

كورونا - ما الذي يجب أن يعرفه الآباء

اصعب ما يواجهه الانسان في حياته شعوره بخطر ما , لا يعرفه أو لا يعلم عنه الا القليل. ويتبع هذا الشعور حالة من الخوف والهلع والعجز حيال المجهول الذي ينتظره الفرد مسبباً له تهديداً فعلياً او وشيكاً على حياته وحياة الآخرين من حوله . فان اكثر ما يزيد حدة خوفنا او صراعنا النفسي أماً حينما يهدد الخطر اولادنا و افراد اسرتنا واحباننا. وبذلك يزداد الامر تعقيداً عندما تكثر الشائعات والاذخار الغير صحيحه والغير موثق بها حول ظاهرة ما تهدد وجودنا, فكلما تعرفنا على الخطر وشخصنا مسبباته وكيفية الوقايه منه, تزداد ثقتنا بانفسنا وتعزز حصانتنا النفسيه. ومن الجدير ان ننوه بان الشعور بالخطر من فيروس "كورونا" هو امر طبيعي يساعدنا على مواجهته والبحث عن امكانية تقليل خطورته واتخاذ سبل الوقايه منه وبذلك يقل شعورنا بالعجز النفسي حيال هذا الوباء. ومن المهم ايضا ان نتخذ المسؤولييه على انفسنا بعدم الانجرار وراء الشائعات التي تتداول بين الناس عن غير علم ومعرفة حول هذا الفيروس وعن اضراره ونواتجه خاصه عند عدم وضوح الرؤيه الكامله والغموض حول هذا المرض، وحتى يومنا هذا لم يتوصل العلماء والاطباء للقاح كفيل لعلاج هذا المرض ؛ مما سبب ذعرا وهلعاً في المجتمع، مما ادى بانتشار الشائعات بطريقه سريعه وسلبيه. فعلىنا كآباء ان نقدم العون لاطفالنا ذهنيا وعاطفيا واجتماعيا بما يتناسب مع اعمارهم وقدراتهم العقليه , واللغويه والتفكيريه. في هذه الفتره الصعبه , فهم الان في امس حاجتنا خاصة عندما طرات تغيرات جديده وحاسمه في حياتنا اليوميه وحياة اولادنا. مثالا على ذلك توقف الحياه اليوميه كالتعليم والمدارس والعمل والتجمعات العائليه وغيرها, وتقييد حريه الحركه وعدم الخروج من البيت بمرونه.

. في هذه الحالات علينا ان نتعامل مع اولادنا بالطرق التاليه:

اولا : ان نشرح لهم طبيعة هذا المرض وكيفية الوقايه منه بلغه مبسطه ومفهومه.

الإصابة بفيروس كورونا؟

ينتقل فيروس كورونا من شخص لآخر من خلال إفرازات الجهاز التنفسي ، خاصة من خلال الاتصال المباشر أو السعال والعطس، اضافة لذلك يمكن للفيروس أن يعيش على الأسطح لفترة معينة من الزمن ، ويسبب مثل هذه العدوى .

هل الأطفال محميون من فيروس كورونا؟

يصاب الأطفال بفيروس كورونا مثل البالغين ، ولكنهم أقل مرضًا! وقد وجد عدد من الأوراق البحثية أن نسبة الأطفال المصابين بأمراض شديدة هي صفر. في دولة إسرائيل ، تم التعرف على 25 طفلاً دون سن 18 عامًا بفيروس كورونا ، دون مريض متوسط أو شديد.

كيف يمكنني تشخيص ما إذا كان الطفل مصابًا بالكورونا أو فيروس آخر؟

عن طريق اختبار المواد الوراثية للفيروسات (اختبار PCR) من إفرازات الجهاز التنفسي من المسالك الهوائية العلوية أو السفلية.

كيف يتم علاج المرض؟

لا يوجد حتى الآن علاج محدد أو لقاح ضد الفيروس. لكن جدير بالذكر ان هناك علاج داعم ، مثل - السوائل لمن يعانون من الجفاف ، والمضادات الحيوية لأولئك الذين يعانون من عدوى بكتيرية ثانوية ودعم تنفسي لمن يحتاجون إليه. نظرًا لعدم وجود علاج حتى الان، يجب تركيز الوقاية من المرض.

ما الذي يمكن فعله لتقليل فرص إصابة أطفالنا بفيروس كورونا؟

بشكل عام ، تجنب التعرض للمرضى أو أولئك الذين عادوا من البلدان التي انتشر فيها المرض. بالإضافة إلى ذلك ، يجب اتباع النظافة الشخصية بما في ذلك تعقيم اليدين (النقع لمدة 20 ثانية في الصابون والماء أو بواسطة مطهر إذا لم يكن ذلك ممكنًا) ، والعطس / السعال في الكوع ، وتجنب ملامسة الوجه (بما في ذلك الأذنين والأنف والفم) وإعادة الترتيب إذا لزم الأمر.

ثانياً : كيف نتحدث مع الطفل عن وباء الكورونا والتعبير عن مشاعره؟

1- يجب علينا احترام حاجة طفلنا للحديث عن الحدث والسماح له بأن يشعر بحرية مشاركة خبراته ومشاعره.

2- في أوقات الحدث المستمر، سيزود طفلنا بمعلومات صادقة وجيدة وإعطاءه المعلومات عندما يكون مستعداً لتلقيها وعدم الثقل عليه بالمعلومات الكثيرة للغاية.

-يمكن للطفل أن يوجهنا إلى المواضيع التي هو على استعداد للتوسع فيها من خلال استكشاف الفضول والأسئلة حول موضوع معين قد اختاره.

مثال عام: أثناء سماع الاخبار، من المهم أن تشرح للطفل كيفية فهم المعلومات. يمكنك البدء بشرح واضح ومحدودة مثل: "عندما تسمع تعليمات حول الحجر والبقاء بالبيت، عليك ان تشرح للطفل اهمية البقاء بالبيت والهدف من ذلك، وفي حال طرح الطفل اسأله اضافيه للاستيضاح مثل: "لماذا يجب أن نبقى بالبيت وعدم الخروج منه؟" يمكن تفسير ذلك : (أنا نريد ان نبتعد قدر الامكان عن مصادر العدوى)، ونشدد على اهمية الامر لنا وللآخرين، وان نوكد ان هذا الحال لا يدوم زمنا طويلا.

3- يجب علينا معرفة ما قيل لاطفالنا في البساتين والمدرسة. بهذه الطريقة يمكننا استخدام المفاهيم التي يعرفونها بالفعل ، وتهدئة المخاوف التي أثرت لديهم.

4- في بعض الأحيان يطرح الأطفال أسئلة لا نعرف الإجابة عنها. في هذه الحالات ، يسمح للطفل بالاستمرار في التعبير عن نفسه. "هكذا يمكنك اشعار الطفل انك تفهمه وتستمع لأفكاره وتشاركه مخاوفه".

5- دع طفلك يتعرف على مشاعرك من أجل التحقق من طبيعة مشاعره في الوقت نفسه ، ثم شارك طفلك كيف يمكن كعائلة مساعدة بعضكما البعض.

6- يتمتع الأطفال بقدره على التأقلم. عبر عن ثقتك بقدره طفلك على مواجهة الصعوبات. هذا الاعتقاد يشجع ويعزز ويطور القوى الداخليه لطفلك ويدعم الحصانه النفسيه لديه.

7- قد يستخدم الطفل جملا ليس لها علاقه بالواقع الذي يعيشه ويعطي جوابا ليس له علاقه بالحدث الذي هو فيه ،مثالا على ذلك: الطفل كسر الهاتف عن غير قصد حينها يشعر الطفل بالندم ويقول ان السبب في ذلك ناتج عن عدم غسل يديه . في هذه الحاله يجب تصحيح مفاهيم الطفل واعادته للواقع عن طريق التركيز على الحدث نفسه (التلفون المكسور) وعدم ربط ادخال الاحداث في بعضها البعض.

طرق أخرى لمساعدة طفلنا:

1- عليكم ان تحافظوا قدر الامكان على أن يكون طفلكم في حياه طبيعیه وان تشعروهم بحبكم وقربكم لهم .

2- خلق بيئة آمنة لطفلك والابتعاد عن المشاكل اليوميه بين افراد الاسره قدر الامكان.

3- حاول الحفاظ على روتين طفلك اليومي. فالروتين المؤلف والثابت هو مهدئ ويريح الطفل.

4- تجنب الصلابة بناءً على المبادئ التعليمية ، وتقبل أن تحدث بعض التغييرات بشكل مؤقت ، مع الحفاظ على الحد الأقصى على الروتين والقواعد المعتادة. على سبيل المثال ، إذا كان طفلك يعاني من مشكلة في النوم ، يمكنك محاولة مساعدته وإيجاد طرق للنوم مناسبة له. في نفس الوقت من المهم عدم كسر النظام اليومي ، على سبيل المثال ، السماح له بالنوم في سرير الوالدين.

5- فكر في الأنشطة والمهام التي ستجعل الطفل يشعر بالمتعة والنشاط العقلي والجسدي. على سبيل المثال ، فكر في مهمة صغيرة قد تكون مناسبة لعمر الطفل وقدرته.

6 الحد من تعرض طفلك لتقارير الاخبار المؤلمه مثلا عدد الوفايات كل يوم .

"يجب منع الأطفال من مشاهدة الصور الصعبة للمرضى".

7 - السعي لتوفير وقت "واحد لواحد" كلما أمكن ذلك ، والسعي لجعل هذا الوقت من التقارب والشراكة ممكناً.

8 شجع أطفالك على ممارسة الرياضة واللعب مع الأصدقاء في سنه قدر الإمكان عن طريق الحاسوب .

9- قد يظهر بعض الاطفال سلوكيات غير سويه مثل الانطوائيه والعدوانيه والميول الى نوبات غضب لا اراديه، تقبل هذه المواقف على أنها مؤقتة ، وتجنب الانتقاد ، وقم باحتواءها والتقرب من الطفل جسديا مثل الضم كي يشعر اكثر بالامان ويتجاوز ضغوطاته ، احيانا تتم مشاركة الطفل اثناء اللعب.

10 يمكنك رسم لوحة عائلية مشتركة ، تمنح افراد الاسره بالتعبير والتحدث عن عواطفهم خلال هذا النشاط الذي يساعد بالوصول الى مشاعر الطفل وعالمه الداخلي وتقديم المساعدة له.

12 استخدم عالم خيال الطفل للتعبير عن أفكاره ومنحه إحساساً بالقوة الملموسة. على سبيل المثال ، إذا تحدثت الطفل عن استخدام السحر لحماية نفسه من المرض ، فيمكنكم كإباء صنع عصا سحرية معه ، أو اقرأ لهم قصصاً خياليه عن الأبطال وكيف يحمون انفسهم.

د. عادل جدعان

اخصائي نفسي

مدير مركز الخدمات النفسيه عاره -عرعره