

كيف تُقدّمون الدّعم النفسي لطفلكم خلال فترة الحجر المنزلي

1. تحلّوا بالهدوء واستبقوا الأحداث

حافظوا على هدوئكم في كل الأوقات وأعطوا أطفالكم فكرة عمّا قد يحدث خلال الفترة القادمة ليتمكّنوا من مواجهة وتقبّل التغييرات بشكل تدريجيّ دون تعرضهم لصدمات عاطفية ونفسية.



2. التزموا بالروتين

الروتين يعطي الطفل نوع من الأمان والإحساس بالسيطرة على نفسه وما حوله، وهو إحساس مهم خلال الفترة الحالية والتي تتسم بعدم الوضوح لهم.



3. دعوهم يعبرون عن مشاعرهم

لا تحاولوا كبت مشاعرهم خصوصاً الغضب والاستياء، فقد يلجأ الأطفال إلى البكاء في أكثر الأحيان لذا تحدّثوا معهم واعطوهم الحب والحنان الذي يحتاجونه للتغلب على هذه المشاعر واجتيازها.



4. تحققوا بشأن ما يسمعون من أخبار ومعلومات

قد يلجأ الأطفال إلى البحث الذاتي عن طريق الإنترنت أو الحديث مع الأصدقاء كوسيلة للشعور بالأمان والسيطرة على الوضع، لذا تأكّدوا من مصادر معلوماتهم وقوموا بتأكيد ما نفيها، وتوجيههم نحو مصادر أخرى أفضل وأدق.



5. راقبوا سلوككم الشخصي

تأكّدوا من أنكم تقومون بما تتحدّثون عنه وتضربون لهم المثل الأعلى بالالتزام والوعي، لُغتكم وأسلوبكم داخل المنزل لها كل الأثر اليوم في سلوكهم.



للاستفسارات الطبية حول مرض فيروس كورونا يرجى الاتصال على الرقم المجاني 111

#كورونا_الأردن #صحتك_بتهمتنا

الحملة الوطنية للوقاية من مرض فيروس كورونا