

2020/3/12

الاهالي الكرام،،

تحية طيبة وبعد،

إرشادات من أجل مساعدة طلابنا على التأقلم مع الضَّغَط النفسي خلال انتشار فيروس كورونا

في ظل الوضع الراهن ومع إعلان حكومتنا حالة الطوارئ، للحد من انتشار فيروس كورونا، ارتأينا قسم الإرشاد، ارسال هذه الرسالة الوقائية ونأمل أن يبقى الجميع بخير، نريد اطلاقكم على بعض الإرشادات النفسية المهمة لطلابنا، ومع التغيرات التي تطرأ حولهم، من إغلاق المدارس، والحد من الحركة والتنقلات والتجمعات، والتماسهم الخوف والقلق من الأشخاص المحيطين بهم، توجيه لهم إرشادات صحية بشكل مستمر.

حيث يواجه الأطفال بمختلف أعمارهم على المستوى المحلي والعالمي مواقف صادمة وخبرات مؤلمة بسبب الكوارث الطبيعية كالزلازل والسيول والعواصف، أو النزاعات والحروب، أو فقدان المفاجئ لأحد الوالدين أو الإصابة بأحد الأمراض المستعصية، فتؤدي إلى اضطرابات نفسية متباينة كالخوف والقلق، والاكنتاب، فتؤثر على أدائهم وسلوكهم ونشاطهم وانضباطهم ونظرتهم لأنفسهم وعلاقتهم بالآخرين، وأيضاً نظرتهم اتجاه المجتمع، فتعرقل مسار نموهم في المستقبل.

تعريف الأزمة أو الصدمة: هي أحداثاً صادمة مؤلمة، غير متوقعة الحدوث، لها تأثيرات مادية ومعنوية عميقة على الطفل، ينتج عنها اضطرابات سلوكية ومعرفية وعاطفية، ولا تعتبر نتيجة الأزمة مرضاً عقلياً أو نفسياً، وإنما أعراض مؤقتة ومحددة يمكن تجاوزها فيعود الطالب إلى توازنه واستقراره بشكل أفضل أو أقل مما كان عليه.

خصائص الأزمة: تحدث حالة من الارتباك والاضطراب وفقدان التوازن تتطلب أساليب تدخل غير تقليدية وجديدة ومبتكرة، مفاجئة وعنيفة.

الآثار النفسية للوضع الراهن (مواجهة فيروس كورونا):

مثل القلق، الدَّهول، الشَّعور بالذنب، الشَّعور بالوحدة والعجز أو تعلق زائد، الحزن، وسرعة التَّهيج الانفعالي، الإصابة بالهلع والدَّعر، عدم الرِّغبة في اللُّعب، الحساسية المفرطة لبعض الأصوات، صعوبة التَّنْذُر، أحلام مزعجة، أفكار وهلوسات غير منطقية، احباط، مشاعر سلبية تجاه الذات، الميل إلى البكاء بسهولة، صعوبات في التركيز، انخفاض قدرة الطفل على التَّعبير، بمعنى أنه لا يعرف كيف يعبر عن الآمه وما يعانيه في صورة كلمات أو ألفاظ لغوية.

الآثار الجسدية للوضع الراهن (مواجهة فيروس كورونا):

فقدان الشهية للطعام أو الشَّراهة، زيادة خفقان القلب، تغيير نمط النوم، يقظة زائدة، اعياء وخمول، صداع وشعور بالدوارو بالدوخة أو الاختناق و صعوبة بالتنفس، تعرق، أوجاع بالرأس وبالمعدة، فقدان الوزن.

الآثار الأسيية للوضع الراهن (مواجهة فيروس كورونا):

تنشئت الأسرة، يصبح بعض الأفراد منعزلين، يمنع الأهل ابناءهم من الخروج.

كيفية التعامل مع الأطفال في حالة مرض أحد أفراد العائلة أو وجوده بالحجر الصحي:

- تقديم معلومات للأطفال بطريقة مطمئة عن سبب غياب أحد أفراد العائلة.
- ترك لهم المجال للتعبير عن مشاعرهم، ومخاوفهم وطرح أسئلتهم والأفكار التي تدور بمخيلتهم.
- في حال حدوث الانفصال (مثلاً في حال دخول أحد أفراد الاسرة المستشفى أو الحجر الصحي)، يتم التّواصل معهم بشكل دائم عبر الهاتف.
- تقديم معلومات واضحة حول كيفية الحد من خطر إصابتهم بالمرض باستخدام كلمات يمكنهم فهمها وفقاً لعمرهم.
- محاولة أن يبقى الأطفال على مقربة من والديهم وعائلتهم.
- منح الأطفال المزيد من الحب والاهتمام في هذه الأوقات الصّعبة.
- تخصيص وقتاً للعب والاسترخاء.

دور الأسرة في مواجهة الوضع الراهن (مواجهة فيروس كورونا):-

- مراقبة تصرفات الأبناء.
- تشجيع الأبناء على الحديث عن الوضع الراهن وما يخيفه وما يفكر به.
- مساعدة الأبناء أن يفهموا ما يجري حولهم.
- الإجابة عن أسئلة الأبناء بصدق.
- اشعار الابناء بأنهم موضع تقدير وقبول.
- تشجيع الأبناء على التعبير من خلال الرسم .
- تعليم الأبناء بعض الارشادات التي تساعد في التخفيف من حدة الوضع.
- مشاركة الأبناء في تنفيذ الأنشطة الترفيهية البسيطة والممتعة.
- تشجيع الأبناء على القراءة وعمل واجباتهم البيتية المرسلّة من المعلمات.
- مشاركة الأبناء بمشاعرهم، وأنكم تشعرون بالقلق مثلهم.
- التأكيد على أن هذه الأزمة عابرة وستجاوزها سوية.
- تقليل من تعرض الأبناء للإعلام.
- ابلاغ المرشد المدرسي عند تأزم الوضع لا سمح الله .انزواءا

***نتمنى لطلابنا وذويهم أن يتجاوزوا هذه المرحلة دون حدوث أي رد فعل، وأن يستثمروا وقتهم، وفي حال وجود أي استفسار من قبلكم لا تترددوا بالتواصل معنا.

قسم الإرشاد_ مدرسة الفرندز الأساسية.

المرشد: خالد أبو الصاير

المرشدة: رينيه كونه