



كيف نشرح للأولاد موضوع فيروس كورونا؟

اعداد: فريال أبو العمل
المرشدة الاجتماعية

مقدمه

▶ الصخب الإعلامي والمحادثات في الشارع، البيت، الروضة، والمدرسة، كلها تمطر أولادكم بمعلومات حول فيروس كورونا. لا يعرف الأولاد دائما كيف يواجهون معلومات مركبة كهذه، قد تكون مخيفة لهم أحياناً. هكذا تساعدونهم على المواجهة والتحدث عن مشاعرهم ومخاوفهم.

الحديث عن كورونا مع الأولاد

▶ حين تتحدثون عن مواضيع صعبة، تساعدون ابنكم على أن يواجه صعوبات الحياة. إذا لم يفهم ابنكم الوقائع بطريقة ملائمة لسنه، يمكن أن يتخيل أمور أسوأ من الواقع. لذا شجعوهم على التواصل المفتوح حول مواضيع صعبة، يتعلم ابنكم أن في وسعه دائماً أن يتكلم معكم. ويفهم أنكم موجودون ومستعدون للإصغاء إذا أقلقته أمر ما.

كيفية البدء بالحديث

- ▶ تظنون أنكم إن تكلمتم عن فيروس كورونا وعن عواقبه المحتملة، يمكن أن تحزنوا ابنكم. في الواقع يرجح أن يسر الولد بإفراغ ما في داخله. يجب أن يكون الأسلوب الذي تستخدمونه لمعالجة الموضوع ملائم لسنه ومرحلة نموه.
- ▶ على سبيل المثال، إذا كان ابنكم في سن الروضة أو أصغر، يفضل أن تنتظروا حتى يطرح الموضوع هو بنفسه، كونوا واعين لما يسمعه أو يراه في التلفزيون، الإنترنت، أو من إخوته الأكبر. وهكذا تعرفون بشكل أفضل إذا كان يمكن أن يقلقه أمر ما.
- ▶ إذا كان ابنكم في المدرسة، قد يسمع أمورًا صعبة من زملائه أو في صفه. يمكن أن تختاروا طرح جزء من الموضوع قبل أن يسأل عنه، خصوصًا إذا طرأ تغير ما على سلوكه أو حدث أمر في بيئته القريبة مثل الحجر الصحي أو إصابة زميل له في الصف أو احد من أسرته.

▶ حين يكبر ابنكم كفاية ويبدأ بالاهتمام بوسائل الإعلام، سيبدأ بقراءة الأخبار وبالاهتمام بالأحداث الجارية، أقوال المشاهير، والنقاشات المختلفة في وسائل التواصل الاجتماعي. حتى إذا لم تكونوا تهتمون كثيرًا بهذه المواضيع، يفضل أن تعرفوا حديث الساعة في وسائل الإعلام مثلًا إذا كان أحد المشاهير في حجر صحي أو أصيب بالفيروس. هكذا تعرفون تقريبًا ما يسمعه ابنكم ولا تفاجأون بالمواضيع التي يطرحها للنقاش. وإذا طرحتم أنتم بعض المواضيع، يمكنكم توجيهه في المواضيع الأكثر تعقيدًا.

إدارة المحادثات

يفضل التفكير في بعض المواضيع الصعبة قبل أن يسأل عنها ابنكم. فهكذا تكونون مستعدون حين يطرح أحد هذه المواضيع.
إليك بعض الأفكار التي تساعدكم على إدارة المحادثات:

▶ إذا حدث أمر مثير للحزن أو الخوف في عائلاتكم، يجب أن يسمع ابنكم ذلك منكم أولاً. يشمل ذلك الأحداث التي قد تؤثر فيه كثيرًا مثل الحجر الصحي أو المكوث في المستشفى لأحد والديه، أخيه، أو أخته. خصصوا وقت لابنكم كي يتحدث بأفضل طريقة بالنسبة له.

▶ حين تطرحون أنتم المواضيع الصعبة، يمكنكم أن تختاروا وقت تكونون فيه أنتم وابنكم هادئين. يمكنكم أن تختاروا مكان خصوصي تعرفون أن ابنكم يشعر بالراحة فيه.

▶ كونوا صريحين وتحدثوا مع ابنكم بدقة وصدق قدر الإمكان.
يمكن أن تقولوا : الفيروس خطير، ويمكن أن يؤدي إلى
مرض شديد، ولكن في معظم الحالات، يشفى الذين
يصابون به خلال أيام أو أسابيع قليلة.

▶ عودوا إلى الموضوع بعد فترة. فابنكم بحاجة إلى الوقت
ليستوعب. أوضحوا له أن بإمكانه أن يطرح عليكم أسئلة.
يفضل تذكيره بالموضوع مجددا بعد أسبوع، إذا لم يطرحه
هو.

▶ أصغوا إلى ابنكم بعد أن تبدأوا المحادثة بصدق. حافظوا
على تواصل بصري معه وتحدثوا بمستواه. يجدر بكم أن
ترددوا مشاعره أمامه، حتى تفحصوا هل فهم ما قلتموه.
تذكروا أن الأولاد مختلفين يتجاوبون بطرائق مختلفة.
فليس هناك رد فعل صحيح أو غير صحيح. ربما لا يتجاوب
ابنكم على الفور بل يحتاج لبعض الوقت ليرد على
أقوالكم.

► اشرحوا المسألة ببساطة، وخذوا في الحسبان سن الولد، يمكن أن تقولوا لولد في الثانية من عمره: علينا الآن أن نبقى بالبيت ولا نخرج منه سنجد أمورًا ممتعة نفعلها معًا. أما ابن السابعة فيمكن أن تعطوه المزيد من المعلومات مثال: فيروس كورونا هو فيروس معد، خصوصًا للأشخاص الكبار في السن. من أجل منع انتقال العدوى لأشخاص كثيرين، وللحفاظ على صحتنا، سنبقى في البيت حتى نرى أن لا أحد يصاب بالفيروس.

► يتوقع أن يقلد ابنكم رد فعلكم على الأمور المحزنة أو الصعبة. لذا يجدر بكم أن تبقوا هادئين. مع ذلك، لا خطأ في الإعراب عن المشاعر وإظهارها لابنكم.

استخدموا اللعب كي تنقلوا المشاعر والأفكار

- ▶ يتيح اللعب للأولاد أن يعبروا عن مشاعرهم ويواجهوها.
ربما يصبح أسهل على ابنكم أن يعبر عن مشاعره عندما يشعر أن القرار بيده. دعوه يختار بما يلعب وكيف يلعب.
يمكن أن يتعرف ابنكم إلى مشاعره عبر:
 - ▶ التلوين والرسم.
 - ▶ يمكن الاستماع إلى الموسيقى، القفز، والتعبير عبر حركات الجسم.
 - ▶ اللعب الذي يوسخ مثل اللعب بالرمل أو الوحل في حديقة المنزل
 - ▶ اللعب مع الدمى أو الأغراض.
 - ▶ التنكر.

المثال الشخصي

▶ إذا سمعكم ابنكم تديرون محادثة حول ما حدث معكم، سواء معه أو مع آخرين، يتعلم منكم كيف يفعل ذلك.