

## دعم الأطفال والشباب أثناء جائحة مرض (COVID-19)

بسبب جائحة مرض (COVID-19)، واجه الأطفال من جميع الأعمار أشكالاً كثيرة من الخسائر. لم يتمكنوا من المشاركة في أنشطتهم الاعتيادية مثل رؤية الأصدقاء أو ممارسة الرياضة أو الذهاب إلى المدرسة. كان عليهم أيضاً أن يفوتوا أحداثاً مهمة مثل لقاءات أعياد الميلاد والنزهات العائلية وحفلات التخرج.

بالنسبة للأطفال، يمكن أن يؤدي فقدان الأنشطة الروتينية العادية إلى الشعور بالاضطراب والخوف والقلق. يرتاح الأطفال لوجود روتين لأنه يمكن التنبؤ به ويساعدهم على الشعور بالأمان. بالنسبة للمراهقين، تعد الروابط الاجتماعية جزءاً حيوياً في نموهم. يمكن أن يكون فقدان التفاعل الاجتماعي المنتظم مع الأقران بسبب التباعد الجسدي ذا أثر كبير. يتعامل العديد من المراهقين أيضاً مع فقدان الأنشطة الهامة مثل حفلة التخرج أو الحفلة الراقصة للتخرج، مما يتسبب في مجموعة من العواطف وردود الأفعال.

بالإضافة إلى فقدان الأنشطة الاجتماعية، عانى العديد من الأطفال من مرض (COVID-19) وفقدان أفراد من أسرهم ومجتمعاتهم، إلى جانب الصعوبات الناجمة عن العمل أو فقدان الدخل داخل منازلهم. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤثر أحداث حوادث الظلم العرقي على سلامتهم العقلية والعاطفية، خاصة بالنسبة للأطفال والمراهقين الملونين. بصفتك ولي الأمر أو مقدم الرعاية أو المعلم أو شخص بالغ آخر موثوق به، يمكنك دعم أو تعليم طفل أو مراهق لاستخدام مهارات التأقلم الإيجابية. إذا رأيت علامات مقلقة، فاطلب المساعدة المهنية. راجع نهاية هذا المستند للحصول على [موارد مفيدة](#).

### دعم الأطفال والشباب

لديك دور مهم لدعم وتشجيع الطفل أو المراهق على محاولة استخدام تقنيات التأقلم الإيجابية. أحد أكبر الأشياء التي يمكنك القيام بها هو الاعتراف بمشاعرك الخاصة ووضع نموذج لكيفية الاعتناء بنفسك. من خلال القيام بذلك، فإنك تساعد على بناء قدرتهم على الصمود. فيما يلي بعض الطرق الأخرى لدعم الأطفال والمراهقين:

### دعم الأطفال (من سنتين إلى 12 سنة)

- ركز على ما فعله لتبقى آمناً. يشعر الأطفال بمزيد من الأمان عندما يعرفون أن هناك خطة.
- قم بتوفير معلومات مناسبة للعمر حول جائحة مرض (COVID-19) وحوادث الظلم العنصري. ابذل قصارى جهدك للإجابة على أسئلتهم بشكل واضح ومباشر باستخدام لغة مفهومة للأطفال. اخلق فرصاً منتظمة للتعامل مع مخاوفهم واهتماماتهم.
- ساعد الطفل على التعامل مع عواطفه من خلال مساعدته على تسمية مشاعره والتحقق من صحتها.
- قم بعمل روتين مع طفلك في المنزل وحافظ عليه. الحفاظ على جدول زمني ثابت ويمكن التنبؤ به يساعد الأطفال على الشعور بالأمان.
- خصص وقتاً للتواصل مع طفلك. العب مع أطفالك أو شاركهم أنشطتهم المفضلة.
- شجع أطفالك على البقاء على اتصال مع أقرانهم وأفراد أسرهم عبر الهاتف أو الدردشة عبر الفيديو.

### دعم الأطفال (من 13 إلى 19 سنة)

- استمع بدون إصدار حكم وأقرّ ما يشعرون به. أخبر ابنك المراهق أنك تدعمه وأنت تعتقد أنه بإمكانه تجاوز ذلك.
- اسأل طفلك عن أفكاره حول الطرق التي يمكنهم من خلالها التواصل مع الأصدقاء والعثور على أنشطة مجزية أثناء التباعد الجسدي. دع ابنك المراهق يخبرك عن الأشياء الأكثر فائدة له.

- تحدث معه عن الأمان بدون إلقاء محاضرة وعظ. ذكر طفلك المراهق بأن له دورًا يلعبه في الحفاظ على صحة أسرته وأصدقائه. ناقش الطرق التي يمكنه من خلالها التفاعل بأمان مع أصدقائه.
- اسأله عن المخاوف التي قد تكون لديه. استمع بدون إصدار حكم إذا كان يشعر بالعزلة الاجتماعية وشجعه على التفاعل مع الأصدقاء عن بعد بشكل منتظم عبر منصات مثل وسائل التواصل الاجتماعي أو الهاتف ومكالمات الفيديو.
- بالنسبة للأطفال الذين يحزنون على فقدان الروتين العادي مثل الأحداث المدرسية أو الأحداث الهامة، ابحث عن طرق مبتكرة للاحتفال بهذه الأحداث مثل الحفلات الافتراضية (عبر الإنترنت) والأنشطة الخاصة التي يمكنك القيام بها من المنزل.

### تقنيات التأقلم حسب الفئة العمرية

قد تبدو تقنيات التأقلم للأطفال والمراهقين مختلفة عن تلك التي يستخدمها البالغون. يحتاج معظم الأطفال والمراهقين إلى أن يتعلموا ماهية آليات التأقلم الصحية، من خلال السلوك الذي يصممه الكبار من حولهم. فيما يلي بعض تقنيات التأقلم التي قد تكون مفيدة للأطفال والمراهقين للتعلم والممارسة:

#### **تقنيات التأقلم للأطفال (من سن 3 إلى 10)**

- أنشطة مهدئة مثل اللعب والاستماع إلى الموسيقى وقراءة قصة.
- الأنشطة التي يمكن أن تخفف من القلق والتوتر، مثل الضغط على كرة التوتر وأخذ أنفاس عميقة. يمكن تعليم الأطفال بداية من 18 شهرًا كيفية التوقف وأخذ نفس عميق.
- الهوايات أو الأنشطة يمكن أن تكون بمثابة منافذ إبداعية مثل الفنون والحرف اليدوية أو النشاط البدني.
- البقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلة عن بُعد.

#### **تقنيات التأقلم للمراهقين واليافعين (من 11 إلى 19 عامًا)**

- بقاؤهم على اتصال مع أقرانهم عبر الهاتف ووسائل التواصل الاجتماعي والدرشة عبر الفيديو يعتبر أمرًا بالغ الأهمية للمراهقين الذين يعتمدون على هذه العلاقات لرفاههم.
- تحديد الأشخاص الذين يشعرون بالراحة معهم للتحدث عن مشاعرهم أو مخاوفهم. قد يشمل ذلك زملاء الدراسة أو المعلمين أو المدربين.
- الانخراط في النشاط البدني مثل اليوجا والمشي والركض.
- الحد من مقدار الوقت الذي تقضيه في الحديث عن الأخبار أو وسائل التواصل الاجتماعي أو الاستماع إليها، خاصة عند الشعور بالارتباك.

### التغيرات السلوكية التي يجب أن تراقبها

لن يستجيب جميع الأطفال والمراهقين للضغوط والخسائر التي تسببها الجائحة بنفس الطريقة. في حين أن معظم الأطفال سيكونون قادرين على استخدام مهارات التأقلم الصحية بدعم من شخص بالغ مهتم، فقد يجد البعض صعوبة في ذلك. فيما يلي بعض العلامات التحذيرية الشائعة التي تشير إلى أن الطفل أو المراهق في حياتك قد يعاني من مشاعر الفقد أو القلق أو الاكتئاب:

#### **الأطفال الصغار والأطفال في سن المدرسة (من 3 إلى 10 سنوات)**

- الإفراط في البكاء وسرعة الانفعال عند الأطفال الصغار
- نوبات الغضب أو الانهيارات
- العودة إلى السلوكيات التي تجاوزوها (مثل حوادث المرحاض واضطراب الانفصال)
- صعوبة في الحفاظ على التركيز

- الصداع المفاجئ أو آلام الجسم غير المبررة

### المراهقون واليافعون (من 11 إلى 19 سنة)

- المخاوف والقلق المفرطان
- عادات الأكل أو النوم غير الصحية
- سرعة الانفعال وسلوكيات "التمرد"
- استخدام الكحول والتبغ أو المخدرات الأخرى للتأقلم
- تجنب الأنشطة التي تمتعت بها في الماضي
- أعراض جسدية، مثل الصداع وآلام المعدة، والشد العضلي وتشنجات العضلات، والتعب، والارتعاش، والاحمرار، والتعرق أو فرط التنفس

إذا استمرت ردود الفعل هذه أو تفاقمت، احصل على المساعدة من خلال مواردنا وخدماتنا أدناه.

### الموارد والخدمات

- للحصول على نصائح حول التحدث مع الأطفال والمراهقين، اقرأ هذا التوجيه من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها:  
[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html)
- للحصول على نصائح حول دعم الأطفال لتخطي الحزن والخسارة:  
[www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-supporting-children-grief-loss.pdf](https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-supporting-children-grief-loss.pdf)
- تقدم NYC Well تطبيقات الرفاهية والدعم العاطفي (التطبيقات) التي يمكن أن تساعد الكبار والأطفال والمراهقين على التأقلم. فمُ زيارة "App Library" (مكتبة التطبيقات) على الرابط [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) للحصول على أدوات عبر الإنترنت لمساعدتك في إدارة صحتك وسلامتك الانفعالية.
- إذا أصبحت أعراض الإجهاد مرهقة بالنسبة لك أو لطفلك الصغير أو المراهق الذي يهتك أمره، يمكنك التواصل مع المستشارين المدربين في خدمة (NYC Well)، وهي خدمة مجانية وسرية لدعم الصحة العقلية يمكن أن تساعد سكان مدينة نيويورك على التأقلم. يتوفر موظفو خدمة (NYC Well) على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع، ويمكنهم تقديم المشورة والإحالات للحصول على الرعاية الشخصية أو عن بُعد بأكثر من 200 لغة. للحصول على الدعم، اتصل برقم الهاتف 888-692-9355، أو فم بالدرشة عبر الإنترنت على الرابط [.nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell).
- للحصول على موارد إضافية تتعامل مع مشكلات مثل المساعدة المالية أو الغذاء أو الرعاية الصحية أو تغطية التأمين والمزيد، راجع [دليل الموارد الشامل](https://www1.nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-communities.page) أو تفضل زيارة [www1.nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-communities.page](https://www1.nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-communities.page)
- للحصول على معلومات عامة عن مرض ((COVID-19)، بما في ذلك كيفية الحماية من وصمة العار، يرجى زيارة الرابط [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) أو [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19).

قد تقوم إدارة الصحة في NYC بتغيير التوصيات مع تطور الموقف. 7.24.20