



مستشفى الملك عبدالعزيز الجامعي
King Abdullah bin Abdulaziz University Hospital
Princess Nourah bint Abdulrahman University جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن



سيكولوجية الصحة النفسية للأطفال والمراهقين في ظل كورونا 2019_ كوفيد COVID-19

الدليل الموجز للآباء والمربين



وزارة الصحة
Ministry of Health

خليك في البيت

#الوقاية_من_كورونا



الفهرس

الصفحة	الموضوع
4	- الأطفال في سن ما قبل المدرسة: تكيف الاطفال واستراتيجيات التجاوز في ظل فيروس كورونا -كوفيد 19
5	- كيف تساعدهم.
6	- الأطفال في الأعمار بين 6 - 12 : تكيف الاطفال واستراتيجيات التجاوز في ظل فيروس كورونا -كوفيد 19
7	- كيف تساعدهم.
8	- الأطفال والمراهقين في الأعمار بين 13 - 18 : تكيف الاطفال واستراتيجيات التجاوز في ظل فيروس كورونا -كوفيد 19
9	- كيف تساعدهم.
10	- محاذير وتنبهات للوالدين
12	- طلب مساعدة إضافية

تكيف الاطفال واستراتيجيات التجاوز في ظل فيروس كورونا -كوفيد19-

كيف يتعامل الأطفال والمراهقين مع أحداث الحياة اليومية في ظل فيروس كورونا -كوفيد19-: أطفالك قد تختلف ردود فعلهم لانتشار الفيروس اعتماداً على أعمارهم. في الأسفل يوضح الجدول بعض ردود الأفعال وفقاً للفئات العمرية وبعض أفضل الطرق للاستجابة لها وفق أفضل التعليمات والارشادات الموصى بها علمياً:

استجابات الأطفال وردود أفعالهم اليومية

جميع هذه الاستجابات سجلت ظهورها بشكل مفاجئ أو بشكل حاد خلال الفترة القصيرة الماضية:

- الضجر والبكاء الزائد وتقلب المزاج الغير معتاد.
- يخاف يجلس وحده أو لا يجلس الا بوجود آخرين.
- الخوف من الظلام، الأبواب المغلقة، النوم لوحده.
- زيادة الحركة أو نقص واضح في الحركة.
- نشؤ لسلوك عدواني، مثلاً: يضرب الآخرين.
- عدم التركيز، الشرود الزائد والسرطان.
- مشكلات في النوم: مثلاً الأكل المزعجة، تقطع النوم، ارتداد في التبول اللاإرادي.
- مشكلات في الأكل: عزوف أو إفراط في الأكل. أو ظهور الأكل المحدود الخيارات (أي يرفض الأكل إلا نوع معين).
- عدم الكلام، أو الكلام الكثير والمفرط وكثرة الأسئلة.
- صعوبات في الكلام، مثلاً: تأتأة، تلعثم.
- ظهور مفاجئ للعبارة النابثة أو الغير مناسبة.
- مشاكل الإخراج (الإمساك، التبول).

- التغيير في شهية الأكل (زيادة أو نقص).
- زيادة في نوبات الغضب (البكاء أو العناد وسلوكيات التحدي).
- رفض السلوك الروتيني المنزلي والمعتاد يوميا. أو الفشل في إنجازه بعكس المعتاد.
- أعراض الجسدية البسيطة والمتكررة: شكل من الاعراض النفسجسدية الطارئة مثل: الحساسية أو مخص مثلا..!
- في حالة وجود تاريخ مرضي للطفل، قد يظهر نكوص و انحدار في المهارات او سلوكيات، أو ظهور جديد لمعلومات سلوكية سلبية أو مرضية سابقة.

كيف تُساعدهم أنت؟

- راجع أولا محاذير وتنبهات (12 معلومة سريعة للوالدين).
- تطمين الطفل بأن الاسرة ستقوم بحمايته وإبقائه في آمان. تهدئة الطفل في هذا السن تستوجب مزج بين: (الكلام والحديث + الاتصال الجسدي مثل الاحتضان).
- تشجيع التعبير عن المشاعر والخبرات من خلال اللعب، التمثيل، سرد القصص.
- الصبر والتسامح مع سلوكيات الطفل وتصرفاته ما دامت ضمن الممكن.
- نشاطات رياضية منزلية يومية. يفضل لو كانت حصة رياضية جماعية ويومية للأسرة.
- السماح بالتغييرات البسيطة في ترتيب النوم.
- عمل خطط وأنشطة للهدوء والراحة قبل وقت النوم.
- المحافظة على روتين سلوكي منظم للأسرة.
- الابتعاد عن التعرض لوسائل الاعلام وأخبار الفيروس.
- تفعيل النموذج السلوكي (3. R's):
انظر المحتوى في الجدول.
- لا تتردد في طلب المساعدة من المتخصصين عند وجود الحاجة الملحة لذلك وعند فقدان السيطرة والتحكم.
(انظر الخدمات المقدمة عن بعد والمتوفرة لديك).





استجابات الأطفال وردود أفعالهم اليومية

جميع هذه الاستجابات سجلت ظهورها بشكل مفاجئ أو بشكل حاد خلال الفترة القصيرة الماضية:

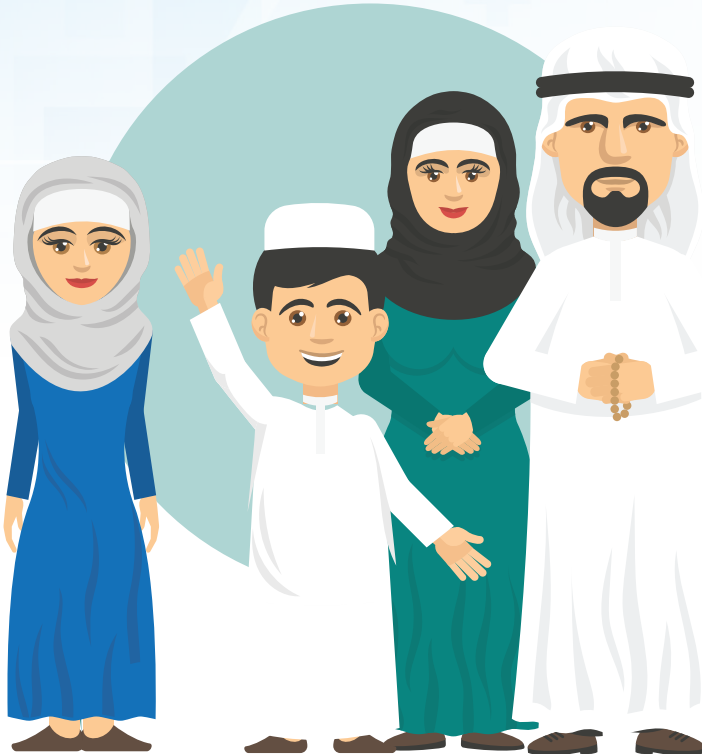
- عدم التركيز: مرتبك أو أفكار غريبة، كثير السرطان.
- نسيان المعلومات والتعليمات الجديدة.
- الانزعاج، البكاء، السلوكيات العنيفة مثل الضرب.
- اللامبالاة وتجاهل سلوكيات تعزيز الصحة (الاهتمام بالنظافة واستخدام المعقمات المطهرات).
- الإفراط في سلوكيات التطهير (استخدام مفرط وغير مبرر للمعقمات)
- مشاكل النوم (السهر، النوم المتقطع، الكوابيس والأحلام المزعجة).
- الخوف من الظلام، الأبواب المغلقة، تخيل مخاوف، مخاوف الوحدة عند النوم.
- التغيير في شهية الأكل (زيادة الرغبة في الاكل / فقدان الرغبة في الأكل).
- العزلة والوحدة: الانعزال وعدم مخالطة الاسرة أو الاخوة (دون سبب صحي). قد يكون بسبب مخاوف تنسب للعدوى.
- الافراط / أو رفض السلوك الروتيني المنزلي والمعتاد يوميا.
- ظهور سلوك تخريبي في المنزل بشكل واضح ومتكرر.
- أعراض الجسدية: شكل من الاعراض النفسجسدية الطارئة مثل: صداع، مغص، غثيان، آلام اليد أو الرقبة مثلا..!
- في حالة وجود تاريخ مرضي للطفل، قد يظهر نكوص وانحدار في المهارات او سلوكيات، أو ظهور جديد لمعلومات سلوكية سلبية أو مرضية سابقة.

عمر المدرسة
(الأعمار بين ٦-١٢)

كيف تُساعدهم أنت؟

- راجع أولاً محاذير وتنبهات (12 معلومة سريعة للوالدين).
- افراد وقت ومساحة أكبر ليتحدث فيها الطفل، أو أكسر أنت الصمت بخصص متفرقة من مسافات الحديث معهم.
- تطمين الطفل بأن الاسرة ستقوم بحمايته وإبقائه في آمان. تهدئة الطفل في هذا السن يستحسن فيها المزج بين: (الكلام والحديث + الاتصال الجسدي مثل الاحتضان).
- تشجيع الطفل على التعبير من خلال اللعب والحديث.
- الصبر، التسامح، واستراتيجيات التغاضي يوصى بها ما أمكن. مع وضع حدود لطيفة ولكن منضبطة.
- التخفيف قدر الممكن من الضغط باتجاه الأعباء المدرسية، مع إدارة المحتوى الأساسي للتعلم المنزلي (عن بعد) ضمن حده الأدنى إذا استوجب ذلك.
- المشاركة في الأنشطة التعليمية (مثل الألعاب التعليمية).
- الجرات الترفيهية: جلسات اللعب والبقاء على اتصال مع الأصدقاء عبر الهاتف والانترنت.
- تمارين الرياضة المنزلية بشكل مستمر. يفضل لو كانت حصة رياضية جماعية ويومية للأسرة.
- المشاركة في المهام المنزلية.
- مناقشة انتشار المرض الحالي والرد على الأسئلة بما في ذلك ما الذي يحدث في ضمن حدود العائلة والمجتمع.

- مساعدة العائلة في وضع أفكار لتحسين الصحة والحفاظ على روتين الأسرة.
- الابتعاد عن التعرض لوسائل الإعلام المختلفة وتقنين استهلاكها الجماعي والفردي، والتحدث عمّا رأوه/ استمعوا إليه.
- معالجة أي وصمة تتعلق بالمرض وتوضيح المعلومات الخاطئة.
- تفعيل النموذج السلوكي (3. R's): انظر المحتوى في الجدول.
- يمكن اطلب المساعدة من المتخصصين عند وجود الحاجة الملحة لذلك وعند فقدان السيطرة والتحكم. (انظر الخدمات المقدمة عن بعد والمتوفرة لديك).





استجابات الأطفال وردود أفعالهم اليومية

جميع هذه الاستجابات سجلت ظهورها بشكل مفاجئ أو بشكل حاد خلال الفترة القصيرة الماضية:

- عدم التركيز: مرتبك أو أفكار غريبة، كثير السرحان.
- نسيان المعلومات والتعليمات الجديدة.
- اللامبالاة وعدم الاهتمام للآخرين، أو عدم الاكتراث بما يحصل.
- عدم الانضباط لتعليمات التباعد الاجتماعي والبقاء في المنزل.
- فرط متابعة أخبار فيروس كورونا (حتى قبل النوم وفي السرير).
- تجاهل سلوكيات تعزيز الصحة (الاهتمام بالنظافة واستخدام المعقمات المطهرات).
- الإفراط في سلوكيات التطهير (استخدام مفرط وغير مبرر للمعقمات)
- مشاكل النوم الغير مسبوقة (السهر المتعب، النوم المتقطع، الكوابيس).
- التغيير في شهية الأكل (زيادة الرغبة في الأكل / فقدان الرغبة في الأكل).
- العصبية: نوبات من الغضب، ردود فعل لفظية أو سلوكية حادة.
- الفهم الخاطئ والمتكرر لنلك الحوارات أو الأحاديث مع الآخرين.
- الوحدة: الانعزال وعدم مخالطة الاسرة أو الاخوة (دون سبب صحي).
- الخوف والعزلة: الخوف من العدوى وبالتالي يبرر العزلة داخل غرفته مثلا (دون سبب صحي).
- مخاوف بشأن وصمة المرض النفسية.
- الافراط/ أو رفض السلوك الروتيني المنزلي والمعتاد يوميا.
- حدوث مشكلات وتحديات أكبر من العادة في صداقاته وعلاقاته مع الآخرين.
- أعراض الجسدية: شكل من الاعراض النفسجسدية الطارئة مثل: صداع، مغص، غثيان، آلام اليد أو الرقبة مثلا..!



المرهقين
الأعمار بين ١٣-١٨

كيف تُساعدهم أنت؟

- راجع أولاً محاذير وتنبهات (12 معلومة سريعة للوالدين)
- تطمين المراهق بأن الأسرة ستقوم بحمايته وإبقائه في آمان.
 - يحتاج المراهق لمساحة أكبر ليتحدث فيها، أو أكسر أنت الصمت بحصص متفرقة من مساحات الحديث معه.
 - تشجيع الحديث عن تجربة انتشار المرض مع الأخوة وأفراد العائلة (لكن لا تجبر الشخص).
 - الصبر، التسامح، وتجاوز السلوكيات ضمن الحد الممكن. ينصح بالتفاوض كإستراتيجية سلوكية ما أمكن.
 - تشجيع استمرار السلوك الروتيني المنزلي اليومي.
 - البقاء على اتصال مع الأصدقاء عبر الهاتف والانترنت. مع تحفيز لتنمية التواصل الموجب والفعال والنأي عن الشائعات والسلبيات.
 - المشاركة في المهام المنزلية، ودعم الأخوة الأصغر والتخطيط لاستراتيجيات تحسن سلوكيات تعزيز الصحة.
 - مشاركة الأسرة في وضع خطط أسبوعية مثلًا وأفكار لتحسين الصحة والحفاظ على روتين الأسرة.
 - الحد من التعرض لوسائل الإعلام، ثم التحدث عمّا رأوه/ استمعوا إليه وتحفيز متابعة الاخبار الصحية الرسمية فقط والنأي عن الشائعات والسلبيات.
 - مناقشة ومعالجة أي وصمة تتعلق بالمرض وتوضيح المعلومات الخاطئة.
 - مناقشة الحد من الالتقاء بالأصدقاء والتجمعات لوقت قصير ولسبب هادف (بهدف: التباعد الاجتماعي الوقائي) ضمن مصلحة وصحة العائلة.
 - قد يستفاد هنا مع المراهقين من تفعيل النموذج السلوكي (3. R's): انظر المحتوى في الجدول.
 - اطلب المساعدة من المتخصصين عند وجود الحاجة الملحة لذلك وعند فقدان السيطرة والتحكم. (انظر الخدمات المقدمة عن بعد والمتوفرة لديك).

الوصف السلوكي	النموذج السلوكي (3. R's)
ضع جدولًا زمنيًا بنشاطات مجدولة وحاول الالتزام به قدر الإمكان في المنزل.	الروتين اليومي Routines
ابتكر مناخًا أسريًا جديدًا وجذابًا، وامنح طفلك بعض التحكم في صياغتها والاختيار بينها وفي تأسيس نموذج منزلي يتم تنفيذه.	السلوك الملزم أو الطقوس Rituals
تذكر دائمًا أن طفلك يحتاج إلى سماع أن الأمور ستكون على ما يرام. قد يأمل الأطفال في أن يجتمع قريبًا بزملائه أو بعض أقرابه ممن ابعدهم (تطبيق التباعد الاجتماعي الوقائي)، ويمكن أن يصابوا بالارتباك حول ما يحدث حقًا. ابق واضحًا وصادقًا بشأن التغييرات وأنا مؤقته، وانشر الحب معها والاحتواء.	التطمين الفعال Reassurance

محاذير وتنبهات للوالدين

كن يقظاً (12 معلومة سريعة)

فيروس كورونا -كوفيد19-

• لست وحدك يا طفلي: يشعر الطفل بالقلق من فكرة وجوده في منزله ومقيده حركته وحركة أسرته بعكس العادة. اثناء فترة (التباعد الاجتماعي الوقائي) أو الحجر المنزلي الوقائي لك ولعائلتك قم بنقل فكرة ان هذا مؤقتاً وساعد اطفالك على تقبل الفكرة والتنفيذ. وضح له أن جميع الأطفال بما فيهم زملاء المدرسة وأبناء الأقارب يشاركونه الان الجلوس في منازلهم، وأنه ليس وحده.

• الطفل يتعلم القلق سريعاً: قد ينعكس قلق الاباء وتوترهم من كورونا على نفسيات ومشاعر أطفالهم. حاذر على حديثك ومكالماتك الهاتفية وأنت في جوار الأطفال.

• قد تنتج أنت القلق للطفل: تجنب قدر الإمكان، في حال وجود الأطفال من حولك، متابعة التغطيات الإعلامية المختلفة التي تنقل أخبار فيروس كورونا حتى لا يصابوا بالهلع.

• الأطفال قد يتلقون معلوماتهم من مصادر ترفع توترهم: الأسرة هي مصدر التطمين الرئيسي وقناتهم الرسمية لأخذ المعلومات الصحيحة والمبسطة، وكن حذراً في معرفة مصادر أطفالك المعلوماتية! وقم بتوجيه دفة المعلومات نحو هدف تطميني يشعر الطفل بالراحة والثقة في ان الأسرة والمجتمع والجهات المعنية مسيطرة تماماً على الوضع.

• أخبار عالم الأطفال والقلق من المجهول: ضعف معلومات الأطفال عن كورونا يعرضهم لقلق المجهول. الأطفال عند تواصلهم مع بعضهم البعض وحال ضعف معلوماتهم ينتجون مناخ من القلق. كن يقظاً، قم بتوعيتهم لفهم معنى الشائعة الكاذبة والمعلومات الغير رسمية.





- القلق المُتخيل: حال غياب المعلومات الملائمة لعالم الطفل، غالباً ما يتخيل الطفل المواقف بشكل أسوأ من الواقع (بل قد يتصورها وفق سيناريوهات هوليودية مرعبة). الوالدين مطالبين بتقديم معلومات بسيطة باستمرار محمولة بالتطمينات والتقبل والتفهم.
- سلوكيات السوء النفسي: يحتاج الإباء لفهم أن الشعور (البسيط: المتحكم به) من الخوف والقلق والملل هي مشاعر وردود أفعال طبيعية ومتوقعة وهي نتيجة الوضع الراهن وأن هذا الوضع مؤقت وضمن ردود الفعل السلوكية الطبيعية للأطفال.
- طرق الوقاية قد تزيد أو تقلل من قلق الأطفال. يختلف كل طفل عن الآخر في ردود فعلهم النفسية تجاه زيادة تحصينات السلوك الوقائي الصحي. بعض الأطفال مثلاً ينغمس في سلوك روتيني مغرط من غسل اليدين دون مبرر! أو لا يغسل يديه تماماً أو نادراً رغم وجود المبرر. الإباء سيتذكرون أن هذا نمط لردود الفعل النفسية نحو الموقف.
- انكار مشاعر الطفل ورفض حديثه عنها يمكن أن يزيد من مستويات القلق والذعر لديه. تحدث مع طفلك حول المعلومات الواقعية مع التفهم لمشاعره.
- الأطفال تسأل كثيراً أو لا أبداً: قد تكون كثرة أسئلة الأطفال أو عدم تساؤلهم مطلقاً عن الوضع مؤشراً على صيغة من التوتر والقلق. لا يعني ذلك سوى شيء واحد للإباء وهو الحديث مع الطفل بشكل صحي ومتوازن.
- أوقات ما قبل النوم من أكثر الأوقات اليومية تأثراً بالضغوط النفسية لدى الأطفال، قد يحتاجون لوجود الوالدين بجوارهم في هذه اللحظات والحديث معهم بالأحاديث الودية المناسبة، وليس الوقت هنا للحديث عن كورونا مطلقاً.
- الأطفال الذين عانوا من صدمات نفسية سابقة أو اضطرابات نفسية يكونوا عرضة أكثر للمشكلات النفسية: في حال وجود تاريخ لاضطراب نفسي أو مواقف نفسية ضاغطة للطفل، ابحث عن طرق الدعم النفسي المناسبة من حولك واطلب الاستشارة من المختصين عبر الهاتف أو من خلال وسائط الانترنت.



طلب مساعدة إضافية

إذا كنت (أو شخص مقرب إليك) تجد صعوبة في التكيف مع تفشي المرض وتريد طريقة إضافية للمساعدة، هناك طرق للحصول على تلك المساعدة. على سبيل المثال



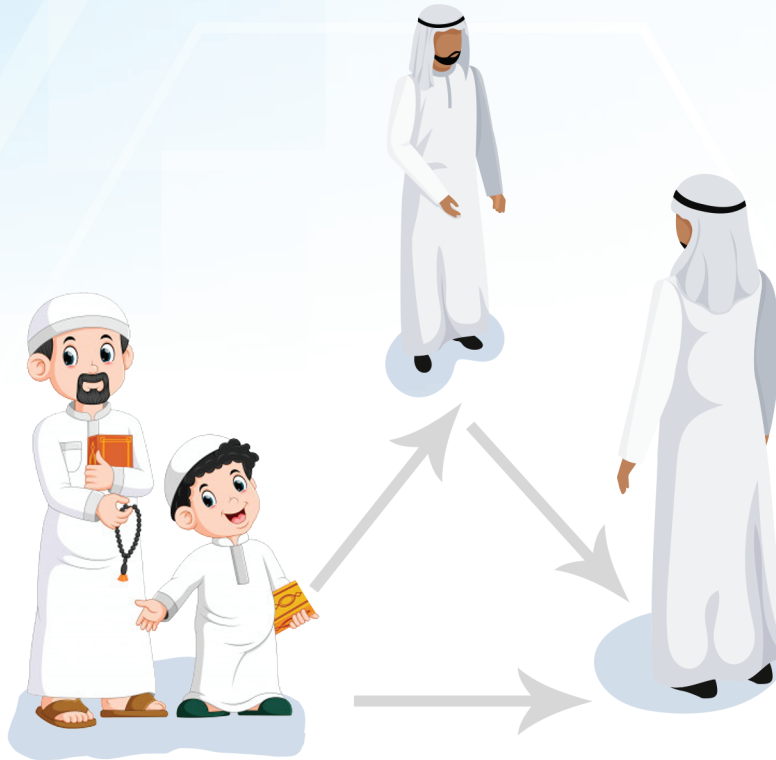
- تواصل مع طبيبك للاستفسارات المتعلقة بالصحة او لطلب المساعدة النفسية.
- يمكنك التواصل مع فريق مركز نمو الطفل بمستشفى الملك عبدالله الجامعي لطلب الاستشارة الطبية والنفسية لطفلك من خلال البريد الإلكتروني: CDC@KAAUH.EDU.SA
- للمزيد من الاستفسارات قم بزيارة موقع وزارة الصحة <https://www.moh.gov.sa>

تم صياغة المحتوى وفق توصيات علمية موثوقة، تتضمن:

- National Association of School Psychologists, USA. 2020. <https://www.nasponline.org/>
- THE NATIONAL CHILD TRAUMATIC STRESS NETWORK, 2020. www.NCTSN.org
- mental health crisis planning for children 2019. National alliance on mental health. Nami Minnesota USA. www.namimn.org.
- COVID-19 Mental Health Impacts: Resources for Psychiatrists. www.psychiatry.org
- Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak. www.who.int
- Resources for Supporting Children's Emotional Well-being during the COVID-19 Pandemic. www.childtrends.org.



احمي أطفالك واسرتك والمجتمع طبق قانون التباعد الاجتماعي



عند وجود أعراض تنفسية اتصل على 937

خليك في البيت

#كلنا_مسؤول

لمزيد من التعليمات الصحية المفيدة :

<https://www.moh.gov.sa/awarenessplatform/VariousTopics/Documents/PreventCOVID19-Arb.pdf>