

في ظل جائحة كورونا:

١٠ نصائح لأولياء الأمور لمساعدة الأطفال على التأقلم

مع وضع الالتزام بالبقاء في المنزل

إجلال شنودة * - إيمان مكرم **

قد يكون من الصعب التعامل مع الظروف الحالية التي نتجت عن جائحة كورونا والتي تقتضي البقاء في المنزل، وذلك في حالة وجود أطفال ذوي إعاقة أو غير ذوي إعاقة، مع قلق أولياء الأمور على صحتهم وصحة أطفالهم وغلق المدارس والحضانات والنوادي الاجتماعية أمام الأطفال.

فنتساءل "كيف أقضي وقتاً مفيداً قدر الإمكان مع الطفل دون أن يتأثر بصورة سلبية بكل الضغوط المحيطة به؟"

مركز سيتي التابع لجمعية كاريتاس مصر يساعد أولياء الأمور في هذه الفترة الحرجة بنشر أفكار لتنفيذها مع الاطفال لقضاء وقت الفراغ ومساعدة أولياء الأمور في الإجابة على أسئلة أطفالهم.

واليكم ١٠ نصائح مفيدة لتمكن أولياء الأمور من عبور هذه الفترة بسلام مع إفادة الطفل وقضاء وقت ممتع معه في نفس الوقت، وسوف تجدون أن بعض هذه الأفكار مفيداً ليس فقط في ظروف الجائحة ولكن في ظروف الجازة بوجه عام:



١ - نظم أيام طفلك واجعل هناك وقتاً للعمل وقتاً للاسترخاء والترفيه:

وفرت الكثير من المؤسسات التعليمية العمل المدرسي عبر الوسائل الالكترونية وأشرف على تنفيذها أولياء الأمور، ولكن مع انتهاء العام الدراسي توقف هذا النشاط ولكن هذا لا يمنع إيجاد مساحة منظمة

* المدير التنفيذي لمركز سيتي للتدريب والدراسات في الإعاقة كاريتاس مصر، وعضو المجلس القومي للأشخاص ذوي الإعاقة.

** منسق برامج الدمج التعليمي، مركز سيتي كاريتاس مصر.

للعمل الجاد مع أوقات الاسترخاء والترفيه، حتى لو كانت داخل المنزل. لا تتردد في إضفاء الطابع الرسمي على الجدول الزمني لطفلك كتابياً وبالصور حتى يتمكن من الرجوع إليه، فالجدول المصور يعتبر وسيلة بصرية ممتازة للأطفال تساعد على التذكر وعلى الاعتماد على النفس في التنظيم. الشيء المهم هو أن طفلك يعمل ويتعلم ويستمتع ويستفيد، ويمكن أن تكون البيئة أكثر مرونة مما كانت عليه في المدرسة، كما يمكن أن تكون هذه فرصة للأطفال ذوي الإعاقة وذوي صعوبات التعلم حتى يعوضوا ما فاتهم من مهارات أكاديمية قد سبقهم زملاؤهم في اكتسابها في جو غير متوتر و دون ضغط الوقت

٢- حافظ على أوقات ثابتة للنوم والاستيقاظ والوجبات:



تغيير مواعيد النوم يؤثر بالسلب على جودته وعلى الفائدة التي يجنيها الطفل منه، كما يؤثر بالسلب أيضاً على نشاط الجسم عند الاستيقاظ ، وبالنسبة لأوقات الوجبات فإن عدم انتظام مواعيد تناولها قد يؤدي لمشاكل في الهضم وفي شهية الطفل واقباله على تناول الطعام.

٣- شجع طفلك على مشاركتك في تجهيز أصناف الطعام التي يحبها:

تعد فترة تجهيز الطعام فرصة للتعرف على أنواع الغذاء وفوائد العناصر الغذائية المختلفة



وتكوين وجبات صحية وشهية، وفرصة لتعلم الطفل الاعتماد على النفس، والشعور بالإنجاز والنجاح في نشاط يفيد كل أفراد الأسرة، كما أنها تكسر قليلاً الاكتئاب المصاحب للأوضاع الحالية الملزمة بالبقاء في المنزل واحساس التوتر الذي يستشعره الطفل وينتقل اليه من البالغين المحيطين به نتيجة قلقهم من الوضع المترتب على جائحة كورونا، وبالنسبة للأطفال ذوي الإعاقة فهي فرصة أيضاً لزيادة الحيلة اللغوية من الأسماء والصفات والأفعال والجمل عندما نتحدث معه عن أسماء الخضر والفاكهة وألوانها ونصف ماذا نفعل



٤- شجع طفلك على التواصل الاجتماعي:

لا تجعل فترات العزل المنزلي فترة يشعر فيها الطفل بالحرمان من الأسرة الممتدة والأصدقاء، وحتى لو اقتضت الدواعي الصحية البعد الاجتماعي عن أفراد الأسرة خاصة الجد والجدة لوقايتهم من أي عدوى، فعليك أن تحافظ على أوقات يومية التواصل الاجتماعي مع أفراد العائلة وأوقات دورية للتواصل مع أصدقاء الحضانة والمدرسة سواء كان ذلك عبر الهاتف أو عبر مختلف وسائل التواصل الإلكترونية مثل Zoom, Facetime, Skype, Whats app

ويمكن أن تحدد موعداً منتظماً للتحدث مع أفراد العائلة أو الأصدقاء، فإن ذلك سيجعل الطفل يشعر بالراحة والطمأنينة ويقلل من شعور التوتر والقائمة الناتجة عن الوضع الحالي والأخبار المزعجة . كما أنه سيحفز الطفل ذي الإعاقة على زيادة حصيلته اللغوية من الكلمات والعبارات التي تستخدم في المواقف الاجتماعية



٥- مارس مع طفلك يومياً نشاطاً رياضياً منزلياً:

النشاط الرياضي ينشط الدورة الدموية ويرفع المناعة ويحسن القدرة على مقاومة المرض للطفل ولك أيضاً. ابدأ بجلسة لمدة ١٥ دقيقة في الصباح و١٥ دقيقة بعد الظهر مع زيادة مدة الجلسة تدريجياً. يمكن القيام بتدريبات مناسبة للمنزل مثل: الجري في الطرقة، المشي بسرعة، الزحف في مسار صغير الخ..... يمكنك بالطبع البحث عن افكار أخرى للتدريبات الرياضية المنزلية على المواقع الإلكترونية



٦- خصص وقتاً خلال النهار للأنشطة اليدوية:

يمكن أن تكون تلك الأنشطة الرسم ، عجين الملح ، الموسيقى وغيرها من الأنشطة التي يميل إليها الطفل ، خصص ركناً في المنزل لوضع منتجات أعمال الطفل الفنية حتى وإن كانت بسيطة، فإن ذلك سيساعده ويجعله يشعر بالفخر ويشجعه على المزيد من الانتاج. وهذه

الانشطة مفيدة ليس فقط لقضاء وقت الفراغ وإنما هي أيضاً تنمي مهارات الطفل في المجالات المختلفة مثل المهارات الحركية الدقيقة للأصابع واليدين مما يساعد على الكتابة، كما تنمي الحس الفني وتساعد على الاسترخاء وإضفاء السكينة على الطفل في الجو المشحون بالتوتر المحيط به، وتقلل من المشاكل السلوكية. وستجد في المواقع الالكترونية أمثلة عديدة للأنشطة اليدوية التي يمكن تنفيذها بالخامات المتاحة في المنزل.



٧- قم بتنظيم أوقات للعب مع الأسرة:

تعد أوقات اللعب مع الأسرة - حتى وإن كانت ٢٠ دقيقة يومياً - فرصة لترسيخ المهارات الاجتماعية مثل احترام الدور والتخلي بالروح الرياضية عند الخسارة، وعدم المقاطعة، كما أنها توفر للطفل ذي الإعاقة نموذجاً في إمكانه تقليده لكيفية الحديث والتصرف في المواقف المختلفة وهي فرصة تجمع كل أفراد الأسرة في نشاط محبوب لقضاء وقت ممتع معاً. ويمكن أن يتم فيها اللعب بالورق أو الدومينو أو الفوازير أو البحث عن شيء قام أحد أفراد الأسرة باخفائه أو تخمين اسم شيء عن طريق طرح أسئلة (لعبة "عروستي") وغير ذلك من الألعاب التقليدية التي تنمي مهارات الطفل الاجتماعية واللغوية في الفهم والتعبير وقدرته على الانتباه خاصة إذا كان من الأطفال ذوي الإعاقة



٨- اترك لطفلك وقتاً للعب الحر:

يحتاج الطفل لأوقات يختار فيها لعبته المفضلة أو النشاط الفني الذي يحبه دون ضغط أو فرض، ويعد ذلك فرصة لتنمية قدرته على الاختيار والاعتماد على النفس وزيادة ثقته في نفسه مع تنمية قدرته على الابداع والابتكار عندما لا نحد تفكيره في أنشطة معينة سابقة الترتيب. لذلك من المفيد أن نسمح للطفل بمساحة من الحرية في اليوم يقضيها كما يحب.

٩- اشرح لطفلك الوضع الحالي وكيفية الوقاية من فيروس كورونا:

تكلم مع طفلك بشكل بسيط و منفتح وهادئ ومتكيف مع مستوى فهمه، دون الدخول في تفاصيل مخيفة غير ضرورية. يجب أن تكون لديك كلمات مطمئنة للطفل عن صحته وصحة المحيطين به، لأن هذا الموضوع يقلقه ويثير مخاوفه حتى وإن كان لا يعبر عنها بالضرورة.

حاول أن تتبين هذه المخاوف بسؤاله أو باستنتاجها من حديثه وأسئلته. المناقشة الجماعية في وجود أخوته وكلا من الوالدين عادة ما تكون أسهل وأكثر فعالية. يجب أن توضح له أن تطبيق التدابير الصحية الاحترازية مثل غسل اليدين وتطهيرها، والعطس في مرفقه، واستخدام الكمامة إذا سمح سنه بذلك، وتجنب الأماكن المزدحمة، والتباعد الاجتماعي وعدم السلام أو الاحتضان والإغلاق المؤقت لأماكن التجمعات التي قد تكون محبة اليه مثل النوادي والحضانات والأنشطة الصيفية للمدارس ودور العبادة، وغير ذلك من التدابير سيحميه ويحمي أفراد الأسرة من خطر الإصابة بفيروس كورونا. يجب تكرار هذه المناقشة بانتظام، ويمكن أن تتم مع الاستعانة بالصور التوضيحية البسيطة خاصة إذا كان الطفل من ذوي الإعاقة.

١٠- حد من تعرض طفلك للمعلومات عن طريق التلفزيون ووسائل التواصل الاجتماعي:

الأطفال قلقون ولكن لا يعبرون عن قلقهم مثل البالغين. وهم لا يفسرون الأمور بالضرورة مثل البالغين. لذلك فإن الأخبار التي يرونها في التلفزيون أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي



وخاصة تلك الخاصة بالإصابات والوفيات الناتجة عن فيروس كورونا وغرف العزل والعناية المركزة والشكوى والاستغاثات قد تثير هلعهم وتزيد من توترهم وتخيفهم من أن يصابوا هم أنفسهم أو أحد أفراد أسرته ولا يجدوا من يساعدهم. لذلك كن حريصاً على ألا تترك الطفل يتعامل مع هذه المعلومات وحده ولكن طمأنه وصف له ما هي الاجراءات التي تتخذونها كآسرة لتقليل هذه المخاطر ، ولا تظن أن كون الطفل صغير أو كونه ذي

إعاقة وحديثه محدود يجعله لا يتأثر أو لا يفهم، فالطفل يفهم الموقف والمشاعر المتعلقة به والتي يضيفها البالغون على هذا الموقف

وفي النهاية، اعتن بنفسك كولي أمر، فالقلق معدي وهو ينتقل للمحيطين لا سيما الأطفال. من المهم أن تعتني بنفسك حتى لا تنقل قلقك وتوترك وشعورك بقلّة الحيلة والخوف للطفل. وحاول أن تفكر أنه مهما كانت ظروف الجائحة فإنها أيضاً فرصة لزيادة الترابط بين أعضاء الأسرة

لمزيد من المعلومات والنصائح والإرشادات يمكنكم زيارة صفحة التواصل الاجتماعي الخاصة بمركز سيتي - كاريتاس مصر
مركز سيتي للتدريب والدراسات في الإعاقة SETI Caritas



١٠ نصائح لأولياء الأمور للتأقلم مع وضع الالتزام بالبقاء في المنزل :

