

الدعم النفسي والاجتماعي و ادوات التعلم لتفشي المرض الأنشطة النفسية والاجتماعية والتعليمية خلال الإجراءات الاحترازية

المقدمة:

أثناء تفشي الأمراض المعدية، قد يعاني الأطفال من الضيق لعدة أسباب. القلق والحزن الجماعي الذي يعاني منه المجتمع يمكن أن يؤثر بشدة على الأطفال. قد تؤدي المعرفة العامة المحدودة بالمرض إلى تضليل المعلومات والشائعات والذعر. يمكن للحملات الإعلامية أيضًا أن تزيد من مستويات الشدة لدى السكان. قد يفقد الأطفال شبكات الدعم المنتظمة بسبب الحركة المحدودة والتفاعل الاجتماعي بسبب الإجراءات الاحترازية مثل حظر التجول أو حظر التجمهر الجماعي أو إغلاق المدارس. قد يصبح الأطفال يقظين بشكل مفرط، ويخافون من مقدمي الرعاية أو أفراد الأسرة الآخرين الذين يمرضون ويموتون. عندما يمرض مقدمو الرعاية أو أفراد الأسرة أو الأصدقاء، قد لا يتمكن الأطفال من زيارتهم في مراكز العلاج، وقد لا يتلقون تحديثات منتظمة حول حالتهم. وقد يعانون أيضًا من فقدان مقدمي الرعاية وأفراد الأسرة، الذين يعتمدون عليهم في الرعاية والبقاء.

إيصال المساعدات الإنسانية خلال سيناريوهات فيروس كورونا:

مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المكتشف حديثًا. إن أفضل طريقة لمنع انتقال المرض وإبطائه هي أن تكون على دراية جيدة بفيروس كورونا والأعراض الذي يسببه وكيفية انتشاره. تهدف هذه الحزمة من الدعم النفسي و ادوات التعلم إلى توفير قائمة بالأدوات والأنشطة التي يمكن لشركاء حماية الطفل والتعليم استخدامها في حال حدوث السيناريوهات التالية:

السيناريوهات	الفرضيات
1. لا يمكن الوصول إلى الأطفال والأسر من قبل الجهات الإنسانية الخارجية	<ul style="list-style-type: none"> التدابير الاحترازية مثل إغلاق الطريق ، و الحد من دخول المخيم و الحد من زوار المؤسسات التي تحد من العاملين في المجال الإنساني الخارجي لمساعدة الأطفال والأسر داخل الموقع (مؤسسات الحي / المخيم)، يمكن للمتطوعين أو الموظفين المجتمعين مساعدة الأطفال والأسر
2. لا يمكن للأطفال والأسر الوصول إلى العاملين في الوحدات المجتمعية الداخلية أو العاملين الخارجيين، في المجال الإنساني (ولا يمكنهم الاتصال بموارد وخدمات الإنترنت- واي-فاي)	<ul style="list-style-type: none"> تدابير احترازية صارمة مثل حظر التجول والإغلاق وعدم الحركة خارج المنزل / الخيام الأطفال / أفراد الأسرة غير مستعدين لمقابلة أي زائر / ميسرين لتجنب الإصابة بالأمراض لا يتوفر اتصال Wi-Fi / الإنترنت لاستخدام نظام الشبكة الاجتماعية مثل فيسبوك و تويتر و وتس-اب و الخ.
3. لا يمكن للأطفال والأسر الوصول إلى العاملين في الوحدات المجتمعية الداخلية أو العاملين الخارجيين، في المجال الإنساني (يمكنهم الاتصال بموارد وخدمات الإنترنت- واي-فاي)	<ul style="list-style-type: none"> كما فرضيات سيناريو 2 ، ولكن الوصول إلى الإنترنت متاح لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك و تويتر و وتس-اب و الخ، والمجتمع قادر على التفاعل من خلال عبر الإنترنت

*تحتوي مجموعة الأدوات على المواد المناسبة لفئات عمرية مختلفة لمساعدة الشركاء على مخاطبتهم

- رسائل لمقدمي الرعاية / الآباء
- قصص / كتيبات مصورة تشرح فيروس كورونا وكيفية اتخاذ الاحتياطات
- قائمة الأنشطة المصنفة حسب ثلاثة سيناريوهات

الجزء الأول: رسائل للآباء ومقدمي الرعاية

فيروس كوفيد 19 أو كورونا الجديد: رفاهك النفسي ورفاه أطفالك

ستساعدك النصائح التالية على تقليل التوتر والقلق لديك ولدى أطفالك فيما يتعلق بتفشي فيروس كوفيد 19 أو كورونا الجديد. وفيما يلي تجد نصائحاً مفيدة لك كوالد، ويمكن أن تكون هذه النصائح مفيدة أيضاً للأطفال الأكبر سناً الذين يعتنون بأطفال آخرين، كما يمكن أن تفيد أي شخص يقدم الرعاية للأطفال.

لماذا يُعتبر رفاهك أنت مهماً:

- لأنك رفاهك يمكنك من التفكير بشكل أوضح
- ويمكنك من التكيف بشكل أفضل
- وسيجعلك أكثر صبراً
- وستكون قادراً على فهم مشاعر وسلوك أطفالك بشكل أفضل
- كما سيساهم رفاهك النفسي في جعل جسدك أقوى
- ولأن الأطفال في سن الثانية عشرة وما دون يفهمون العالم الخارجي بالطريقة التي تتفاعل بها أنت مع هذا العالم الخارجي. ولذا فإن رفاهم النفسي مرتبط مباشرة برفاهك أنت

نصائح لرفاهك العاطفي

- خذ قسطاً كافياً من الراحة، لكن لا تقض ساعات طويلة جداً في السرير
- خذ كل يوم بعض الوقت لنفسك
- تحدث مع الأصدقاء أو الجيران
- لا تبحث عن الأخبار المتعلقة بفيروس كورونا بشكل مستمر. وبدلاً من ذلك، ابق على اطلاع من خلال مطالعة الأخبار في وقت معين لمرة واحدة في اليوم
- حاول تمييز الحقائق عن الشائعات
- لا بد لك من ممارسة التمارين الرياضية / تحريك جسمك كل يوم، حتى إذا لم تتمكن من مغادرة المكان الذي تعيش فيه
- بمجرد اتباعك لجميع الإرشادات المتعلقة بالنظافة والتواصل الحذر مع الآخرين مع تجنب ملاستهم، قم بتهنئة نفسك على أنك تفعل كل ما يمكنك القيام به لحماية نفسك وعائلتك
- تقبل أنك إنسان وبالتالي من الطبيعي أن يصيبك القلق أو الخوف أو الغضب. إلا أنه عندما تنتابك هذه المشاعر، حاول أن تفكر في الأشياء الجميلة، وحاول التحدث بهدوء، وببطء، وحاول أن تتنفس بشكل طبيعي.

نصائح لمساعدة الأطفال على الشعور بالتحسن: الأطفال من جميع الأعمار:

يحتاج الأطفال إلى رؤية أن التغيرات لم تطرأ على كل ناحية من نواحي حياتهم. ولذا يجب الالتزام بروتين أوقات تناول الطعام وأوقات التنظيف وأوقات اللعب وأوقات النوم.

نصائح لكل فئة عمرية: 6 - 13 سنوات

- يمكن أن يعاني الأطفال في هذه الفئة العمرية من كوابيس ومخاوف من فقدان الوالدين أو الأجداد أو الأشخاص الآخرين المقربين منهم. أجبهم بأنك تتفهم مشاعرهم وأنه من الطبيعي أن تصيبهم هذه المشاعر: "معك حق في أن تخشى على سلامة جدتك، فهذا أمر مخيف بالفعل..."

- اسأل طفلك عما يفكر به و / أو يخاف منه. (فقد يكون الأطفال وخاصة الأصغر سناً ربما قدموا تفسيراتهم وتصوراتهم الخاصة التي يمكن أن تكون أكثر رعباً من الواقع)
- دع الأطفال يتكلمون واسمح لهم بالتعبير عن مخاوفهم. ويمكنك استخدام جمل مثل "يخشى بعض الأطفال أن"
- تحدّث مع الأطفال حول الحقائق، ولا تبالغ، ولكن كن صادقاً - ولا تقدم وعوداً زائفة
- وضح للأطفال لماذا التزمنا بـ "سياسة البقاء في المنزل" - فالسبب هو منع فيروس كورونا الجديد من الانتشار وليس لأنه من الخطر الخروج من المنزل
- ذكّر طفلك أنك بجانبه لتقديم الرعاية الجيدة له
- ذكّر الطفل بأن هذا الوضع لن يستمر إلى الأبد (ولكن لا تقدم وعوداً زائفة)
- لا تُبقي وسائل الإعلام على الأخبار طوال اليوم
- تجنب الحديث عن عدد المرضى ذوي الحالات الخطرة أو المتوفين

الجزء الثاني: القصص والقصص المصورة

القصة 1: اسمي فيروس كورونا (6-10 سنوات)

الغرض: تهدف القصة إلى تخفيف ضغط الخوف من فيروس كورونا عند الأطفال من خلال شرح كيفية انتقال الفيروس والأعراض التي يسببها وما التدابير الوقائية الشخصية الموصى بها لحماية أنفسنا. تطلب القصة من الأطفال التعبير عن مشاعرهم ورسمها في صفحة محددة مما يجعلها قصة تفاعلية.



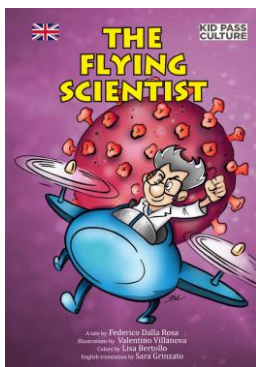
القصة 2: حُمى في مزرعة الحيوانات (6-11 سنة)

الغرض: تتحدث القصة عن مجموعة من الحيوانات المختلفة التي تعيش معاً بسعادة في مزرعة ما حتى أحضر المزارع شاحنة صغيرة مليئة بالحمير المريضة. بدأت الحيوانات في إلقاء اللوم على الوافدين الجدد لجلب المرض الجديد إلى المزرعة. تنتهي القصة عندما تقرر الحيوانات التعاون مع بعضها بالحفاظ على مسافة بينهم حتى تتعافى جميع الحيوانات وتعيش معاً في المزرعة.



القصة 3: العالم الطائر (7-13 سنة)

الغرض: قصة خيالية عن طفل نصحه والداً بالبقاء في المنزل وتجنب الاجتماع مع أصدقائه. يظهر عالم طائر لشرح سبب التدابير الوقائية وتفشي الفيروس. عندما يفهم الطفل كيفية انتقال الفيروس، يقرر أن يقضي وقت فراغه في المنزل لقراءة المزيد ليصبح عالماً.



الجزء الثالث: الدعم النفسي والاجتماعي وأنشطة التعلم الفئة العمرية: 6-13 سنة - أنشطة داخل الأسرة

النشاط 1: إتبع القائد

الغرض: مقدم الرعاية هو مثال لكل طفل، الأطفال يتبعون قائد المنزل الذي يستطيع توجيههم أثناء الصعوبات وأثناء تفشي فيروس كورونا، يلعب مقدم الرعاية الدور الرئيسي لحماية الأسرة من المرض والمواقف الصعبة من خلال التركيز على النظافة الشخصية.

الخطوات:

- عندما يحين وقت الغذاء، سيلعب مقدم الرعاية دور القائد ويأخذ الأطفال إلى مرفق غسل اليدين.
- سيخبر مقدم الرعاية الأطفال: اليوم سنتعلم كيفية تنظيف اليدين بالطريقة الصحيحة.
- رطب اليدين جيدًا بالماء الجاري.
- استخدم كمية كافية من الصابون لعمل رغوة.
- افرك يديك في دوائر ، مما يضمن لك أيضا فرك تحت الأظافر وعلى الرسغين. يجب فرك لمدة 20 ثانية على الأقل.



- شطف اليدين بالماء الجاري حتى تتم إزالة كل الصابون.
- جفف اليدين بمنشفة نظيفة.
- الآن ، قم بمشاركة الصابون والماء والمناشف مع الأطفال واطلب منهم ممارسة الطريقة الصحيحة لغسل اليدين.
- الاستنتاج: ناقش مع الأطفال أنه في كل مرة بعد استخدام المراحيض ، وبعد اللعب وقبل الأكل ، يجب أن نغسل أيدينا لحماية أنفسنا والعائلة من الأمراض.

النشاط 2: فريق عمل يحافظ على نظافة المنزل

الغرض: أثناء الصعوبات ، يكون الأطفال الذين يسعون إلى مزيد من الاهتمام من مقدمي الرعاية ومعظم مقدمي الرعاية منشغلين بصعوبات الحياة والهدف من هذه الأنشطة هو جعل الأطفال يشاركون في الأنشطة المنزلية.

الخطوات:



- يسأل مقدم الرعاية الأطفال ماذا يمكنك أن تفعل لمساعدتنا في الحصول على منزل نظيف؟ ثم أضف: نظف مساحتها ، وساعد الأسرة عن طريق تنظيف المنزل ، وعدم صنع الفوضى داخل المنزل ، وترك الأحذية خارج المنزل وضع الملابس القذرة في سلة الغسيل، والحفاظ على نظافة نفسك.
- غالبًا ما يحتوي الغبار والأوساخ على جراثيم. هذا صحيح بشكل خاص عندما يتم جلب الأوساخ من الخارج. من الجيد منع دخول الأوساخ إلى المنزل ولكن أيضًا تنظيفها بانتظام.
- التهوية في المنزل مهمة للغاية. إذا كان الكثير من الناس يجلسون أو ينامون في غرفة ذات تهوية بسيطة ، فإن أي جراثيم تأتي من نزلة برد أو سعال تنتشر بسهولة إلى أي شخص آخر في الغرفة.
- خلال النهار ، اطلب من الأطفال مساعدتك عن طريق الحفاظ على نظافة المنزل ، على سبيل المثال: جمع الألعاب بعد الانتهاء من اللعب ، وجمع الملابس المتسخة في سلة الغسيل ، وترك الأحذية خارج الباب ، والمساعدة عن طريق تغيير ملءات الأسرة ، والمساعدة عن طريق التنظيف غرفهم / مساحتهم.

النشاط 3: لعبة المرأة

الغرض: تشجيع المشاركة والتعبير عن المشاعر وتعزيز فهم الأشخاص الذين لديهم مشاعر وعواطف مختلفة. لتعزيز التعاون الأسري ودعم أفراد الأسرة.

الخطوات:

- اطلب من الأطفال الوقوف في خطين. إذا كان لديك طفل واحد، فإنك تشكل السطر الثاني.
- اشرح أن خطًا سوف يلعب دور المرأة وأن الخط الآخر سوف يقوم بالتمثيل.
- يقوم مقدم الرعاية بتسمية مشاعر إيجابية، مثل القوة والشجاعة والسعادة والهدوء، ويقوم الممثلون بتنفيذ هذه المشاعر. تحاول المرأة نسخ الممثل في كل التفاصيل.
- يأخذ كل خط دورًا ليكون ممثلًا ومراة لكل المشاعر.
- استنتاج: أخبر الأطفال - العواطف هي مشاعر الناس. لقد رأينا مجموعة متنوعة من العواطف في اللعبة التي قمنا بها للتو. يمكن أن تتغير المشاعر اعتمادًا على ما يحدث في حياتك. من الطبيعي أن يكون لديك مشاعر مختلفة. لكن لا يجب أن نشعر دائمًا بالغضب أو الحزن. هناك ستة عواطف أساسية: الفرح والحزن والغضب والخوف والاشمئزاز والمفاجأة. يختبر الناس في كل مكان في العالم ويشعرون بنفس هذه المشاعر الأساسية.

النشاط 4: كيفية التعامل مع العنف - القبضة

الغرض: جعل الأطفال يفكرون في كيفية قبول العنف على نطاق واسع على أنه "طبيعي".

الخطوات:



- ابحث عن شريك للطفل (طفل، أم، أب، أخ أو أخت). اطلب الآن شخصًا واحدًا في كل زوج أن يمسك بيده ويصنع قبضة. ثم يتعين على شريكهم إيجاد طرق لفتح القبضة
- امنحهم دقيقة واحدة للقيام بذلك.
- اوقف العمل واسأل عن نوع الأشياء التي قام بها الشخص الثاني. ربما ستجد أن معظم الناس حاولوا فتح القبضة جسديًا، عندما كان بإمكانهم أن يطلبوا من شريكهم فتحها.
- ثم اطلب من الأطفال التجمع ومتابعة الأسئلة أدناه:
- لماذا جرب الكثير منا الطرق الجسدية لحل هذه المشكلة أولاً؟
- استنتاج: ناقش مع الأطفال عدم استخدام العنف واستخدام الطرق السلمية لحل مشاكلنا بالطريقة نفسها التي رأيناها في اللعبة، عن طريق التحدث وليس من خلال استعمال العنف.

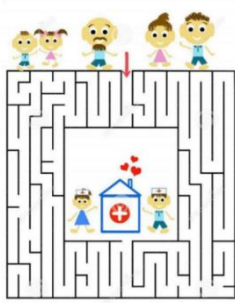
النشاط 5: كيفية التعامل مع الخوف - تصور مساحة آمنة

الغرض: يحتاج الأطفال إلى الدعم للتعامل مع مشاعر الخوف وتعلم كيفية ممارسة تقنيات الاسترخاء. الهدف من هذا النشاط تعلم تقنية جديدة للاسترخاء والتصور.

الخطوات:

- اطلب من الأطفال / الطفل اختيار مكان في الغرفة / المساحة والجلوس أو الوقوف أو الاستلقاء بشكل مريح اشرح لهم أنهم سيقومون بنشاط خيالي قصير، واطلب منهم التركيز فقط على أنفسهم، وليس على بعضهم البعض للحظة يمكنهم إغلاق عيونهم إذا كانوا مرتاحين للقيام بذلك.
- اطلب من الطفل أن يتنفس ببطء بضع مرات مما يبطئ عقولهم لأنهم يبطئون تنفسهم.
- من المهم القيام بهذا التمرين ببطء. خذ وقتك في مراقبة الأطفال جيدًا.
- أخبر الأطفال أنه يمكنهم فتح أعينهم أو إيقاف النشاط والاسترخاء في أي وقت.
- تخيل مكانًا هادئًا جدًا، ربما يكون مكانًا تعرفه بالفعل، ربما يكون مكانًا تخيله و لم تره من قبل، طالما أنها مساحة مريحة وجميلة وتشعر أنك بحالة جيدة. حاول الآن أن ترى كيف يبدو: ما هو اللون الذي تراه؟ هل هناك أشخاص آخرون أم أنك وحدك؟ هل هي كبيرة أم صغيرة؟ دافئة أم باردة؟ هل هناك روائح جميلة؟ هل هناك أصوات جميلة تسمعها؟





هذه العائلة تريد الوصول إلى المستشفى. هل يمكنك مساعدتهم؟

النشاط 9: مساعدة الأسرة على الوصول إلى المستشفى (6-13 سنة)

الغرض: يكون الأطفال أكثر عرضة للعنف عندما لا يشاركون في نشاط يمكن أن يساعدهم في الحد من محتنتهم. يهدف النشاط إلى تنشيط تركيز الأطفال من خلال إشراكهم في مساعدة الأسرة على الوصول إلى المستشفى من خلال المتاهة.

النشاط 10: إعادة كتابة الأبجدية بنفس الترتيب (6-9 سنوات)

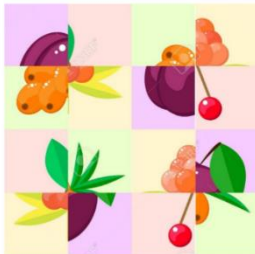
الغرض: وجود الحروف الأبجدية في ملصق واحد يساعد الأطفال على التعرف على الحروف وحفظها.

الخطوات: يجب على الأطفال إعادة كتابة جميع الحروف بنفس الترتيب.



النشاط 11: اقطع و شكل بشكل صحيح (6-13 سنة)

أقطع و شكل بشكل صحيح



الغرض: يكون الأطفال أكثر عرضة للعنف عندما لا يشاركون في نشاط يمكن أن يساعدهم في الحد من محتنتهم. يهدف النشاط إلى جذب تركيز الأطفال من خلال إشراكهم في نشاط متداخل يساعد مخيلتهم وقدرتهم على اتخاذ القرار.

الخطوات:

- يجب على الأطفال قطع المربع الكبير إلى ستة عشر مربعًا صغيرًا بناءً على الألوان
- يجب تجميع المربعات الصغيرة التي تتطابق مع بعضها البعض في اللون في مجموعة من أربعة مربعات أصغر.
- يجب إعادة ربط المربعات الأربعة الصغيرة ببعضها البعض لإنشاء صورة جديدة لفاكهة ما.

النشاط 12: حجز 3 صناديق في صف واحد (توك-تاك-توك) (6-13 سنة)

الغرض: يكون الأطفال أكثر عرضة للعنف عندما لا يشاركون في نشاط يمكن أن يساعدهم في الحد من محتنتهم. يهدف النشاط إلى تنشيط تركيز الأطفال من خلال إشراكهم في نشاط متداخل يساعدهم على التفكير قبل اتخاذ القرارات.

العملية: يحتاج الطفل إلى شريك آخر للعب معه. يمكن أن يكون أحد الوالدين / مقدمي الرعاية أو أخ أو أخت.

