

كيف يجب تفسير لأطفالنا عن فيروس كورونا؟

أطفالك يسمعون عن الفيروس التاجي أو الـ COVID-19. تريد التأكد من حصولهم على معلومات موثوقة – وتريد ان يسمعونها منك. إليك كيفية التحدث عنه.



اكتشف ما يعرفه طفلك بالفعل

اطرح أسئلة موجهة إلى مستوى عمر طفلك. بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا ، قد تسأل ، "ما الذي تسمعه عن الفيروس التاجي؟ ما الأسئلة التي لديك؟" بالنسبة للأطفال الصغار ، يمكنك أن تقول "هل لديك أسئلة حول المرض الجديد الذي يحدث؟" يمنحك هذا فرصة لمعرفة مقدار ما يعرفه الأطفال – ولمعرفة ما إذا كانوا يسمعون المعلومات الخاطئة.

اتبع قيادة طفلك. قد يرغب بعض الأطفال في قضاء بعض الوقت في التحدث. ولكن إذا كان أطفالك لا يبدو مهتمين أو لا يطرحون الكثير من الأسئلة ، فلا بأس.



قدم الراحة – والصدق

ركز على مساعدة طفلك على الشعور بالأمان ، ولكن كن صادقًا. لا تقدم تفاصيل أكثر مما يهتم به طفلك. على سبيل المثال ، إذا سأل الأطفال عن إغلاق المتاجر ، قم بإجابة أسئلتهم. ولكن إذا لم يتم طرح الموضوع ، فلا داعي لإثارته.

إذا كان طفلك يسأل عن شيء ما ولا تعرف الجواب ، فقل ذلك. استخدم السؤال كفرصة لتكتشف معًا. تحقق من موقع مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) للحصول على معلومات حديثة وموثوقة حول فيروسات التاجية (COVID-19). بهذه الطريقة ، لديك الحقائق ولا يرى الأطفال عناوين الأخبار حول الوفيات والمعلومات المخيفة الأخرى.



تحدث بهدوء: وضح أن معظم الأشخاص الذين يمرضون يشعرون بأنهم مصابون بالبرد أو الأنفلونزا . يلتقطها الأطفال عندما يقلق الآباء. لذلك عندما تتحدث عن الفيروس التاجي والأخبار ، استخدم صوتًا

هادئًا وحاول ألا تبدو مستاءً ١.

امنح الأطفال مساحة لمشاركة مخاوفهم. من الطبيعي أن يقلق الأطفال ، “هل يمكنني أن أكون التالي؟ هل يمكن أن يحدث ذلك لي؟” دع طفلك يعرف أن الأطفال لا يبدو أنهم يمرضون مثل البالغين. أخبرهم أنه يمكنهم دائمًا القدوم إليك للحصول على إجابات أو التحدث عما يخيفهم.

اعرف متى يحتاج المرشد. كن على دراية بكيفية حصول أطفالك على الأخبار والمعلومات ، وخاصة الأطفال الأكبر سنًا الذين يتصلون بالإنترنت. وجههم إلى المحتوى المناسب للعمر حتى لا ينتهي بهم الأمر إلى العثور على برامج إخبارية أو منافذ تخيفهم أو تحتوي على معلومات غير صحيحة.



ساعد الأطفال على الشعور بالتحكم

امنح طفلك أشياء محددة للقيام بها ليشعر بالتحكم. علم الأطفال أن الحصول على قسط كبير من النوم وغسل أيديهم جيدًا ، وغالبًا ما يساعدهم على البقاء قويًا وبصحة جيدة. اشرح أن غسل اليدين بانتظام يساعد أيضًا في منع انتشار الفيروسات إلى الآخرين. كن قدوة جيدة ودع أطفالك يرونك تغسل يديك كثيرًا!

تحدث عن كل الأشياء التي تحدث للحفاظ على سلامة الناس وصحتهم. قد يطمئن الأطفال الصغار لمعرفة أن المستشفيات والأطباء على استعداد لعلاج الأشخاص الذين يمرضون. قد يشعر الأطفال الأكبر سنًا بالارتياح عندما يعلمون أن العلماء يعملون على تطوير لقاح. تساعد هذه المحادثات الأطفال أيضًا على إدارة التغييرات في روتينهم الطبيعي.

ضع القصص الإخبارية في السياق . إذا سألوا ، اشرح لهم أن الوفاة من الفيروس لا تزال نادرة ، على الرغم مما قد يسمعون. شاهد الأخبار مع أطفالك حتى تتمكن من تصفية ما يسمعون.

غالبًا ما يقلق الأطفال والمراهقون من العائلة والأصدقاء أكثر من قلقهم. على سبيل المثال ، إذا سمع الأطفال أن كبار السن هم أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير ، فقد يقلقون بشأن أجدادهم. يمكن أن يساعدهم السماح لهم بالاتصال أو الدردشة المرئية مع الأقارب الأكبر سنًا على الشعور بالاطمئنان تجاه أحبائهم.