

# كيف أتعامل مع طفلي الصغير خلال وبعد جائحة فيروس كورونا المستجد



برنامج تعزيز الصحة بالمجتمع  
ادارة الرعاية الوقائية  
نموذج الرعاية الصحية

## فكرة و إعداد

د. ندى الناجي

## كتابة المحتوى العلمي

استشاري طب نفسي للأطفال و البالغين	د. ياسر الدباغ
استشارية طب تطور ونماء الأطفال	د. أمل العوامي
استشارية علم نفس إكلينيكي	د. أمال اليماني
أستاذ مساعد- تربية خاصة و طفولة مبكرة	د. هدى فلمبان

## إشراف

د. أحمد العيد

د. زهراء آل أحمد

## المراجعة اللغوية

طيف الدوسري

## الرسوم

فاطمة أبو السعود

بتول آل أحمد

## عزيرتي الأم عزيرتي الأب عزيرتي المريربي

تحميرك لهذا الملف دليل وعيرك وحرصك على توفير الدعم النفسي لطفلك في الفترات الصعبة. التحدث لأطفالنا الصغار عن مشاكل خارجة عن السيطرة ليس بالأمر السهل، والكثير منا يتجنبها ظنا منه بأن الأطفال عاجزين عن الفهم أو لعدم معرفتنا بالطرق الملائمة لعرضها عليهم.

تمت كتابة هذا الدليل من قبل لجنة مختصة بهدف مساعدتك على التعامل مع توتر الأطفال و خصوصا في مرحلة ما قبل المدرسة (٣-٦ سنوات) وتوفير وسائل وأنشطة لتساعد طفلك على التأقلم الإيجابي مع الأحداث الضاغطة و العودة الى نمط الحياة الطبيعي بعد فترة طويلة من الانقطاع.

# أولاً: التطور الإدراكي لدى الطفل



المرحلة العمرية ما بين الثانية وحتى السابعة يشار لها في علم النفس بمرحلة (الأنا) أي أن الطفل فيها يفهم العالم من منظوره ثم يحاول فهم وجهات نظر الآخرين

# جدول التطور الطبيعي للأطفال 0-3 سنوات

العمر	التطور العضلي	تطور المهارات الدقيقة	التطور اللغوي	التطور الإدراكي	التطور العاطفي / الاجتماعي / التكيفي
3 سنوات	يصعد السلم بتناوب القدمين يقف على رجل واحدة ويركب الدراجة ذات الثلاث عجلات	يخلع ملابسه مستعداً لاستخدام الحمام يرسم دائرة يتصفح الكتاب	يتبع الأوامر المركبة من ثلاث خطوات 70% من كلامه مفهوم لديه 200 كلمة ويتكلم بجمل من 3-4 كلمات يسأل أسئلة لماذا وكيف، يذكر اسمه وعمره وجنسه	يفهم الوقت البسيط يتعرف على الأشكال يقارن بين الأحجام يعد إلى الثلاثة	يفصل عن والديه بسهولة يشارك، يتعاطف، يتعاون يلعب بالتظاهر
4 سنوات	ينط على رجل واحدة ينزل السلم بالتناوب	يرسم علامة ضرب ومستطيل يقص بالمقص يفتح الأزرار	جمل كاملة مفهومة 100% يقص قصص	يعد إلى 4 يعرف الأضداد يتعرف على 4 ألوان	لديه أصدقاء مفضلين ويلعب لعباً تخيلياً
5 سنوات	يتوازن على رجل واحدة لمدة 10 ثواني يقفز ويخطو كالغزال يتعلم ركوب الدراجة	يرسم مثلث يرسم إنسان (10 أجزاء) يمسك القلم بشكل مثلث يكتب اسمه ينسخ الحروف مستقل بالاعتناء بالذات	5000 كلمة يستخدم أفعال المستقبل يعرف النكت يتعرف على أصوات الحروف ويميزها	يعد إلى 10 يكرر الحروف الأبجدية يتعرف على بعض الحروف الأبجدية مهارات حسابية ما قبل المدرسة	لديه مجموعة من الأصدقاء يتبع مجموعة من القوانين والأنظمة يلعب لعباً تنافسياً ذي قواعد

# ثانياً: كيف أتحدث مع طفلي عن فيروس كورونا؟



الخوف من فيروس كورونا هو خوف من المجهول يشعر به الكبار والأطفال على السواء ولكن ردود الفعل تجاه الخوف والقلق تختلف لدى الأطفال عنها لدى الكبار، لذلك من المهم التحدث مع الأطفال والتحاور معهم عن مشاعرهم تجاهه.

# عند التحدث مع طفلك عن فيروس كورونا

**انتبه لتعابير وجهه:** انتبه لكلمات طفلك ولاحظ تعابير وجهه خاصة عند حدوث تغييرات في الروتين أو القوانين أو الأحداث.

**كن صادقًا معه:** قد يسمع الطفل بعض الأخبار من مصادر متعددة مما يحيرهم، ولذلك من المهم أن يكون الوالدين هم مصدر الأخبار الصحيحة للطفل.

**اختر الكلمات المناسبة لعمره ولقدراته اللغوية والفكرية:** لا تستخدم كلمات كبيرة مثل التهاب بل بالإمكان الاستعاضة عنها بكلمات أسهل مثل المرض أو التعب. للمزيد عن التناور مع الطفل [يرجى الاطلاع على مقال كيف أتناور مع طفلي للدكتورة أمل حسن العوامي](#).

**لا تعطه تفاصيل كثيرة:** عند الإجابة على أسئلة الأطفال الصغار فمن الأفضل إعطائهم المعلومة بقدر السؤال، فمثلاً إذا كان السؤال عن سبب عدم زيارة الأقارب فتكون الإجابة بقدر السؤال فقط بلا إسهاب في تفاصيل أخرى عن فيروس كورونا. الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة لا يحتاجون إلى معرفة تفاصيل الفيروس، ولكن من المهم تبسيط الإجابات على أسئلتهم مع مراعاة الصدق وإيضاح المعلومات الخاطئة.

**طمئنه:** التزم الهدوء عند حديثك مع الطفل وطمئنه بالإنجابة على مخاوفه بكلمات مطمئنة. مثلاً عند خوف الطفل من إصابته بفيروس كورونا طمئنه بأنه قلما يصيب الأطفال وبأنهم في أمان في البيت.

**ساعده على الإحساس بالتحكم بزمَام الأمور:** وضح لهم طرق عملية من الممكن اتباعها للتحكم بانتشار المرض مثل غسل اليدين ولبس الكمام، كذلك من الممكن عمل جدول يومي داخل المنزل مما يساعد الطفل على الشعور بالتحكم بسير يومه.

**ساعد نفسك لمساعدته:** الأطفال مرآة لمشاعر والديه فكلما هدأت من نفسك وتحكمت بمشاعرك أمام الأطفال كلما تمكنت من مساعدتهم بطريقة فعالة.



# ثالثاً : كيف أتعامل مع قلق أطفالي؟



من الضروري أن يتعلم الطفل أنه لا بأس من الشعور بمشاعر مريحة أو غير مريحة بدرجات متفاوتة من الشدة مثل: السعادة أو الحزن أو القلق أو الغضب. كذلك من الضروري أن يتعرف على أسباب هذه المشاعر ومن ثم طرق فعالة لتهدئتها.

# لوحة المشاعر

لمساعدة طفلك على التعرف على مشاعره وتسميتها باسمها الصحيح قم باستخدام "لوحة المشاعر":



# تمارين التنفس

تقنيات التنفس العميق تساعد على تخفيف حدة الشعور بالتوتر والقلق لدى الكبار والأطفال. قد يكون من الصعب لدى الأطفال ممارسة تمارين التنفس المصممة للكبار لذلك نضع بين يديك تمارين تنفس تناسب الأطفال في عمر ما قبل المدرسة.



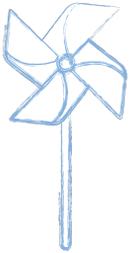
## ١- تمرين إطفاء الشموع:

اطلب من طفلك أن يتخيل أن أصابعه الخمسة عبارة عن شموع ثم ليأخذ نفس عميق ويطفئ الشموع تتابعا.



## ٢- تمرين الدمية:

اطلب من طفلك الاستلقاء على ظهره ووضع دميته على بطنه ومراقبة تحرك الدمية إلى أعلى وأسفل مع أخذ النفس.



## ٣- تمرين المروحة:

تناول مروحة هوائية صغيرة واطلب من طفلك أخذ نفس عميق ثم النفخ على المروحة لتدور.

# تمارين التأمل الواعي

نظرًا لجدة مفهوم التأمل الواعي، قد تختلف المسميات والمصطلحات المستخدمة للتعبير عنه. من هذه المسميات: الحضور الذهني واليقظة الذهنية.

بشكل عام فإن إشراك حواسنا يساعدنا في التركيز على اللحظة الحالية، تساعد الأنشطة التالية على التركيز في اللحظة الحالية باستخدام الطفل لحواسه.

## ١ - المشروب المفضل:

**العمر: +٣**



عند إقبال الطفل على شرب مشروبه المفضل، اطلب من طفلك:

**قبل الشرب:**

يلاحظ الملمس: هل الكأس بارد، معتدل البرودة، أو دافئ؟

يلاحظ اللون: ما هو لون المشروب؟ ولماذا؟  
يلاحظ الشم: هل هناك رائحة للمشروب؟

**عند الشرب:**

يلاحظ الملمس: هل هو صاف أم به تكتلات أو حبيبات؟  
يلاحظ الطعم: هل هو حلو المذاق؟ أم حامض؟

**ملاحظة:**

- تم اقتراح الفئات العمرية تبعًا لقدرات الطفل النمائية. لابد من الإشارة إلى أن التمارين المقترحة للطفل في سن الرابعة مثلًا قد لا يتقنها طفل الثالثة، بينما سيتمكن طفل الخامسة من القيام بها

# تمارين التأمل الواعي

## ٢- مشاعر الحيوانات:

**العمر: +0**



يساعد النشاط التالي الطفل على الخروج عن التفكير عن مشاعره هو، إلى التفكير في مشاعر الغير.

استخدم صور لحيوانات مختلفة، اطلب من طفلك أن يمثل حركة هذا الحيوان، ثم أسأله عن توقعاته عن مشاعره. مثلاً: اعرض على الطفل صورة النحلة وبعد أن يقلد الطفل صوت النحلة وحركتها، أسأله: "بم تشعر النحلة يا ترى؟" السعادة بوجود الأزهار الملونة؟ التعب بعد جمعها للرحيق؟... إلخ.

## ٣- القارورة اللمعة (glitter jar):

**العمر: +٣**



تساعد القارورة اللمعة الطفل على ملاحظة المشاعر القوية وهي تدور بشدة (عند رج القارورة)، ومن ثم يتأملها وهي تهدأ شيئاً فشيئاً.

اصنع مع طفلك قارورة لامعة وذلك باستخدام المواد التالية: قارورة بلاستيكية فارغة، ماء، صمغ شفاف، ملون طعام، فتات التزيين اللامع glitter.

املأ ثلاث أرباع القارورة بالماء، أضف إليها الصمغ، وملون الطعام وفتات التزيين ثم رجها جيداً.

# استراتيجيات موجهة للوالدين

- تذكر أنك نموذج يحتذى به لأطفالك. يمكن لكيفية التعامل مع هذا الموقف المجهد أن يؤثر على كيفية إدارة أطفالك لمخاوفهم.
- تأكد من تلبية احتياجاتك الأساسية بما في ذلك: الأكل والشرب والنوم
- اطلب الدعم والتواصل المستمر مع الأصدقاء والعائلة من خلال التحدث إليهم عبر الهاتف أو وسائل التواصل الاجتماعي.
- أدرك أن المشاعر مثل الشعور بالوحدة والملل والخوف من الإصابة بالأمراض والقلق والضغط والذعر هي ردود فعل طبيعية في مثل هذه الأوضاع الغير مسبوقه والغير متوقعة.
- إذا كنت من المحتمل أن تعمل مع أفراد مصابين، فقم بإجراء مناقشات صريحة مع عائلتك حول الخطر المتشكل عليك وعليهم والخطوات التي يتم اتخاذها لتقليل هذا الخطر.
- حدد موعدًا كل يوم للقيام بشيء يعيد شحنك: الصلاة ، التأمل، قراءة كتاب، ممارسة الهوايات.
- استمتع بالجلوس أو التجول في الهواء الطلق. قم برياضة المشي حول الحي أو اللعب بالكرة مع أطفالك في الحديقة أو سطح المنزل وبلل نفسك بالماء لتتغلب على حرارة الصيف أثناء التواجد في الخارج.
- ضرورة الانتباه ومراقبة النفس في حال وجود أعراض توتر نفسي شديد أو اكتئاب أو إعياء وإجهاد شديد: الحزن لفترات طويلة، وصعوبة في النوم، والذكريات المتطفلة، واليأس. في هذه الحالة لابد من طلب المساعدة المهنية والتواصل مع أرقام الدعم النفسي التي توفرها وزارة الصحة أو الدعم النفسي المقدم في منشأة العمل أو أي مصادر أخرى للدعم.

[للمزيد يرجى الاطلاع على دليل الحجر الصحي المصدر من قبل فريق الرعاية الوقائية بالتجمع الصحي الأول بالمنطقة الشرقية.](#)



# مصادر إضافية

- [قصة مرحبا أنا فيروس كورونا](#)
- [قصة بطلي أنت \(منظمة الصحة العالمية\)](#)
- [ذات الإكليل التاجي \(عرض دمي\)](#)
- [التحدث مع الأطفال عن فيروس كورونا من منظمة يونيسف \(باللغة الإنجليزية\)](#)
- **قصص عن فيروس كورونا**

- [سلسلة مدينة المشاعر \(بالتعاون مع المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية\)](#)
- [بياض لم يعد يخاف](#)
- [كأني بركان](#)
- [مساء بدون أمي](#)
- **كتب أطفال تتناول موضوع المشاعر**

- [تمارين حركية لجميع أفراد العائلة \(باللغة الإنجليزية\)](#)
- [رياضة البوطا وتمارين تأمل للأطفال \(باللغة الإنجليزية\)](#)
- **مصادر لممارسة النشاط الحركي للأطفال**

- [تطبيق قريبون من اللجنة الوطنية لتعزيز الصحة النفسية](#)
- [خدمة داعم من الهيئة السعودية للتخصصات الصحية](#)
- **مصادر تساعد على تخفيف التوتر لدى الكبار**