

## نصائح للوالدين وتوجيه التركيز عليكم وعلى صحة أطفالكم النفسية

يتفاعل الكثير من الناس بقلق وخوف بشأن جائحة كورونا. يوجد الكثير من الإرشادات الغير مؤكده والتي تتغير باستمرار، وتنهال علينا المعلومات من عدة قنوات يجب على العائلة أن تعمل معاً طوال اليوم دون التواصل الاجتماعي الذي اعتدنا عليه. إن الضغط والقلق أمران طبيعيين الآن، وقد يشعر البعض أنه أكثر مما يمكنهم تحمله.

### إليك بعض النصائح العامة بصفته أحد الوالدين حول كيفية تركيزك على صحتك النفسية:

1. تعرف على التوصيات الحكومية الوطنية والمحلية. كن دقيقاً جداً في كيفية الحصول على المعلومات من مصدر موثوق. كن ناقداً في الحصول على المعلومات الصحيحة عندما تقرأها عبر وسائل التواصل الاجتماعي أو مواقع الويب أو من الأقران /الأصدقاء (نحن نعلم إنه يوجد الكثير من الشائعات والأخبار المزيفة).
2. يحدد الوقت الذي تقضيه في القلق والتحدث عن الوباء (٢٠ دقيقة في اليوم تكفي).
3. الحفاظ على الوضع الطبيعي للنوم والطعام والنشاط طوال فترة النهار.
4. كن نشطاً ، اعمل شيئاً تستمتعون به .
5. انظر بمنظور كبير أن هذا سوف ينتهي.
6. تحدث مع أشخاص بشأن مخاوفك (الأصدقاء ، الشريك وربما الخدمات المحلية -انظر تفاصيل الاتصال في الأسفل).

يحتاج الأطفال أيضاً إلى المعلومات ، وقد يعانون من زيادة القلق والتوتر .الأطفال جيدون للغاية في النقاط المعلومات التي يفترض ان لا تكون صحيحة ، وكذلك المزاج (الجو ) في الأسرة . بصفته أحد الوالدين من المهم أن دراية (وعى ) وأن تكون نشيط حتى تتمكن من تصحيح المفاهيم الخاطئة .

### إليك نقاط مهمة بالنسبة لك كوالد لمساعدة طفلك في هذه الحالة:

1. تحدث مع طفلك عن مشاعره ، واعطه معلومات يفهمها ، وعبر عن الأمل ، انظر أمثلة على الصيغ (التعبير) ادناه.
2. حاول ان تكون هادئ ، وهذا سوف يلاحظه طفلك
3. افضل مايمكن تقديمه لأطفالك هو الصبر والروتين الجيد .
4. من الطبيعي ان يعرف الوالدين ان هذا يمثل وضعاً صعباً . اتصل لذلك واطلب المساعدة أو التوجيه ، انظر معلومات الاتصال في الأسفل .

### أمثلة على الأسئلة الجيدة للأطفال :

#### الأطفال الصغار:

- استنادا إلى الطريقه التي يمكنك بها تأكيد المشاعر وفي نفس الوقت إعطاء المعلومات الصحيحة والمناسبة . يسأل الطفل عما إذا كنا سنكون مرضى جدا . " هل تخشى ان نمرض ( هل انت خائف أننا سوف نمرض ) أنا اعرف ذلك ، يمكن ان تكون قد سمعته منا نحن الكبار عندما نتحدث عنه . معظم الناس الذين يصابون بالعدوى لا يمرضون بشدة . يصاب عدد قليل وخاصة كبار السن بمرض شديد ، لذا فإن الأطباء موجودين لمساعدتهم على التعافي . ويمكننا مساعدته بغسل اليدين وعدم الاقتراب من الآخرين "
- عند المشاكل / الغضب بين الكبار : " نحن الآن مع بعضنا وقت طويل ، لذا أنا الاحظ ان بابا وماما وأنا نتشاجر غالباً ، مثال عندما لا نتفق على من سوف يرتب . كيف كان ذلك بالنسبة لك ؟ " " انت أصبحت مستاء مزعوج نعم ، هذا ليس شيء غريب . إنه مؤلم عندما نسمع للآخرين وهم غاضبون. ماذا تفكر أنت عندما تسمعنا نتشاجر ؟ " هذا ليس خطر اذا نحن لم نتفق، نحن سعيدين ببعضنا على كل حال"
- مامدى الصعوبة عندما لا تستطيع اللعب مع الآخرين الذين نلتقي معهم في الخارج ؟
- ماذا تعتقد عند بقاءك معنا في المنزل مع اختك / أخاك طوال النهار.
- ما الذي جعلك سعيدا اليوم؟ وما الذي جعلك حزينا /غاضبا /خائفا ،وما الى ذلك .
- هل لديك أي شيء تتسائل عنه في هذا الوقت ولديك الرغبة بأن نتحدث عنه؟

#### الكبار والبالغون:

- " الان يفتقد الكثير من الناس لأصدقائهم ،فكيف هو حالك عندما لا تتمكن من مقابلتهم ؟"
- "كثير من الناس الان قلقون بشأن كيفية سير الأمور مع الأصدقاء ، العائله والمجتمع . كيف حالك انت ؟"
- قد يكون مجهد البقاء مع العائله طوال الوقت ، أنا أعرف وأعتقد ان هذا جميل ومجهد قليلا . كيف هذا بالنسبة لك؟
- هنال الكثير من المعلومات عن فيروس كورونا الآن على الانترنت ، ماذا وجدت أنت ؟ هل هناك شيء تتسائل عنه او خائف منه ؟"
- ماذا تفعل لتعطي نفسك السعاده والأمل ؟"

معلومات الاتصال لخدمات الصحة النفسيه والمحلية:

1. المركز الصحي في Sogndal: الممرضات والقابلات الصحيات موجدات على هواتف عملهم ، او يمكنك الاتصال

بخدمة الاستقبال على الهاتف 576 29 720

2. رعاية الأطفال في Sogn على الهاتف 97506095، هاتف المناوبة بغير ساعات العمل 40022988. يمكن للوالدين الاتصال بخدمة رعاية الطفل للحصول على المشورة والتوجيه دون الحاجة الى رفع دعوى. تطلب خدمة رعاية الطفل كحد ادنى بالاتصال .
3. خدمات الصحة النفسية للبالغين على الهاتف 92038250 اتصل بنا مباشرة لإجراء محادثة ان كنت تعاني من القلق وتقلبات المزاج ،التفكير ،مشاكل النوم ، الغضب / الإحباط ، التفكير بالتسمم ، غياب الفرح ، قله العمل وما إلى ذلك . هذا عرض مجاني من البلدية حيث يمكنك الاتصال مباشرة بدون إحالة طبية .

#### هنا روابط لمصادر جيدة حول الصحة النفسية وفيروس كورونا :

- نصائح حول كيفية ترتيب اليوم للعائلة ، الذين لديهم أطفال مختلة الأعمار واحتياجات وأنشطه يمكنهم القيام بها <https://bufdir.no/foreldrehverdag/tryg>
- معلومات جيدة وواضحة للأباء والأمهات والأطفال والشباب والمرضى العقليين ونصائح عامة للتعامل مع التوتر والمخاوف <https://www.nkvts.no/aktuelt/rad-og-tips-i-forbindelse-med-korona>
- برنامج الراديو من صحيفة Aftenposten للأهالي " رمز الوالدين – med Hedvig Montgomery: فيروس كورونا – تحكم في مخاوفك الخاصة للأطفال <https://play.acast.com/s/foreldredrekoden/7cc745ea-5458-40db-9968-e88708391b89>
- في وقت فيروس كورونا كيف تخلق حياه ممتعه للعائلة ؟ <https://play.acast.com/s/foreldrekoden/d5eb4bf8-44b1-b357-b809aed1f84f>
- نصائح جيدة لرعاية الأسرة من بلدية Holmestrand <https://holmestrand.kommune.no/aktuelt/a-skape-normalitet-i-det-unormale-for-barnavare.3695.aspx>

#### هواتف المساعدة التي يمكن ان تتواصل معها انت او أطفالك :

- هاتف التنبيه للأطفال والمراهقين مفتوح عل مدار اليوم :هاتف 116111 او إرسال رسالة على الهاتف 11 61 71 41 [/https://www.116111.no](https://www.116111.no)

الصحة العقلية لديها عديد من الخطوط المفتوحة طوال اليوم  
<http://mentalhelse.no/fa-hjelp>

تلفون المساعدة لأجل كل من يحتاج شخص للتحدث معه هاتف : 116123  
دعم الوالدين لأي شخص لديه أسئلة تتعلق بالأسرة : هاتف 116123 (اختار رقم 2)، ولديه أيضا دردشه عمل الدردشة <https://www.sidetmedord.no>  
نظرة عامة على عدد من خدمات الهاتف والدردشة المتاح .  
<https://psykiskhelse.no/hjelpetelfoner-og%20nettside>

لنكن كرماء مع بعضنا ! فكر بشكل إيجابي بجيرانك /أصدقائك / موظفي المحلات والآخرين . يفعل الجميع مابوسعهم ، لذلك استجب للخيارات التي يتأخذونها ، لذا فكر ان هؤلاء قائمين على معلومات ليست لديك .