

## سدرة للطب تقدم النصائح حول كيفية التحدث مع الأطفال حول فيروس كورونا COVID-19

**14 مارس 2020، الدوحة، قطر** – ينصح فريق الصحة النفسية للأطفال والمراهقين (CAHMS) في سدرة للطب، العضو في مؤسسة قطر، نصيحة لأولياء الأمور بالتحدث إلى أطفالهم عن فيروس كورونا COVID-19، وعدم التقليل من أهمية الوضع.

"يلجأ الأطفال إلى والديهم لفهم ما يجري حول فيروس كورونا COVID-19، لذا من المهم أن يجيب الأهل على الأسئلة لمساعدة أطفالهم على البقاء هادئين وطمأنتهم. يقول فريق الصحة النفسية للأطفال والمراهقين في سدرة للطب، إن المناقشات الصريحة توفر عدداً من فرص التعلم وتزيد من إمكانيات المرونة وتساعد الأطفال على الشعور بالأمان، الأمر الذي سيؤثر بشكل إيجابي على صحتهم البدنية والنفسية.

يوصي فريق الصحة النفسية للأطفال والمراهقين الأهل باتباع النهج التالي، خاصة مع الأطفال الأصغر سناً.

### طمأنة الطفل:

- احرصوا على طمأنة الطفل حول قدرتكم على حمايته بكل السبل المتوفرة لديكم. أشعروا الطفل بالاطمئنان بشأن سلامته، وناقشوا معه من هم الأشخاص الكبار الموكلون بالحفاظ على سلامته وكيف.
- لا بأس أن تخبروا الطفل أنكم لا تملكون كل الإجابات، وأن المعلومات تتطور وأنكم ستشاركون معه بما يحتاج إلى معرفته عندما تتوفر لديكم معلومات مهمة جديدة وضرورية لمشاركتها.
- دعوا الطفل يعرف أنه من الطبيعي أن يشعر بعدم الارتياح أو القلق في هذا الوقت، وأن تكون لديه مشاعر مختلطة (الخوف والقلق والغضب وحتى السعادة لعدم الاضطرار إلى الذهاب إلى المدرسة). اشرحوا له أن هذا أمر مقبول، وأن البالغين أنفسهم لديهم نفس الإحساس (سوف يشعر بهذا على كل حال).
- اشرحوا له كيف يمكنه التخفيف من الشعور بالقلق، من خلال التحدث معكم (والديه) حول هذا الأمر.
- تابعوا أحواله بشكل متكرر.

### المحافظة على الروتين:

- حافظوا على روتين حياتكم العادي قدر الإمكان. فمثلاً:
  - اكتبوا جدولاً يومياً ووزعوه في المنزل، واذكروا الأنشطة التي تقومون بها كوالدين في أوقات معينة، (أي وقت مغادرتكم المنزل للعمل والعودة منه، أوقات اتصالكم مع الأطفال بالهاتف لمتابعة أحوالهم، وما إلى ذلك) حددوا أوقات يستطيع فيها الطفل الاستفسار عن الأخبار أو

- الشائعات التي سمعها حتى يفهم ما سمع بوضوح ويحصل على معلومات دقيقة ومطمئنة.
- حاولوا تعزيز شعور طفلكم بالسيطرة من خلال ممارسة الأنشطة اليومية التي يمكنه المساعدة فيها والتي تشعره بالثقة، أي الأعمال الصغيرة أو المشاريع التي يمكنه العمل عليها، أو المساعدة في الطبخ أو تعلم مهارة جديدة.
  - شجعوا الممارسات الصحية الجيدة وناقشوا مع الطفل سبب أهميتها: اجعلوا أوقات غسل اليدين بانتظام جزءاً مهماً من جدولكم اليومي.
  - تدربوا مع الطفل على كيفية السعال أو العطس في المرفق، وطريقة غسل اليدين بالطريقة الصحيحة، وعدم لمس الوجه.

## الحنان:

- ساعدوا على الحد من سلوكيات الهلع لدى الأطفال والتعصب التي قد تنشأ خلال هذا الوقت، وعززوا رعاية الآخرين بالطرق المناسبة.
- اغتنموا هذه الفرصة للتحدث عن كيفية مساعدة الآخرين والتصرف بلطف، خاصة إذا كنتم تعرفون أشخاصاً في الحجر الصحي في البيوت، يمكنكم مثلاً ارسال وجبة طعام لهم بواسطة خدمة توصيل الوجبات، أو ارسال رسائل تشجيع لهم والبقاء على تواصل معهم.

## مصادر موثوقة للمعلومات:

- يُنصح بشدة باللجوء إلى مصادر المعلومات الموثوقة للحصول على آخر مستجدات فيروس كورونا COVID-19 تنصح سدرة للطب بالاطلاع على صفحة موقع وزارة الصحة العامة القطرية المخصصة لـ COVID-19 أو الاتصال بالرقم 16000.

- انتهى -

## نبذة عن مركز سدرة للطب

يقدم مركز سدرة للطب خدمات الرعاية الصحية المتخصصة للنساء والأطفال والياfecين من قطر والعالم. وهو مركز طبي خاص تأسس من أجل خدمة الصالح العام. يتبنى المركز، الذي أنشأته مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع، أفضل الممارسات المتبعة في مجالات التعليم الطبي، وبحوث الطب الحيوي والبحوث السريرية، والرعاية الصحية الفائقة للمريض وعائلته. وهذا المزيج الفريد يجعل مركز سدرة للطب أحد المؤسسات الصحية القليلة في العالم التي تتبنى مفهوم الطب الشخصي في فلسفته المتعلقة بالعلاج والرعاية. يقدم مركز سدرة للطب خدمات رعاية صحية متخصصة وشاملة للأطفال والياfecين في قطر، إلى جانب الرعاية الصحية المتعلقة بطب النساء والأمومة. وتشمل تخصصات الأطفال الفريدة في المركز أمراض القلب والجهاز العصبي والمسالك البولية وجراحة الوجه والجمجمة، وغيرها. كما يقدم العلاج والرعاية للنساء الحوامل اللاتي تعاني أجنتهن من مضاعفات صحية.

يعد التطور والحدثة الفائقة التي يتميز بها المركز شهادة على ما تتمتع به دولة قطر من روح رياضية والتزام متواصل بالتنمية البشرية والاجتماعية. للحصول على خدمات الرعاية الصحية في مركز سدرة للطب والتعرف على مساهمتنا في مجال الرعاية الصحية والتعليم والبحوث على المستوى العالمي، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني: [www.sidra.org](http://www.sidra.org)