

## נشرة للأهل في أعقاب انتشار فيروس " الكورونا" وانقطاع الدوام المدرسي

مع زيادة وسرعة انتشار فيروس كورونا في البلاد، ظهرت العديد من التساؤلات والمخاوف إضافة لمشاعر العجز وقلة الحيلة بيننا، فكيف يمكن لأولياء الأمور التحدث والتعامل مع أبنائهم في ظل هذه الظروف الطارئة وغير المألوفة التي نعيشها؟ خاصةً مع التغيير في الروتين اليومي لجميع العائلات وأطفالهم، وذلك نتيجة العزل ومحاولة الامتناع عن التواجد في الأماكن المكتظة، لذا سنقوم بتزويدكم من خلال هذا المنشور ببعض المبادئ التي تعينكم في التعامل مع أطفالكم خلال هذه الفترة.

### 1. الحوار الفعال:

- تقديم حقائق ومعلومات بسيطة، صحيحة، دقيقة، ومناسبة لعمر أبنائكم عن الظروف التي نعيشها وعن الفيروس، فهم يعتمدون على البالغين لفهم العالم من حولهم، لذا ستتأثر مشاعرهم بشكل كبير بالكيفية التي يتواصل بها البالغين معهم عن ما يدور حولهم، فمن المفضل التحدث مع أبنائكم بطريقة هادئة مع ابتسامة باستخدام أسلوب الفكاهة، حيث يساعدهم نقل الحقائق والأحاسيس على بناء قوة التأقلم والمواجهة ويزيد من شعورهم بالأمان.
- علينا كبالغين مؤثرين في الأطفال ترك مجال ومساحة لهم للتحدث عن الموضوع، والسماح لهم بطرح تساؤلاتهم دون قيد أو فرض.
- من المهم تبسيط الأخبار التي نسمعها للأطفال بما يتلاءم مع أعمارهم، وربطها ببيئتهم القريبة، وذلك دون الإفراط بالهلع.

### 2. الحفاظ على الروتين اليومي:

في ظل الوضع الطارئ الراهن الذي نعيشه، طرأت تغييرات على حياة أبنائكم اليومية، وأثرت بشكل كبير عليهم خاصة عند إعلان حالة الطوارئ في بعض المدارس، وغياب أعداد كبيرة من الطلاب عن مدارسهم، ولهذا من الضروري على جميع أولياء الأمور السعي للعمل على تنظيم حياة أبنائهم وبناتهم من خلال الحفاظ على روتين يومي واضح وثابت كونه سيساعدهم على تنظيم مشاعرهم، ويكون ذلك من خلال:

- تنظيم وجبات طعامهم، وذلك بأن يكون هنالك ساعات محددة للوجبات الرئيسية وللوجبات الفرعية

- تنظيم ساعات نومهم واستيقاظهم حيث نسعى للمحافظة على استيقاظهم في ساعات الصباح المعتادة، فالروتين اليومي المنظم يعزز مشاعر الأمن والراحة ويحافظ على صحة أبنائكم.

### 3. التنوع في الفعاليات خلال اليوم:

في حال تغير الروتين اليومي بسبب تعطل الدوام المدرسي عليكم المحافظة على تنوع الفعاليات التي يقوم بها أطفالكم، على سبيل المثال:

- الحفاظ على وقت مخصص للنشاطات الجسمية (رياضة أو أنشطة حركية).
- تعزيز المشاركة والمساعدة في الأعمال المنزلية بما يتناسب مع عمر ابنكم، حتى يشعر أنه شريك في إتمام المهام المنزلية خاصة في الفترات غير الاعتيادية.
- الحفاظ على اتمام المهام التعليمية، التي تصلكم من المدرسة عبر "التعلم عن بعد"، أو بالاتفاق مع أبنائكم على القيام بمهام تعليمية مثل المطالعة أو تحضير مشاريع دراسية حول مواضيع تهمهم.
- ألعاب وفعاليات بيتية منها ما يتعلق بلعب الأطفال سوياً، ومنها ما يقوم به الأهل بمشاركة أبنائهم باللعب. (الألعاب التي يشارك بها الكبار هي فرصة مثالية لتعلم مهارات اجتماعية متطورة للأطفال).
- تحديد الوقت المخصص للجلوس مقابل الشاشات، موصى جداً استعمال برامج لتحديد الوقت من خلال قياس الزمن المقضي مقابل الشاشة، مما يساعد الأهل على ضبط الوقت لأبنائهم دون المتابعة المستمرة والإلاح لترك الهواتف.

### 4. توطيد العلاقات:

من الممكن استغلال هذه الظروف الطارئة والصعبة في توطيد وتحسين علاقاتنا مع أبنائنا وبناتنا وذلك من خلال إعطائهم مساحة ووقت، القيام بنشاطات وفعاليات مشتركة معاً، التحدث معهم والاستماع لأفكارهم ومشاعرهم. كما أنه من الممكن قيام الأسرة بالتشارك في الفعاليات والدراسة والتعلم من خلال الانقسام إلى مجموعات وفرق.

نحن على وعي تام بأن تواجد الأطفال في البيت ساعات طويلة هي عامل ضاغط للأهل وخاصة الأم مما قد يجعلها عصبية ومتوترة، الشيء الذي من شأنه أن يؤدي علاقتها بأطفالها. لهذا السبب على الأهل عامة والأم بشكل خاص، طلب مساعدة الأطفال بالمهام البيتية والحفاظ على وقت راحة كافي لها خلال اليوم وذلك كي تستطيع التفرغ للأطفال. كذلك المطلوب مساعدة الأب بقدر الإمكان مما يجعله أكثر انخراطاً في الحياة العائلية.

#### 5. النظافة الشخصية:

وأخيراً لا ننسى سبب هذه الفترة العصبية وكيفية الحماية من المرض. إن استخدام البالغين لعوامل النظافة الشخصية مثال يحتذي به الأطفال الصغار، مثل غسل اليدين بشكل متكرر أمامهم، أو تذكيرهم بالقيام بذلك قبل الوجبات وبعد اللعب خارج المنزل. كما أنه من الضروري متابعة تعليمات الجهات المختصة من وزارة الصحة والمعارف أملين انتهاء هذه المحنة سريعاً.

الخدمات النفسية التربوية

شرقي القدس

025468184

026563207