

إدارة العودة إلى المدرسة نفسياً في ظل كوفيد-19

COVID-19 and Managing the transition back to school psychologically

الدليل الموجز للآباء والمربين

محرم 1442

أغسطس 2020

نعود بجزر



ملخص لردود الفعل النفسية الرئيسية والمتوقعة للأطفال والمراهقين حال التفكير في العودة/قرب العودة

للمدرسة (في ظل كوفيد-19)

ردود الفعل المدرسية خلال الفصل الدراسي الأولى من عودة الدراسة	ردود الفعل خلال الأسابيع الأولى من عودة الدراسة (إلى شهر)	ردود الفعل خلال أسبوع قبل وأثناء انطلاق وبدأ الدراسة	المرحلة
<ul style="list-style-type: none"> • رفض الذهاب للمدرسة أو الروضة • School or day care center refusal • شكوى متكررة من الصداع والالام الجسدية • Headaches and bodily pain • رفض الطعام أو الإفراط في الأكل • Food refusal or excessive eating • اللعب المتكرر بجمل وعبارات عن كورونا • Repetitive play with sentences of the traumatic event 	<ul style="list-style-type: none"> • السلوك النمائي التراجعي (انحدار): التبول في الفراش، الكلام الطفولي، مص الإبهام • Regressive behavior: bed-wetting, baby talk, thumb-sucking • لا يمكنهم تحمل البقاء بمفردهم • They cannot bear being alone • زيادة أو فقدان للشهية بشكل ملحوظ • Appetite loss or increase • زيادة أو نقص واضح في معدل النوم. اضطراب النوم: الأرق وصعوبات النوم، الاستيقاظ في حالة من المزاجية السلبية، إلخ. • Sleep disorders • فقدان طلاقة الكلام أو التلعثم • Loss of powers of speech or stammering • مخاوف محددة: من أشخاص أو مواقف (مثلا: ظلام) أو مخاوف من تخيلات (أشباح، إلخ). • Specific fears: of real people or situations (animals or darkness) or of imaginary ones (witches, etc). 	<ul style="list-style-type: none"> • تغيرات سلوكية سلبية، التهيج الانفعالي، القلق. • Behavioural changes, passivity, irritability, restlessness. • الخوف المفرط من أي محفزات، خاصة تلك التي تذكرنا بالحدث (كورونا). • Excessive fear of any stimuli, especially of those reminiscent of the event. • الارتباك المكاني، تشتت تذكر الأماكن (مثلا: الارتباك في تذكر أين وضعوا أشياءهم). • Spatial disorientation (cannot tell where...). • اضطراب النوم: الأرق وصعوبات النوم، الاستيقاظ في حالة من المزاجية السلبية، إلخ. • Sleep disturbances: insomnia, waking up in a state of anxiety, etc. 	<p>مرحلة الروضة والتجهيزي</p>

<ul style="list-style-type: none"> • صعوبة التركيز في المدرسة (تشنت أكثر من المعتاد). • Difficulty concentrating at school • رفض (فكرة) الذهاب للمدرسة • School refusal • الشعور بالذنب أو الاعتقاد (الحديث بذلك) بأن كورونا هي نتيجة لشيء فعلوه أو فكروا فيه • They feel guilty or assume the disaster is a consequence of something they have done or thought • ظهور حالة من الانسحاب، الانطواء، الخجل. • They look withdrawn or shy • اللعب المتكرر بجمل وعبارات عن كورونا • Repetitive play with sentences of the traumatic event 	<ul style="list-style-type: none"> • الخوف غير المبرر • Unjustified fear • صعوبة البقاء ساكنا (فرط حركة أعلى من المعتاد) • Difficulty keeping still • صعوبة تركيز الانتباه (تشنت أكثر من المعتاد). • Difficulty focusing attention • شكوى متكررة من الصداع والآلام الجسدية الغير مبررة • Headaches and other somatic complaints • اللعب المتكرر بجمل وعبارات عن كورونا • Repetitive play with sentences of the traumatic event 	<ul style="list-style-type: none"> • التغيرات السلوكية: الانفعالية السلبية • Behavioral changes: passivity • العدوانية وتهيج المزاجية. • Aggressiveness, irritability • الارتباك (تبدو في حيرة) والارتباك وتشنت الانتباه (تشويش في تحديد التاريخ والوقت ومكان الأشياء وما إلى ذلك) • Confusion (they look puzzled) and disorientation (they cannot tell date, place, etc.) • كثرة البكاء والتشكي والتملل • Frequent crying • السلوك النمائي التراجعي (انحدار ونكوص). • Regressive behavior • ضعف اللغة: نكوص في سلاسة التواصل اللغوي • Language impairments 	<p>المرحلة الإبتدائية (7-12 سنة)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • العناد والتمرد: السلوك المتمرد ضد الأسرة، المدرسة أو أي نوع من السلطة • Rebellious behavior against their family or any kind of authority • مشكلات سلوكية: نشوء شكلا من السلوكيات السلبية أو الحادة. • Behavioral problems • الهروب من المنزل أو المدرسة • Escaping from home • رفض (فكرة) الذهاب للمدرسة • School refusal 	<ul style="list-style-type: none"> • اضطرابات الأكل: فقدان الشهية، أو الشهية المفرطة. • Loss of appetite • قلة النوم (أو اضطرابات النوم) • Loss of sleep • الصداع والآلام الجسدية • Headaches and bodily pain • فقدان الاهتمام بالأنشطة المعتادة، أو الانشغال بأشياء جديدة غير معتادة. • Loss of interest in usual activities 	<ul style="list-style-type: none"> • الارتباك وتشوش القدرة المكانية • Confusion and disorientation • الانسحاب ورفض الحديث، والانكفاء، العزوف عن الاجتماعات العائلية. • Withdrawal, refusal to speak • تشنت الانتباه، السرحان الزائد، وعدم التركيز (أي وكأن أذهانهم في مكان آخر) • They look distracted or as if their mind were elsewhere 	<p>المرحلة المتوسطة والثانوية (13-18 سنة)</p>



توصيات نفسية واجتماعية عامة للعناية بالأطفال والمراهقين حال ظهور الاعراض المتصلة بالتفكير في العودة/قرب العودة للمدرسة (في ظل كوفيد-19)

تنويه:

تذكّر أن طفلك/طالبك سوف يتعامل مع التوتر الناجم عن الأزمة الجارية على نحو مختلف من تعاملك أنت مع التوتر. يوصى بتهيئة بيئة داعمة وراعية، والاستجابة إلى أسئلته وتعبيراته بإيجابية. ويوصى دوما بإظهار الدعم والتفهم وأن تجعل طفلك يعلم بأنه لا بأس من الشعور بالإحباط والقلق في مثل هذه الأوقات، بل أن هذه المشاعر هي أمر طبيعي.

اليونيسيف



توصيات وتوجيهات للمعلمين (كيف نساعدهم)	توصيات وتوجيهات للآباء (كيف نساعدهم)	السلوك الملاحظ
<ul style="list-style-type: none"> • رصد المشكلة (على سبيل المثال، إذا لاحظت أن الطالب منهك، كثير النعاس، نائم في الفصل... الخ). تحدث للمرشد الطلابي وتواصلوا مع الأسرة للاستيضاح والعناية. • Identify the problem (for instance, if you notice the child is exhausted) 	<ul style="list-style-type: none"> • قدم التطمين النفسي لهم (كلمات الحب والعناية والاهتمام) • Reassure them. • كن حازماً بشأن الالتزام بوقت النوم (ضبط الساعة البيولوجية للنوم). • Be firm about sleeping time. • يوصى بالبقاء معهم لبعض الوقت (الجلوس على طرف السرير والحديث بود وحنو معهم). • Stay with them for a while. • اسمح بضوء خافت قيد التشغيل (يوصى بتجنب الظلام، ممكن استخدام إضاءة خارجية خافتة) • Leave a night-light on. • في حال استيقظوا بالكامل بسبب الأحلام (كابوس)، طمأنتهم؛ إذا تذكروا الحدث في اليوم التالي، تحدث عن سبب مخاوفهم. إذا لم يكونوا مستيقظين تماماً (الرعب الليلي)، فلا توقظهم، لأنهم لن يتذكروا الحدث في اليوم التالي (فقط احضنهم، ضم يدك على صدرهم، امسك يدهم.... وبصمت، أو بصوت حنون وخافت، قم بتطمينهم ودعهم يعودوا بهدوء للنوم) • If they wake up fully and are scared (nightmare), reassure them; should they recall the event the following day, talk about the cause of their fears. If they are not fully awoken (night terror), do not wake them, since they will not recall the event the following day. 	<p>اضطرابات النوم (Sleep disorders)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • السماح للآباء بالتواجد في الفصل لبعض الوقت، مع تقليله تدريجياً. في حالة تركه في المدرسة، أخبرهم إلى أين أنت ذاهب (يفضل ألا يفهم بأنك ستعود للمنزل، بل يجب أن يعرف بأنك ستكون مشغول في عمل خارج المنزل، وطمنه متى ستعود تقريبا). • Allow parents to be in the classroom for some time, reducing it gradually. 	<ul style="list-style-type: none"> • قدم التطمين النفسي لهم (كلمات الحب والعناية والاهتمام) • Reassure them. • شجع الاتصال الجسدي واحتضانهم (التواصل بالعين والإيماءات مهمة ومفيدة) • Encourage physical contact and cuddle them. • في حالة الخروج من المنزل لأي غرض، أخبرهم إلى أين أنت ذاهب ومتى ستعود تقريبا. اجعل أحدهم يبقى معهم. • In case of separation, tell them where you are going, and when you are coming back. Have somebody stay with them. 	<p>التعلق المفرط في الوالدين (التشبث بتواجدهم) (Excessive clinging)</p>

<ul style="list-style-type: none"> • لا تسمح بالسخرية أو الرفض من زملاء الفصل • Do not allow mockery or rejection from classmates. • عالج الموقف سريعاً، اطلب المساعدة المدرسية المعتادة، ثم استئناف الأنشطة المدرسية في أقرب وقت ممكن. لا تعلق على الموقف (تجاهل هذه المواقف) • Resume school activities as soon as possible. 	<ul style="list-style-type: none"> • تجنب العقوبات، الشجب، اللوم والاستهزاء • Avoid punishments and mockery. • قم بتغيير ملابسهم وطمأنتهم، واحتضنهم. • Change their clothes and reassure them. • قلل من تناول السوائل في الليل • Limit liquids at night. • جدول مقنن لاصطحابهم إلى الحمام قبل الذهاب إلى الفراش وأثناء الليل • Take them to the bathroom before they go to bed and during the night. • تجنب إظهار الغضب بسبب التبول الليلي، بل أظهر لهم مدى سعادتك عندما لا يبللون السرير (أخبرهم بذلك ؛ سجل الأيام التي لم يبللوا فيها السرير في جدول الساعات البيوسيكولوجية للحمام ، إلخ) • Show them how pleased you are when they do not wet the bed (tell them so; register the days they have not wet the bed in a calendar, etc.). • اسمح بضوء خافت قيد التشغيل (يوصى بتجنب الظلام، ممكن استخدام إضاءة خارجية خافتة) • Leave a night-light on. 	<p>سلس البول الليلي (تبول لا ارادي) (Incontinence)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • اجعلهم يركزون على سلوكيات ونشاطات أخرى • Make them focus on something else. • لا تعاقبهم، ولا تعلق (تجاهل هذه السلوكيات) • Ignore these behaviors. 	<ul style="list-style-type: none"> • لا تعاقبهم (تجاهل هذه السلوكيات) • Do not punish them (ignore these behaviors). • اجعلهم يركزون على سلوكيات وأشياء أخرى • Make them focus on something else. 	<p>الترجم والحجور (Other regressive behaviors)</p>

<p>تنويه: الطالب منقطع عن المدرسة لفترة طويلة بسبب فيروس كورونا وتعطل مع هذا الانقطاع النمط السلوكي المدرسي والمعتاد، وتعثر التهيؤ النفسي للعودة المدرسية. آثار الانقطاع المدرسي أو الدراسة عن بعد سوف تبقى مجموعة من الآثار السلبية التي قد تحتاج إلى بعض الوقت حتى يستعيد الطالب، والتكيف المدرسي توازنهم.</p> <ul style="list-style-type: none"> • إعادة الدمج المدرسي السريع (وضع برامجها ضمن الارشاد المدرسي): يوصى بالدمج السريع والتصاعدي، أي دمج سريع وجزئي لبعض الفترة الزمنية ثم تتصاعد للدوام الكامل. • Rapid school reintegration. • حضور الوالدين الجزئي (في حالة الأطفال الصغار والصفوف الأولية) • Partial parental presence (in the case of the youngest children). • بناء الخطط الفردية للتدخل الإرشادي والعلاجي: قدم دعم خاص في حالة ضعف الأداء، اجلس الطالب في صف المقاعد الأولى، قم توفير الاهتمام الفردي في نهاية اليوم الدراسي، إلخ. • Special support in case of poor performance: sit the child in the first row; provide individualized attention at the end of school-day, etc. • تشجيع المشاركة مع عناية بتحفيز الأداء ولو كان بسيطاً. • Encourage participation. • مكافأة الإنجازات مهما كانت محدودة • Reward achievements. • منع التمييز أو وصمة العار المتصلة بالإصابة بكورونا • Prevent discrimination or stigma. 	<p>تنويه: الطفل منقطع عن المدرسة لفترة طويلة بسبب فيروس كورونا وتعطل مع هذا الانقطاع النمط السلوكي اليومي للأسرة، وتعثر التهيؤ النفسي للعودة المدرسية. آثار الانقطاع المدرسي أو الدراسة عن بعد سوف تبقى مجموعة من الآثار السلبية التي قد تحتاج إلى بعض الوقت حتى يستعيد الطفل، والأسرة، والروتين المنزلي توازنهم.</p> <ul style="list-style-type: none"> • السعي لإعادة الاندماج السريع في المدرسة (شجع، أظهر السعادة، حيب اللقاء بزملاء المدرسة). • Seek rapid school reintegration. • تجنب عقابهم على أخطائهم المدرسية. بدلاً من ذلك، كافئ أي تقدم، بل كافئ المسيرة المعتادة. • Do not punish them for their faults; instead, reward any progress. • توجه نحو إلى العودة إلى الروتين الطبيعي والمتوافق بين أحوال المدرسة/المنزل. • Seek a return to normal routines at home. • كن حازماً وبنياً بشأن جدول دراسي معقول • Be firm about a reasonable study schedule. 	<p style="text-align: center;">المشكلات المدرسية (School problems)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • المعلم يضع في عنايته أن التوتر والقلق يتعارض مع الانتباه والتركيز ويسبب الضجر والتشتت. • Bear in mind that anxiety interferes with attention and concentration and causes restlessness. • كافئ السلوكيات الإيجابية، مثلاً: البقاء جالساً، واتباع التعليمات، إلخ • Reward positive behaviors: staying seated, following instructions, etc. • رصد تقييمات دورية للإنجازات معهم (الإشادة بالسلوكيات الإيجابية وتعزيزها) وتجاهل السلوكيات السلبية. • Make periodic evaluations of achievements with them (acknowledgment and reinforcement of positive behaviors) and ignore negative behaviors 	<ul style="list-style-type: none"> • قدم التطمين النفسي لهم (كلمات الحب والعناية والاهتمام) • Reassure them • حذاري من نقل قلق وتوتر الكبار لهم. (العناية تصرف لضبط محتوى الحوارات ضمن تلك الإيجابية والمتفائلة، التحكم في متابعات الأخبار المناسبة). • Do not transmit them adults' anxiety • إعطاء تفسيرات واضحة وصادقة ومتفائلة حول الوضع الماضي والحاضر وبنزعة متفائلة (تجنب وضع افتراضات غير مؤكدة) • Give clear and honest explanations about the past and current situation (avoid making assumptions about an uncertain future) • خض معهم تجربة استراتيجيات إدارة القلق للأطفال (تقنيات التنفس، والنشاط البدني، وما إلى ذلك) • Explore management strategies with them (breathing techniques, physical activity, etc.) 	<p style="text-align: center;">التوتر والقلق (Anxiety)</p>



<ul style="list-style-type: none"> • لا تسمح بالسلوكيات العدوانية. قد يكون مفيداً أن تشرح الضغط النفسي السلبي الناتج عن العودة بعد توقف طويل بسبب كورونا، ثم إبراز أهمية السيطرة على السلوكيات العنيفة، وأنت سوف تكافئ السيطرة. • Do not allow aggressive behaviors. • إعلان الهدنة المدرسية: تجاهل رد الفعل على العدوان بعقاب صارم، بل قدم المطالبة بالعزلة في ركن العقاب الصفي في مكان خاضع للإشراف المباشر للمعلم ولفترة قصيرة "حتى يتمكن من التحكم في نفسه". إن كان ذلك (ركن العقاب) مسموحاً فهو الخيار الأول لأنه يحقق فائدة مضاعفة لبقية الطلاب في الفصل من التعلم الاجتماعي وللآثار المترتبة على العدوانية (أو قم باستدعاء المرشد الطلابي للتعامل وفق قواعد وقوانين المدرسة في مثل هذه الحالة)، قد يفيد أن تسأله كيف صارت مشاعره كما يلي (كيف صارت قدرتك على التحكم في مشاعرك الآن، يبدو لي أنك صرت أقوى في ضبط السلبية وسنرى سلوكاً إيجابياً بالتأكيد منك، تفضل إلى مقعدك ومكانك المعتاد). • Declare a truce. • اشرح له ما هو السلوك المرغوب والمتوقع (السلوك المقبول حال الغضب وكيف يتحكم فيه وصفاته، ثم السلوك المرغوب حال وقعت إحدائيات عدوانية وكيف يصلحها): قد يكون مناسباً أن تسأل طالب أو طالبين، ويفضل أن يكون أحدهما صديقاً مقرباً للطالب، ثم تسأل كيف تقوم أنت بصناعة سلوك مرغوب فيه حال الغضب، و قدم نمذجة بسيطة من الاقران. • Explain what the desirable and expected behavior is. • مكافأة الإنجازات في ضبط الانفعالات مهما كانت محدودة • Reward achievements. 	<ul style="list-style-type: none"> • ساعدهم على مواجهة مخاوفهم تدريجياً. كن معهم (لا تلومهم وتتكلم مشاعرهم، أي لا تقول لماذا فعلت هذا! بل اترك لديهم انطباعك بأنهم تحت وطأة التوتر ونواتجه) • Help them face fears gradually; be with them. • كن قدوة فيما يتعلق بضبط النفس (تجنب نقل التوتر وردود الفعل المعنفة لهم) تحكم في ردود الفعل السلبية. • Set an example as regards self-control. • تجنب العقاب البدني أو اللفظي. أفضل عقوبة هي التجاهل أو الموقف المحايد (اشعره بأنه ما يزال محبوب) • Do not use either corporal or verbal punishment; the best punishment is indifference or a neutral attitude (still lovingly). • وضح بهدوء أن الاعتداء على الآخرين غير مسموح به (قد يفيد أن تصف مشاعر المعتدى عليه حال الموقف). • Make it clear that aggression to others shall not be allowed • إعلان هدنة منزلية: تجاهل رد الفعل على العدوان بعقاب صارم، بل قدم المطالبة بالعزلة في مكان خاضع للإشراف لفترة قصيرة "حتى يتمكن من التحكم في نفسه" • Declare a truce: ignore the aggression while demanding isolation in a supervised place for a short time "until you are able to control yourself". • اشرح له ما هو السلوك المرغوب والمتوقع (السلوك المقبول حال الغضب وكيف يتحكم فيه وصفاته، ثم السلوك المرغوب حال وقعت إحدائيات عدوانية وكيف يصلحها) • Let them know what the desirable and expected behavior is. • التشجيع على توجيه الطاقة المفرطة والقلق والغضب من خلال استراتيجيات غير ضارة (الحجر الصحي والتباعد الوقائي لا يعني غياب النشاطات الجسدية الضرورية لتفريغ الطاقة السلبية). • Encourage channeling of excessive energy, anxiety and anger through non-harmful strategies. • كافي إنجازات ضبط النفس (العناق وبطاقات الصور والملصقات وما إلى ذلك من تعزيز لفظي أو عيني). • Reward self-control achievements (hugs, picture cards, stickers, etc.). 	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: mixed;">(Aggressive and Violent Behaviors) العنيفة، العدوانية</p>
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> • توظف تقنية نمذجة السلوك، يمكن الاستفادة من نماذج ولعب الدور للأقران. قد يكون مناسباً أن تسأل طالب أو طالبين، ويفضل أن يكون أحدهما صديقاً مقرباً للطالب، ثم تسأل كيف تقوم أنت بصناعة سلوك مرغوب فيه حال الغضب، وقدم نمذجة بسيطة من الأقران. • Behavior model. • النظر في المساعدة الخارجية الممكنة للأسرة، ويمكن توظيف الاستشارات الأسرية المدرسية. • Consider possible external assistance for the family. 	<ul style="list-style-type: none"> • كن صبوراً وحازماً في آن واحد، واعترض على السلوكيات غير المقبولة، مع التأكيد بأنها مرفوضة. • Be patient and be firm and object to unacceptable behaviors. • سن القوانين وضع قواعد واضحة في البيئة الأسرية، تدريب الطفل على معايير وقواعد ثابتة للسلوك المنزلي يتم الالتزام بها دوماً. • Set clear rules in the family environment. • تشجيع التواصل الأسري الفعال. • Encourage communication. 	<p>السلوك المتفرد والمعاند والمتهور (الحمقانية) (Disruptive, impulse-control)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • تبليغ الوالدين وتسهيل المساعدة الطبية. يمكن توظيف المقدرات الإرشادية والأدلة الاسترشادية للمدرسة في حالات الشكوى المرضية للطالب. • Warn parents and facilitate medical aid. 	<ul style="list-style-type: none"> • استبعاد أي حالة طبية. وإذا لزم الأمر فيمكن اللجوء إلى الخدمات الصحية. • Rule out any medical condition; if necessary, resort to health services. • أحد أهم المهارات الوالدية هنا هو الفهم العلائقي بين السلوك ومحدداته التي نشأ منها؛ حدد العلاقة بين ما يحدث والأعراض. • Establish the relationship between what happens and the symptoms. • لا تسمح بالتلاعب من خلال الأعراض (لا تنمي رد فعل يستجيب للتباكي والتحايل المرضي) • Do not allow manipulation through symptoms. 	<p>الشكوى من آلام جسدية و التعب (Physical Pain And Fatigue)</p>

<ul style="list-style-type: none"> • حال عودة الطالب للمدرسة بعد الإصابة أو الفقد: أبلغ زملاء الدراسة قبل أن يبدأ الطالب في حضور الدروس. اشرح بإيجاز ردود الفعل الطبيعية التي سيحصل عليها الطالب. • Inform classmates before the child starts attending classes. Briefly explain what normal reactions the child will have • تقديم الدعم العاطفي • Provide emotional support. • تسهيل المساحات للتحدث مع الطالب بشكل فردي، وحثه للمشاركة الجماعية وتكوين مجموعات صافية، لكن لا تركز كل انتباهك عليه. • Facilitate spaces to talk with the child individually, but do not focus all your attention on him/her. • تشجيع المشاركة في الأنشطة التعليمية والترفيهية المنتظمة • Encourage participation in regular educational and recreational activities. • تحقق من تطور حالة الطالب وحدد العلامات والمؤشرات الحمراء (الحزن المتزايد أو الأفكار السلبية ونزعة لإيذاء الذات، وما إلى ذلك) • Check the child's evolution and identify red flags (growing sadness, death or suicidal thoughts, etc.). • الاتصال بالوالدين وتنسيق الإجراءات، ويمكن الاستفادة من الخدمات الإرشادية المدرسية لمثل هذه الحالات. • Contact parents and coordinate actions. 	<ul style="list-style-type: none"> • دعمهم يدركون حزنهم، دعمهم يتحدثون بمشاعرهم (لا تقل: لماذا أنت خائف أو حزين، بل قل: أتفهم مشاعرك، وقد تقول: حين كنت صغيراً في سنك كنت أشعر مثلك... وتقدم نموذجك في التجاوز). • Let them perceive their own sadness. • دعمهم يعبرون عن مشاعرهم وذكرياتهم بحرية وفي جو عائلي ومشارك (حزن، غضب، خوف... الخ)، قد يشارك أفراد الأسرة ويتحدثوا عن تجاربهم ومشاعرهم ضمن تفهم ومشاركة عائلية. • Let them express their feelings and memories freely (sadness, anger, guilt) and talk about it in the family group. • يحتاجون للشعور بالقرب من خلال فهم مشاعرهم وتقدير نمط ردود فعلهم، تقديم المشاركة للمشاعر والمودة الواضحة؛ وليس نفي الشعور وطرح التساؤلات (مثلاً: لماذا أنت خائف، لا يوجد شيء يجعلك تشعر بذلك... الخ)، المشاركة العاطفية جوهر التقارب والتفهم. • Provide company and manifest affection. • لا تخفي الواقع، لكن قدمه بتفاؤل وسيطرة، وحافظ على تنبيهات أهمية السلوك التحوطي والاحتراقات الصحية ومدى فاعليتها. • Do not conceal reality. • لا تشجع الإنكار. التحدث بواقعية مرجعية عن الضرر وطبيعته مع تعميق فكرة السيطرة، رغم أنه من الضروري "الاستمرار"، ومحاولة العودة إلى الحياة الطبيعية في أسرع وقت ممكن، بما في ذلك الأنشطة الاجتماعية الفردية والجماعية • Do not encourage denial; talk about losses and their permanent nature, despite which it is necessary to “carry on”, and try to return to normal life as soon as possible, including individual and collective social activities. • مواجهة مشاعر الغضب والشعور بالذنب المحتملة من خلال شرح الظروف الحقيقية للفقد أو الإصابة. قد يكون من المفيد ضرب أمثلة بوجود إصابات أو خسائر في أمثلة تضم شخصيات معروفة أو جهات اتخذت مستويات عالية من الاحترقات المهنية الصحية. • Counteract possible feelings of anger and guilt explaining the real circumstances of the loss or infection. 	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: mixed;">مشاعر الخوف و الملع (Fear And Panic)</p>
--	---	---

تم صياغة المحتوى ضمن أبرز التوصيات العلمية الموثوقة، وتم إنجازها من مصادرها:



Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*.



Stafford, B., Schonfeld, D., Keselman, L., Ventevogel, P., & López Stewart, C. (2017). The Emotional Impact of Disaster on Children and Families. Date Unknown: Retrieved from https://www.aap.org/en-us/Documents/disasters_dpac_PEDsModule9.pdf.



Barlett, J. D., Griffin, J., & Thomson, D. (2020). Resources for supporting children's emotional well-being during the COVID-19 pandemic.



Rueda-Garrido, J. C., Vicente-Herrero, M., del Campo, M., Reinoso-Barbero, L., de la Hoz, R. E., Delclos, G. L., ... & Fernandez-Montero, A. (2020). Return to work guidelines for the COVID-19 pandemic. *Occupational Medicine*.



Gray, N. A., & Back, A. L. (2020). Covid-19 communication aids. *bmj*, 369, m2255.

سيكولوجية الصحة النفسية للأطفال والمراهقين في ظل كوفيد-19 الدليل الموجز للأباء والمربين. مركز نمو الطفل. مستشفى الملك عبدالله الجامعي. أبريل 2020.



اليونسيف: كيف ستكون العودة إلى المدرسة في جائحة كوفيد-19؟ <https://www.unicef.org/ar/>

طلب مساعدة إضافية:

إذا وجدت صعوبة في تكيف الطفل/الطالب مع العودة للامانة للمدرسة وتريد طريقة إضافية للمساعدة، فهناك طرق للحصول على تلك المساعدة. على سبيل المثال:

- تواصل مع طبيبك للاستفسارات المتعلقة بالصحة او لطلب المساعدة النفسية. تواصل أيضا مع المرشد الطلابي في المدرسة.
- مزيد من الاطلاع على التدابير الوقائية من كورونا كوفيد-19 في المدارس:

<https://covid19.cdc.gov.sa/ar/professionals-health-workers-ar/preventive-measures-in-schools-ar/>

• تواصل مع المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية: <http://ncmh.org.sa/index.php/pages/home>

• الدليل الإجرائي للإرشاد الطلابي الإرشاد عن بعد: -4- [file:///C:/Users/Prof.%20Mohammed/Downloads/5893452624904063088%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Prof.%20Mohammed/Downloads/5893452624904063088%20(1).pdf)

المركز النفسي



إحدى مبادرات بيت الخبرة (خبراء) بمعهد البحوث والدراسات الاستشارية بجامعة الملك خالد

نحو التوعية والعناية النفسية المجتمعية للحد من آثار COVID-19

إشراف البروفيسور

محمد مرعي القحطاني

استشاري نفسي وأستاذ جامعي

	https://www.researchgate.net/profile/Mohammed_Alqahtani
	https://www.linkedin.com/in/prof-mohammed-alqahtani-21961744/





نعود بجذر



المركز البحثي
النفسي