

الأبوة والأمومة خلال الجائحة: إنشاء مساحة للصحة العقلية



باقتراب مرور عامين على جائحة كوفيد-19، لا يزال العديد من الآباء يواجهون تحديات كبيرة. في بعض الأماكن، لم ترجع المدارس بفصول كاملة الاستيعاب بشكل حضوري. حيث يعانون من الضغط لآخر دقيقة خلال الحجر الصحي، فعند مرض أحد زملاء الفصل يمكن لذلك أن يترك الآباء مشوشون لأجل العثور على رعاية للأطفال أو لزوم فقدان العمل.

هذه أمور كثيرة تحتاج للمعالجة، وهي أولى المخاوف التي لدى الآباء حول إصابة عائلاتهم بكوفيد-19. حتى في الدول التي من السهل الحصول على اللقاحات، فهي ليست متوفرة بعد للأطفال الصغار. وقد أصابت العدوى بعض الأشخاص بعد الحصول على اللقاح.

إذا كنت أحد الأبوين وتشعر بالضغط اليومي من الجائحة، فلست وحدك. ما تشعر به أمر حقيقي، ومن الطبيعي أن تشعر بالقلق، أو الحزن أو الإحباط أكثر من الوضع العادي. في حين أنه لا يمكنك التحكم في الجائحة، يمكنك تجربة الأفكار التالية لخلق بيت صحي.

أظهر أنه لا بأس في الاسترخاء. إذا لم تنظف بيتك يوماً ما، فلا بأس بذلك. خلال الأوقات الشاقة، من المهم معرفة تحديد الأولويات. أن تكون سليماً من الناحية العقلية أكثر أهمية من تحقيق توقعات تتركنا في حالة توتر. تأكد من عدم تعرض أسرتك لمزيد من الضغط في البيت والمدرسة. بالطبع، التعلم مهم للغاية. لكن أن تتوقع الكمال — أو القرب من ذلك — يمكنه أن يؤدي إلى أن يصير الأطفال والمراهقين وطلاب الكليات متوترين بشكل غير معقول.¹

دع الصغار كما هم صغاراً. مع إلغاء بعض الأنشطة التنظيمية وبقاء الأطفال بالمنزل أكثر من العادي، فقد يشعر الآباء بالضغط لأجل إبقاء صغارهم مستمتعين. بينما خبز الكعك أو لعب لعبة ألواح معاً أمر عظيم للترابط الأسري، فأنت لست بحاجة للتخطيط كل لحظة. تظهر الدراسات أنه من المهم للصغار أن يكون لهم وقت دون توجيه. وذلك عندما يكونوا في حالة نشاط ويتنبون ويصلون لطرق أخرى لتسلية أنفسهم.²

انظر **بغاية نحو سوء السلوك**. عندما يسبى طفلك أو المراهق لديك السلوك، تعامل بتعاطف. فالأفعال غالبًا تدفعها المشاعر، وقد يكونوا في حالة شعور بالحنن أو الغضب أو التوتر. بدلاً من التقدم نحو العقاب مباشرة، قم بإنشاء مساحة يتكلم فيها عن مشاعره. إذا كنت صريحًا في مشاعرك، فالأكثر احتمالية أن يشاركك مشاعره. وقد تصل إلى أنه هناك أكثر من مجرد قصة من شخص شاب "كونه سيئ".³

عليك مراعاة ما يحتاجه البالغون. بينما ينتقل بعض المراهقين الصغار بعد التخرج من المدرسة الثانوية — إلى مساكن الكلية أو لشقق خاصة بهم — يستمر الآخرون في العيش مع أسرهم. خلال الجائحة، أصبح البقاء بالمنزل أمر شائع، ووجود بعض الكليات التي تعرض فصول عبر الإنترنت فقط وخسارة بعض الشباب وظائفهم وعودتهم للمنزل. في الولايات المتحدة، على سبيل المثال، ازداد عدد من يعيشون مع أسرهم من 63% إلى 71% ممن من في عمر 18 إلى 24 عامًا.⁴ بالنسبة لبعض الأسر، أن تظل في المنزل ذاته شئ صعب. من كان يومًا ما طفلًا، الآن أصبح مراهقًا، واكتشاف كيفية تطوير علاقتكم معًا يستغرق اتصالات مفتوحة. ضع في اعتبارك أن تعلم الاستقلالية أمر مهم خلال هذه السنوات. امنح المراهق الشاب لديك مساحة ليكون مسؤولًا عن نفسه مع تفصيل القواعد والتوقعات لديك بشكل واضح.

إذا كان المراهق الشاب لديك في الكلية يعيش بالخارج، من المهم دعمه عاطفيًا مع منحه مساحة للنضج. أظهرت دراسة أجريت قبل الجائحة أن 85% من طلاب الكليات شعروا "بالعجز" وبوقت معين خلال العام شعروا أن "الأمر ميؤس منها".⁵ بالنظر إلى أن طلاب الكليات قد واجهوا تحديات إضافية أثناء الجائحة، فإن الحاجة إلى دعم الصحة العقلية أصبح بالتأكيد أكبر. تأكد من أن يعرف المراهق الشاب لديك أن المرحلة الانتقالية يمكن أن تكون صعبة للجميع ومن الشائع المعاناة داخل فصل صعب أو العثور على أصدقاء على الفور. أخبرهم حول الموارد التي يمكنهم التواصل معها في الحرم الجامعي أو عبر برنامج مساعدة الموظفين (EAP) إذا كانوا بحاجة لدعم مهني.

اعتني بنفسك. إذا كنت أنت وأسرته تبقون بالمنزل أكثر من المعتاد في الوقت الحالي، فقد يكون من الصعب البقاء منفردًا لوضع دقائق. حتى إذا كان الأمر فقط في التجول في الحي، فهو أمر مهم. عند عدم القدر على ترك صغارك، فحاول التأمل بغرفة مجاورة لهم أو الاستمتاع بحمام أو بالاستحمام.¹ علم صغارك أيضًا العناية بالنفس. استكشف ما يجعلهم يشعرون بتحسّن عندما يكونون متوترين واعثر على طرق لتهدئتهم.⁶

المشاعر المشابهة للتوتر والحزن والإحباط شائعة خلال الجائحة — وكذلك بأي وقت فعليًا. ولكن إذا وجدت أنهم يؤثرون على علاقاتك أو عملك، فقد يكون هذا هو الوقت للبحث عن دعم. تواصل مع برنامج مساعدة الموظفين لديك. وتذكر أنك تبذل قصارى جهدك، وهذا يكفي.

1. American Psychological Association (APA). Parenting during the COVID-19 pandemic. [apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic](https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic). April 20, 2020. Accessed September 23, 2021.

2. Clay RA. The serious business of play. APA. [apa.org/topics/covid-19/children-unstructured-play](https://www.apa.org/topics/covid-19/children-unstructured-play). May 11, 2020. Accessed September 23, 2021.

3. APA. Fostering children's emotional well-being during COVID-19. [apa.org/topics/covid-19/parenting-caregiving/childrens-emotional-well-being.pdf](https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-caregiving/childrens-emotional-well-being.pdf). August 2020. Accessed September 23, 2021.

4. Fry R, Passel JS, Cohn D. A majority of young adults in the U.S. live with their parents for the first time since the Great Depression. Pew Research Center. [pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/](https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/). September 4, 2020. Accessed October 3, 2021.

5. Rostain A, Hibbs BJ. Is your child emotionally ready for college? The Wall Street Journal. [wsj.com/articles/is-your-child-emotionally-ready-for-college-11566490377](https://www.wsj.com/articles/is-your-child-emotionally-ready-for-college-11566490377). August 22, 2019. Accessed October 3, 2021.

6. Burch JM, PhD. Kids feeling stressed? Help them learn self-care skills! APA. [maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/](https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/). April 2, 2020. Accessed September 23, 2021.

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو برقم هاتف خدمة الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة أو اذهب إلى أقرب قسم خاص بالحوادث أو الطوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. ونظرًا 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). هذا البرنامج وجميع مكوناته، على الأخص الخدمات المقدمة لأفراد الأسرة يعمر أقل من 16 عامًا، قد لا يكون متاحًا في جميع المواقع وتخضع للتغير دون إخطار مسبق. قد تتفاوت الخبرة والموارد التعليمية لبرنامج Employee Assistance بناءً على متطلبات العقد أو متطلبات الدولة التشريعية. قد تفرض 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.