

أعزائي الآباء، أولياء الأمور، ومقدمي الرعاية للأطفال،

وبينما أنا جالسة في "عزلة فرضتها على نفسي" أمام كمبيوترتي المحمول وأشعر على جلدي بما قد يشعر به العديد من الأميركيين أثناء هذه الفترة الصعبة، فربما أكون مفيدة، بحيث أستمد هذه التجربة من حوالي ثلاثين عاماً من الخبرة في توجيه الآباء لما تكون أسرهم تواجه أوقات عصيبة.

وكنت أعتقد دائماً أن الأزمات تخلق الفرص لتعزيز قوة الأسر، وتضخم مهارات الأطفال في التعامل مع الأزمة وتعزيز المرونة والقدرة على الصمود.

وآمل أن مشاركتي لكم بعض الإستراتيجيات التي قد ساعدت الأطفال والأسر على مواجهة الأزمات الحادة والمزمنة، وأن تكونوا أكثر تحصاناً لمواجهة الشكوك التي تنتظرنا، وأن تكتسبوا قدراً من الإطمئنان الداخلي، ووردود فعل المجتمع المحلي - تبلغنا كلاهما الطرق التي نمضي بها إلى الأمام.

أولاً، دعونا نتذكر - إن التعامل مع التغيير أمر بالغ الصعوبة بالنسبة لأغلب الناس. وعدم القدرة على التخطيط للأسبوع القادم أو حتى الشهر القادم يشكل أمراً صعباً بشكل فريد. وحين يتطلب علينا الأمر أن نواجه المجهول، وليس تحت السيطرة، فمن الطبيعي أن يشعر كل منا، سواء كنا أشخاص كبار أو أطفالاً، بأننا غير متزامنين، ومن يصعب علينا الإستقرار فالمصطلح النفسي لهذا هو "التوتر الإنفعالي".

هذا ما تعلمته وقد يساعدنا وعائلاتنا على الشعور أكثر بالهدوء، وأقل تهيجاً، حيث نتعلم بشكل كبير كيفية العيش مع تغيير الشعور بالعزلة و "كذلك معاً" في وقت واحد.

1. ينتبه أطفالكم بجدية إلى كيف تشعرون، وتحدثون وتتصرفون.

حتى الأطفال الصغار جداً يتطلعون إليكم أولاً لمعرفة ما إذا كان ينبغي عليهم القلق أم لا. يستمعون إلى كلماتكم ونغماتكم ويشاهدون أفعالكم ويتفاعلون مع مزاجكم. يتصننون على مكالماتكم مع الآخرين ويصلون إلى إستنتاجاتهم الخاصة (غالباً ما تكون خاطئة).

ولهذا، إنه آمن جداً من أن نفترض أن هذا الوباء فريد من نوعه لجميع تجاربنا. ومن الطبيعي أن يتم تحديث المعلومات في كل ساعة، وتتغير التوصيات يومياً، وقد يشعر الأشخاص بأن عالمنا مقلوباً رأساً على عقب فقلقنا طبيعي.

ماذا يمكنكم أن تفعلونه بهذا الشأن؟

من الضروري التحدث مع شخص آخر مهتم بمشاعركم (بعيداً عن تصنت الأطفال)؛ ذكروا أنفسكم في وقت من الأوقات الأخرى من حياتكم عندما شعرتم بالقلق وعدم اليقين بشأن المستقبل يمكن أن يكون هذا مطمئناً؛ ووضع خطة لعائلتكم لهذا اليوم وللغداً قد يكون هذا مثمراً وقابلاً للتنفيذ - أما التطلع للمستقبل قد لا يكون أمراً ممكناً وسيقودكم إلى الشعور بعدم التحكم.

2. إنشاء روتين (إعتيادية) لليوم الواحد. وحتى جدول زمني، على سبيل المثال ،

متى نلعب سوياً، ومتى نلعب على أفراد. (بالطبع ، سيعتمد هذا على عمر طفلكم وقدرته على اللعب بمفرده. و جهاز التوقيت يعمل بشكل جيد هنا). وقت لتناول الوجبات الغذائية العائلية، ووقت للتنظيف، وأوقات النوم المتوقعة، ووقت للقبولة (للأطفال والكبار على حد سواء)، وبعض أشكال التمارين الرياضية، في الداخل إذا أمكن، أو في حديقتكم الخلفية. ووقت آخر مخصص للقراءة، ووقت للشاشة، ووقت للفيلم العائلي، ووقت للعبة ما.

إذا كان الأطفال كباراً بما فيه الكفاية، ولديكم ما يكفي من القدرة، فهنا فرصة لهم للمساعدة في إعداد الطعام والتنظيف.

3. تقييد أنفسكم من مشاهدة التغطية الإعلامية

المعلومات، التي يتم تسليمها بهدوء ومن مصدر ذو ثقة، تساعدنا عادة على الشعور بالمزيد من التحكم في الأمور. إنه من ضروري أن نكون على علم حتى نتمكن من مواكبة التغييرات والتعديلات المطلوبة. ومع ذلك ، فإن نظام حماية ثابت للأخبار، على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، يخلق طبقة من الإجهاد. حددوا متى وكم من مرة ستحصلون على معلوماتكم من مصادر وسائل الإعلام. إختاروا القناة من بين مجموعة أخرى التي لها "الخلفية الإلكترونية والصورة الخلفية" أكثر تلطف، والتي قد تكون مصدر ترفيه، وإلهام وتثقيف. يقال أن الموسيقى "تهديء الوحش المتوحش في الداخل" ... وهنا الموسيقى المفضلة لدي تلعب على spotify بينما أنا أكتب هذا..

4. تحدثوا مع أطفالكم عن التغييرات إلا لما تؤثر على معيشة أسرتم

يوم بعد يوم.

الأطفال بطبيعتهم أنانيون؛ على سبيل المثال، "كيف سيؤثر علي هذا؟" معرفة قواعد الطريق لهذه التجربة الفريدة بالنسبة لأسرتم تشكل أمراً مهماً. التفسيرات البسيطة هي الأفضل. السماح للأطفال بطرح الأسئلة عند ظهورها، بدلاً من إستباق الأمور أو إفتراض مشاعرهم، فهو أمر مفيد. حاولوا ألا تتوقعوا كيف ستتأثر حياتهم بعد أسابيع أو شهور من الآن. فالأمر يتعلق باليوم.

5. مسائل التنمية. كيفية فهم طفلك للمعلومات الجديدة التي تأتي منكم وكيف يتفاعل معها، ستختلف، لكن عمره ومرحلته سيساعدان في إرشادكم لفهم ردود فعله:

* الأطفال الصغار جدًا، الذين تتراوح أعمارهم من 3 إلى 6 سنوات، يحتاجون إلى أبسط التفسيرات بخصوص ما يحدث اليوم بحيث أنه يؤثر عليهم ... تذكروا أن الروتين تطمئن الجميع، وخاصة الأطفال الصغار وأطفال الروضة. "الأم تعمل في البيت اليوم"، وهذا ما يكفي للعديد من الأطفال.

* الأطفال في سن أوائل الصفوف الابتدائية قد تكون لديهم أسئلة ومخاوف بشأن الوباء أكثر من أشقائهم الأصغر سنًا. دعوهم يقودونكم بأسئلتهم؛ أجيئوهم بكل بساطة ووضوح ، وذكرهم دائمًا بأن وظيفتكم هي الحفاظ على سلامة العائلة. على الرغم من أنه من غير المحتمل أن يؤثر الفيروس على عائلتكم، يمكنكم اتخاذ قرارات لحماية الآخرين في مجتمعكم المحلي. (درس عظيم)

إن الكلمات مثل "العدوى، التباعد الاجتماعي، الحجر الصحي"، قد تكون غير مألوفة لهم. من المهم التحدث بطريقة مطمئنة وواضحة وبسيطة؛ على سبيل المثال ، "البقاء في البيت بعيدا عن المدرسة والشغل يمنع الفيروس من الانتشار لذا سنقوم بذلك. فليكن هذا منطقي فقط "

أو أيضا مثل، "أنا في حاجة إلى العمل من البيت، وأنت كذلك لديك عمل المدرسة. فهيا نتحدث عن خطة لبقية اليوم".

* قد يقلق أطفال أواخر الصفوف الابتدائية / الإعدادية بشأن أفراد أسرهم أو أقاربهم الكبار سنًا، أو بشأن الوضعية المالية. قد يشعرون بأنه "غير عادل" إذا تم السماح لأصدقائهم بالتجمع في مجموعات صغيرة ولكنكم ترفضون ذلك. وذكروهم بأن القواعد الخاصة بكم هي من أجل صحتهم وصحة الآخرين الذين قد يكونون أكثر تأثرا. وأن كل عائلة تتخذ قراراتها الخاصة من أجل سلامة عائلتها .

* المراهقون هم قادرين على فهم من الصحة السلبية غير المحتملة لكنها ممكنة، والآثار المالية السلبية التي يسببها فيروس كورونا على أسرهم، وعلى المجتمع المحلي، والوطني ككل.

وما يسمى بإغلاق المدرسة قد يبدو رائع في البداية ولكنه يحمل في طياته إلغاء مواسم الرياضة، والمسرحيات والحفلات الموسيقية التي تم الإعداد لها منذ شهور، والسفر أثناء العطلة المدرسية المخطط مسبقا، والأنشطة دون المدرسة وما بعد المدرسية، قد يشعرون بالإكتئاب والقلق والعزلة عن أصدقائهم وعاداتهم. نحن نعلم أن المراهقين يتخيلون "أنهم خالدون"؛ أكدوا لهم مخاطر "عدم الإبعاد الجسدي" وأنهم بحاجة إلى الثقة بكم لوضع القواعد التي ستبقيهم بسلامة

من الأذى. نتوقع منهم التعبير عن مفهوم خيبة الأمل والغضب والإرتباك، والقلق، الخ (والكثير من هذا). المزاجية هي أمر طبيعي جدا.

عندما تعترف بمشاعرهم ولا تحاول تقليلها، قد يتمكنون من الجلوس معكم، بل وقد يفاجئونكم - من خلال طرق حل المشاكل للتكيف مع الوضعية؟ أليس هذا ما نريده للمراهقين؟

6. اعتبروه مراثون، وليس عدو

بالإعتماد على تجربتي بعد كاترينا وكولومبين و11 سبتمبر، فإن الأيام والأسابيع الأولى من الأزمة تستدعي كميات هائلة من الطاقة (وإن كانت قلقة) بالنسبة لنا جميعًا. نحن نستمتع إلى قادتنا ونتفاعل معهم، على حد سواء القادة المحليون وقادة الدولة، ومقدمي الخدمات الصحية، والمدرسين ومساعدتي المجتمع المحلي بحيث أنهم يحددون خطط الطوارئ وبدء تنفيذ الإجراءات وحل المشاكل.

إذا يخبر التاريخ، أتوقع أن فترة وجيزة جدا، وسوف نشعر بشكل جماعي كما لو أننا ضربنا في "جدار الإرهاق" بينما نحن نفرز كيف نتخط الصعاب، وإن لم يكن الأمر كذلك، أن التغييرات في حياة أسرنا تبدو مستحيلة، مهما طال أمد هذه التغييرات. إننا نحزن عن حياتنا من قبل ثم نشاق إليها.

العناية بأنفسنا الآن يبدو أنه من الحكمة اليوم. أنت تعرف كيف.... ممارسة نظافة النوم الصحي، التنفس اليقظ (خمسة دقائق يوميا هذا كل ما يتطلبه الأمر!)، تحريك أجسادنا، إرتياح عقولنا، استخدام التكنولوجيا للتواصل مع الآخرين، وإبتكار طرق للضحك، ووجود معنى للتضحية.

M.aria Trozzi, M.Ed

مؤلفة "التحدث مع الأطفال عن فقدان"،

مشاركة في تأسيس برنامج الحزن الجيد بمركز بوسطن الطبي

أستاذة مساعدة في طب الأطفال، كلية الطب بجامعة بوسطن

مديرة البرنامج، مكان جوانا

معالجة نفسية/ أخصائية في الحزن والمرونة

Responses to (الإجابة عن): mariatrozzi@hotmail.com