



مهارات الأبوة والأمومة خلال كوفيد-19

يواجه الآباء والأمهات ومقدمو الرعاية والأطفال في جميع أنحاء البلاد تحديات جديدة حيث تؤثر جائحة كوفيد-19 على عملنا اليومي وروتيننا المنزلي. فقد أغلقت المدارس ورياض الأطفال ومعظم أماكن العمل، وأصبح الأطفال والآباء فجأة في المنزل بدوام كامل.

قد تساعد الأفكار والنصائح أدناه الآباء والأمهات ومقدمي الرعاية على التكيف مع هذا الوضع الجديد والذي هو خارج الحسابان.

فلتساند أطفالك ولتنخرط معهم في الأنشطة

- **امض وقتاً ممتعاً مع أطفالك كل على حدة**، كلما أمكن ذلك. إن تضييعة الوقت مع الأطفال على هذا المنوال يشعركم بالحب والأمان، وبالاهمية.
- **ساعد طفلك على أن يحافظ على التواصل الافتراضي** مع أصدقائه وجيرانه وأفراد العائلة من الأقارب من خلال البريد الإلكتروني والمكالمات الهاتفية والمحادثات عبر الفيديو ومنصات التواصل الاجتماعي. إذ يمكن لهذه الطريقة أن تشعرهم بالاطمئنان عند التواصل مع من يحبونهم من الأشخاص.
- **حدّد روتين يومي يتسم بالمرونة ولكنه اعتيادي وثابت**، وساعد أطفالك على المشاركة في تحديده! فإن أخذ آرائهم في هذا السياق والسماح لهم باتخاذ القرارات يساعدهم على بناء ثقتهم بأنفسهم. ضع جدولاً يشمل أنشطة منظمة ونشاطاً بدنياً بالإضافة إلى وقت فراغ. فمن شأن ذلك أن يبعث في نفوسهم المزيد من الأمان.
- **العب واندمج مع أطفالك**. فإن ذلك يساعدهم على التعلم والتعبير عن مشاعرهم وبناء ثقتهم بأنفسهم. اقض بعض الوقت مع أطفالك من خلال المشاركة في أنشطتهم المفضلة. إذا لم تكن في الحجر الصحي ([الانعزال الذاتي](#)) أو [الانعزال](#)، استنشق الهواء النقي مع الحفاظ على مسافة 2 متر على الأقل من الأشخاص الآخرين.

فلتكن لطيفاً وهادئاً وصبوراً مع سلوكيات أطفالك

- **استمع إلى مخاوف أطفالك**. أعرضهم اهتمامك وصادق على أفكارهم ومشاعرهم. كن صادقاً وصريحاً ومتربطاً ومتماسكاً معهم. قدم لهم معلومات واضحة تنم عن الواقع وبطريقة تبث الاطمئنان في نفوسهم وتكون متناسبة مع العمر. استفسر منهم عما يشعرون به. وأكد لهم أنك على استعداد دائم للوقوف بجانبهم.
- **شجع السلوكيات الإيجابية**. فالأطفال ينفذون على الغالب ما يُطلب منهم إذا تلقوا التعليمات بشكل إيجابي وتم الثناء على جهودهم.
- **كن قدوة إيجابية**. انتهج السلوكيات الصائبة والإيجابية فالأطفال يتعلمون كل شيء تقريباً من خلال مشاهدة ما يفعله الآخرون.
- **اتخذ خطوات تُهدأ من انفعالك قبل أن تفقد أعصابك**. من المحتمل أن تظهر ردود أفعال الأطفال اتجاه التوتر والقلق على أشكالٍ من المشاغبة. لكنهم في أمس الحاجة إليك عندما يسيئون التصرف.
- **قبل أن ترد عليهم، تنفس بعمق أو عد إلى عشرة**. فمن شأن الهدوء أن يساعدك على الإمساك بزمام الأمور.
- **إذا كان بإمكانك أن تتأى بنفسك عن طفلك بدون أن يعرضه ذلك للخطر، تناسى الموقف قليلاً لكي تهدأ**، وطمئن طفلك أنك ستعود إليه.
- **استجب له بعناية وهدوءٍ، وشُدّ انتباه طفلك إلى أهمية السلوك الحميد**.





اعتن بنفسك

• **الرعاية الذاتية مهمة.** يقوم الآباء والأمهات ومقدمو الرعاية برعاية أطفالهم بشكل أفضل عندما يعتنون بأنفسهم أيضًا. تناول الطعام بشكل جيد، واحصل على قسط كافٍ من الراحة، ولتأخذ فرصاً من الاستراحة بين الحين والآخر، وقم بما يبعث في نفسك السرور والارتياح. ولا تكن قاسياً مع نفسك. قد يلجأ بعض الأشخاص إلى تعاطي مواد الإدمان مثل شرب الكحول وتعاطي الماريجوانا، كوسيلةٍ للتعامل مع التوتر والقلق في الأوقات الصعبة. ومع ذلك، فإن تعاطي مواد الإدمان يمثل مخاطر صحية محتملة ويمكن أن يؤثر سلباً على صحتك العقلية ورفاهيتك. إذا كنت تستخدم مواد إدمان، فافعل ما بوسعك لتقليل الكمية وعدد مرات استهلاكك لها، وحاول أن تتجنب استخدام مواد الإدمان على مرأى من الأطفال.

• **تواصل افتراضياً مع الآخرين.** لست وحدك. ابحث عن الترابط والتماسك وخفف من الضغوط عليك بالتعبير عن مشاعرك ومخاوفك مع أصدقائك وعائلتك.

• **جدّد من هدوئك ورباطة جأشك.** مارس نشاطاً ذهنياً لمدة دقيقة واحدة. تابع أفكارك. تابع شعورك العاطفي. لاحظ ما إذا كنت تشعر بالسعادة أم لا. لاحظ كيف تشعر جسدياً. لاحظ أي شيء مؤلم أو يبعث على التوتر. فمن شأن ذلك أن يساعدك على الاسترخاء والشعور بالارتياح.

من الطبيعي أن تشعر أنت أو أطفالك بالإرهاق أو التوتر أو الارتباك أو الخوف أو الغضب خلال هذه الفترة. للحصول على مزيد من المساعدة، أو للتواصل مع شخصٍ تتحدث معه عن مشاعرك ومخاوفك، تواصل مع:

• [هاتف مساعدة الأطفال](#)

• [جمعية طب الأطفال الكندية- المساعدة المجتمعية المحلية للآباء والأمهات](#)

• [أسر كندا - مراكز تقديم المساعدة للأسرة](#)

• [الخدمات الكندية في الأزمات - الموارد وسبل تقديم المساعدة](#)

• [العافية معاً في كندا: الصحة العقلية وسبل تقديم المساعدة فيما يتعلق باستخدام مواد الإدمان](#)

• [سبل تقديم المساعدة للأفراد](#)

• [سبل الموارد على مستوى المقاطعة والإقليم فيما يتعلق بكوفيد-19](#)