



معالجة التغيير وعدم اليقين مع الأطفال

تعتبر مواكبة العناصر المتغيرة أمرًا صعبًا بما يكفي للبالغين. بالنسبة للأطفال، ممن يتمتعون بمستويات متفاوتة من النضج والفهم، قد يكون الأمر أكثر صعوبة. لذا فإن التواصل بحرية والاستماع أمر بالغ الأهمية حاليًا.



إذا كان يعيش معك طفل أو مراهق، ففكر في هذه النصائح لمساعدتهم على بناء التفاهم والمرونة. هذه النصائح هامة للآباء والمعلمين وجليسات الأطفال وغيرهم من البالغين الموثوق بهم.

ابدأ بالاستماع. قبل تقديم المعلومات أو النصائح، تأكد من عدم تبني فرضيات حول معرفة الطفل أو شعوره. استمع لطفلك، وامنحه مساحة للتحدث وتجنب طرح الكثير من الأسئلة التي قد تبدو مرهقة. تحقق من مشاعرهم، والإجابة عن أي من أسئلتهم.^{1,2} من المقبول أن نقول "لا نعرف" إذا لم يتوصل العلم لقرار في موضوع ما حتى الآن.² إذا كان طفلك يواجه صعوبة في التعبير عن مشاعره، فشجعه على ممارسة الفن أو تدوين مشاعره.³

كن صادقًا ومنفتحًا. قد يكون من المفيد معرفة مشاعرك، خاصة مع الأبناء في سن المدرسة المتوسطة والثانوية. بينما لا تريد إزعاجهم وإثارة قلقهم، فإن مشاركة بعض الأفكار والمشاعر معهم يمكن أن يساعدهم في الشعور بعدم العزلة. كما يمكن أن يوضح ذلك أهمية عدم التظاهر دائمًا بأن كل شيء على ما يرام أو إخفاء مشاعرهم. تأكد أيضًا من أن تشارك معهم كيفية التأقلم.³

التمسك بالروتين. في الوقت الذي يشعر فيه البعض بأن الأمور تسير بشكل "اعتيادي"، يمكن أن تكون الأعمال الروتينية أكثر راحة للأطفال مما هو معتاد. إذا كان الأطفال يدرسون عبر الإنترنت، فتأكد من استيقاظهم في الوقت المحدد واتباع التقويم المدرسي المعتاد.³ اجعل فترات الراحة أوقاتًا للعب، وإذا سمح الطقس، فشجعهم على الخروج واستنشاق بعض الهواء النقي. اجعل أيضًا ممارسة التمارين والحصول على قدر كبير من النوم وتناول وجبات صحية جزءًا من روتينك.⁴

اغرس بهم طابع الهدوء النفسي. يُمكن للأطفال اكتشاف طرق لتهدئة أنفسهم، مثل إمكانية الركض بمفردهم أو أخذ حمام ساخن أو تصفية الذهن عند الشهور بالتوتر. بالنسبة للبعض، قد ينجح تشتيت الانتباه مثل الرسم أو بناء حصن وبق. بالنسبة للبعض الآخر، قد يكون احتضان حيواناتهم المحشوة المفضلة أو قضاء بعض الوقت في الخارج مهدئًا. شجعهم على إيجاد طرق للاسترخاء عند تحول عدم اليقين إلى عامل يبعث على التوتر.⁵

معرفة وقت ضرورة الحصول على المساعدة. خلال الأوقات "العادية" يكون الاكتئاب والقلق ومخاوف أخرى تتعلق بالصحة العقلية أمرًا شائعًا. اطلب مساعدة أحد المتخصصين، إذا كان طفلك يعاني من أعراض التكيف مع التغيير أو يواجه مشكلة في ذلك. يمكن لبرنامج مساعدة الموظفين أن يوصلك بمعالج معتمد.⁵

فترة الطفولة تعتبر فترة رائعة لمساعدة الأطفال على اكتشاف كيفية التعامل مع التوتر والقلق ومشاعر عدم اليقين حيث المرونة والتأقلم بمثابة مهارة يُمكن تعلمها. لكن حتى الأشخاص الذين يتسمون بمرونة كبيرة لا يزالون يعانون من مشاعر قاسية. تواجداً دائماً بجوار طفلك، وحاول الحفاظ على نظرة إيجابية. 4 تأكد من صحة مشاعر طفلك. ثم توقف عن الاستماع للأخبار لبعض الوقت وخذ قسطاً من الراحة. ممارسة بعض التمارين أو لعب لعبة أو القراءة معاً كلها طرق رائعة لقضاء الوقت معاً.



الدعم الحرج عندما تحتاج إليه

للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول optumeap.com/criticalsupportcenter تفضل زيارة الدعم الحرج.



Optum

1. Stanford Children's Health. Talking to Kids About COVID-19. Available at: http://med.stanford.edu/content/dam/sm/elspaw/documents/Coping-During-COVID-19_final_updated-2-.pdf. Accessed February 25, 2021.
2. World Health Organization. #HealthyAtHome — Healthy Parenting. Available at: <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-parenting>. Accessed February 25, 2021.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Helping Children Cope. July 1, 2020. Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/for-parents.html>. Accessed February 25, 2021.
4. American Psychological Association. Resilience Guide for Parents and Teachers. August 26, 2020. Available at: <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>. Accessed February 25, 2021.
5. Burch JM. Kids Feeling Stressed? Help Them Learn Self-Care Skills! Magination Press Family. Available at: <https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/>. Accessed February 25, 2021.

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يُرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمتطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظراً لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن نُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تُفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لمملوكة أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.