

מסאעדה נפסיע אוליע לתעامل مع فيروس كورونا

نصائح للأهل

ד. شیري دانییلס – مدیره مهنية قطرية، 2020

- **أهل أكثر اطمئنانًا = أولاد أقل خوفًا**
في فترات توارد الشكوك يرى الأولاد أهلهم الركيزة النفسية التي توفر لهم شعورًا بالأمان. من أجل أن توفر لهم تلك الشخصية، تحتاجون أنتم أيضًا إلى الدعم
- **رکزوا على ما هو موجود بدلًا من ما هو ناقص**
على ماذا يمكن أن نفعّل وأقلّ على ما لا يمكنهم فعله
التركيز على نصف الكأس المليء يحسن التفاوض والحالة النفسية للعائلة
- **الوعي يقلل من الخوف**
اشرحوا لأولادكم عن الوضع بشكل يلائم جيلهم بأسلوب غير درامي أو يزيد من الخوف. اعتمدوا على حقائق. وضّحوا أنّ الحجر الصحي إنّما هو من أجل الحفاظ على صحة العائلة ومن أجل توفير الرعاية الطبية المناسبة عند الحاجة. بعد فترة الحجر الصحي سيعودون إلى نشاطاتهم العادية وإلى مقاعد الدراسة
من أجل توضيح طول الفترة، استعينوا بالتقويم الميلادي
- **أعطوا مجالًا وشرعية للتعبير العاطفي**
انتباهكم وإنصاتكم يوفران للأولاد شعورًا بالقرب والأمان
شجعوهم ليشاركوكم مشاعرهم. لكلّ واحد طريقته في الردّ. كلّ شعور هو شعور مشروع
- **كلنا مخلوقات اجتماعية**
الأولاد وبالأخصّ المراهقون يحتاجون إلى التّواصل مع أصدقائهم
شجعوهم على الحفاظ على التّواصل عن طريق الهاتف وشبكات التّواصل الاجتماعي

- **حافظوا على جدول أعمال واضح قدر الإمكان**
كذلك في الحجر المنزلي هناك أهمية للنظام اليومي وللحفاظ على جدول أعمال. التزاموا بعبادات توقيت الوجبات والنوم، التي تخفف من الشعور بعدم القدرة على التحكم
- **وقفروا الرياضة والحركة**
لائموا بعض زوايا المنزل للعب حتى لا يكون هناك شعور بالتقييد. بالإمكان إقامة منافسات عائلية من أجل تحرير الضغوط والطاقات المكبوتة
- **شجعوا فعاليات التعبير والإبداع**
بالإمكان عمل ملصقة، البناء، النحت أو الرسم معاً
استمعوا إلى موسيقى تحبونها أو نظموا عرضاً لكل العائلة
شاهدوا مضامين متفائلة سويّاً وحاولوا الحفاظ على حس الفكاهة
- **استعينوا بأساليب لتقليل الخوف وقوموا بتمارين التنفس العميق**
في حالات الضغط يصبح التنفس سطحياً وسريعاً
للتنفس العميق هناك تأثير مفيد
بالإمكان إطالة الزفير عن طريق الاستعانة بفقاعات الصابون، خلال اللعب والاستمتاع
- **قيّدوا انكشاف الأولاد للمضامين التي تثير الخوف في وسائل التواصل**
تحدّثوا معهم حول أهمية تحمّل المسؤولية في شبكات التواصل الاجتماعي
وعدم تشغيل أو تمرير أفلام قصيرة وصور بلا تفكير
- **أعطوهم وظائف شجّعوهم على العطاء والمساعدة**
القيام بمهام ووظائف في البيت، يعزّز الشعور بالقدرة والقيمة الذاتية ويوفّر الفاعلية والإحساس بالسيطرة أكثر. ساعدوا الأولاد على تمييز القدرات في داخلهم ومرّروا لهم فكرة أنّكم تؤمنون بقدرتهم على التعامل
وضّحوا أنّكم هنا من أجلهم ومعاً ستجاوزون هذه الفترة بنجاح

- כוננו حساسين للإشارات التي من الممكن أن تدلّ على ضائقة ولا تترددوا في التوجّه للمساعدة

متطوعي لار"ן موجودون هنا من أجلكم، 24 ساعة يوميًا، في كلّ أيام السنة

:لا تبفوا لوحدكم مع المخاوف والخوف، تحدّثوا معنا

بالمحادثة في موقع لار"ן أو اتّصلوا 1201 تحويلة 6

للتحويل إلى خطّ الطوارئ للمساعدة والخوف اضغطوا على الصورة

