

## 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"> <li>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</li> <li>داخل الموقع (مؤسسات الحي / المخيم)، يمكن للمتطوعين أو الموظفين المجتمعين مساعدة الأطفال والأسر</li> </ul>
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"> <li>تدابير احترازية صارمة مثل حظر التجول والإغلاق وعدم الحركة خارج المنزل / الخيام</li> <li>الأطفال / أفراد الأسرة غير مستعدين لمقابلة أي زائر / ميسرين لتجنب الإصابة بالأمراض</li> <li>لا يتوفر اتصال Wi-Fi / الإنترنت لاستخدام نظام الشبكة الاجتماعية مثل فيسبوك و تويتر و وتس-اب و الخ.</li> </ul>
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"> <li>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</li> </ul>

\*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.

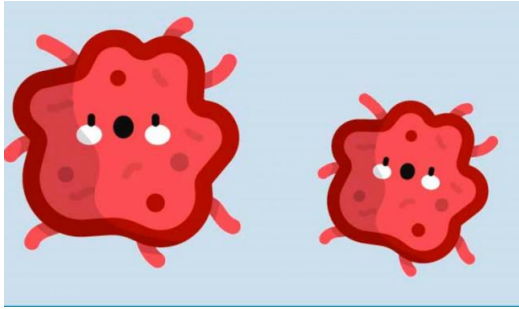
#### نصائح لكل فئة عمرية: 0 - 3 سنوات

- هؤلاء الأطفال يشعرون بمدى قربك العاطفي والجسدي. حاول قدر الإمكان مخاطبتهم بالطريقة نفسها التي كنت تخاطبهم بها من قبل، حتى لو كانوا أطفالاً.
- في عمر الثانية تقريباً، يُكثر الأطفال من استخدام كلمة "لا". تقبل هذا الأمر فهو سلوك طبيعي

## نصائح لكل فئة عمرية: 3 - 6 سنوات

- ذكّر طفلك أنك بجانبه لتقديم الرعاية الجيدة له
- قد يفقد بعض الأطفال القدرات التي اكتسبوها من قبل، فعلى سبيل المثال قد يصيبهم التبول اللاإرادي.
- يستكشف الأطفال في هذا العمر الأشياء ويحبون أن يكونوا مشغولين. تجنب أن تحرمهم من ذلك، ولكن في نفس الوقت تأكد من أن يتم ذلك داخل المكان الذي تعيشون فيه.

## الجزء الثاني: القصص والقصص المصورة



### القصة 1: قصة كورونايلو (0-6 سنوات)

**الغرض:** مساعدة الأطفال على فهم المشكلة المتعلقة بالأمراض المعدية ولماذا من المهم عدم الاتصال الوثيق.

**العملية:** • قراءة "قصة كورونايلو" بصوت عالٍ • اسأل الطفل عن رأيه ، كيف يشعر / تشعر ، إذا كان يعتقد أنه مشابه لشيء ما اختبره • اطلب من الطفل أن يرسم لطفل آخر في قصة. بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا ، يمكنك أيضًا طلب كتابة رسالة صغيرة.

## الجزء الثالث: الدعم النفسي والاجتماعي وأنشطة التعلم أنشطة داخل الأسرة

### النشاط 1: أنا هنا. من هنا؟ (0-3 سنة)

- حاول النزول إلى مستوى العين عند الرضع والأطفال ؛ هذا يمكن أن يفتح أو يزيد التواصل والتفاعل مع الأطفال. دعهم يعرفون ما سيحدث بعد ذلك.
- نادي أو غني اسم الرضيع أو الطفل. راقب الرضيع أو الطفل لمعرفة ما إذا كان يركز على الصوت أو الصوت.
  - كرر عبارة "أنا هنا. من هنا؟"
  - الغناء مرة أخرى ، "أنا هنا. من هنا؟" لكن هذه المرة ، أضف اسم الرضيع أو الطفل واسم مقدم الرعاية.
  - كرر ذلك عدة مرات أثناء الابتسام.
  - عندما يدخل شخص إلى الغرفة ، غني أو ينادي ، "انظر ، (اسم الشخص) هنا" ، ثم قل ، "مرحبًا ، (اسم الطفل) هنا ، ونود التلويح لأصدقائنا."



### النشاط 2: يمكننا صنع الموسيقى (0-6 سنوات)

- أخبر الأطفال الصغار أنهم سوف يستعملون أجسادهم للعزف مثل آلة موسيقية-كالذراع واليدين.
- أريهم بعض الطرق الممكنة لإصدار الأصوات بأجسادهم: التصفيق بأيديهم ، أو رفع أصابعهم ، أو التصفيق على الفخذين بأيديهم ، أو الطرق على الطاولة أو على الأرض بقبضاتهم.
- أنشئ أغنيتك الخاصة وكررها حتى يتمكن الرضيع أو الطفل الصغير من سماعها مرارًا وتكرارًا.
- أمسك الرضيع أو الطفل الصغير بين ذراعيك وارقص أو تأرجح أثناء غناء أغاني الأطفال المألوفة.

### النشاط 3: أرى شيئاً (0-3 سنة)

- حاول النزول إلى مستوى العين عند الرضع والأطفال ؛ هذا يمكن أن يفتح أو يزيد التواصل والتفاعل مع الأطفال. دعهم يعرفون ما سيحدث بعد ذلك.
- التقط أو أشر إلى أشياء مختلفة من حولك. اسأل ، "ماذا أرى؟"
- امشي مع الرضيع أو الطفل الصغير حول الغرفة. شجع الرضيع أو الطفل الصغير على لمس جميع أنواع القوام. تحدث عن القوام عندما يلمسها الرضيع أو الطفل.
- أبعد الأطفال عن الأشياء الخطرة (السكاكين والحرائق) واغتنم الفرصة للتأكيد على أن الأطفال يجب أن يكونوا حذرين حول هذه الأشياء وعدم لمسها.



### النشاط 4: وقت التحدث الهادئ (0-3 سنة)



- حاول إنشاء اتصال بالعين أو بالجسد مع الرضع والأطفال ؛ هذا يمكن أن يفتح أو يزيد التواصل والتفاعل معهم، ويساعدهم على تعلمهم كيفية التركيز. دعهم يعرفون ما سيحدث بعد ذلك.
- خصص بعض الوقت للتحدث مع طفلك الرضيع أو الصغير.
- دعه يجلس في حضنك ، وربما يمسك بيده.
- تحدث بهدوء مع الرضيع أو الطفل الصغير حول أي شيء قد يكون مثيراً للاهتمام. تشمل المواضيع النموذجية التحدث عن محيطك ، أو ما سيحدث / حدث في ذلك اليوم ، أو عن الأصدقاء وأفراد العائلة.



### النشاط 5: هل يمكن أن تفعل ما افعل (0-3 سنة)



- حتى أصغر الأطفال الرضع يستمعون عندما يتم التحدث إليهم والتحدث معهم بطرقهم الخاصة. إنهم يشاهدون بينما يتحرك فم الشخص البالغ ويلوح بساقيه وذراعيه أو يصدر أصواتاً عند الرد.
- أثناء جلوس الرضع والأطفال الصغار ، العبوا لعبة "قلدي" قليلاً. قم بأفعال بسيطة أمامهم وحاول أن تجعلهم يفعلوا ما تفعل. على سبيل المثال ، صفق وربت على رأسك وقلّب رأسك من جانب إلى آخر.
- أشر إلى عينيك وأنفك وفمك وافعل الشيء نفسه مع الرضيع أو الطفل الصغير. خذ يد الرضيع أو الطفل واجعله / يلمس عينيه / أنفه وفمه. "انظر أنفي؟ وهنا أنفك."
- اطلب من الأطفال الصغار أداء مهمة مثل "المس رأسك"؛ "اضغط على قدمك"؛ "اقفز عالياً"؛ "ارسم دوائر على معدتك"؛ إلخ.



### النشاط 6: اتبع القائد (4-6 سنوات)

- يحتاج الأطفال إلى الشعور بأنهم جزء من فريق. إن تعيين الأدوار هو وسيلة لزيادة الشعور بالمسؤولية وبناء الثقة وتنظيم التفاعل مع الأطفال.
- اختيار طفل واحد في عائلتك ليكون قائداً. يستيقظ القائد ويتبعه الأطفال الآخرون ، يقلدونه أثناء تحركه في الغرفة ، التصفيق ، الإيماء بالرأس ، التلويح ، القفز ، إلخ.
- اختيار زعيم جديد وتستمر اللعبة.
- اختيار الأطفال ليكونوا قادة في الأنشطة الأخرى مثل غسل اليدين بشكل صحيح ، وجمع الألعاب.

## النشاط 7: المس الأزرق (4-6 سنوات)

- يمكن للأطفال استخدام مهارات التركيز لديهم للعثور على أشياء مختلفة يسميها مقدم الرعاية مع الموسيقى.
- يمكنك أنت أو الطفل العزف على آلة موسيقية أو التحكم في تشغيل الموسيقى من مشغل / هاتف محمول
- أخبر الطفل / الأطفال أن عليهم التحرك أو الرقص بسرعة أثناء تشغيل الموسيقى.
- عندما تتوقف الموسيقى ، يقول الشخص المتحكم في الموسيقى "المس أزرق" أو "المس أنف" أو "المس حذاء" أو أي لون أو شيء آخر في الغرفة. يجب على الجميع لمس هذا اللون أو الشيء على شخص آخر ، وليس على أنفسهم.
- في كل مرة تبدأ فيها الموسيقى ، يقوم مقدم الرعاية / الطفل بتغيير الدور.

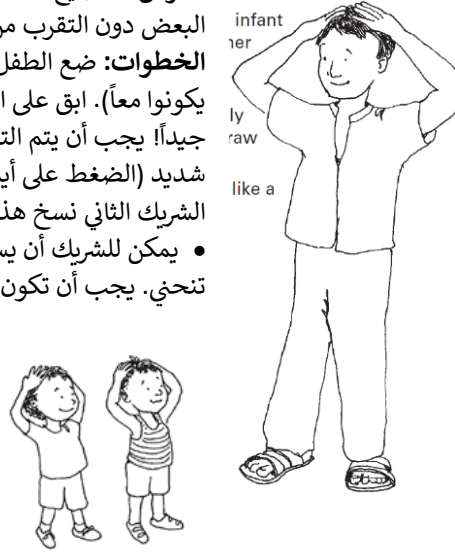
## النشاط 8: تمرين المرأة (4-6 سنوات)

**الغرض:** تشجيع الأطفال على التعبير عن عواطفهم وإيجاد طريقة للتفاعل مع بعضهم البعض دون التقرب من بعض.

**الخطوات:** ضع الطفل أمامك على مسافة 1 متر تقريبًا (إذا كان هناك أشقاء، يمكن أن يكونوا معًا). ابق على اتصال بالعين ، وابق هادئًا تمامًا - هادئًا حتى يتمكنوا من السماع جيدًا! يجب أن يتم التمرين في صمت تام. سيبدأ الشريك الأول في تحريك أيديهم ببطء شديد (الضغط على أيديهم ، وفتح أيديهم ، ودائرة الرسغ ، وما إلى ذلك). يجب على الشريك الثاني نسخ هذه الحركة في نفس الوقت ، كما لو كانت انعكاس مرآة لشريكهم.

- يمكن للشريك أن يسمح للحركة بأن تصبح أكبر ، تصل ببطء إلى الجانب ، وربما تنحني. يجب أن تكون كل الحركة بطيئة جدًا ، بحيث يمكن للشريك الثاني أن يتبعها في نفس الوقت.

- دع الأطفال يستكشفون ذلك بصمت لمدة 3 دقائق.
  - أدوار المبادلة: يؤدي الشريك الثاني، يعكس الشريك الأول ما يفعله الشريك الأول.
- الاستنتاج:** اسأل الأطفال ما يلي: ما هو شعورك عند التحرك كلنا معًا؟ هل كان من الصعب اتباع أي خطوات؟



## النشاط 9: موجة الضوء (4-6 سنوات)

**الغرض:** التغلب على القلق والتوتر.

**الخطوات:**

- ابحث عن وضع وقوف مريح. استرخ كتفيك. اشعر بالطول في عمودك الفقري ومن خلال الجزء العلوي من رأسك.
- ضع قدمك اليسرى إلى الأمام ، ارجعها الى الخلف و ثبتها على الأرض.
- تنفس: اجعل يديك تطفو في الهواء للأمام وفوق رأسك ، متخيلًا أنك ترسم موجة من الضوء الساطع فوق رأسك
- الزفير: حرك يديك إلى أسفل ، وتجاوز الكتفين ، كما لو كنت تستحم بموجة من الضوء البارد المهدئ.
- حافظ على هذا التدفق لمدة لا تقل عن عشرة أنفاس. مع كل نفس، تخيل رسم تلك الموجة من الضوء الشافي الجميل فوقك. مع كل زفير، تخيل أن الضوء اللامع اللامع يتدفق فوقك ، ويزيل ضيقك ومتاعبك.
- كرر على الجانب الآخر، مع القدم اليمنى إلى الأمام. تنفس في حمام الضوء. خذ نفسًا وتخلص من أي سلبية أو توتر تشعر به في الداخل. اشعر بتدفق التطهير الخفيف وانتعاشك.





## النشاط 10: شجرتان (4-6 سنوات)

- الغرض:** تشجيع وعي الجسم ، وإجراءات الاسترخاء الإيجابية.
- الخطوات:** إذا كان هناك أشقاء، اطلب منهم الوقوف وجهاً لوجه مع مساحة كافية لتمديد أذرعهم. إذا كان الطفل بمفرده، يمكن للبالغين أن يواجهوا الطفل ( اجلس على ركبتك لتكون بنفس حجم الطفل).
- قف مواجهاً لشريكك، والوقوف مع قدميك مسافة مفصل الورك، مع أصابع قدميك نحو شريكك
  - أغمض عينيك ، وكن لطيفاً: دع عمودك الفقري يصبح طويلاً.
  - استرخ كتفيك. فكر في قدميك. ارخ أصابع قدميك وانشرها على نطاق واسع.
  - تخيل أن هناك جذور تنمو من قدميك إلى الأرض، تنتشر على نطاق واسع، تمامًا مثل جذور الشجرة.
  - تخيل مدى قوة تلك الجذور. تساعدك هذه الجذور تمامًا مثل الشجرة على أن تكون قويًا وثابتًا وتنمو بعيدًا عن الأرض. تخيل أن هذه الجذور تساعدك على استخلاص الأشياء الجيدة ، تمامًا مثل جذور الأشجار. فهي تساعدك على تناول الطعام وتساعدك على النمو.
  - اشعر كيف يمكن أن ينتقل هذا الخير والطول إلى جميع أنحاء جسمك، من خلال ساقيك، إلى بطنك، حتى قلبك، ينمو مثل شجرة، وحتى أعلى رأسك.
  - استرخ كتفيك. الآن، حافظ على هدوئك، افتح عينيك وابتسم لشريكك.
  - أنت لا تزال واقفا وطويل القامة، متجذر مثل شجرة.
  - الآن، استمر في الى شريكك للحفاظ على تركيزك.
  - ابدأ بمحاكاة شريكك - الشريك أ: ارفع قدمك اليمنى، وضعها على جانب كاحلك، أو أعلى بجانب ساك (ليس على ركبتك). الشريك ب: ارفع قدمك اليسرى، وضعها على جانب كاحلك، أو أعلى بجانب ساك (وليس على ركبتك).
  - كلاكما حاولوا ان تكونوا متوازنين. استمر في الوقوف زرع الجذور من خلال قدمك الثابت. أنت ثابت وقوي ومتوازن.

## الأنشطة التي يمكن تسهيلها او تقديمها من قبل موظفي المنظمات غير الحكومية

اعتمادًا على الوضع في المنطقة ، قد يتمكن ميسر مجتمعي أو متطوع من زيارة الأسرة وجهاً لوجه. يرجى مراعاة أن العديد من العائلات قد لا تقبل الزائر في ظل الظروف الحالية لتقليل انتشار الفيروس.



## النشاط 11: كرة الاحتمالات (4-6 سنوات)

- الغرض:** التعرف على الاحتياجات / الرغبات والتعبير عنها.
- الخطوات:** • إذا كان لديك عدد قليل من الأشقاء، ضعهم في دائرة، أو اجلس مع طفل لوحده الميسر يشبه كلاباش السحري الكبير. يمكن للأطفال التعبير عن أمنية وحاجة و "أخذها" من كلاباش. • يسأل المعلم الطفل / الأطفال "ماذا تحتاج اليوم؟ سوف يرد الطفل قائلًا ما يحتاج إليه ويقلده. (إذا كان هناك أشقاء، يمكن للطفل التقليد دون التحدث، وسيحتاج الأطفال الآخرون إلى تفسير التقليد).
- الاستنتاج:** اسأل المشاركين عما يلي: ما هو شعورك عندما تسأل عما تحتاجه؟ هل كان هذا مفيداً؟ هل فهم الآخر احتياجاتك؟

## النشاط 12: التعبير عن المشاعر (4-6 سنوات)

- الغرض:** مساعدة الأطفال على التعبير عن مشاعرهم.
- الخطوات:** اعرض بطاقات العواطف واسأل الطفل عما إذا كان بإمكانه التعرف على جميع العواطف. اسأل الطفل عن المشاعر التي تمثله وناقش معه الأسباب.
- المواد:** بطاقات العواطف.

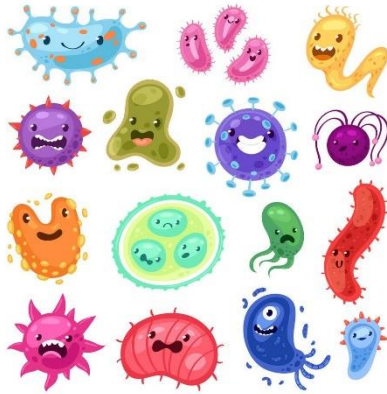
### النشاط 13: بطاقات الذاكرة (4-6 سنوات)

**الغرض:** تعزيز الوعي حول النظافة ومساعدة الأطفال على التعامل مع الخوف.

**الخطوات:** • ضع البطاقات بشكل عشوائي على الأرض / الطاولة مع قلب الجهة المصورة نحو الأرض. • يقوم اللاعب الأول بإحضار بطاقتين، إذا كان لديه نفس الصور فسيحتفظ بها وإلا فإنه سيرفضها مرة أخرى • سيقوم اللاعب الثاني بنفس الشيء، محاولاً تذكر البطاقات الأخرى من أجل القيام بالمباراة ؛ • ستستمر اللعبة حتى تنتهي البطاقات. الفائز هو اللاعب الذي لديه المزيد من البطاقات.

**المواد:** بطاقة مصورة مطبوعة

**ملاحظات:** في كل مرة تنتقل فيها من طفل إلى آخر، نظف البطاقات بمنشفة مبللة أو برذاذ مطهر. وإلا يمكنك ترك مجموعة واحدة من البطاقات لكل طفل.



### النشاط 14: دمي الفيروسات (4-6 سنوات)

**الغرض:** مساعدة الطفل على التعامل مع الخوف.

**الخطوات:** اطبع كل صورة بحجم مناسب وقصها. ضع عصاً خشبية أو قشة على الظهر لتثبيتها. استخدم الدمي لإنشاء قصة أو اطلب من الطفل إنشاء قصة.

**المواد:** صور الفيروسات مطبوعة على أوراق سمكية إذا أمكن وعصي خشبية أو قشة.

**ملاحظات:** إذا كان الطفل سيتعامل مباشرة مع الدمي ، فقم بتنظيفه بمنشفة مبللة أو مطهر قبل استخدامه مرة أخرى.