



جامعة زيان عاشور الجلفة

مركز المساعدة النفسية
الجامعية

Centre d'assistance
psychologique universitaire
CAPU



إرشادات نفسية للتعامل مع الطفل في ظل تفشي فيروس كورونا COVID-19



أفريل 2020

• أثناء تعليم الطفل للنظافة الشخصية وطرق الوقاية المعروفة يجب أن نستخدم نبرة صوت هادئة ومشجعة، ويكون ذلك من خلال اللعب، لكي لا نخيف الطفل وتصبح روتين ثابت لديه.



- قد تظهر بعض المشكلات السلوكية عند الاطفال في فترة الحجر المنزلي كالغناد، البكاء، العدوانية، الشجار بين الاخوة، الخوف من البقاء وحده وفي الظلام، التبول اللاارادي كوابيس، اضطرابات نوم... وعليه يجب تهدئة الطفل بالكلام والتطمين المتكرر وبالاتصال الجسدي كالاحتضان والتقبيل...
- البحث عن طرق أخرى بديلة للعقاب والعمل على التسامح وتجاهل بعض التصرفات السلوكية غير المرغوبة في هذه الفترة الصعبة على الطفل، فعلى الباحث عن أمور تجذب انتباهه وتوفر له امكانية التفرغ الحس حركي. كالرياضة المنزلية مثلا باعتبارها نشاط تستطيع فيه الاسرة المشاركة ليشعر الطفل بالمتعة والمرح.
- نستخدم التعزيز والتشجيع بالمدح والثناء وتقديم المكافآت عند انجاز مهام معينة أو القيام بسلوكات جيدة.
- يمكن أن نساعد الاطفال في تنظيم روتينهم اليومي (دراسة، لعب، مشاهدة تلفاز، مشاركة المهام المنزلية، حفظ آيات من القرآن، رياضة، رسم، أشغال يدوية....) فنضع لهم خيارات عديدة ويقومون بتنظيمها على ورقة باستخدام الالوان والاشكال والملصقات.
- نلاحظ أثناء الحجر المنزلي بعض المشاحنات بين الزوجين أمام الاطفال وهذا يؤثر سلبا على نفسياتهم وعلى الجو الاسري ويعرقل من قدرتهم على تجاوز هذه الازمة، لذا يتوجب على الوالدين مناقشة الخلافات وايجاد حلول لها بعيدا عن الاطفال.



يعيش الطفل في ظل تفشي وباء كورونا العديد من المخاوف المتعلقة بالفيروس، خاصة وأنه غير مرئي بالنسبة له، فحالة الملح والخوف التي يعيشها الكبار تؤثر بطبيعة الحال على الصحة النفسية للطفل، فعجز الوالدين في ادارة المخاوف بشكل غير مقصود، يمكن أن يساعد على ظهور المشكلات السلوكية وحتى الاضطرابات النفسية لديه، وعليه سنحاول في هذه المطوية الاجابة عن بعض التساؤلات المهمة التي من خلالها نستطيع مساعدة الطفل على تجاوز هذه الأزمة

أولا/ كيف نشرح للطفل المعلومات المتعلقة بفيروس كورونا المستجد؟

- يحتاج الطفل الى الوالدين لمساعدته على فهم أي معلومة فهما مصدر ثقة بالنسبة له، وعليه عند القيام بالشرح يجب ان نستمع لتساؤلاته أولا ونجيبه وفقا لما يخطر في باله، والمعلومات تكون حسب طبيعة سؤاله وسنه.
- أن نخبرهم أن الفيروس ضعيف جدا ويخاف من النظافة، فعند الاغتسال سنلعب معه لعبة غسل الايادي لنفوز عليه.
- يجب أن نشرح للطفل سبب بقاءه في المنزل ونخبره أنه علينا أن نحمي أنفسنا ولا ننشر هذا الوباء بيننا، (نركز بذلك على فكرة انتشار الفيروس أكثر من فكرة المرض والوفاة) وهذا الحجر المنزلي سيكون لفترة مؤقتة وعلينا الصبر.

ثانيا/ لماذا قد يصاب الطفل بالخوف والهلع من فيروس كورونا؟

- قد ينعكس خوف وقلق الاهل من فيروس كورونا على نفسية أطفالهم، وهو ما يؤدي الى زرع الملح والمخاوف عندهم.
- تحدث الاهل أمام الطفل عن حالات الاصابة والوفيات وعدم التأكد من المعلومات وتتبع الشائعات حول هذا الفيروس قد ينتج عن ذلك قلق الموت عند الطفل وخوفه من أن يموت أو يفقد أحد المقربين إليه.
- عدم إعطاء تفسيرات مقنعة للطفل حول سبب الحجر المنزلي، خاصة وان كان من الاطفال الذين يلعبون كثيرا خارج المنزل، فيرى وكأن كورونا عبارة عن وحش مخيف حرمة من أشياء يجبها.

- تخويف الطفل أثناء تعليمه طرق الوقاية، فنجد بعض الوالدين مثلا يقولون للطفل: "ان لم تغسل يديك سيقتلك كورونا". وهذا ما قد يطرح اشكالات مرضية مستقبلا كظهور اضطراب الوسواس القهري، الفوبيا، القلق..
- استخدام الاهل لمصطلح كورونا كوسيلة ردع خاطئة وخطيرة لتخويف الطفل عند قيامه بسلوك غير مرغوب كمثل: "سأنادي كورونا لتأتي اليك وتقتلك اذ لم تفعل ماقوله لك".



ثالثا/ ارشادات نفسية للوالدين من أجل الحفاظ على الصحة النفسية للطفل:

- يجب أن نفكر بايجابية فالحجر المنزلي يعد فرصة للتقارب الاسري أين نفهم أطفالنا أكثر. ونستغل ذلك في أنشطة جماعية للاسرة كالعاب الجماعي مثلا...
- استخدام الرسم كوسيلة لتفريغ مشاعر الطفل فمثلا نقوم بمسابقة داخل الاسرة لأجمل رسم يعبر عن الوقاية من فيروس كورونا.



- على الوالدين تخصيص وقت في اليوم للتحدث والتحاور مع الطفل عن مخاوفه ومشاعره حول هذا الفيروس.
- الحد من تعريض الطفل للأخبار والمعلومات المتعلقة بالإصابات والوفيات.
- نطلب من الطفل كتابة قصة أو يوميات حول ما يعيشه في هذه الفترة.
- نحاول أن نبقي الاطفال على اتصال بأصدقائهم سواء عبر الهاتف أو شبكات التواصل، ويحاولون التحدث مع بعضهم البعض تحت رقابة الاهل.
- يجب أن نركز على أهمية الجانب الديني في تجاوز هذه الازمة فيجب أن يدرك الطفل أن ما نمر به ليس بعقاب من عند الله وإنما ابتلاء نمتحن فيه.