

6 نصائح حول كيفية التحدث إلى الأطفال حول فيروس كورونا

يشعر العديد من الأطفال بالقلق والخوف من فيروس كورونا، خاصة عند إغلاق المدارس ورياض الأطفال. إنهم يتساءلون ما إذا كانوا يمكن أن يمرضوا أو كيف يمكنهم تجنب الإصابة بالفيروس. من المهم التحدث إلى الأطفال حول فيروس كورونا لتجنب الخوف وجعلهم يشعرون بالأمان.

راجع نصائح منظمة انقاذ الطفل - Save the Children النرويج حول كيفية مناقشة فيروس كورونا مع أطفالك:

1. التزم بالحقائق واستخدم لغة الأطفال

يميل الأطفال واسعوا الاطلاع إلى الشعور بالخوف. أخبر الأطفال بالحقائق والمعلومات بطريقة مفهومة. الكثير من المعلومات يمكن أن تكون مربكة. استمع إلى أسئلة الطفل وقلقه من إجراء محادثة مستنيرة.

2. جعل الأطفال يشعرون بالأمان

كن صادقًا وأخبر الأطفال بالمعلومات لجعلهم يشعرون بالأمان قدر الإمكان. معظم الأشخاص الذين يصابون بالفيروس لن يمرضوا بشدة. الخطر منخفض بشكل خاص للأطفال والشباب. ومع ذلك ، يمكن أن يكون الفيروس خطيرًا جدًا لأولئك الذين يعانون من ظروف صحية موجودة مسبقًا ، بما في ذلك الأطفال المرضى للغاية وبعض كبار السن.

أخبرهم بما يحدث إذا مرضوا هم أو آخرون. إذا أصيب الطفل بأي أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا ، فمن المهم إخبار شخص بالغ. هذا مهم بشكل خاص إذا كان الطفل على اتصال بالأشخاص المصابين أو زار مؤخرًا مكانًا ينتشر فيه فيروس كورونا. سيتصل الشخص البالغ بطبيب الذي بدوره سيحدد أفضل خطة للمضي قدمًا. سيطلب من المصابين بالفيروس البقاء في المنزل لمدة أربعة عشر يومًا لعدم إصابة الآخرين.

سيتم وضع المرضى الذين يعانون من مرض شديد في المستشفى لتلقي العلاج. لسوء الحظ ، لا يزال من الممكن الإصابة بفيروس كورونا حتى إذا غسلت يديك وفعلت كل شيء بشكل صحيح لمنع انتشار الفيروس. إنه ليس خطأ الطفل أبدًا. لا ينبغي أن يشعر الأطفال بالذنب إذا حصلوا عليه ولا يضايقوا أولئك الذين يفعلون ذلك.

3. كن صادقاً ومنفتحاً

يرغب الأطفال في إيجاد تفسيرات للأشياء التي تزعجهم أو تتعلق بهم. هناك الكثير من المعلومات الخاطئة والشكوك حول فيروس كورونا. يجب على الأطفال التحدث إلى الكبار الذين يمكنهم توضيح الأشياء. يحصل الأطفال والمراهقون على معلومات من مصادر مختلفة ، ليست كلها جديرة بالثقة. يمكن للأطفال غالباً أن يتوصلوا إلى تفسيراتهم الخاصة وقد يشاركوها مع الآخرين ، الأمر الذي يمكن أن يخيف الأطفال الآخرين. اتبع نصيحة المعهد النرويجي للصحة العامة ، الذي يقدم أحدث المعلومات باللغة الإنجليزية. إذا رغب الأطفال الأكبر سنًا في مشاهدة الأخبار ، فشاهدها سوياً حتى تتمكن من الإجابة عن أي أسئلة.

4. فكر فيما تتحدث عنه أمام الأطفال

من السهل أن تنسى أن الأطفال يستوعبون كل ما يقوله الآباء وسيستخلصون استنتاجاتهم الخاصة بناءً على هذه المحادثات. يجب على البالغين توخي الحذر بشأن ما يناقشونه مع بعضهم البعض عندما يكون الأطفال في الجوار. من الصعب فهم كلمات مثل الوباء أو الحجر الصحي ، ويميل الأطفال إلى استخدام خيالهم لملاءم الفجوات ، مما يجعلهم يقلقون بلا داع.

5. طمأنة الأطفال

يحتاج الأطفال إلى سماع ما يجب القيام به للمساعدة ووقف الفيروس. تقوم البلدان في جميع أنحاء العالم بعمل كل شيء لمنع انتشار الفيروس، وهذا هو السبب في إلغاء المدارس والأنشطة اللاصفية. هناك الآلاف من الأطباء والممرضات الممتازين الذين هم على استعداد لرعاية أولئك الذين يمرضون. أخبر أطفالك أنك وبقية الأشخاص البالغين تفعلون كل ما بوسعكم للعناية بالأطفال.

6. يمكن للأطفال المساهمة

يتعامل الأطفال مع المواقف الصعبة بشكل أفضل عندما يعرفون كيفية المساهمة. تحدث عما يمكنهم فعله لمنع الإصابة بالمرض وعدم نقل الفيروس للآخرين. ينتقل فيروس كورونا عبر الرذاذ ، والذي يحدث عند السعال أو العطس. لتجنب الحصول على العدوى، من المهم أن تغسل يديك بالصابون لمدة عشرين ثانية. غني أغنية عيد ميلاد سعيد مرتين لتمضية الوقت! تذكر السعال أو العطس في محرمة ورقية ورميها بعد ذلك. في حالة عدم توفر محرمة ورقية ، استخدم مرفقك. من الضروري البقاء في المنزل إذا شعرت بالمرض. لا يقتصر الأمر على مصلحتك فقط ، بل على مصلحة الآخرين المعرضين لخطر الإصابة بمرض خطير. يجب على الجميع تكثيف جهودهم ، وكذلك الأطفال. الان حان الوقت لإظهار التضامن ورعاية بعضنا البعض.

ابق على اطلاع على أحدث المعلومات من المعهد النرويجي للصحة العامة:

<https://www.fhi.no/en/id/infectious-diseases/coronavirus/>