



# الاستعداد للخروج من روتين كورونا

اعداد: فريال أبو العمل  
المرشدة الاجتماعية.

# مقدمه

بعد أسابيع طويلة ومتوترة في البيت، في ظل إغلاق وقيود للخروج، قد يكون اختبار العودة إلى روتين الحياة الاعتيادية مرهق ومربك بالنسبة للأولاد الصغار، لانهم ينظرون للعالم عادة بشكل ملموس وأحادي، والانتقال الحاد بين ما كان ممنوع وما أصبح الآن مسموح قد يربكهم ويخلق إحساس بفقدان السيطرة والأمان.

## واقع جديد

إن الواقع الجديد الذي أصبح فيه الأمور التي كانت ممنوعة حتى الآن مسموحة فجأة: مثل الخروج من المنزل، الذهاب للحديقة، وزيارة الأجداد، قد يشير علامات استفهام كثيرة ومشاعر بانعدام الاتزان لدى أولادكم. الأمر الأهم هو التحوار مع الأولاد حول الروتين الجديد، شرح الذي لا يزال ممنوع والذي أصبح مسموح لهم، وأسباب ذلك. اعرضوا عليهم برنامج جديد وتحدثوا معهم عن حسنات الوضع الجديد وسيئاته. أصغوا لأقوالهم، واطرحوا عليهم أسئلة حول ما يشعرون به، حتى يتمكنوا من التعبير عما يشعرون به في الوضع الجديد بالكلمات، الرسم، اللعب، التمثيل، وما شابه.

# الخروج بشكل تدريجي

هناك أطفال تكون العودة إلى الروتين مفرحة ومثيرة لمشاعر إيجابية بالنسبة لهم، فيما تكون لدى أولاد وأهالي آخرين مصدر للضغط والخوف. في حالات كهذه، يجدر التأقلم بشكل تدريجي ومراقب، من أجل أن يعتاد الأولاد على الأمر بشكل إيجابي ولا ينمو لديهم خوف أو امتناع. يوصى بالبدء بالقيام بنشاطات صغيرة خارج البيت، مثل: السير في الشارع بجانب البيت مع دراجة أو سيارة أطفال أو الخروج بالسيارة في الحي ليروا الأماكن التي يعرفونها مثل المحلات التجارية، ملعب الأطفال،. تساعد هذه الأمور على التخفيف من شعور القلق.

وقبل زيارة الاجداد مهم التأكد أن الأولاد لن يشعروا بأنهم يمكن أن يؤذوا جدهم وجدتهم، ويكون لديهم بالتالي قلق من اللقاء. هيئوا الأولاد قبل الزيارة وأوضحوا لهم أنه يجب الالتزام بقواعد الأمان لحماية الجد والجدة. ليكن اللقاء قصير في البداية، وعودوا حين يتاح لكم ذلك. فحين يرى الأولاد أن اللقاء السابق سار على ما يرام وأن الجد والجدة بخير، يفهمون أنه لا بأس في الزيارة ولا يخافون من اللقاء أو من عواقبه.

## روتين النوم

أثرت الأسابيع الطويلة في المنزل على روتين نوم الأولاد أيضا، وجعل غياب الأطر الدراسية الجدول اليومي وساعات النوم واليقظة مرنة أكثر من أي وقت مضى. لهذا السبب مهم إعادة ساعات الخلود للنوم إلى الخلف تدريجي. فإذا تشوشت ساعات النوم كثيرا، سيصعب عليكم أن تعيدوها إلى ما كانت عليه دفعة واحدة. ابدأوا من الآن بتبكير وقت الخلود للنوم بـ 15 - 30 دقيقة كل يوم، حتى تصلوا للوقت المنشود. وفي الصباح احرصوا على فتح النوافذ بحيث يدخل الضوء إلى الغرفة ويعتاد الأولاد على الاستيقاظ في الوقت المحدد.

# نطاق الصحة النفسية

كانت الأسابيع الماضية مليئة بمشاعر عديدة، كالقلق والتوتر على الجميع. كما تعرض أولاد كثيرون لمعلومات كثيرة لم يكن في وسعهم دائما أن يعالجوها، وشهدوا ضائقة والديهم، ما جعل شعور بعضهم صعب في هذه الفترة. تتيح العودة للروتين لكم ولأولادكم القيام بأمور تتيح تحسين مزاجكم: زيارة الجد والجدة، التنزه في أحضان الطبيعة، القيام برحلة خفيفة مع بعض الأصدقاء، وحاولوا أن تتمتعوا.

# الخوف وعدم السيطرة

أبرز ميزات فترات الأزمات، سواء لدى البالغين أو الأولاد، هي الشعور بفقدان السيطرة، ما يزيد مشاعر القلق. فمثل البالغين، يسعى الأولاد للتمسك بالمعروف لديهم كي يشعروا بالأمان، ويحتاجون للشعور بالسيطرة، قدر الإمكان، على حياتهم. إن قدرتهم على القيام باختيارات في حياتهم واتخاذ قرارات حول أمور مرتبطة بهم تعيد لهم الشعور بالسيطرة. لذلك يجدر منح الذين يستصعبون القواعد الجديدة القدرة على الاختيار مثال: اسألوهم أية كمامة يفضلون، كمامة تشبه كمامة الطبيب أم كمامة قماشية مع مطاط أم مع رباط، وما شابه ذلك.

## يجب الانتباه

لا يعرف الأولاد الصغار كيف يعبرون عن ضائقتهم بالكلمات. لذا إلى جانب الحوار والإصغاء، انتبهوا لتعبيرات الضيق لدى الأولاد التي يمكن أن تظهر بطرائق أخرى، مثل:

• شكاوى صحية كآلم البطن، الصداع، وما شابه.

• اضطرابات النوم.

• التراجع في استخدام الحمام والشكوى من الإمساك , والإخفاقات و المبالغة في ضبط النفس.

• التغييرات السلوكية الغضب، الإحباط، الانعزال، وما شابه.

## الخلاصة

تذكروا أن لكل ولد رد فعل مختلف على الضائقة والصعوبات. لذا تحلوا بالصبر، تقبلوا الصعوبات، حاولوا أن تفهموا الأولاد أنكم تفهمون صعوباتهم وتحتوونها. وقد تستغرق العودة للروتين وإلى البرنامج اليومي المألوف بعض الوقت.