

فيروس كورونا – معلومات لدعم الأطفال والشباب

نصائح للوالدين وللمقدمي الرعاية

انتشرت مؤخرًا تقارير متعلقة بفيروس كورونا في وسائل الإعلام، ومن الطبيعي أن يكون لدى الأطفال والشباب أسئلة أو مخاوف عند وقوع مثل هذه الأحداث. تحتوي نشرة الوقائع هذه على بعض المعلومات للأهل ومقدمي الرعاية ليأخذوها بعين الاعتبار عند إعالة أطفالهم.

اعطوا اهتمامًا إضافيًا لاحتياجات طفلكم

من الطبيعي تمامًا أن يكون لدى الأطفال أسئلة حول الأحداث التي تغطيها وسائل الإعلام، مثل المعلومات التي يتم توزيعها حاليًا حول فيروس كورونا.

هناك اعتقاد خاطئ وشائع بأن التحدث مع الأطفال والشباب حول موضوع مثل فيروس كورونا قد يزيد من قلقهم. لكن الأبحاث تشير إلى أنه عادة ما يكون لذلك تأثير عكسي. إن عدم الحصول على المعلومات أمر مخيف بالنسبة للأطفال، وسيملاً العديد من الأطفال الفراغات بأشياء من نسج خيالهم – وغالبًا ما يتخيلون شيئًا أسوأ بكثير من الحقيقة. بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا، قد يتوجهون إلى الإنترنت للحصول على إجاباتهم التي يمكن أن تصبح في بعض الأحيان ساحقة أو مضللة.

الردّ على الأسئلة

إذا بادر الطفل بإثارة موضوع فيروس كورونا أو طرح أسئلة، فمن المهم أن ندرك كيف يمكن أن يكون شعوره وأن نجيب على الأسئلة بأكثر قدر ممكن من الصدق. سيساعده ذلك على الشعور بأنه مطلع وأنه يفهم ما يحدث.

من المهم التأكيد على أنه على الرغم من وجود عدد صغير جدًا من حالات الإصابة بالفيروس في أستراليا، فإن احتمال ملامسته لا يزال منخفضًا جدًا. من المهم أن يفهم الأطفال أننا نحظى بالعيش في بلد يتمكن فيه التلاميذ من الوصول إلى رعاية طبية فورية وعالية الجودة. من المهم أيضًا أن يفهم الأطفال أن خطر الإصابة بأمراض خطيرة منخفض.

شجعوا الأطفال على الانخراط في الأشياء التي تساعدهم على تحسين شعورهم.

فيما يلي بعض النقاط حول كيف يمكن للوالدين ومقدمي الرعاية إجراء محادثة هادئة مع الأطفال والشباب تتعلق بفيروس كورونا ومحاولة التأكد من استبعاد أي مخاوف حول الوضع.

١. كونوا مدرّكين لسلوككم.

من المهم أن يفهم البالغون التأثير الذي يمكن أن يحدثه سلوكهم على الأطفال. إذا كنت تظهر انزعاجًا واضحًا أو تتفاعل بطريقة توحي بأنك خائف، فسيتنقط الأطفال هذه الإشارات منك. حافظ على هدوئك في محادثاتك مع الأطفال والشباب، وطمئنهم بأنه لا يوجد سبب للقلق.

٢. أخبروا الأطفال بالحقائق.

إن العناوين المخيفة تجذب الانتباه وتساعد على بيع الصحف لكنها لا تروي دائمًا الحقيقة كاملة. إذا تأكدت أنك تتسلح بالحقائق ستتمكن من الحفاظ على المحادثات هادئة، ومدروسة وبنّاءة. وفيما يلي بعض الحقائق الرئيسية:

- حتى ١ شباط/فبراير، لم تكن هناك سوى ١٢ حالة ثابتة لفيروس كورونا في أستراليا. وغالبية الحالات موجودة في الصين، ومعظمها من مقاطعة هوبي، حيث بدأ تفشي المرض.
- حدثت أخطر الحالات في الخارج، وليس في أستراليا.

قد يساعد تبادل هذه المعلومات في طمأنة الأطفال بأنه لا يوجد خطر مباشر على أنفسهم، أو أصدقائهم، أو أسرهم.

٣. اشرحوا الجهود المبذولة لاحتواء الفيروس.

إن السلطات تستجيب بسرعة. وقد تم تقييد السفر إلى المناطق المتضررة والخروج منها، ويعمل العلماء على تطوير لقاح. في أستراليا، تراقب الحكومة الوضع وتديره بجدية، ولا يزال الخطر على الجمهور هنا منخفضًا جدًا. يجب أن يكون الأطفال واثقين من أنه سيتم معالجة أي حالة إصابة ثابتة بسرعة في مستشفياتنا ذات المستوى العالمي.



٤. وأخيراً، قدموا المشورة العملية.

في الوقت الحاضر أسهل طريقة للحد من خطر التعرض للفيروسات من أي نوع (بما في ذلك الزكام الشائع) هو تغطية الأنف والفم عند السعال أو العطاس (السعال في الكوع هو استراتيجية مفيدة)، والحفاظ على نظافة اليدين عن طريق غسلها بانتظام بالصابون والماء أو فركها بالمرهم الكحولية، وتجنب لمس العينين، والأنف، والفم. هذه عادات يسهل على الأطفال تبنيها، وقد تساعدهم على الشعور أنهم قادرين على ممارسة بعض السيطرة على ظروفهم.

التواصل مهم

من المهم أن تظل خطوط الاتصال مع الأطفال مفتوحة في جميع الأوقات. يحتاج الأطفال والشباب إلى الشعور بأنهم مطلعون وبأمان، خاصة عندما يسمعون هذا الكم من المعلومات في وسائل الإعلام.

مناقشة مسألة فيروس كورونا علناً مع الأطفال تتيح الفرصة لطمأنتهم بأنهم آمنون وتبديد أي معلومات مغلوبة قد يكونوا سمعوها في وسائل الإعلام أو من خلال الشائعات.

وسائل الدعم المتوفرة

- توفر المدارس عددًا من الموظفين لتقديم دعم إضافي للطلاب الذين قد يشعرون بالقلق ولتقديم المعلومات والمشورة للأهل ومقدمي الرعاية. إذا كنت قلقًا بشأن رفاهية طفلك، يمكنك الاتصال بمدرسته للسؤال إذا كان يتوفر لديها دعم إضافي.
- كما يتوفر الدعم من خلال عدد من الوكالات الحكومية في كوينزلاند والمنظمات المجتمعية. يمكن للوالدين ومقدمي الرعاية:
- الاتصال على الرقم ١٣ ٤٣ ٢٥ ٨٤ في أي وقت للحصول على المشورة الطبية العملية والمساعدة
 - مراجعة حالة اللياقة الذهنية على الموقع [نصائح حول اللياقة الذهنية للأصدقاء والأسرة](#)، أو [اتصل بـ](#) للحصول على دعم خبير في شؤون اللياقة الذهنية
 - الاتصال بخدمة المشورة الهاتفية 'لايفلاين أستراليا' على الرقم ١٣ ١١ ١٤ للحصول على المعلومات أو على إحالة أو مشورة
 - الحصول على المساعدة والمعلومات من طبيب الصحة العامة المحلي أو مركز الصحة المجتمعي.

