



# قلق الأبناء في فترة كورونا

إعداد : فريال أبو العمل

المرشدة الاجتماعية.

## مقدمه

▶ آثار تفشي فيروس كورونا لدى الأولاد والشباب عدد من المشاعر والأفكار، بما فيها الخوف، الشعور بالضعف، عدم اليقين، والقلق بشأن المستقبل. ورغم أن هذا رد فعل طبيعي، يمكن أن ينمي بعض الأولاد قلق أكثر حدة من غيرهم. فكيف يمكن أن نساعدهم على مواجهة هذه المشاعر؟

# ما هو القلق؟

القلق هو رد فعل طبيعي على حالات غير معروفة، خطيرة، أو ضاغطة. يمكن أن يتجلى القلق بمشاعر جسدية مثل نبضات قلب قوية أو سريعة، ضيق التنفس، التعرق الشديد، اليقظة والتوتر، دوخة، شعور بالغثيان. ليس القلق بالضرورة أمر سيء، فهو يساعدنا على وقاية أنفسنا ويدفعنا لنفعل أفضل ما في وسعنا لنحسن وضعنا. ويساعد القلق بشأن فيروس كورونا الأولاد على اتباع الإرشادات، غسل أيديهم كما يجب، ومواجهة الابتعاد المفروض عليهم عن الأقرباء والأصدقاء المحبوبين. مع ذلك، حين يزيد القلق عن حده يثير مشاعر بالضيق ويمس بالأداء اليومي.

## ما الذي يؤدي لتطور القلق؟

► القلق هو أمر وراثي حيث يكون لدى بعض الأولاد ميل وراثي لتنمية القلق. فالقلق سلوك مكتسب، فالولد المعرض لأشخاص يتجاوبون بقلق يمكن أن يتعلم التفكير والتصرف بقلق أيضا. يمكن أن تزيد ردود فعل معينة للبيئة والوالدين على إعراب الولد عن قلقه خطر معاناته من القلق. على سبيل المثال، حين يرفض ولد أن يبقى وحده ويتيح له والداه تجنب ذلك دائما يمكن أن يزداد قلقه.

# القلق في حالات الأزمة

ردود الفعل العاطفية القوية هي أمر طبيعي رد على حالة أزمة أو ضغط كبير. في حال كانت البيئة كلها معرضة لأزمة، كما في تفشي فيروس كورونا، يمكن أن يكون الولد معرض لقلق كبير من محيطه قلق الوالدين أو الأخبار. يشعر الأولاد والمراهقون بعدم يقين من الواقع ويتأثرون بالرسائل التي يتعرضون لها في محيطهم. فهم محاطون بمعلومات كثيرة، معظمها غير ملائم لسنهم، ما يمس بقدرتهم على مواجهة تغير الروتين المعروف، بحيث يزداد شعورهم بعدم اليقين وانعدام الأمن. بناء على ذلك قد تظهر لديهم مشاعر خوف وقلق، يمكن أن تجعلهم يعانون بشدة. من المهم معرفة أن الدعم العائلي القوي يمكن أن يساعد الأولاد والشباب على المواجهة ويحميهم من تنمية شعور بالقلق.

## ردود فعل الأبناء على الأزمة

- ▶ يمكن أن يتجاوب الأولاد الذين تختلف أعمارهم بطرائق مختلفة مع الأوضاع الضاغطة مثل تفشي فيروس كورونا.
- ▶ **الرضع والأولاد الصغار** لا يقلقون بشكل عام بشأن الأمراض أو التهديدات الجسدية. ففي هذه الأعمار، مثل الخوف من الأصوات العالية، الوداع، أو الظلمة. مع ذلك، حتى الأولاد الأصغر يمكن أن يعبروا عن شعورهم بالضيق حين يشعرون بقلق والديهم وضغطهم.
- ▶ **من سن 8 سنوات فما فوق**، يبدأ بالنمو لديهم قلق من أمور مختلفة. يخبر الأولاد في هذه الأعمار بشكل عام عن مخاوف من أمور فائقة للطبيعة، أوضاع اجتماعية، وكذلك قلق من الإصابات، الأمراض، أو الموت.
- ▶ **الشباب** فيميلون لاختبار الخوف والقلق أكثر، بسبب تعقيد وضغوط سن المراهقة. في هذه الأعمار تصبح المخاوف مجردة أكثر، وتشمل خوف من الحروب، الوضع الاقتصادي الصعب، أو خوف غير منطقي من نهاية العالم.

## كيفية مواجهة القلق؟

► في معظم الحالات، القلق والمخاوف الناتجة عن الأزمة هي وقتية ، وتزول وحدها عادة بعد بضعة أسابيع. وإذا ظهرت لدى ابنكم علامات قلق، يمكنكم مساعدته على مواجهة القلق والخوف اللذين ينشآن عن الوضع الحالي بعدة طرق.

## وضحوا أن المشاعر طبيعية

► دعوه يعرف أن من الطبيعي الشعور ببعض القلق حين تنشأ أوضاع جديدة وضاعطة. اعترفوا بمخاوفه ولا تتجاهلوها أو تقللوا من أهميتها. أصغوا إليه وطمئنوه أنكم لجانبه كي تساعدوه مهما حدث في المستقبل. إذا استصعب ابنكم أن يتحدث عما يقلقه، اعرضوا عليه أن يكتب ما يفكر به في مفكرة أو مدونة أسألوه ما الذي يمكن أن يساعده أن يهدأ في الوضع المعقد، علموه أن يتنفس بعمق وافعلوا ذلك معه، أو اقترحوا عليه أمور تشغله.

## تحدثوا بصراحة وهدوء عن الوضع

► مهم أن يتمكن ابنكم من التحدث معكم عن مخاوفه. لا تخافوا من التحدث معه عن فيروس كورونا، ولا تحاولوا إخفاء الأمور. لائموا المحادثة لمرحلة نمو الولد، وانقلوا له المعلومات بطريقة تلائم سنه. حاولوا التحدث بهدوء وعدم إغراقه بتفاصيل دون جدوى. أجبوا عن الأسئلة وضحوا سوء الفهم. أعطوا معلومات مطمئنة، مثل أن الفيروس أقل انتشار وأقل خطورة لدى الأولاد.

## كونوا مدركين لردود فعلكم على الحدث

يشاهدكم ابنكم ويبحث عن رموز تعلمه كيفية التعامل مع مخاوفه. أظهروا له كيف تواجهون ضغطكم وقلقكم. إذا كنتم تشعرعون بالضياع، حاولوا أن تهتموا بأنفسكم وتناالوا مساعدة. يصغي ابنكم إليكم حين تظنون أنه لا يفهم عم تتحدثون، وهو يستوعب النبرة القلقة والرسائل غير الكلامية في المحادثة. حاولوا أن تتحكموا بمخاوفكم قبل أن تتحدثوا مع ابنكم وتجيئوا عن أسئلته.

# حددوا مقدار مشاهدة الأخبار ومواقع التواصل الاجتماعيّ

► قد يؤدي الانشغال الدائم بالوباء وبالمعلومات التي تنشر على مواقع التواصل الاجتماعي لتوتر شديد، خصوص لدى الأولاد والمراهقين الذين يميلون للقلق. حاولوا أن تكونوا مع ابنكم أثناء مشاهدة الأخبار، الاستماع إليها، أو قراءتها، حتى تتمكنوا من الاهتمام بأي سؤال أو خوف لديه. مع المراهقين، يمكنكم أن تتحدثوا عن الأضرار المحتملة للتعرض الدائم لوسائل الإعلام.

# حاولوا الحفاظ على روتين

▶ حددوا برنامج ثابت مع الولد أو المراهق، وضعوا فيه محطات ثابتة تتمحور حول أوقات الوجبات وساعة النوم. حاولوا أن تضمنوا برنامج نشاطات مختلفة مثل الدراسة، الحركة والنشاط الجسماني، الإبداع، المساعدة في المهام المنزلية، والاتصال بالأصدقاء والأقرباء. يمكن أن يؤدي توزيع المهام على الأولاد والمراهقين إلى زيادة شعورهم بالكفاءة. خصصوا وقت ضمن الروتين العائلي لأمر يحبها أولادكم ويتمتعون بها.

# قووا الشعور بالسيطرة

علموا ابنكم كيف يمكنه الحفاظ على صحته وعلى محيطه، وشددوا على النشاطات التي يمكن القيام بها للبقاء آمنين؛ أوضحوا للأولاد وأعطوا أمثلة حول كيفية غسل اليدين، العطس، أو السعال. تحدثوا معهم عن مساهمتهم في أمان وصحة الجد/ة عبر اتباع الإرشادات. شجعوا الأولاد الأكبر أن يعلموا إخوتهم الأصغر قواعد النظافة.

# عززوا العلاقات

استخدموا الوسائل التكنولوجية المتوفرة  
لتعززوا العلاقات مع الأصدقاء وأفراد العائلة.  
فكروا في طرق يمكنكم فيها أن تساعدوا  
واحدكم الآخر وتشعروا بالمشاركة  
الاجتماعية. أعدوا رسائل ورسمات للجد  
والجدة وعينوا موعد لمحادثات فيديو منتظمة  
مع الأصدقاء المقربين.