

كيف تتحدث مع طفلك عن كوفيد-19

من المحتمل أن أطفالك قد سمعوا بالفعل شيئاً عن كوفيد-19. كن على استعداد للتحدث معهم عنه بصدق وانفتاح. فكر في مدى قدرتهم على الفهم، لأنك أنت الذي تعرفهم أكثر بشكل أفضل.

كن منفتحاً واستمع



اطرح أسئلة على طفلك واسمح لهم ان يتحدثوا بحرية، حتى تعرف مقدار معرفتهم.

كن صادقاً معهم وقدم معلومات صحيحة ودقيقة لهم

- فكر في مدى فهم طفلك واجب على أسئلته بصدق.
- حدث أطفالك حول بعض الأقوال التي تشمل معلومات خاطئة حول كوفيد-19.
- بصفتك أحد الوالدين، لا بأس بعدم الحصول على جميع الإجابات. من والجيد أن تقول لهم "لا اعرف، لكنني اعمل على جمع معلومات أكثر حول هذا الفيروس".

كن داعماً

قد يشعر الأطفال بالخوف والحيرة. تأكد من أنهم يعرفون أنك موجود من أجلهم ويمكنهم مشاركة ما يشعرون به معك.

امنحهم مزيداً من الوقت والاهتمام

الأطفال يحتاجون إلى حب واهتمام من الكبار في الأوقات الصعبة مثل هذه. خصص وقتاً لكل واحد من أطفالك إن أمكن. إذا كان من الممكن، امنحهم وقت للعب والاسترخاء.



تعليم وتعزيز التدابير الوقائية اليومية

اشرح لأطفالك أن غسل اليدين والتباعد الاجتماعي يمكن أن يبقيهم بصحة جيدة ويمنع انتشار الفيروس إلى الآخرين ليكونوا قذوة وقد يتبعوهم بهذه الطريقة الآخرين. جعل غسل اليدين شيء مهم جداً في العائلة.



راقب علامات التعب في طفلك

- بعض التغييرات الشائعة التي يجب الانتباه إليها عند أطفالك ربما تظهر عليهم:
- الكثير من القلق أو الحزن.
 - عادات الأكل والنوم غير الصحية.
 - صعوبة في الانتباه والتركيز.

ساعد طفلك على البقاء نشطاً

قم بالمشي وشجع طفلك على اللعب بباب المنزل خارجاً أثناء ممارسته التباعد الاجتماعي مارس الأنشطة داخل المنزل مع طفلك (كالتمدد أو ممارسة الرياضة أو الرقص).



Sources:

WHO - <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

CDC - <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>

Updated May 11, 2020

