

دليل الطفل

حول

فيروس كورونا



Rebecca Growe, MSW, LCSW and Julia Martin Burch, PhD
illustrated by Viviana Garofoli

دليل الطفل حول فيروس كورونا

Rebecca Grove, MSW, LCSW and Julia Martin Burch, PhD
illustrated by Viviana Garofoli
Translated by Alaa Alkhalaf, PhD



Magination Press • Washington, DC
American Psychological Association

ربما تعرف عن الحمى كما يحدث عندما تسعل أو تعطس بكثرة. قد تعرف عن التهاب الحلق.. كما يحدث عندما يصعب البلع.. أو التهاب الأذن عندما تؤلمك أذنيك من الداخل

ماذا تعرف عن الأمراض الأخرى؟



معظم الأمراض نشأت منذ أزمنة طويلة. العلماء والأطباء وكل الكبار يعرفون ما يفعلونه ليتحسن الناس

هل تستطيع التفكير في أشياء تساعد الناس عندما
يصبحون مرضى؟



هذا الكتاب عن مرض معين يدعى كوفيد 19، أو فيروس كورونا

هل سمعت به مسبقاً؟

الكبار يتحدثون عنه كثيراً. ربما سمعت عنه من خلال التلفاز أو شبكة الإنترنت

مالذي تعرفه عنه؟

الكثير من الصغار لديهم أسئلة تتعلق بفيروس كورونا. بلا أجوبة جيدة ربما يشعرون بالحيرة أو حتى الخوف. هذا الكتاب سيجيب على هذه الأسئلة



فيروس كورونا هو مرض **جديد**. الكبار لا يعرفون عنه الكثير كما يرجون. لكن اليك ما يعرفون

فيروس كورونا معدي. هذا يعني أنه يسبب المرض للناس بانتقاله من جسم شخص إلى آخر حينما يتلامسون أو يقضون وقتاً بالقرب من بعض. فيروس كورونا قد ينتقل منك الى شخص آخر حتى قبل أن تشعر بالتعب

الكثير من الناس الذين يصابون بفيروس كورونا يعانون من الحمى، سعال جاف، وصعوبة في التنفس
فيروس كورونا قد يصيب أي شخص

فيروس كورونا قد يسبب مشاكل
كبيرة لكبار السن أو أولئك الذين يعانون من بعض
المشاكل الصحية



لأن فيروس كورونا هو مرض جديد، الأطباء والعلماء يعملون بجد ليتمكنوا من مساعدة الناس كي يصبحوا أفضل وينتهي فيروس كورونا

في الحقيقة كل فرد يستطيع المساعدة، تستطيع فعل الكثير لتوقف فيروس كورونا من الانتشار.

**هل تستطيع التفكير في أشياء أنت تفعلها
لتصنع فارقا؟**



تستطيع غسل يديك بالماء والصابون. بعض الأشخاص ينشدون
(الأي بي سي) حينما يفعلون ذلك – ماذا عنك؟

بإمكانك أيضا أن تغطي سعالك وعطاسك بكوعك أو بمنديل ورقي وأن تحاول
أن تتجنب لمس وجهك مرار



هناك طرق مريحة للمساعدة أيضا
كأن ترسم لوحة لأصدقائك أو
أن تصنع فلما لحركاتك الجديدة لتجعل جدتك تضحك
تستطيع كتابة النكات عند الممشى ليراها الجيران أو تعلق لافتة لتضيء يوم أحدهم



حتى يتمكن العلماء من معرفة كيفية التخلص من فيروس كورونا، أنت وعائلتك ربما تحتاجون
لعمل
بعض التغييرات الكبيرة

ربما تحتاجون للبقاء بعيدا عن الأماكن المزدحمة، هذا لأن الزحام يساعد على انتقال الفيروس
لعدد أكبر من الناس بسهولة .

للسبب ذاته، قد لا يعمل والداك، أو يعملون عن بعد
وقد لا تذهب للمدرسة ولا تتمكن من اللعب مع الأصدقاء

وقد ترى الناس يلبسون الكمامات عندما يخرجون، وقد تضع واحدة أيضا
الأبطال الخارقون يرتدون كمامات ليحمون هوياتهم السرية.. أليس كذلك ؟
الآن، الناس الأبطال في كل مكان يلبسون الكمامات ليحمي بعضهم بعضا من فيروس كورونا .
تستطيع لبس رداء الأبطال أيضا



هذه التغيرات الكبرى قد تكون صعبة
في رأيك، ما هي بعض الأجزاء الصعبة؟
هذه التغيرات الكبيرة قد تكون جيدة نوعاً ما
ما هي بعض الجوانب الجيدة في رأيك؟



لابد أن تعرف أن هذه التغييرات الكبيرة هي مؤقتة. هذا يعني أنه لن تستمر للأبد

ولكن بعض الأشياء الأخرى ستبقى كما هي. الكبار في عائلتك سيتحملون مسؤولية رعايتك دائما. وأنت عليك أن تبقى طفلا، ما يعني بأنك ستبقى بحاجة لأن تتعلم ، تلعب ، وتقضي الوقت مع عائلتك

ما الأشياء الأخرى التي ستبقى كما هي أيضا؟



ولو لمرة راودتك بعض الأسئلة، أو أردت التحدث، أهلك الكبار هنا ليساعدونك

ويستمعون.

لا يوجد مرض قد يغير ذلك!



ملاحظات للقاريء

قدم المعلومات الكافية فقط

يمكنك القول: "من الطبيعي شعورك بالإحباط بسبب افتقارك للرحلة المدرسية. كنت متطلعا بشغف نحوها" أو "أتفهم لماذا تشعر بالقلق. هناك الكثير من التغيرات التي طرأت الآن". من المفيد أن تسمي العاطفة التي يمر بها الطفل بدقة، أوضحت الأبحاث أن تسمية العاطفة يقلل من كثافتها. في اللحظة الصعبة، قولك للطفل "أرى بأنك حزين" قد يكون له مفعول مهدي جدا

أحيانا يحاول الآباء جعل أطفالهم يشعرون بتحسن من خلال الإشارة لامتلاك الطفل الكثير من الامتيازات، وأن الآخرين يتألمون أكثر

على سبيل المثال، "تشعر بالحزن لأننا نفتقد السفر، نحن محظوظون لوجود مكان نعيش فيه، هناك أطفال ليسوا بهذا الحظ". بالرغم من أن نابع من النية الحسنة، إلا أن هذا النهج غير جيد لأنه يحير الطفل حول سبب شعوره بما يشعر به. قد يقودهم نحو الإحساس بالخزي بسبب الحزن لافتقاد الرحلات مثلا

إذا كنت ترغب أن يتحدث طفلك عن النعم التي يجب أن يكون أو مناقشة "ممتا لها، اجعل من العادات العائلية كتابة النعم أو مناقشة الأمور التي تدعو للشكر حين كل عشاء. عندما تفعل هذا حينما يكون طفلك هادئا وليس حزينا أو خائفا، فأنت تعلمه أن النعم هي أشياء يشعر حيالها بالبهجة الغير معقدة، وليس الذنب أو الحيرة.

ركز على اللحظة الحالية

العقول الفتاة تفكر في المستقبل، متنبأة بكل الأمور المخيفة التي من الممكن أن تحدث. علم أطفالك كيف يعودون بأدمعتهم بلطف للحظة الحالية عن طريق ممارسة التأمل والوعي. الوعي يعني ببساطة أن تصرف انتباهك للحظة الحالية بدون الحكم عليها إما جيدة أو سيئة.

من الطبيعي أن يكون لدى الطفل فضول بشأن هذا النوع الجديد من الأمراض الذي يستمر الكبار بالحديث عنه. امنح طفلك معلومات محدودة و مناسبة لسنه عن الفيروس. ركز على ما يمكنهم فعله ليحافظوا على أنفسهم، عوائلهم ومجتمعاتهم آمنة .

المعلومات التي قام الكتاب بتغطيتها هي مثال مناسب عن كيفية الحديث مع الأطفال. استمع باحترام للأمور التي تقلقهم ، ولا تهملها. ساعدهم على التركيز على ما يستطيعون التحكم به كالتباعد الاجتماعي ونظافة اليدين. ركز على أنه لا بد لهم من التصرف كأطفال، بما في ذلك التعلم، اللعب، وقضاء الوقت مع العائلة. من المهم أن يحاول الآباء الموازنة بين المبالغة في تقديم المعلومات والشح فيها. قلة المعلومات المقدمة للطفل قد تفقد الطفل ليتحمل مخاوف بشأن الجائحة لا يتوجب عليه القلق بشأنها، كالاقتصاد مثلا. بالرغم من أن الآباء قد يحبون المعلومات عن أطفالهم بحسن نية لتخفيف الضغوط، إلا أن قلة المعلومات قد تجمع بخيال الطفل النشاط لتصور نتائج مخيفة أكثر من الواقع .

أكد العواطف وسمها

من الطبيعي أن تمر على الطفل مجموعة من العواطف تجاوبا مع الجائحة. بعض الأطفال يشعرون بالتوتر والخوف بشأن سلامتهم. آخرون قد يشعرون بالحزن أو الغضب إزاء إلغاء بعض الأنشطة كالرحلات المدرسية أو نتيجة افتقاد قضاء أوقات عادية مع المعلمين والأصدقاء. مهما كانت العاطفة، من المهم الإقرار بها، أو بمعنى آخر، أن تخبر طفلك بأن عاطفته معقولة وأنه من الطبيعي لهم أن يشعروا



ضع كمامة الأوكسجين على نفسك أولا

متى ما استطعت، تمهل وخذ بعض الحظات لتطمئن على نفسك وعواطفك. كطفلك، بإمكانك التقليل من حدة الكثافة العاطفية من خلال ملاحظة وتسمية مشاعرك. عند الأزمات، قد تشعر بأن هذا النوع من العناية الذاتية هو آخر ما يمكن للبالغ المشغولين أو مقدمي الرعاية أن يمتلكوا له الوقت الكافي. ولكن من خلال الاهتمام بحاجاتك، ستكون هيأت المجال لتكون حاضرا لمساعدة ودعم أطفالك حين اللحظات الصعبة. ستكون ممثنا أنك بادرت وواستثمرت الوقت في نفسك في سبيل مساعدة طفلك الذي يعاني.

لا تنس أن تطبق ما تتصح به أطفالك. ركز على ما يمكنك التحكم به، مثل ممارسة مهارات التأقلم، التحكم في الحد من تلقي الأخبار، وخلق روتينك الجديد للنوم، التغذية، والرياضة.

والأهم من ذلك هو أن تكون داعما لنفسك ولطفلك معها. من المستحيل أن تقوم بجميع الأدوار التي يطلب منك القيام بها بشكل تام في هذه الفترة. كن مرتاحا مع فكرة أنك جيد بما فيه الكفاية. قد يبدو هذا كأن تسمح لأطفالك بالبقاء أمام الشاشات لأوقات أطول من المعتاد، طبخ (أو حتى تسخين) بعض الوجبات البسيطة، أو ممارسة استراتيجية تأقلم مع الجائحة لبضع دقائق.

متى تطلب المساعدة

إذا كان طفلك يمر بتجربة توتر عصبية أو حزن شديد حول فيروس كورونا بحيث تسبب له أزمة قوية أو تؤثر في وظائفه (كاضطرابات لنوم المتواصلة، الأكل، أو الانخراط في الأنشطة المعتادة)، فلا بد من استشارة اختصاصي الصحة النفسية. ليس عليك الانتظار حتى تنتهي إجراءات التباعد الاجتماعي خلال الأزمة الحالية، الكثير من أطباء الصحة النفسية مستعدون لتقديم العلاج من خلال منصات التواصل الافتراضي.

من الممكن ممارسة الوعي بطرق لا معدودة متناسبة مع الأطفال. مثلا، يمكنك لعب لعبة الوعي: "أنا" أراقب وفيها تحصى جميع الأشياء ذات اللون نفسه في المكان حولك — تستطيع الأكل بوعي، المشي بوعي، الاستماع للموسيقى، السماء هي الحد! كرس أوقاتا في اليوم لتمارس الوعي، كفترات التحول أو عند الوجبات.

اصنع روتينا جديدا

قد تشعر أنه من المستحيل أن تحافظ على روتين معين خلال الحجر. ولكن ممارسة خطة ثابتة يومية بمرونة من شأنها أن تمنح الشعور بالاستقرار الذي يحتاجه طفلك. هذا تحديا مهم كون عالمهم قد تغير بشكل دراماتيكي خلال فترة قصيرة. العادات الروتينية ليست بالضرورة معقدة. على سبيل المثال، من المفيد تنظيم اليوم حول الحاجات الأساسية كأوقات الاستيقاظ والخلود للنوم، وأوقات الوجبات، وأوقات ممارسة الأنشطة. بناء روتين حول هذه مساحات الصحة الجسدية والنفسية يجعل من المرجح أن تحدث بشكل ثابت. ضع بعين الاعتبار تفويض مهمات لمساعدة العائلة تتناسب، وعمره، كترتيب طاولة الطعام، المساعدة في إعداد الوجبات، أو التنظيف بعد الوجبات. من خلال تعليمك مهارة جديدة للطفل ستجعل حياتك أسهل وسترفع من مستوى إحساس طفلك بالاستقلالية والجدارة على المدى الطويل

اصنع الذكريات

تطلع للفرص لتخلق طقوس عائلية جديدة ومميزة. لا يلزم أن تكون هذه الطقوس طويلة المدة أو بحاجة للإعداد والتحضير. مثلا يمكنك مساعدة أطفالك في العصف الذهني لطرق يمكنهم بها المساهمة في خدمة المجتمع، ككتابة بطاقات لكبار السن، أو انشاء لافتات تحفيزية للعاملين في مجال الصحة. حينما ينظر أطفالك للوراء بعد زوال الجائحة، سيتذكرون أنه وبالرغم من كثرة التحديات، الوقت في المنزل أتاح لهم المجال لصناعة الذكريات سويا.

كورونا خلقت تحديات غير مسبقة للأطفال والكبار على حد سواء. مع هذا، مع التحديات العظيمة هناك فرص للنمو، الشجاعة، والمقاومة .
أنت تأخذ خطوة جدية، وفعالة قدما بمجرد قراءتك لهذا الكتاب وحديثك عن كيفية مساعدة طفلك. ذكر نفسك بهذا متى ما هجم وحش "لست جيد بما فيه الكفاية". أنت تفعل أفضل ما بوسعك لتقديمه، وهذا يكفي.



Rebecca Growe, MSW, LCSW, is a clinical social worker with a private practice. She specializes in treating child and adolescent anxiety disorders, disruptive behavior, and traumatic stress. She lives in St. Louis, Missouri.
Visit growecounseling.com

Viviana Garofoli earned her degree in fine arts in 1995, and since then has dedicated her time to illustrating children's books. She has illustrated over 20 children's books and contributed to many editorial and textbook illustrations around the world. She lives in Buenos Aires.
Visit @vivi_garofoli on Instagram.

Julia Martin Burch, PhD, is a staff psychologist at the McLean Anxiety Mastery Program at McLean Hospital in Boston. Dr. Martin Burch completed her training at Fairleigh Dickinson University and Massachusetts General Hospital/Harvard Medical School. She works with children, teens, and parents and specializes in cognitive behavioral therapy for anxiety, obsessive-compulsive disorder, and related disorders. Outside of her work at McLean, Dr. Martin Burch gives talks to clinicians, parent groups, and schools on working with anxious youth.

Magination Press is the children's book imprint of the American Psychological Association. APA works to advance psychology as a science and profession and as a means of promoting health and human welfare. Magination Press books reach young readers and their parents and caregivers to make navigating life's challenges a little easier. It's the combined power of psychology and literature that makes a Magination Press book special.
Visit maginationpress.org and @MaginationPress on Facebook, Twitter, Instagram, and Pinterest.



English edition copyright © 2020 by Magination Press, an imprint of the American Psychological Association. Illustrations © 2020 by Viviana Garofoli. All rights reserved. Except as permitted under the United States Copyright Act of 1976, no part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher. Permission is granted to download and print or reproduce for personal, educational, and non-commercial use only.

Magination Press is a registered trademark of the American Psychological Association.
Order books at maginationpress.org or call 1-800-374-2721.
Book design by Rachel Ross
eISBN: 978-1-4338-3953-5