

دعم طفلك للتعامل مع وباء COVID-19 (كوفيد-19) Supporting your child to cope with the COVID-19 Pandemic

• إذا كنت قلقاً من أن طفلك مصاب بـ COVID-19، فيرجى الاتصال بالخط الساخن المخصص على 1800 675 398 أو قم بزيارة <https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus> لمزيد من المعلومات.

يبحث العديد من الآباء عن نصائح حول كيفية دعم أطفالهم على أفضل وجه للتعامل مع وباء فيروس كورونا. مع تغير الوضع بسرعة، وتواتر الأخبار عن توعك الناس، وعدم قدرة العديد من الأطفال على مواصلة أنشطتهم العادية، إنه الوقت المقلق للعائلات. تحتوي صحيفة الحقائق هذه على بعض المعلومات للوالدين ومقدمي الرعاية لمساعدتهم على دعم أطفالهم والإجابة على أسئلتهم خلال هذه الفترة الصعبة وغير المؤكدة.

تحدث مع أطفالك عن فيروس كورونا Talk about coronavirus with your children

من المهم ألا تتجنب الحديث مع أطفالك عن فيروس كورونا - تجنب الموضوع قد يجعلهم يشعرون بالقلق وفقدان اليقين بشأن ما يحدث. سيكون لدى العديد من الأطفال بالفعل أفكار وآراء حول فيروس كورونا، لذا ابدأ بسؤالهم عما يعرفونه. استخدم أسئلة مفتوحة وعالج أي مخاوف أو هموم أو معلومات خاطئة سمعوها. لا بأس أن تخبر الأطفال أننا لا نملك جميع الإجابات، ولكن عندما نعرف المزيد، سنشاركها معهم.

كن منفتحاً وصادقاً، ولكن مناسباً للعمر Be open and honest, but age-appropriate

التزم بالحقائق، ولكن فكر في عمر طفلك عند مشاركة المعلومات معه. سيحتاج الأطفال من مختلف الأعمار إلى إجابات مختلفة. اجعل الأجوبة بسيطة وواضحة للأطفال الصغار وقدم معلومات أكثر تفصيلاً للأطفال الأكبر سناً والمراهقين .

من المهم تذكير الأطفال بأنه على الرغم من أنهم قد يصابون بالفيروس، فمن غير المحتمل أن يجعلهم مرضى جداً. أخبرهم أنهم إذا مرضوا فسيكون الأمر مشابهاً لنزلات البرد التي عانوا منها من قبل. قد يصابون بالحمى أو السعال أو سيلان الأنف أو التهاب الحلق ويصابون بالمرض لبضعة أيام أو حوالي أسبوع، وسيتحسنون. لا بأس في إخبار الأطفال أن البالغين أكثر عرضة للإصابة بالمرض، خاصة إذا كانوا مسنين أو يعانون من حالة طبية. دعهم يعرفون أن معظم الاستراتيجيات التي يرونها في المجتمع، مثل غسل اليدين والتباعد الاجتماعي، تساعد في الواقع على حماية الأشخاص الأكثر ضعفاً. من خلال القيام بهذه الأشياء فهي تساعد على حماية الآخرين .

كن إيجابياً ومتفائلاً Stay positive and hopeful

من المفيد أن تظل إيجابياً ومتفائلاً بالأمل عند مناقشة فيروس كورونا مع أطفالك. غالباً ما تركز وسائل الإعلام على الجوانب المقلقة والسلبية، لذلك قد يشعر أطفالك بالإرباك ويعتقدون أن الوضع ميؤوس منه. اشرح أن هناك الكثير من الأطباء والعلماء الذين يعملون بجد لمعرفة هذا الفيروس، وأنهم يتعلمون أشياء جديدة كل يوم. فليعلموا أن العديد من الناس في جميع أنحاء العالم تعافوا من فيروس

كورونا. من المهم بالنسبة لهم أن يعرفوا أنه على الرغم من اختلاف الأشياء في الوقت الحالي، وقد تكون صعبة لبعض الوقت، إلا أن الأمور ستعود إلى طبيعتها في نهاية المطاف .

الحد من المعلومات التي يحصل عليها الأطفال من خلال وسائل الإعلام Limit information children get through the media

هناك الكثير من المعلومات في وسائل الإعلام حول فيروس كورونا ومن المرجح أن أطفالك يرون ويسمعون ذلك من خلال التلفزيون والراديو والإنترنت. حاول تحديد مقدار مشاهدة طفلك وسماعه وقراءته في الأخبار، بما في ذلك على وسائل التواصل الاجتماعي. يمكن أن تصبح مشاهدة الصور الرسومية أو القراءة حول العدد المتزايد لحالات فيروس كورونا أمراً مربكاً ومزعجاً. من المهم بشكل خاص محاولة الحد من تعرض طفلك للمواد المخيفة في الأخبار أو عبر الإنترنت

ركز على الأشياء التي يمكن للأطفال التحكم فيها Focus on the things children can control

نحن بحاجة إلى مساعدة الأطفال على التركيز على ما يمكنهم القيام به للبقاء في أمان وصحة. من خلال منح الأطفال أشياء عملية يمكنهم القيام بها سيساعدكم على الشعور بالتمكين بدلاً من العجز. ذكر الأطفال بنظافة اليدين - تأكد من أنهم يعرفون كيفية غسل أيديهم بشكل صحيح وتذكيرهم بفعل ذلك قبل تناول الطعام وبعده، وكذلك بعد لمس وجههم أو نفخ أنفهم. شاهد الفيديو الخاص بنا حول الحفاظ على صحة جيدة. علمهم كيفية السعال أو العطس في مرفقهم. ذكرهم بتجنب لمس أعينهم وأنفهم وفمهم. حيثما كان ذلك ممكناً، يجب تجنب الحشود ويجب على الناس الامتناع عن الاتصال الجسدي الوثيق مع الأشخاص خارج أسرهم. وضح للأطفال كيفية تحية بعضهم البعض دون استخدام اليدين مثل لمس المرفقين أو القدمين .

إن الحفاظ على النشاط البدني جيداً، والنظام الغذائي الصحي والكثير من النوم هي أيضاً طرق مهمة جداً لدعم أطفالك. يشعر الكثير من الأطفال بخيبة أمل من إلغاء رياضتهم العادية وأنشطتهم الأخرى. ابحث عن طرق أخرى للحفاظ على نشاط أطفالك، مثل قضاء الوقت في الفناء الخلفي أو الذهاب للمشي كعائلة أو الركض أو ركوب الدراجة .

النزم بالروتينين حيثما أمكن Stick to routines where possible

يحتاج الأطفال إلى روتينين أكثر من أي وقت مضى خلال الأوقات غير المؤكدة وغير المتوقعة. حافظ على أكبر قدر من الحياة الطبيعية في المنزل والحياة اليومية بقدر ما تستطيع وبما في ذلك وقت محصص للأسرة. يمكنك تنظيم روتين طفلك حول وقت الوجبات وأوقات النوم، بالإضافة إلى أنشطة التعلم عبر الإنترنت للأطفال الأكبر سناً. حاول إدخال بعض النشاط البدني خلال النهار، لأن هذا مهم للأطفال من جميع الأعمار، وجيد للبالغين أيضاً.

أظهر لأطفالك أنك هادئ Show your children that you are calm

ينظر الأطفال إلى والديهم ومقدمي الرعاية لهم كدليل حول كيفية التعامل مع المواقف. حتى الأطفال الصغار للغاية حساسون للتوتر والقلق لدى البالغين. يحتاج الآباء ومقدمي الرعاية إلى إدارة عواطفهم وقلقهم للمساعدة في الحفاظ على الهدوء لدى الأطفال. حاول ألا تتحدث مع الأطفال عن فيروس كورونا عندما تشعر بالتوتر أو الإرباك بشكل خاص. يمكنك أن تطلب من شريكك أو شخص بالغ موثوق به التحدث إليهم.

ابحث عن علامات القلق أو التوتر لدى أطفالك

Look out for signs of anxiety or stress in your children

يتفاعل الجميع بشكل مختلف في المواقف العصيبة. يشعر بعض الأطفال بالقلق الطبيعي مقارنة مع غيرهم، وقد يؤثر عليهم فيروس كورونا كثيراً. ترقب السلوك الشديد القلق أو غير المعتاد في أطفالك. قد تظهر على الأطفال الصغار علامات مثل تغيير في السلوك، أو أن يكونوا عاطفيين أكثر، أو يعانون من نوبات الغضب أو صعوبة في النوم أو الأكل. يمكن أن يظهر الأطفال الأكبر سناً هذه العلامات أيضاً أو قد يظهرون أيضاً مشغولين أو يعانون من صعوبة في التركيز أو يصبحون كثيرو النسيان. قد يصاب بعض الأطفال بسلوكيات متكررة أو هوس، مثل الخوف المفرط من الجراثيم أو التلوث.

تأكد من الاستمرار في إجراء محادثات مع أطفالك حول أشياء أخرى إلى جانب COVID-19. خذ وقتك للجلوس مع طفلك والاستماع إلى ما يقلقهم. إذا كنت قلقاً من أن طفلك يظهر علامات على مستويات عالية من القلق أو التوتر، فاطلب النصيحة من طبيبك العام.

اهتم بنفسك أيضاً

Look after yourself too

يمكن للأوقات غير المؤكدة والمرهقة أن تضع الكثير من الضغط على العلاقات الأسرية. من أجل دعم الأطفال على أفضل وجه، من المهم أن يعتني الآباء بأنفسهم أيضاً خلال هذا الوقت العصيب والصعب للغاية. حاول إيجاد الوقت للراحة الكافية والرعاية الذاتية. إذا كنت تشعر بالتوتر بشكل خاص أو مرتبك أو غير آمن، أو أنك غير قادر على دعم أطفالك بالطريقة التي تريدها، يرجى التواصل مع العائلة والأصدقاء أو طبيبك العام.

نقاط رئيسية يجب تذكرها

Key points to remember

- ينظر الأطفال إلى الكبار كدليل حول كيفية التفاعل في المواقف العصيبة
- ابق هادئاً وإيجابياً وأملاً عند التحدث مع طفلك حول فيروس كورونا
- حافظ على المعلومات واضحة وصادقة ومناسبة للعمر
- الحد من التعرض الاعلامي حول فيروس كورونا
- امنح الأطفال أشياء عملية للقيام بها، مثل النظافة الجيدة لليديين لمساعدتهم على الشعور بالسيطرة
- تأكد من بقاء طفلك وطفلك نشيطاً جسدياً
- إذا كنت أنت أو طفلك تشعران بالإرباك أو الإجهاد اطلب المساعدة من الأصدقاء أو العائلة أو طبيبك العام
- حاول تخصيص وقت للإجابة على أسئلة طفلك وإبقاء قنوات الاتصال مفتوحة

للمزيد من المعلومات

Common questions our doctors are asked

أسئلة شائعة يتم طرحها على أطبائنا

يشعر طفلي بالقلق من أن جده قد يمرض بشدة أو يموت من فيروس كورونا. ماذا يجب أن أقول لهم؟ من المهم أن تكون صادقاً ولكن متفانلاً وإيجابياً. أخبر طفلك أنه من خلال ممارسة أشياء مثل العزلة الاجتماعية ونظافة اليدين يمكن أن يساعد في حماية الأقارب الأكبر سناً من الإصابة بالفيروس. أخبرهم أيضاً أن لدينا مستشفيات ممتازة هنا في أستراليا، مع وجود الكثير من الأطباء والممرضات على استعداد لرعاية الأشخاص إذا مرضوا.

لا يزال طفلي يريد رؤية أصدقائه وسأل عما إذا كان لدينا موعد للعب. ماذا عليّ أن أفعل؟

اشرح لطفلك أن إحدى الطرق التي يمكننا بها جميعاً المساعدة في منع انتشار فيروس كورونا من خلال قضاء وقت أقل في الاختلاط مع الآخرين. بدلاً من موعد للعب، فكر في طرق أخرى يمكنهم من خلالها التواصل اجتماعياً مع أصدقائهم، على سبيل المثال من خلال فيس تايم أو مكالمات هاتفية أو كتابة رسالة. وضح أن الأشياء لن تكون على هذا النحو إلى الأبد، وستعود الأمور إلى طبيعتها في النهاية.

لقد سمع طفلي عن أناس يموتون في الأخبار وهو قلق من أن يحدث لهم ذلك. ماذا يجب أن أقول؟

طمئن طفلك أن فيروس كورونا لا يجعل الأطفال مرضى للغاية ولن يموتوا بسبب فيروس كورونا. إذا أصيبوا به، فمن المحتمل أن يصابوا بالبرد، مع أعراض مشابهة لتلك التي مروا بها من قبل، مثل التهاب الحلق وسيلان الأنف والسعال والحمى، ومن المرجح أن يتحسنوا في غضون أسبوع أو نحو ذلك.

تم تطويره من قبل أقسام الطب العام لمستشفى الأطفال الملكي، الطب النفسي، علم النفس، الخدمة الاجتماعية والصحة النفسية. نحن نعترف بتقديرات مستهلكي RCH ومقدمي الرعاية.

تمت مراجعته في مارس/ آذار 2020.

معلومات صحة الأطفال مدعومة من قبل مؤسسة مستشفى الأطفال الملكي. للتبرع، قم بزيارة www.rchfoundation.org.au

تطبيق Kids Health Info

سيمكنك التطبيق من البحث وتصفح أكثر من ثلاثمائة صحيفة وقائع طبية والعمل دون اتصال بالإنترنت.

إخلاء مسؤولية

الغرض من هذه المعلومات هو دعم المناقشة مع طبيبك أو أخصائي الرعاية الصحية، وليس استبدالها. بذل مؤلفو هذه النشرات الخاصة بالمعلومات الصحية للمستهلك جهداً كبيراً لضمان دقة المعلومات وحداتها وسهولة فهمها. لا يقبل مستشفى الأطفال الملكي في ملبورن أي مسؤولية عن أي معلومات غير دقيقة أو معلومات يُنظر إليها على أنها مضللة أو نجاح أي نظام علاجي مفصل في هذه النشرات. يتم تحديث المعلومات الواردة في النشرات بانتظام، وبالتالي يجب عليك دائماً التحقق من أنك تستدل إلى أحدث إصدار من النشرات. تقع عليك المسؤولية أنت، المستخدم، للتأكد من أنك قمت بتنزيل أحدث إصدار من نشرة معلومات صحة المستهلك.