

إدارة العودة إلى المدرسة نفسيًا في ظل كورونا

MANAGING THE TRANSITION BACK TO SCHOOL PSYCHOLOGICALLY UNDER COVID-19

الدليل الموجز للآباء والمربين



الفهرس الكامل:

- 1 الفهرس
- 2 مرحلة الروضة والتمهيدى
- 3 المرحلة الإبتدائية
- 4 المرحلة المتوسطة والثانوية
- 5 توصيات وتوجيهات الأباء
- 6 السلوك الملاحظ
- 7 السلوك الملاحظ
- 8 السلوك الملاحظ
- 9 توصيات وتوجيهات المعلمين
- 10 السلوك الملاحظ
- 11 السلوك الملاحظ
- 12 رسالة من اليونيسيف
- 13 المراجع والمصادر

KINDERGARTEN AND PRE-SCHOOL STAGE **مرحلة الروضة والتمهيدي**

ردود الفعل خلال أسبوع قبل وأثناء انطلاق وبدأ الدراسة 01

الخوف المفرط من أي محفزات، خاصة تلك التي تذكرنا بالحدث.
Excessive fear of any stimuli, especially of those reminiscent of the event.

تغيرات سلوكية سلبية، التهيج الإنفعالي، القلق.
Behavioural changes, passivity, irritability, restlessness.

إضطراب النوم: الأرق وصعوبات النوم، الإستيقاظ في حالة من المزاجية السلبية.
Sleep disturbances: insomnia, waking up in a state of anxiety etc.

الإرتباك المكاني، تشتت تذكر المكان «الإرتباك عند عدم تذكر وضع المكان».
Spatial disorientation (cannot tell where...).

ردود الفعل خلال الأسابيع الأولى من عودة الدراسة (إلى شهر) 02

لا يمكنهم تحمل البقاء بمفردهم.
Can't bear being alone.

السلوك النمائي التراجعي (التبول في الفراش، الكلام الطفولي، مص الإبهام).
Regressive behavior: bed-wetting, baby talk, thumb-sucking.

إضطراب النوم: الأرق وصعوبات النوم، الإستيقاظ في حالة من المزاجية السلبية.
Sleep disorders.

زيادة أو فقدان للشهية ملحوظ.
Appetite loss or Increase.

مخاوف محددة: من أشخاص أو مواقف مثلاً (ظلام، او مخاوف من تخيلات مثلاً (شبح).
Specific fears: of real people or situations (animals or darkness) or imaginary ones (witches..)

فقدان طاقة الكلام أو التلعثم.
Loss of power of speech or stammering.

ردود الفعل خلال الفصل الدراسي الأول من عودة الدراسة 03

رفض الطعام او الإفراط في الأكل.
Food refusal or excessive eating.

رفض الذهاب للمدرسة أو الروضة.
School or day care center refusal.

اللعب المتكرر بجمل وعبارات كورونا.
Repetitive play with sentences of the traumatic events.

شكوى متكررة من الصداع والآلام الجسدية.
Headaches and bodily pains.



مرحلة الإبتدائية PRIMARY SCHOOL

01 ردود الفعل خلال أسبوع قبل وأثناء انطلاق وبدأ الدراسة

العداونية وتهيج المزاج.
Aggressiveness, irritability.

تغيرات سلوكية سلبية، الانفعالية السلبية.
Behavioural changes, passivity, irritability, restlessness.

كثرة البكاء والتشكي والتملل.
Frequent crying.

صعوبة تركيز الإنتباه (تششت أكثر من المعتاد).
Confusion (they look puzzled) and disorientation.

ضعف اللغة: نكوص في سلاسة التواصل اللغوي.
Language impairments.

السلوك النمائي التراجعي (إنداد ونكوص).
Regressive behaviour.

02 ردود الفعل خلال الأسابيع الأولى من عودة الدراسة (إلى شهر)

صعوبة البقاء ساكناً (فرط حركة أعلى من المعتاد).
Difficulty keeping still.

الخوف غير المبرر.
Unjustified fear.

اللعب المتكرر بجمل وعبارات عن كورونا.
Repetitive play with sentences of the traumatic event.

صعوبة تركيز الإنتباه (تششت أكثر من المعتاد).
Difficulty focusing attention.

شكوى متكررة من الصداع والآلام الجسدية الغير مبررة.
Headaches and other somatic complaints.

03 ردود الفعل خلال الفصل الدراسي الأول من عودة الدراسة

رفض فكرة الذهاب إلى المدرسة.
School refusal.

صعوبة التركيز في المدرسة (تششت أكثر من المعتاد).
School or day care center refusal.

ظهور حالة من الإنسحاب، الإنطواء، الخجل.
Repetitive play with sentences of the traumatic events.

الشعور بالذنب أو الإعتقاد بأن كورونا هي نتيجة لشيء فعلوه أو فكروا فيه.
They feel guilty or assume the disaster is a consequence of something they've done.

اللعب المتكرر بجمل وعبارات كورونا.
Repetitive play with sentences of the traumatic event.



MIDDLE & HIGH / SCHOOL STAGE **مرحلة المتوسطة والثانوية**

01 ردود الفعل خلال أسبوع قبل وأثناء انطلاق وبدأ الدراسة

تشتت الإنتباه، السرحان الزائد، عدم التركيز.
They look distracted or as if their mind were elsewhere.

الإسحاب ورفض الحديث، العزوف عن التجمعات العائلية.
Withdrawal, refusal to speak.

الإرتباك المكاني، تشتت تذكر المكان «الإرتباك عند عدم تذكر وضع المكان».
Spatial disorientation (cannot tell where...).

02 ردود الفعل خلال الأسابيع الأولى من عودة الدراسة (إلى شهر)

قلة النوم أو اضطرابات النوم.
Can't bear being alone.

إضطرابات الأكل، فقدان الشهية، أو الشهية المفرطة.
Loss of appetite.

فقدان الإهتمام بالأنشطة المعتادة، الإنشغال بالأشياء غير المعتادة.
Loss of interest in usual activities.

الصداع والآلام الجسدية.
Headaches and bodily pain.

03 ردود الفعل خلال الفصل الدراسي الأول من عودة الدراسة

مشكلات سلوكية: نشوء مشكلات من السلوكيات السلبية أو الحادة.
Behavioral problems.

العناد أو التمرد: سلوك متمرّد ضد الأسرة أو أي نوع من السلطة.
Rebellious behavior against their family or any kind of authority.

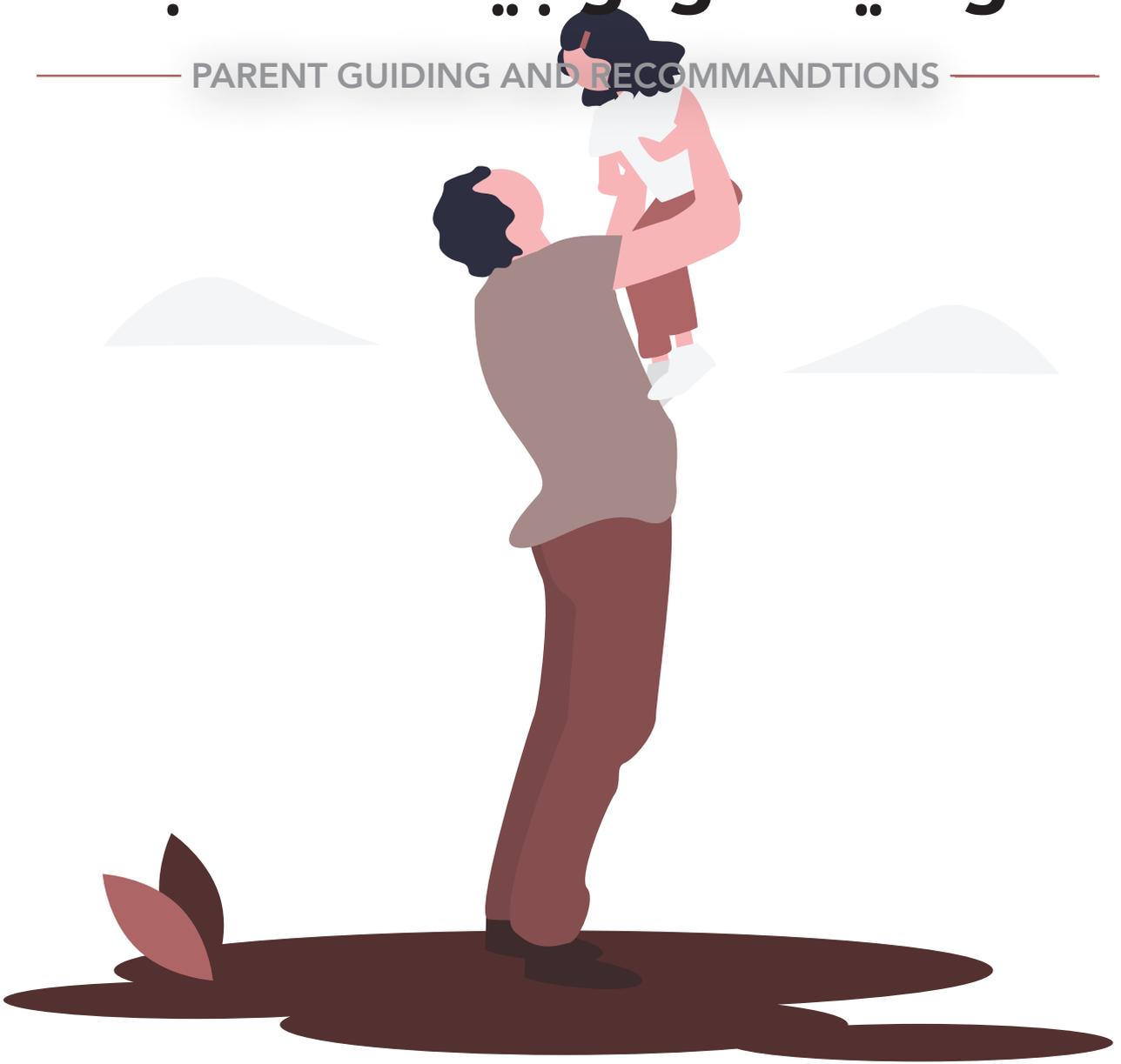
رفض فكرة الذهاب إلى المدرسة.
School refusal.

الهروب من المنزل أو المدرسة.
Escaping home or school.



توصيات وتوجيهات الآباء

PARENT GUIDING AND RECOMMANDTIONS



PARENT GUIDING AND RECOMMANDTIONS توصيات وتوجيهات الآباء

السلوك الملاحظ:

Observed behaviour:

إضطرابات النوم

Sleep Disorders

كن حازما بشأن الالتزام بوقت النوم (ضبط الساعة البيولوجية للنوم).
Be firm about sleeping time

قدم التطمين النفسي لهم (كلمات الحب والعناية والاهتمام).
Reassure them

اسمح بضوء خافت قيد التشغيل يوصى بتجنب الظلام، ممكن استخدام إضاءة خارجية خافتة
Allow a soft light in the room. It is recommended to avoid darkness.

يوصى بالبقاء معهم لبعض الوقت الجلوس على طرف السرير والحديث بود وحنو معهم
stay with them for a while

في حال إستيقظوا بالكامل بسبب الأحمال (كوابيس)، طمأنهم، إذا تذكروا الحدث في اليوم التالي تحدث عن سبب مخاوفهم
إذا لم يستيقظوا تمامًا (ربع ليلي) فلا توقظهم، لأنهم لن يتذكروا الحدث في اليوم التالي فقط إحضنهم، ضم يدك على صدرهم، إمسك يدهم وبصمت أو بصوت خافت طمأنهم
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

التعلق المفرط في الوالدين

Excessive mental attachment to parents

في حالة الخروج من المنزل لأي غرض، أخبرهم إلى أين أنت ذاهب ومتى ستعود تقريبًا، أجل أحدهم يبقى معه
In case of separation, tell them where and when you'll come back and let someone stay with them

شجع الاتصال الجسدي واحتضانهم التواصل بالعين والإيماءات مهمة ومفيدة
Encourage physical contact and cuddle them

قدم التطمين النفسي لهم (كلمات الحب والعناية والاهتمام)
Reassure them

التبول الليلي الإرادي

Nocturnal bedwetting

قلل من تناول السوائل في الليل
Limit liquids at night

تجنب العقوبات، الشجب، اللوم والإستهزاء
Avoid punishments and mockery.

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

قم بتغيير ملابسهم وطمأنهم، واحتضنهم
Change their clothes and reassure them

تجنب إظهار الغضب بسبب تبولهم الليلي وإظهار مدى سعادتك عندما لا يتبولون
Show them how pleased you are when they do not wet the bed

إسمح بضوء خافت قيد التشغيل يوصى بتجنب الظلام
Leave a night-light on

التراجع والنكوص

Retreat and recoil

اجعلهم يركزون على سلوكيات وأشياء آخر
Make them focus on something else

لا تعاقبهم تجاهل هذه السلوكيات
Do not punish them ignore these behaviours

التوتر والقلق

Stress and anxiety

حذاري من نقل توتر وقلق الكبار لهم (العناية تصرف لضبط محتوى الحوارات ضمن تلك الإيجابية والمتفائلة، التحكم في متابعات الأخبار المناسبة)
Do not transmit them adults' anxiety

قدم التطمين النفسي لهم مثل (كلمات الحب والعناية والاهتمام)
Reassure them

خض معهم تجربة إستراتيجيات إدارة القلق للأطفال مثل تقنيات التنفس والنشاط البدني
Explore management strategies with them breathing techniques, physical activity

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

السلوك الملاحظ:

Observed behaviour:

المشكلات الدراسية

School Issues

تنويه: الطفل منقطع عن المدرسة لفترة طويلة بسبب فيروس كورونا وتعطل مع هذا الانقطاع النمط السلوكي اليومي الأسرة وتعثر التهيؤ النفسي للعودة المدرسية. أثار الانقطاع المدرسي أو الدراسة عن بعد سوف تبقى مجموعة من الآثار السلبية التي قد تحتاج إلى بعض الوقت حتى يستعيد الطفل، الأسرة، والروتين المنزلي توازنهم

كن حازماً ووثبات بشأن جدول دراسي معقول

Be firm about a reasonable study schedule

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

السعي لإعادة الاندماج السريع في المدرسة شجع، أظهر السعادة

Seeking rapid reintegration in school حيب اللقاء بزلاء المدرسة،

توجه نحو العودة إلى الروتين الطبيعي والمتوافق بين أدوار المدرسة المنزل

Seek a return to normal routines at home

العنوانية - العنف

Violence

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

وضح بهدوء أن الاعتداء على الآخرين غير مسموح به

(قد يفيد أن تصف مشاعر المعتدي عليه حال الموقف)

Make it clear that aggression to others shall not be allowed

أشرح 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

كافئ إنجازات ضبط النفس

العناق وبطاقات الصور والملصقات وما إلى ذلك من تعزيز لفظي أو عيني

Reward self-control achievements (hugs, picture cards, stickers, etc.)

ساعدهم على مواجهة مخاوفهم تدريجياً، كن معهم

(لا تلومهم وتكر مشاعرهم، أي لا تقول لماذا فعلت هذا، بل اترك لديهم انطباع بأنهم تحت وطأة التوتر وتواجهه)

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

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

التشجيع على توجيه الطاقة المفرطة والقلق والغضب من خلال استراتيجيات غير ضارة

الحجر الصحي لا يعني غياب النشاطات الجسدية الضرورية لتفريغ الطاقة السلبية

Encourage channeling of excessive energy, anxiety and anger through non-harmful strategies

السلوك المتمرد والمعاند والمتهور

Disruptive, impulse-control

سن القوانين وضع قواعد واضحة في البيئة الأسرية

تدريب الطفل على معايير وقواعد ثابتة للسلوك المنزلي يتم الالتزام بها دوما

Set clear rules in the family environment

كن صبورا وحازما في آن واحد

واعترض على السلوكيات غير المقبولة، مع التأكيد بأنها مرفوضة

Be patient and be firm and object to unacceptable behaviors

تشجيع التواصل الأسري الفعال

Encourage communication

الشكوى من آلام جسدية والتعب

Physical Pain And Fatigue

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

استبعاد أي حالة طبية

وإذا لزم الأمر فيمكن اللجوء إلى الخدمات الصحية

Be patient and be firm and object to unacceptable behaviors

لا تسمح بالتلاعب من خلال الأعراض لا تنمي رد فعل يستجيب للتباكي والتحايل المرضي

Do not allow manipulation through symptoms

السلوك الملاحظ:

Observed behaviour:

مشاعر الخوف والهلع

Fear

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 والاحترازمات الصحية ومدى فاعليتها

Do not conceal reality

مواجهة مشاعر الغضب والشعور بالذنب المحتملة من خلال شرح الظروف الحقيقية للفقد أو الإصابة قد يكون من المفيد ضرب أمثلة بوجود إصابات او خسائر في أمثلة تضم شخصيات معروفة أو جهات اتخذت مستويات عالية من الاحترازمات المهنية الصحية

Counteract possible feelings of anger and guilt explaining the real circumstances of the loss or infection

دعهم يدركون حزنهم، دعهم 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

دعهم 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

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





توصيات وتوجيهات المعلمين

TEACHER GUIDING AND RECOMMANDTIONS



السلوك الملاحظ:

Observed behaviour:

إضطرابات النوم

Sleep Disorders

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)

التعلق المفرط في الوالدين

Excessive mental attachment to parents

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، وطمئه متى ستعود تقريبا)
Allow parents to be in the classroom for some time, reducing it gradually

التبول الليلي الإرادي

Nocturnal bedwetting

عالج الموقف سريعاً، اطلب المساعدة المدرسية المعتادة، ثم استئناف الأنشطة المدرسية في أقرب وقت ممكن. لا تعلق على الموقف بل تجاهل هذه المواقف
Resume school activities as soon as possible

لا تسمح بالسخرية أو الرفض من زملاء الفصل
Do not allow mockery or rejection from classmates

التراجع والنكوص

Retreat and recoil

لا تعاقبهم، ولا تعلق (تجاهل هذه السلوكيات)
Ignore these behaviors

اجعلهم يركزون على سلوكيات ونشاطات أخرى
Make them focus on something else

التوتر والقلق

Stress and anxiety

المعلم يضع في عينيه أن التوتر والقلق يتعارض مع الانتباه والتركيز ويسبب الضرر والتشتت
Do not transmit them adults' anxiety

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
Give clear and honest explanations about the past and current situation

السلوك المتمرد والمعاند والمتهور

Disruptive, impulse-control

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 الاقران
Behavior model

النظر في المساعدة الخارجية الممكنة للأسرة، ويمكن توظيف الاستشارات الأسرية المدرسية
Consider possible external assistance for the family

السلوك الملاحظ:

Observed behaviour:

المشكلات الدراسية

School Issues

تنويه: الطفل منقطع عن المدرسة لفترة طويلة بسبب فيروس كورونا وتعطل مع هذا الانقطاع النمط السلوكي اليومي الأسرة وتعثر التهيؤ النفسي للعودة المدرسية. أثار الانقطاع المدرسي أو الدراسة عن بعد سوف تبقى مجموعة من الآثار السلبية التي قد تحتاج إلى بعض الوقت حتى يستعيد الطفل، الأسرة، والروتين المنزلي توازنهم

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

تشجيع المشاركة مع عناية بتحفيز الأداء ولو كان بسيطاً

Encourage participation

منع التمييز أو وصمة العار المتصلة بالإصابة بكورونا

Prevent discrimination or stigma

إعادة الدمج المدرسي السريع وضع برامجها ضمن الإرشاد 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)

مكافأة الإنجازات مهما كانت محدودة

Reward achievements

العدوانية - العنف

Violence

مكافأة الإنجازات في ضبط الانفعالات مهما كانت محدودة

Reward achievements

إعلان الهدنة المدرسية. تجاهل رد الفعل على العدوان بعقاب صارم، بل قدم المطالبة بالعزلة في ركن العقاب الصففي 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 مضافة لبقية الطلاب في الفصل من التعلم الاجتماعي وللاثار 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 مرت أقوى في ضبط السلبية وسنرى (سلوكاً إيجابياً بالتأكيد منك، تفضل إلى مقعدك ومكانك المعتاد

Declare a truce

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، وأنها سوف تكافئ السيطرة

Do not allow aggressive behaviors

اشرح له ما هو السلوك المرغوب والمتوقع (السلوك المقبول حال الغضب وكيف يتحكم فيه وصفاته، ثم السلوك المرغوب حال وقعت أحداث 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، وقدم نمذجة بسيطة من الاقربان

Explain what the desirable and expected behavior is

الشكوى من الألم جسدية والتعب

Physical Pain And Fatigue

تبلغ الوالدين وتسهيل المساعدة الطبية. يمكن توظيف المقدرات الإرشادية والأدلة الاسترشادية للمدرسة في حالات الشكوى المرضية للطلاب

Warn parents and facilitate medical aid

مشاعر الخوف والقلق

Fear

تقديم الدعم العاطفي

Provide emotional support

تسهيل المساحات للتحدث مع الطالب بشكل فردي، وحثه للمشاركة الجماعية وتكوين مجموعات صفية، لكن لا تركز كل انتباهك عليه

Facilitate spaces to talk with the child individually, but do not focus all your attention on him/her

الاتصال بالوالدين وتنسيق الإجراءات، ويمكن الاستفادة من الخدمات الإرشادية المدرسية لمثل هذه الحالات

Contact parents and coordinate actions

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

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 إيذاء الذات، وما إلى ذلك

Check the child's evolution and identify red flags (growing sadness, death ,etc..)

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
unicef 

تم صياغة المحتوى ضمن أبرز التوصيات العلمية الموثوقة، وتم إيجازها 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.

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



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



طلب مساعدة إضافية

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

- تواصل مع طبيبك للإستفسارات المتعلقة بالصحة او لطلب المساعدة النفسية. تواصل أيضا مع المرشد الطلابي في المدرسة.

- مزيد من الإطلاع 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 للإرشاد عن بعد:

<https://covid.amq.sa/a1.pdf>



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

نحو التوعية والعناية النفسية المجتمعية للحد من آثار كوفيد-19

إشراف البروفيسور

محمد مرعي القحطاني

إستاذ جامعي وإستشاري نفسي



https://www.researchgate.net/profile/Mohammed_Alqahtani

Linked in

<https://www.linkedin.com/in/prof-mohammed-alqahtani-21961744/>

