

الى أولياء الأمور، الأوصياء، ومقدمي الرعاية للأطفال،

بينما أعمل على حاسوبي المحمول خلال "العزلة المفروضة ذاتياً" وأشعر بما قد يشعر به الأمريكيون خلال هذه الفترة العصبية، لعلني أستطيع المساعدة، مستفيدة مما يُقارب الثلاثين عاماً من الخبرة في إرشاد الأهل عندما تواجه أسرهم الأوقات الصعبة.

لطالما آمنت بأنه في الأزمات تكمن الفرص لتقوية الروابط العائلية، ولتكتيف مهارات التأقلم لدى الأطفال ولتعزيز القدرة على التكيف لديهم.

وآمل أنه من خلال مشاطرتكم بعض الاستراتيجيات التي ساعدت الأطفال والأسر على التأقلم مع الأزمات، الحادة والمزمنة، قد تصبحون أكثر حصانة في التأقلم مع حالات انعدام اليقين الماثلة أمامنا وسوف تكتسبون قدراً من السلام الداخلي ومنظور المجتمع المحلي- سوف يُثري كلاهما طريقة عيشنا من الآن فصاعداً.

أولاً، دعونا نتذكّر - التأقلم مع التغيير صعب على معظم الأشخاص. عدم القدرة على التخطيط للأسبوع المُقبل أو حتى للشهر المُقبل صعب على نحو فريد. عندما يتعيّن علينا مواجهة المجهول، وفقدان السيطرة، من الطبيعي لنا جميعاً، كباراً وصغاراً، الشعور بأننا غير متناسقين، ومن الصعب علينا الاستقرار- المصطلح النفسي هو "الاضطراب العاطفي (Emotional dis-regulation)".

إليكم ما تعلّمت أنه يُساعدنا وأسرنا بالشعور أكثر هدوءاً، وأقل انفعالاً، ونحن نتعلّم بصورة تدريجية كيف نعيش مع التغيير الناتج عن الشعور بالعزلة "وأن نكون سوية بشكل مفرط" في وقت واحد.

1. يولي أطفالكم الاهتمام على نحو فعال الى كيف تشعرون، وتتكلمون، وتنصرفون.

حتى الأطفال الصغار ينظرون إليكم أولاً لمعرفة ما إذا كان عليهم أن يقلقوا أو لا. يستمعون الى كلماتكم، ونبرتكم، ويراقبون أفعالكم، ويتفاعلون مع مزاجكم. يتنصّتون الى تواصلكم مع الآخرين ويصلّون الى استنتاجاتهم (الخاطئة في غالب الأحيان) الخاصة بهم.

ومع ذلك، من الأمن أن نفترض أن هذه الجائحة هي فريدة من نوعها بالنسبة الى جميع تجاربنا. من الطبيعي أن يشعر الكبار مع تحديث المعلومات كل ساعة، وحيث تتغيّر التوصيات يومياً، أن عالمنا انقلب رأساً على عقب- يكون قلقنا طبيعياً.

ماذا يُمكننا أن نفعل حيال ذلك؟

من المفيد التكلّم مع شخص كبير رؤوف آخر عن أحاسيسكم (خارج مدى سمع الأطفال)؛ تذكير أنفسكم بأوقات أخرى في حياتكم عندما شعرتم بالقلق وبعدم اليقين إزاء المستقبل قد يكون مُطمئناً؛ وضع خطة لأسرتكم لليوم وللغد فقط قد يكون منتجاً وقابلاً للتنفيذ- النظر الى المستقبل البعيد قد يكون مستحيلاً وقد يؤدي بكم الى الشعور بأن الأمور خارجة عن سيطرتكم.

2. إعداد الروتين لهذا اليوم. ربما وضع جدول، على سبيل المثال، لأوقات اللعب مع بعضنا البعض، ولأوقات اللعب بشكل منفصل. (يتوقّف ذلك طبعاً على عمر طفلكم وقدرته على اللعب بمفرده. قد يكون جهاز التوقيت مفيداً في هذه الحالة). تحديد الوقت لأوقات الوجبات للأسر، ولتنظيف، ولأوقات مُتوقّعة للنوم، وأوقات القيلولة (لكل من الأولاد والكبار)، وشكل من أشكال التمرين، في الداخل، أو في باحتكم الخلفية إذا كان ذلك ممكناً. أوقات أخرى محددة للقراءة، و"لوقت الشاشة"، وأوقات للأسرة لمشاهدة الأفلام، ووقت للعب الألعاب. إذا كان الأطفال كباراً بما فيه الكفاية، ولديكم القابلية الكافية، يمكن إتاحة الفرص لتحضير وجبات الطعام، أو للتنظيف.

3. الحد من إمكانية وصولكم الى التغطية الإعلامية.

عندما يتم تقديمها بهدوء ومن قبل مصدر موثوق، تساعدنا عادة المعلومات على الشعور بتحكّم أكثر. من الضروري أن نحصل على المعلومات من أجل مواكبة التطوّرات والتعديلات اللازمة. ومع ذلك، إن التدقّق الثابت للأخبار 24 ساعة في اليوم طيلة الأسبوع (24/7)، يُنتج جانباً خاصاً به من القلق. قرروا متى وعدد المرات التي ستحصلون خلالها على معلوماتكم من خلال المصادر الإعلامية. اختاروا من مجموعة أخرى من "الخلفيات الإلكترونية" المريحة التي ربما قد تكون مصدراً للترفيه، أو الإلهام، أو التنقيف. يُقال إن الموسيقى "تهدئ الكائن المتوحش في داخل" ...أني استمع الى الموسيقى المفضّلة لدي على برنامج "سبوتيفاي" (Spotify) خلال كتابتي لهذه الأسطر.

4. **تكلّموا مع أطفالكم حول التغييرات** بقدر ما تؤثر على معيشة أسر تكم اليومية فقط.

الأطفال بطبيعتهم أنانيين؛ على سبيل المثال، "كيف سيؤثر ذلك علي؟" إدراك قواعد التنفيذ الجديدة لهذه التجربة العائلية الفريدة من نوعها هو أمر هام. إن التفسيرات البسيطة هي الأفضل. السماح للأطفال بطرح الأسئلة عند توافرها، بدلاً من الحث عليها، أو افتراض أحاسيسهم، قد يكون مفيداً. حاولوا عدم توقع كيف ستتأثر حياتهم بعد أسابيع أو أشهر من الآن. الأمر يتعلّق بالوقت الحاضر.

5. **النمو شأن هام.** كيف يفهم طفلكم ويتفاعل مع المعلومات الجديدة سوف يختلف لكن أعمارهم ومرحلة نموهم سترشدكم الى فهم ردود فعلهم (أفعالهم):

***الأطفال الصغار جداً، من 3 الى 6 سنوات من العمر، يتطلّبون فقط أبسط** التفسيرات حول ما يحدث اليوم بقدر ما يؤثر ذلك اليوم عليهم..تذكّروا أن الروتين يكفل الطمأنينة للجميع، خاصة الأطفال في سن الحبو أو في سن مرحلة الحضانة. "تعمل الماما من المنزل اليوم" يكون كافياً للعديد من الأطفال.

***قد يكون لدى الأطفال في سن المرحلة الابتدائية أسئلة أو هموم أكثر من أشقائهم الأصغر سناً حول الجائحة.** دعوهم يقودوكم بأسئلتهم؛ أجبوا بصورة بسيطة وواضحة، وذكّروهم دائماً أنه تقع عليكم مسؤولية الحفاظ على سلامة العائلة. بالرغم من أنه ليس من المرجح أن يؤثر الفايروس على عائلتكم، قد تقومون باتخاذ القرارات لحماية الآخرين في مجتمعكم المحلي. (إنه درس عظيم)

قد تكون الكلمات مثل "ناقل للعدوى، أو التباعد الاجتماعي، أو الحجر الصحي" غير مألوفة لهم. من المهم التكلّم بطريقة مطمئنة، وواضحة، وبسيطة؛ على سبيل المثال، "البقاء في المنزل بدل الذهاب الى المدرسة والعمل يمنع الفايروس من الانتشار لذلك سوف نفعل ذلك. إن الأمر منطقياً."

أو "عليّ العمل من المنزل ولديكم أيضاً الأعمال المدرسية. لنتكلّم عن خطة لبقية اليوم."

***قد يقلق الأطفال في سن أواخر المرحلة الابتدائية - المرحلة المتوسطة بشأن** أفراد الأسرة الأكبر سناً والأسرة الموسّعة، أو بشأن الحالات المادية المُفزعة. قد يشعرون أنه "من الظلم" إذا تم السماح لأصدقائهم بأن يتجمّعوا في مجموعات

صغيرة وأنتم قلتم لا. ذكروهم بأن قوانينكم هي من أجل صحتهم وصحة الآخرين الذين قد يكونوا أكثر تأثراً؛ تتخذ كل أسرة قراراتها الخاصة من أجل سلامة أسرتها.

*بإمكان المراهقين فهم التأثير الصحي والمادي غير المرجح لكن المحتمل الذي قد يحدثه فايروس كورونا على أسرته، وكل من مجتمعهم المحلي والوطني.

ومع ذلك، قد يبدو إلغاء المدرسة أمراً رائعاً في البداية لكنه يحمل في طياته المواسم الرياضية، والمسرحيات والحفلات الموسيقية التي تمرّنا عليها لأشهر، والرحلات المدرسية المرتقبة، التي ألغيت جميعاً. من دون المدرسة أو أنشطة ما بعد الدوام المدرسي، قد يشعرون بالاكئاب والقلق، وبالغزلة عن أصدقائهم والروتين. نعرف أن المراهقين ينسجون تخيل حول "خلودهم"؛ أحرصوا على تجسيد الأخطار التي تنجم عن "عدم التباعد الجسدي" وبأنه يتعيّن عليهم أن يتقوا بأنكم تضعون القوانين التي تُبقيهم بأمان من الضرر. توقّعوا منهم الإعراب عن خيبة أملهم، وغضبهم، وارتباكهم، وقلقهم المفهومين الخ. (المزيد من) المزاجية هو أمر طبيعي جداً.

عندما تقرّون بمشاعرهم ولا تحاولون تقليلها، من الممكن أن يمكثوا معها، وحتى مفاجأتكم - من خلال حل المشاكل لإيجاد طرق للتأقلم؟ أليس هذا ما نريده لأولادنا المراهقين؟

6. الحياة تشبه سباق الماراثون، وليس العدو لفترة قصيرة

استناداً الى خبرتي لمرحلة ما بعد العاصفة "كترينا"، وجريمة "مدرسة كولومباين (Columbine)"، وأحداث الحادي عشر من أيلول (9/11)، تستدعي الأيام والأسابيع الأولى للأزمة كميات هائلة من الطاقة (رغم أنه ينتابها القلق) فينا جميعاً. نستمتع وتفاعل مع قياداتنا، المحلية والوطنية على حد سواء، وموفري الرعاية الصحية، والمعلمين والمُساعدين في المجتمع المحلي أثناء وضعهم خطط الطوارئ، والمباشرة في تنفيذ الإجراءات وحل المشاكل.

إذا التاريخ يُنذر، أتوقّع أنه في القريب العاجل، سوف نشعر بصورة جماعية وكأننا اصطدنا "بحائط من الارهاق" ونحن نعمل على كيفية تحمّل التغييرات الصعبة إن لم تكن مستحيلة في حياة أسرنا، مهما طال أمد هذه التغييرات. نحزن على حياتنا السابقة ونتوق إليها.

الاعتناء بأنفسنا الآن يبدو تصرفاً حكيماً. اليوم. تعرفون كيف.... ممارسة النوم الصحي، والتنفس اليقظ (خمس دقائق في اليوم هو كل ما يتطلبه الأمر!)، تحريك

أجسادنا، إراحة عقولنا، واستخدام التكنولوجيا للتواصل مع الآخرين، واكتشاف طرق
للضحك، وإيجاد معنى في التضحية.

ماريا تروزي، حاملة شهادة ماجستير في التربية

مؤلفة: "التكلم مع أطفالنا عن الخسارة، دار "بينغوين-بوتنام" للنشر
(Author, **Talking with Children About Loss**, Penguin-Putnam)

أحد مؤسسي برنامج "الحزن جيد" في مركز بوسطن الطبي
(Co-Founder, Good Grief Program at Boston Medical Center)

أستاذة مساعدة في طب الأطفال في مدرسة الطب في جامعة بوسطن يونيفرسيتي
(Assistant Professor of Pediatrics, Boston University School of)

(Medicine

مديرة برنامج "مقر جوانا" (Program Director, Joanna's Place)

معالجة نفسية - أخصائية في الحزن والقدرة على التكيف

(Psychotherapist/Grief and Resilience Specialist)