

مساعدة الأطفال الصغار خلال فترة أزمة فايروس كورونا

أشرح القواعد الازمه، وأتبعها. لتحقيق الأمان والصحة، علينا اتباع قواعد الصحة والسلامه والتي أوصانا بها خبراء الصحة والأطباء. وهذه القواعد هي:



غسل اليدين بشكل مستمر



عدم لمس الوجه باليدين



عند العطس، استخدم المحارم
الورقيه أو كوع اليد لتغطية الفم.

عندما نقدم هذه النصائح، فأنا نوضح بأن إتباعنا لها سيساعدنا في إيقاف انتشار الفايروس. الأطفال يتعلمون بشكل جيد عن طريق الملاحظة، لذلك من المهم أن نمارس مانطلب منهم ممارسته لنكون قدوة لهم.

أبحث عن أي فرصه لعمل الخير.

قم بشراء ووضع بعض المواد الغذائية على باب بيت جارك الكبير في السن و الذي لا يستطيع الخروج للتسوق، ارسم صورة لمن تحب، لجيانتك، أو للأشخاص الذين لا يستطيعون زياره الغير في الوقت الحالي كالأشخاص المقيمين في دار رعاية كبار السن. بامكاننا مثلاً عمل بطاقه شكر مع صور و إهدائين للأشخاص العاملين بجد لخدمة الآخرين. كذلك العمل على إيجاد نشاطات يوميه مختلفه يمكن أن يبعدنا عن الاحساس بالقلق و يقودنا إلى الاحساس بوجود غايه وانجاز وبالتالي تعزيز صلة افراد المجتمع.

أصنع برامج يومي جديد وإستمر في تطبيقه. يمكن للأطفال تحقيق التمو السليم عند وجود نشاطات يوميه متوقعة ومعروفة لديهم. مع اغلاق المدارس، تغيير نظام العمل، وامور أخرى كثيرة تحدث حالياً يمكن أن تقوتنا للتقليل من أهمية وجود روتين أو جدول نشاط يومي لجعل الأطفال (وكذلك نحن الكبار) يشعرون بالأمان. -خطط جدول نشاط يومي يشتمل وقت للعب مع أطفالك، نشاط خارج المنزل (إذا أمكن)، نشاطات مبهجه مثلاً "وقت للرقص"، "وقت لقراءة الكتب"، و "وقت للرسم". القيام بهذه النشاطات يجعل الأطفال يستمرون في ممارسة نشاطات مشابهه للنشاطات المدرسية. الرقص، واللعب، والعديد من النشاطات المبهجه يمكن أن تساعد الجميع في التخلص من القلق.



قلل من مشاهدة التلفاز ، والأخبار، أو أي احاديث بين البالغين والتي من شأنها زيادة الخوف والقلق.

تفهم جيداً أن جميعنا كباء ، وأمهات و مقدمي الرعاية للأطفال قلقين حول موضوع الفايروس ونرغب في الحصول على معلومات أكثر و التحدث مع الغير حول هذا الموضوع. ولكن يجب أن نحذر ونزاعي أن الأطفال (الرضع، وصغر السن)، يدركون المشاعر حولهم كنيرة أصواتنا، ويلاحظون الخوف والقلق التي نشعر به عند سماعنا للأخبار او مشاهده التلفاز. قم بقدر المكان من التقليل من تعرض الأطفال لهذه الامور، وفوق كل شيء، اهتم بنفسك.

كل هذه الأمور لم تكن في الحسبان، ولكنها خلقت العديد من الفرص لنتفكير في قيمنا، نراعي الآخرين، نتواصل مع من نحب، نعزز إنتمائنا بالمجتمع بقدر الإمكان. وهذا يذكرنا جميعاً بأهمية تواصل كل منا مع الآخر، وأن بإمكاننا التغلب على المصاعب معاً.