعلم أشياء جفءفة.

فوصف مفرفسة طفلفف بأف ىرففءف الأطفال ملافس للحماففة، مما ففزفء شعورها بالفلق. فما الذى فنبغف عفف فوله لها؟

فعامل مع هففه المفاءةة عف نفو مفعاطف، مؤكءاً أفك فءرك مشاعر الفلق الفف ففئاب طفلفك بسبب ففروس الكورونا، وأنه أمر صفف أف ففءء عماف فقلقنا وعن مشاعرنا. وقد فشعر الأطفال بالانزعاج أو الإحاباف إذا وءءوا صعوبة فف ارءاء الكمافات، فصوصاف أثناء الرकुض أو اللعب. فمكنك طمأنة أطفالك بأف أشخاصاف بالففن عففءفن فعملون بءأب للمساعءة فف الءفاظ عف سلامة أسرفك، ولكن عفك أف فؤكء أهمفة الفزام الفمفع بالفجراءاف الموصف بها للاعفناء بأفراء مءمفعنا المءلف الأكثر عرضة للءطر.

كفف فمكنف فشففع طفلف عف الفلزام بالاحففاطاف فف المفرفسة (مفل فكرر فسل الففءفن، والفباعء الافءماعف، إلء). ءون أف أففر فلقفه؟

إن إءى أفضل الفرف للمحافظة عف سلامة طفلك من الإصابة بكوففء-19 وففره من الأمراض المءءفة هف ببسافة فشففعه عف فسل ففءه بصفة منءظمة. ولا ءاآة أف فكون هففه المفاءةة مءففة. فمكنك أف فغنّف مع طفلك أغنفته المفضلة أو أف فرفصاف معاف ففصفف المرف عف الفعلم. فأكء من فعلفم طفلك لإءراك أف الفرفافم موءوءة رعم أننا لا نراها. وعنءما ففهم الأطفال لماذا ففعفن عففهم فسل أفءفهم، فمن المرفآ أف فسفمروا فف الففام بءلك.

فمكنك أفضاف أف فوض لطفلك كفففة اءفواء العطس والسعال من ءلال فف الكوع وففطففة الفم بالءراع، وأن فطلب منه أف فءبرك إذا ما شعر بءمف أو بءأ فسعل أو واهه صعوبة فف الفنفس.

لن فكون طفلفف آءءاف من المءموعة نفسها الفف ففئمف إلها صءفقاها المرفرباف العاءءاف إلى المفرفسة، وهف فشعر بعزلة أكبر من آراء ءلك. كفف فمكنها أف فشعر بارفباب أكبر بصفها

وصديقاتها؟

إذا بدأت مدرسة طفلك باستئناف التدريس بصفة تدريجية، فقد تكون طفلك قلقة بشأن انفصالها عن صديقاتها. وعندما يُعلن رسمياً عن إعادة فتح المدارس، ساعد طفلك على الاستعداد للعودة إلى المدرسة من خلال مشاطرة المعلومات حول موعد ذلك وكيفيته.

ويُستحسن إبلاغ طفلك مسبقاً بأن المدارس قد تضطر إلى الإغلاق مجدداً، فهذا سيساعدها أن تكون مستعدة لفترة التغيير المقبلة. ومن المهم أيضاً مواصلة تذكير طفلك بأن التعليم يمكن أن يجري من أي مكان-في المدرسة وفي البيت.

وبالنسبة لأولئك الذين لديهم إمكانية الوصول إلى الإنترنت، يمكن أن يوفر الاستخدام الآمن والخاضع للإشراف لبرامج الألعاب عبر الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي وبرامج الدردشة المرئية فرصاً رائعة للأطفال للتواصل والتعلم واللعب مع أصدقائهم وأولياء أمورهم وأقاربهم أثناء تواجدهم في المنزل. بوسعك أيضاً تشجيع أطفالك على استخدام أصواتهم على شبكة الإنترنت لمشاطرة آرائهم ودعم الأفراد المحتاجين للدعم أثناء هذه الأزمة.

بوسعك تشجيع أطفالك على الاستفادة من الأدوات الرقمية التي تبعث فيهم الحيوية، من قبيل مقاطع الفيديو التي تعرض تمارين رياضية للأطفال، وألعاب الفيديو التي تتطلب نشاطاً بدنياً. وتذكّر أنه ينبغي تحقيق توازن بين الترفيه باستخدام الإنترنت وبين الأنشطة التي لا تعتمد على الإنترنت، بما في ذلك إمضاء وقت خارج البيت، إذا كان ممكناً.

كيف لي أن أستشرف من طفلي، برفق، كيفية تكيفه وتعامله مع ما يجري؟

من المهم أن تكون هادئاً ومبادراً في محادثاتك مع أطفالك-تحدّث معهم لتعرف كيف حالهم. وستطراً تغييرات مستمرة على عواطفهم، لذا يتعين عليك أن توضح لهم أن هذا التغيير هو أمر عادي ومقبول.

بوسع مقدمي الرعاية الانهماك مع الأطفال في أنشطة إبداعية، سواء أكان في المدرسة أم في البيت، من قبيل اللعب أو الرسم، لمساعدتهم على التعبير عن المشاعر السلبية التي ربما يعانون منها، وذلك ضمن بيئة آمنة وداعمة. وهذا يساعد الأطفال في العثور على طرق إيجابية للتعبير عن المشاعر الصعبة من قبيل الغضب والخوف والحزن.

وعادةً ما يستمد الأطفال المحفزات العاطفية من البالغين الرئيسيين في حياتهم -بمن فيهم الوالدون والمعلمون- لذا من المهم أن يدير البالغون عواطفهم جيداً وأن يحافظوا على هدوئهم، ويستمعوا لشواغل الأطفال، ويتحدثوا معهم بلطف لطمئنتهم.

هل ثمة شيء ينبغي أن أتنبه له إذ تستأنف طفلي دراستها في المدرسة؟

إضافة إلى الانتباه إلى الصحة البدنية لطفلك وتعلمها عندما تعود إلى المدرسة، ينبغي عليك أن تتنبه أيضاً لعلامات التوتر والقلق، فقد تؤثر جائحة كوفيد-19 على الصحة العقلية لطفلك، ومن المهم إظهار أنه من الطبيعي والمقبول أن يشعر المرء أحياناً بأن العبء كبير. وإذا ساورتك أية شكوك، فأفضل شيء هو إظهار التعاطف والدعم.

ظهرت أيضاً شواغل بأن زيادةً قد تحدث في حالات الوصم والتنمر عند عودة الأطفال إلى المدارس، وذلك بسبب بعض المعلومات المضللة بشأن كوفيد-19. ينبغي أن توضح لطفلك بأن لا علاقة للفيروس بهيئة الشخص أو الفئة التي ينحدر منها أو اللغة التي يتحدثها. وإذا كانت طفلك قد تعرضت لشتائم أو تنمر في المدرسة، فيجب تشجيعها على إبلاغ شخص بالغ تثق به. ذكّر أطفالك بأن كل شخص يستحق أن يكون آمناً في المدرسة وأثناء استخدامه شبكة الإنترنت، وأن التنمر هو أمر خاطئ في جميع الحالات، ويجب على كل واحد منا أن يقوم بواجبه لنشر اللطف ولدعم بعضنا بعضاً.

يشعر طفلي بالقلق إزاء التنمر في المدرسة وعلى شبكة الإنترنت، فكيف يمكنني أن أتحدث معه حول ذلك؟

إذا كان طفلك قلقاً بشأن التنمر سواء أكان بصفة شخصية أم عبر شبكة الإنترنت، فمن المهم أن تجعله يدرك أنه ليس وحيداً وأن بوسعه دائماً أن يتحدث إليك أو إلى شخص بالغ آخر يثق به. وكلما تحدثت مع طفلك حول التنمر، كلما زاد اطمئنانه لأن يخبرك بما يشاهده أو يمر به. تحدثت مع طفلك يوماً واستفسر منه حول وقته في المدرسة وأنشطته على شبكة الإنترنت وعن مشاعره. وثمة أطفال لا يعبرون عن مشاعرهم بالكلام، لذا ينبغي عليك الانتباه لأي سلوك ينم عن القلق أو العدائية قد يشير إلى وجود شيء خاطئ.

ينبغي عليك أيضاً أن تنهمك في حوارات مفتوحة وصريحة مع أطفالك حول كيفية المحافظة على سلامتهم أثناء استخدام شبكة الإنترنت. اشرع في حوار صريح مع أطفالك حول هوية الأشخاص الذي يتواصلون معهم وكيفية هذا التواصل. تأكد من أنهم يفهمون قيمة التفاعل اللطيف والداعم، وهذا يعني أن الاتصال القائم على التمييز أو غير الملائم هو أمر غير مقبول مطلقاً. وإذا كان أطفالك يعانون من أي من هذه الممارسات، فشجعهم على إبلاغك فوراً أو إبلاغ شخص بالغ آخر يثقون به. وانتبه إذا ما لاحظت أن طفلك أصبح منعزلاً أو منزعجاً، أو إذا كان يستخدم جهازه أكثر أو أقل من المعتاد، فقد يكون ذلك دليلاً على تعرضه للتنمر عبر شبكة الإنترنت.

من المهم أيضاً أن تتعرف على إجراءات مدرسة طفلك للمحافظة على السلامة، وسياساتها إزاء التنمر، إضافة إلى آليات الإحالة الملائمة وتوافر خطوط الهاتف المكرسة لتقديم المساعدة.

.....

* الآراء الواردة لا تعبر بالضرورة عن رأي شبكة المنبأ المعلوماتية