

## ترجمة التوصيات الصادرة عن الشبكة الوطنية الأميركية للتوتر الناجم عن الصدمات النفسية للأطفال (NCTSN)

### إرشادات للأهل من أجل دعم ومساندة عائلاتهم في زمن وباء كورونا

تتزايد المعلومات المتداولة حول فيروس كورونا وتظهر أسئلة جديدة على الساحة. أمّا أنتم، وبصفتكم والدّين وأهل، فلا شكّ في أنّ شعوراً بالقلق ينتابكم إزاء أولادكم وعائلاتكم وتشعرون بأنكم معنيون بمساعدتهم ودعمهم. قد تفيّدكم التوعية في مساعدة عائلاتكم كما قد تساهم بعض المعلومات الأساسية المتعلقة بالمرض ومعرفة كيفية الاستعداد له في التخفيف من قلقكم الكبير. إليكم إذاً هذا المنشور الذي سيساعدكم كي تقفوا بجانب عائلاتكم وتتمكّنوا من إدارة الوضع وتخطّي محنة المرض.

#### ما الذي يجب معرفته:

تنتمي مجموعة فيروسات كورونا إلى عائلة أكبر من الفيروسات التي تتميز بظهور أعراض مختلفة منها بسيطة تتشابه مع أعراض نزلات البرد وأخرى خطيرة قد تصل إلى الفشل التنفسي. وتجدر الإشارة هنا إلى أنّ فيروس كورونا هو "مستجد" أيّ أنّه لم يصب البشرية من قبل.

يتسبّب فيروس كورونا بمرض تنفسيّ معدّي، وهو ينتقل من شخصٍ إلى آخر. المشكلة تكمن في استمرار غياب أيّ لقاحٍ أو علاجٍ لهذا الفيروس. لذا تعدّ الوقاية هنا "خير من ألف علاج". وتتحقّق الوقاية من خلال تجنّب الاحتكاك المباشر بالعالم الخارجي من خلال إتباع تدابير التباعد الاجتماعي والالتزام بإرشادات الحجر الصحيّ.

لقد تبين، حتّى الآن، أنّ الأولاد هم الفئة الأقلّ عرضةً وإصابةً بالمرض مقارنةً مع البالغين والراشدين، الأمر الذي طالما ساد في أزمنة أوبئة الكورونا الأخرى. ولكنّ من المحتمل أن يصيب فيروس كورونا الأولاد الذين يعانون من أمراضٍ مزمنة. عندئذ، من الضروريّ إستشارة الطبيب المعالج لأخذ الاحتياطات اللازمة.

لقد تمّ اعتماد عددٍ من الاستراتيجيات من أجل الحدّ من إنتشار فيروس كورونا منها عزل الأشخاص المصابين، وإتباع معايير النظافة الصحيّة، وإقفال المدارس ومحطات النقل المشترك والمصانع والشركات فضلاً عن وضع المصابين في الحجر الصحيّ إلى حين شفائهم.

## التحضير والاستعداد للوباء:

تعدّ عمليّة التحضير والاستعداد للوباء من الطرق الأكثر فعاليةً لجهة التخفيف من تأثيرات الأمراض المعدية كفيروس كورونا ووقوعها على أفراد عائلتكم. إليكم إذاً السبل التالية التي قد تهينكم لاستقبال المرض:

- تخصيص وقتٍ كافٍ للمناقشة والتحدّث عن المرض نفسه وفي ظروفٍ جيّدة وملائمة. ما يعني أن تتحدّثوا مع عائلتكم وأن تفسحوا مجالاً للأسئلة لكلّ من أفراد الأسرة ثمّ تخصّصوا وقتاً كافياً للتحدّث مع الأولاد الأصغر سنّاً كي تتوصّلوا إلى لغةٍ يفهمها الصغار وكي تجيبوا عن الأسئلة التي تدور في ذهنهم وتشغل بالهم.
- إدراج لائحةٍ بالأسماء والأرقام للاستعانة بها عند الاقتضاء. من الضروريّ أن تعرفوا الأرقام اللازمة في حالات الطوارئ والمواقع الالكترونية الضرورية. قد تشمل هذه اللائحة على سبيل المثال لا الحصر: الأرقام في حالات الطوارئ القصوى، عناوين وأرقام المدارس وأطبائكم المعالجين والجهات الرسمية المعنية بالصحة (كوزارة الصحة والموقع الرسمي للحكومة والصليب الأحمر اللبناني)
- التخطيط المسبق لكيفية التواصل مع الأهل والأصدقاء: أكان عبر الهاتف أو إلكترونياً وكيفية التواصل معهم في الحالات التي يُنصح فيها بالعزل أو الحجر الصحيّ (الأمر الذي ينطبق على وباء كورونا)
- التواصل مع الجهات التعليمية أو التواصل مباشرةً مع الهيئات التعليمية بما فيها المدارس والجامعات والثانويات للنظر في إمكانية التعليم عن بُعد من المنازل ما يعتبر حلاً مناسباً بعد إقفال المدارس لأبوابها.

## الحدّ من خطر الإصابة:

من أجل الحدّ من خطر الإصابة بفيروس كورونا، درّبوا أفراد عائلتكم على إتباع التدابير الوقائية التالية:

- الغسل المتكرّر لليدين ولمدّة 20 ثانيةً مع استعمال الصابون والمياه (مع تكرار أغنية "سنة حلوة يا جميل" مرّتين) أو من خلال استعمال الموادّ المعقّمة.
- تجنّب الاحتكاك بالأشخاص المُصابين مع المحافظة على مسافةٍ مترٍ واحدٍ.
- ملازمة المنزل في حالة المرض.
- تغطية الفم والأنف بمنديلٍ أو تغطيتهما بالكوع عند العطس والسعال.

التحقّق من توافر مناديل وصابون وميزان حرارةٍ في منازلكم.

في حال كان فردٌ من أفراد عائلتكم مصاباً بمرضٍ مزمنٍ، تحقّقوا من وجود أدوية كافية داخل المنزل (ما يكفي لمدّة أسبوعين)

تحضير لائحة بأسماء الكتب والألعاب والأنشطة لأولادكم في حال تمديد فترة العزل.

## أثناء الوباء:

### مواجهة الضغوطات النفسيّة أثناء الوباء

حتّى ولو كانت عائلتكم مهنيّةً لاستقبال المرض، تظنّ مواجهة الوباء عمليّةً صعبةً تضعكم تحت ضغوطٍ نفسيّة قاسية.

إليكُم إذاً الارشادات التالية:

### الإعلام والتوعية

- إبقوا على اطلاعٍ بأخر المستجدات والأخبار والتوصيات، وذلك بالرجوع إلى وسائل إعلامٍ موثوقةٍ وإلى تعليماتٍ صادرة عن سلطات معنيّة بالصحة.
- لاقوا الدّعم اللازم من الأقرباء والأصدقاء من خلال التواصل معهم عبر الهاتف أو الرسائل النصيّة أو البريد الإلكترونيّ أو عبر وسائل التواصل الاجتماعيّ. وقد تقترح المدارس أساليب تواصلٍ إضافيّة.

على الرغم من ضرورة الاطلاع والمعرفة، يُفضّل أحياناً الابتعاد قليلاً من وسائل الإعلام (لا سيّما تلك التي تعمل على مدار الساعة) كما يُفضّل الابتعاد عن وسائل التواصل الاجتماعيّ التي أظهرت أنّها تثير الضغوط النفسيّة وتزيد من حدّة القلق والهلع. فاخاروا مصادر معلوماتكم بحذرٍ ودقّةٍ وضعوا حدّاً لمدى تعرّض أولادكم لوسائل الإعلام تلك، أثناء فترة الوباء.

بعدَ الانترنت وسيلةً أساسيةً تُبقيكم على تواصلٍ دائمٍ مع محيطكم الإجماعيّ خلال فترة إنتشار الوباء ومع ذلك، هو أرضٌ خصبةٌ للإشاعات والأخبار الكاذبة التي تُسهم في إنتشار المعلومات السلبية التي تُحبط المشاعر. تفقدوا إذاً، ومن الحين إلى الآخر، المعلومات التي يقع عليها أولادكم ثمّ صحّحوا تلك الخاطئة منها.

ساندوا أولادكم وشجّعوهم على طرح الأسئلة وساعدوهم على فهم الوضع الراهن:

- دعوهم يفصحون عن مشاعرهم ثمّ تقبلوها بكلّ رحابةٍ صدرٍ
- ساعدوا أولادكم كي يعبروا عن مشاعرهم بالرسم وبالنشاطات الإبداعية الأخرى
- فسّروا لهم المعلومات المتداولة عن الفيروس وصحّحوا كلّ سوء فهمٍ واشرحوا لهم طرق إنتشار المرض لا سيّما من خلال توضيح فكرة أنّ كورونا ليس السبب الوحيد الكامن وراء الأمراض التنفسية كلّها وأنّ حالات الإصابة به لا تعدّ خطيرةً بأكملها.
- ساندوا أولادكم وعاملوهم بصبرٍ وجلدٍ يفوق المعتاد
- أعيّدوا توضيح الوضع الراهن لأولادكم بشكلٍ منتظمٍ أو أقلّه عند تغيّر الوضع

**ملاحظة:** خلال فترة إنتشار الوباء، قد يتعرّض الأشخاص المصابون بالفيروس أو العاملون في المجال الصحيّ أو الأشخاص المصابون بأمراضٍ (كأمراضٍ معديةٍ مثلاً) إلى نوعٍ من التتمّر والتشهير والنبذ.

### القيام بأنشطة

- لا تنسوا أنّ فترة العزل مؤقتةٌ مهما طالّت مدّتها
- واضبطوا على إتباع نظامكم الحياتيّ المعتاد ولا تغيّروا أوقات النوم والطعام والتمارين الرياضية التي تقومون بها في أماكن محدودةٍ ومقيّدة
- قوموا بأنشطةٍ سبقَ ونفعتُ في أوقات الشدّة كالقراءة ومشاهدة الأفلام والاستماع إلى الموسيقى واللعب والقيام بتمارين رياضية
- ساعدوا أولادكم في مجال التعلّم عن بعد
- علّموا أولادكم التمييز بين المشاعر التي قد تتناهب كالشعور بالوحدة والضجر وخشية الإصابة بالفيروس والقلق والضغوط النفسية واشرحوا لهم أنّ ردّات الفعل هذه طبيعيةٌ جدّاً في زمن الوباء والعزل
- ساعدوا أفراد عائلتكم على القيام بأنشطةٍ مفيدةٍ كالمشاركة في الأعمال المنزلية أو تطبيق معايير النظافة كي يشعروا أنّهم منتجين وفاعلين

## العناية والمعايير الطبية

- توصلوا إلى طريقة تُسهّم في إحترام معايير النظافة الصحيّة مع أولادكم (من خلال رسوماتٍ للتذكير بالعادات الصحيّة أو من خلال أغانٍ لاحترام مدّة غسيل اليدين: كتنكرار أغنية "سنة حلوة يا جميل" مرتين)
- طمئنوا ولدكم أنّكم ستأخذونه إلى طبيب الأطفال عند الإقتضاء. واشرحوا له أنّه إن عطس مرّة أو سعل فهذا لا يعني أنّه قد التقط فيروس كورونا

## العناية بالذات

- بدّلوا نمط حياتكم بما يتكيّف مع الوضع الراهن وركّزوا على ما تستطيعون إنجازه من أعمالٍ
  - غيّرُوا أهدافكم على المدى القصير وأعطوا الأولويّة لما تولونه أهميّةً وما يُشعركم بأنكم منتجون
  - خذوا قسطاً من الراحة بين الحين والآخر كي تصفّوا أذهانكم
  - تعدّ بعض طرق التفكير "مخلّة" لأنّها كثيراً ما تشغل البال ودوماً ما لا تجدي نفعاً. فتعلّموا كيفيّة التخلّص منها واستبدالها بأفكارٍ إيجابيّة مثل:
    - الأفكار الثنائيّة بالأسود والأبيض (أن يكون الأمر إمّا أسود أو أبيض)
    - التعميم المفرط (أن يحدث أمرٌ سلبيّ ولا يندّر إلّا بأحداثٍ سلبية مرتقبة)
    - الميل نحو التركيز على الأحداث السلبية: ألا نرى سوى الأحداث السلبية أو أن نعتبر أنّ ما هو إيجابي غير مهم
    - التفكير الإنفعاليّ (أن نقول: "أشعر أن لا أهميّة لي إذاً لا أهميّة لي بالفعل")
    - الأوامر الأخلاقيّة (انتقاد الذات على الدوام وانتقاد الآخرين على ما "يجب" القيام به)
    - الوسم (التماهي مع الأفكار: فبدل أن نقول إنّنا أخطأنا، نقول إنّنا فاشلين بالمطلق)
- حاولوا أن تتعرّفوا إلى هذه الأفكار "المخلّة" ثمّ ضعوا جانباً (لأنّنا بطبيعتنا لا نستطيع أن نتخلّى عنها بالكامل)، وذلك من خلال مقارنة الأفكار بالأعمال أو من خلال التحدّث إلى مَنْ يُقدّركم مع السعي إلى إعادة التعبير عما تشعرون به.

- تذكروا أنّكم قدوة لأولادكم وأنّ طريقة تعاملكم مع هذا الوضع العصيب ستعكس في طريقة تعامل أولادكم مع القلق الذي ينتابهم. في حال كانت عائلتكم تستعدّ لمواجهة مرضٍ خطيرٍ أو موت أحد الأقرباء، حاولوا أن ترتأوا حلاًّ للدعم:
- قفوا إلى جانب أقرباءكم من خلال استعمال وسائل الإتصال المتوفّرة (كالهاتف والبريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي): تحدّثوا إليهم وكونوا لهم آذاناً صاغية وموضع ثقةٍ في ما يتعلّق بموت القريب
- لا يستطيع الجميع أن يحضرَ مراسم الدفن والعزاء: مارسوا الطقوس وأوجدوا الطريقة الأنسب للإجتماع معاً وليقتصر الأمر على أفراد العائلة فحسب.
- إن كان أحد أفراد عائلتكم مؤمناً، باستطاعته أن يبقى على اتصالٍ مع جماعته من خلال وسائل الإتصال الممكنة.

## مساعدة الأولاد على المواجهة

يستطيع أولادكم أن يستجيبوا للوضع بطرقٍ عدّة، حسب أعمارهم:

كيفية مساعدة الأولاد

الفئة العمرية ردات الفعل

## الأولاد ما بين صفر إلى 5 سنوات

- الخوف من البقاء وحده، رؤية كوابيس
- صعوبة في النطق
- التبول اللاارادي
- ليلاً، الإمساك
- اضطرابات في الشهية
- زيادة العصبية
- والبكاء، التحوّل إلى ولد "دبق"
- التحلّي بالصبر والتحمّل
- طمأننتهم بالكلام والأفعال
- تشجيعهم على التعبير عمّا في داخلهم أثناء قراءة القصص واللعب (ألعاب التقليد)
- إعادة النظر في قواعد النوم
- المحافظة على نمط عيشٍ ورتابةٍ معيّنة
- الحدّ من إطلاع الأولاد على وسائل الإعلام

## الأولاد ما بين 6 إلى 12 سنة

- سرعة الانفعال، بكاء، عدوانية
- التحوّل إلى ولد "دبق"، رؤية كوابيس
- اضطرابات في النوم والشهية
- أعراض جسدية (آلام في الرأس والمعدة)
- تباعد إجتماعي وفقدان الاهتمام بأيّ عمل
- التنافس للفت إنتباه الوالدين
- صعوبة التركيز في التعلّم
- سرعة الانفعال، بكاء، عدوانية
- التحوّل إلى ولد "دبق"، رؤية كوابيس
- اضطرابات في النوم والشهية
- أعراض جسدية (آلام في الرأس والمعدة)
- تباعد إجتماعي وفقدان الاهتمام بأيّ عمل
- التنافس للفت إنتباه الوالدين
- صعوبة التركيز في التعلّم
- التحلّي بالصبر والتحمّل
- اللعب مع الأولاد وإبقاؤهم على تواصلٍ مع أصدقائهم عبر الهاتف أو الانترنت
- تنظيم تمارين رياضية
- الالتحاق بنشاطاتٍ تعليمية (دعم طرق التعليم المدرسية والمشاركة في الألعاب التعليمية)
- إنخراط الأولاد في الأعمال المنزلية
- وضع حدود صارمة وحازمة مع تعاطفٍ ضمنيّ
- التحدّث بموضوع الوباء وبالمعايير المتّبعة لمواجهته وتلك المتّبعة ضمن نطاق الأسرة
- تشجيع الأولاد على التعبير عن مشاعرهم في ألعابٍ ونقاشاتٍ تتلاءم وعمرهم
- التحلّي بروح الخلق والإبداع لتعزيز التصرفات الحمائية في نطاق العائلة وإدخال المعايير في الأعمال اليومية
- الحدّ من مدى إطلاع الأولاد على وسائل الإعلام والتحدّث معهم عمّا شاهدوه أو سمعوه
- مكافحة حملات التتمّر والتشهير والتمييز المُحتملة، أكانت لصالحهم أم ضدّهم، والتصديّ إلى الأخبار

الكاذبة والمغلوبة		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• التحلي بالصبر والتحمل</li> <li>• التشجيع على المحافظة على العادات اليومية ذاتها</li> <li>• تشجيع الولد على التحدث عن الوباء في محيط العائلة أو مع الأصدقاء من دون أن يصبح أمراً مفروضاً عليه</li> <li>• نصح الأولاد باستمرار التواصل مع أصدقائهم من خلال وسائل الإتصال (الهاتف أو الانترنت) أو من خلال الألعاب الالكترونية</li> <li>• تشجيع الأولاد على المشاركة في الأعمال المنزلية والعائلية اليومية (رعاية الأصغر سناً) والتشجيع على تعزيز تدابير النظافة والوقاية</li> <li>• الحد من مدى إطلاع الأولاد على وسائل الإعلام والتحدث معهم عما شاهدوه أو سمعوه</li> <li>• مكافحة حملات التتمّر والتشهير والتمييز المحتملة، أكانت لصالحهم أم ضدهم، والتصدي إلى الأخبار الكاذبة والمغلوبة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أعراض جسدية (آلام في الرأس والمعدة)</li> <li>• اضطرابات في النوم والشهية</li> <li>• اضطراب، تعب، أو تدني الطاقة الجسدية</li> <li>• رفض إتباع تعليمات الصحة العامة</li> <li>• الإنشغال بما يتعلّق بالتشهير والتتمّر والإحساس بالظلم والتمرد</li> <li>• تجنّب الدرس</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>الأولاد ما بين 13 إلى 18 سنة</b></p>

Traduction de la française à l'arabe par Mesdames Yara Baydoun et Gina Abou Fadel Saad de l'Ecole des traducteurs et interprètes de Beyrouth, Faculté de langues et de traduction de l'Université Saint-Joseph.