

# دعم مخاوف الأطفال والفتيان فيما يتعلق بـ كوفيد-١٩



في هذا الوقت الحرج الذي يعتليه الغموض يشعر الكثير من الأطفال والفتيان بالقلق والتوتر بشأن ما يجري، وهذه استجابةً طبيعية للوضع الراهن. فيما يلي نقدم بعض النصائح حول ما يمكن للبالغين القيام به لمساعدة ودعم هؤلاء الأطفال.

هناك الكثير من المعلومات المتوفرة وهذا أمر جيد ولكنه قد يكون محيراً أيضاً، لذلك قمنا بتجميع بعض النصائح والروابط المفضلة لدينا في مكان واحد، ونأمل أن يكون ذلك مفيداً.

ونظرًا لأن الوضع يتغير بسرعة في الوقت الحالي، فسنجري تحديثات من وقت لآخر يمكنكم الاطلاع عليها هنا:

<https://emergingminds.org.uk/resources/>

## نصيحة للآباء ومقدمي الرعاية والأشخاص الذين يعملون مع الأطفال والفتيان

**NIHR** | Applied Research Collaboration  
Oxford and Thames Valley

**NIHR** | Oxford Biomedical  
Research Centre



## اعتن بنفسك

إن الشعور بالقلق والتوتر في الوقت الحالي ومواجهة بعض التحديات التي يصعب التغلب عليها هو أمر متفهم، ابحث عن الأشياء التي تعينك على التأقلم حيث أن ذلك سيساعدك لأن تكون أكثر هدوءاً وتستجيب بالطريقة التي تريدها عند التحدث إلى الأطفال.

هنا بعض المعلومات المفيدة التي تستهدف وتخص البالغين:

<https://www.psy.ox.ac.uk/covid-19-our-mental-health>

<https://www.rethink.org/news-and-stories/blogs/2020/03/managing-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak/>

<https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/>



## احذر من الوقوع في الدوائر المفرغة

هناك بعض من السلوكيات التي قد يكون من السهل الوقوع فيها في هذا الوقت والتي يمكن أن تجعل القلق أسوأ على المدى البعيد، مثل:

- تجنب الأشياء، مثل أن ينام أحد الوالدين في السرير مع طفلها بدلاً من تركه ينام بمفرده
- الانسحاب والبعد عن الآخرين
- البحث المستمر عن المعلومات عن طريق جوجل
- قضاء الكثير من الوقت في التحدث عن المخاوف
- العيش في حالة انتظار للخطر أن يحدث
- الاطلاع المبالغ، مثل النظر إلى التحديثات الإخبارية بشكل مستمر
- التفكير بالأشياء الواجب إنجازها وارهاق الرأس بها بدلاً من القيام بها وعملها
- غسل اليدين بشكل مبالغ فيه بما يتجاوز حتى التوصيات الطبية

كن متيقظاً لهذه السلوكيات وغيرها، وشجع الأطفال على ملاحظة وإدراك ما يساعدهم (ليس فقط على المدى القصير المباشر) وما الذي يجعلهم يشعرون بالقلق أكثر.

لاحقاً، سنقدم لكم بعض الأفكار حول كيف يمكن مساعدة الأطفال على التعامل مع هذه السلوكيات من أجل كسر الحلقات المفرغة التي قد ينتهي بهم الأمر إليها من بدون قصد.

## حافظ على العادات الصحية

حاول أن تحافظ على الروتين الطبيعي قدر المستطاع، وذلك فيما يتعلق بالأكل والنوم والدراسة واللعب أو حتى أوقات الراحة، الحفاظ على الروتين يساعد الأطفال على الشعور بالأمان. يمكنك أيضاً أن تخرج لمشاهدة الطبيعة والأماكن المفتوحة، حيث أن هناك أدلة على أن الاتصال مع الطبيعة يعزز المزاج، لذلك إذا استطعت الخروج، حاول قضاء بعض الوقت في الخارج مع الأطفال. وإن لم تكن قادراً على الخروج أو لا تريد مغادرة المنزل لأي سبب، فقم بتشجيع الأطفال على ممارسة بعض التمارين في المنزل، هناك الكثير من التطبيقات أو مقاطع الفيديو المجانية المتاحة على يوتيوب.

محاولة تجنب مناقشة المخاوف قبل النوم فوراً لأن الأشياء غالباً ما تبدو أكثر خوفاً وأكثر إثارة للقلق في وقت النوم. إذا أثار الأطفال مخاوفهم في هذه الأوقات، فأخبرهم أنك تتفهم قلقهم وأنت بالتأكيد تريد التحدث إليهم بشأنه واتفق معهم على وقت آخر لإجراء المحادثة (والتزم بهذه الخطة). ثم حاول اقتراح بعض المواضيع الأخرى التي يمكنهم التفكير فيها بدلاً من الانخراط في القلق.

## كيف نتحدث

من الخصائص الرئيسية للمواقف التي تثير القلق والتوتر هي الغموض، التهديد المحتمل، المسؤولية وفقدان الشعور بالسيطرة، لذلك من السهل معرفة لماذا ظروفنا الحالية تغذي القلق. وبناءً على ذلك، عند الحديث مع الأطفال من المهم مساعدتهم على:

- أ. معرفة أن شعورهم بالقلق والتوتر هو أمر متفهم
- ب. مساعدتهم على تطوير فهم دقيق وواقعي للموقف
- ت. إبلاغهم بالأشياء البسيطة والعملية التي يمكنهم القيام بها، ولكن عليك أيضاً أن تكون واضحاً بشأن حدود مسؤولياتهم.

## هنا بعض الخطوات التي قد تساعد:

### ① كن مطلعاً واعترف بمخاوفهم وهمومهم

ابدأ بـ "أسئلة مفتوحة"، أسئلة لا يمكن الإجابة عليها بـ "نعم" أو "لا"، (على سبيل المثال "ما الذي يجعلك تشعر بهذه الطريقة؟"، "ماذا سمعت عن الفيروس؟"، "ما هي مخاوفك حيال ذلك؟"). ربما يكون الأطفال الأكبر سناً قد التقطوا المعلومات عبر الإنترنت أو من خلال الأصدقاء، لذا حاول أن تستكشف أنواع الأشياء التي يسمعونها، كل هذا سيساعدك على فهم أي مخاوف أو قلق لديهم.

وضح لهم كيف يجب أن يستجيبون لأفكارهم، حاول ألا تتهاون أو تقلل من مخاوفهم، (مثل قول "سيكون الأمر جيداً!،" "لا تكن سخيلاً")، فقد يؤدي ذلك إلى شعور الفتیان بأن مخاوفهم لا يتم أخذها على محمل الجد مما يجعلهم مترددين في الحديث عنها بدلاً من الشعور بالرغبة في العودة ومشاركة الأفكار أو طرح الأسئلة في المستقبل (مهما بدا الأمر سخيلاً). من الصعب أيضاً التحكم في الأفكار التي تظهر في رؤوسنا، لذا بدلاً من قول "لا تفكر في الأمر"، شجعهم على ملاحظة



## الاستجابة للأطفال والفتيان

سيراقب الأطفال والفتيان البالغين من حولهم للبحث عن تلميحات في كيفية التصرف والاستجابة المناسبة، وعما إذا كان عليهم القلق أم لا، لذلك ينصح بمراقبة ردود الأفعال خلال الحديث أمامهم. هذا لا يعني أنك بحاجة إلى إخفاء قلقك، على العكس من ذلك، من المهم مساعدة الأطفال على إدراك أن قدرًا معينًا من القلق والتوتر هو أمر طبيعي وعليهم رؤية كيفية التعامل معه، على سبيل المثال "عندما أشعر بالقلق بشأن ما أحب أن أتصل بصديقي، فهل نتصل بأصدقائك للتحدث إليهم؟"، أو "عندما أكون قلقًا، أود أن أشاهد برنامجًا تلفزيونيًا مضحكًا لأكف عن التفكير فيما يقلقني، ما هو البرنامج التلفزيوني الذي ترغب في مشاهدته؟". من الجيد بالنسبة لهم أن يعرفوا أن البالغين يقلقون أيضاً ولكنهم سيشعرون بالخوف أكثر ويجدون صعوبة أكبر في مشاركة مخاوفهم إذا رأوا البالغين يشعرون بالإرهاق والإنهاك.

## الحديث عن المخاوف

من الجيد التحدث عن المخاوف والاستماع إلى مخاوف الأطفال والفتيان. حاول تخصيص وقت ومساحة للتحدث عن ذلك. لن يصرحوا دائماً بأنهم يريدون التحدث، لذا ابحث عن العلامات، مثل بقاءهم بالقرب منك أكثر من المعتاد.

### متى نتحدث

من الرائع أن تتمكن من التحدث إلى الأطفال والفتيان في الوقت الذي يظهرون فيه خاوفهم، حيث أنهم يكونون على للتحدث في ذلك الوقت. لكننا نعلم أن هذا ليس ممكناً دائماً، وأنه من المهم التحدث في وقت لاحق حيث لا تشعر أنت ولا هم بالتوتر أو الانشغال أو التعب. قد يكون من المفيد أيضاً

اجعل المحادثة قائمة على الحقائق ما أمكن (على سبيل المثال، أن معظم الأشخاص يعانون من أعراض خفيفة ويتعافون في غضون أسابيع قليلة، وأن الحيوانات الأليفة لا تتأثر بهذا الفيروس). استند من المعلومات من المصادر الموصى بها والموثوقة المناسبة للفئة العمرية لطفلك وابتحثوا عن الأخبار معًا (انظر الروابط أدناه).

إذا كنت لا تعرف الإجابة أو لا يمكنك العثور عليها، فلا بأس من القول أنك لا تعرف. هناك الكثير من عدم الوضوح في الوقت الحالي ومن المستحيل الإجابة على جميع الأسئلة التي قد يطرحها الفتان. بدلاً من محاولة إزالة كل الريبة بالنسبة لهم والعثور على إجابات لجميع أسئلتهم، قد يكون من المفيد توضيح أن هناك أشياء لا نعرفها وأنه لا بأس من عدم معرفتنا. يمكنك بعد ذلك طمأنة الأطفال من خلال توضيح أن البالغين من حولهم سيعتنون بهم وأن العلماء والأطباء يعملون بجد لاكتشاف أفضل طريقة للمساعدة في القضاء على الفيروس.

## للأطفال الأصغر سنًا

نانغوري لايف (Nanogirl Live) أنتجت عددًا من مقاطع الفيديو التي تشرح كوفيد-19، وأهمية غسل أيدينا، وأن نسل ونعطس باستخدام مرافقنا:

<https://www.nanogirllive.co.nz/coronavirus-soap-experiment>

يقدم هذا الشريط الهزلي شرحًا مرئيًا لنفسي كوفيد-19 وما يمكن فعله لوقف انتشاره:

الفكرة ولكن حاول عدم الانخراط فيها، (مثلًا "هناك قلق مزعج مرة أخرى، ما الذي يمكنك التفكير فيه بدلاً من ذلك؟")

## ② ساعدهم بالشعور أن قلقهم طبيعي ومتفهم

أبلغهم أن هذا الوقت والظروف التي نعيشها هي أمر مثير للقلق بالنسبة للجميع وأنه من الطبيعي أن نشعر بذلك بالقلق. على سبيل المثال، إذا كان الطفل قلقًا بشأن صحة أجداده، فيمكن القول له "يمكنني أن أرى أنك قلق بشأن جدك وجدتك، وأنا قلقة بشأنهما أيضًا" ثم اتبع النقاط 3 و4 و5. وأبلغهم أن الأشياء ستكون مختلفة لبعض الوقت وأنهم قد يشعرون بخيبة أمل لأن الأشياء التي يتطلعون إليها أو يستمتعون بها تم إلغاؤها، لكن خيبة الأمل هذه مفهومة ولا بأس بها.



## ③ قم بتصحيح أي سوء فهم لديهم بطف ورفق

بعد ملاحظة مخاوفهم وإظهار تفهمك لها، يمكنك مشاركة بعض الحقائق بلطف لتصحيح أي سوء فهم لديهم (على سبيل المثال، قد يعتقد الطفل أنه نظرًا لأن الفيروس منتشرًا في مدينتهم سيموت الجميع، وهنا يمكنك الرد بقول "يمكنني رؤية أنك متخوف من أن شخص ما على الطريق مصاب بالفيروس، وليس من الجيد معرفة أن شخصًا يعيش بالقرب منا مريض، لكن هذا لا يعني أننا سنموت، في الواقع، معظم الناس الذين يصابون به تظهر عليهم حمى وسعال فقط".

## للأطفال الأكبر سنًا

منظمة الصحة العالمية (The World Health Organisation) قامت بشر هذا الفيديو الذي يحتوي على حقائق عن كوفيد-١٩ وطرق لمنع انتشاره:

<https://www.youtube.com/watch?v=mOV1aBVYKGA&t=216s>

مركز السيطرة على الأمراض (The Centre for Disease Control) قام بإنشاء صفحة عن الحقائق المتعلقة ب كوفيد-١٩

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/share-facts-h.pdf>

4) ساعد طفلك على الشعور بالتحكم ما أمكن (ووضح له سبب كون ذلك جيدًا له وللآخرين)

على سبيل المثال "هناك الكثير من الأشياء التي يمكننا القيام بها لحماية أنفسنا ومساعدة الآخرين، مثل غسل أيدينا، وعرض شراء المواد الغذائية للناس من حولنا".

بعض المصادر المذكورة أعلاه تتيح معلومات مفيدة للأطفال حول الحفاظ على أنفسنا والآخرين.

5) كن واضحًا بشأن حدود مسؤوليات الأطفال

دع الأطفال يعرفون أن الحكومة، والخدمة الصحية، والعلماء وغيرهم كثيرون يعملون بجد للحفاظ على سلامة الناس. وأن هذه هي وظيفتهم. هناك بعض المصادر في نهاية هذا المستند متعلقة في مواجهة الوسواس القهري (حيث يكون من الشائع أن يشعر الناس بالمسؤولية عن حدوث شيء سيئ، مثل نقل الجراثيم إلى أشخاص آخرين أو أمراض أنفسهم).

6) قم بالإشارة إلى الأشياء الجيدة

بينما نمر بوقت صعب جداً، ساعد الأطفال على التعرف على الأشياء الإيجابية التي تحدث. على سبيل المثال "هناك الكثير من الناس التي تعمل بجد لإبقائنا جميعاً في أمان، فالأطباء

It's a word you might have heard at school or online or on T.V.



<https://www.npr.org/sections/goatsandsofa/2020/02/28/809580453/just-for-kids-a-comic-exploring-the-new-coronavirus?t=1584457518291>

## للأطفال في عمر المدرسة

في اخبار الأطفال على البي بي سي (BBC's Newsround) تم انشاء موقع كوفيد-١٩ يضم مجموعة من القصص ومقاطع الفيديو عن تفشي المرض

<https://www.bbc.co.uk/newsround/51204456>

وهذا يتضمن:

بعض من الحقائق والخرافات

<https://www.bbc.co.uk/newsround/51387017>

أخبار خاصة بالأطفال تقدم نصائح حول كيفية إدارة المخاوف بشأن كوفيد-١٩

<https://www.bbc.co.uk/newsround/51911025>

معينة من الوقت "بحد أقصى ٣٠ دقيقة" يتحدثون فيها عن مخاوفهم وقلقهم. ودورك هنا هو الاستماع والتعاطف.



عندما يبدأ الأطفال والشباب في القلق خارج "وقت القلق"، اطلب منهم تسجيل قلقهم وطمئنهم أنه سيتم معالجته في "وقت القلق". يمكن أن يساعد ذلك أيضًا الأطفال على ملاحظة أن الأشياء التي تبدو في بعض الأحيان مثل مخاوف كبيرة، لا تبدو كذلك بعد مرور الوقت.

### ٨ اتخذ خطوات عملية لتشعر بقلق أقل

في وقت سابق، تحدثنا عن الحلقة المفرغة للقلق وأن بعض السلوكيات التي تبدو مفيدة يمكن أن تؤدي في النهاية إلى تفاقم المشكلة. وتحدثنا أيضاً عن طرق التعامل مع المخاوف، ونظرنا في بعض السلوكيات مثل كثرة متابعة الأخبار، أو البقاء في حالة تأهب مستمر للخطر وغسل اليدين بطريقة مبالغاً تتجاوز التوصيات الطبية. شجع الطفل أو الفتى على الحد من هذه السلوكيات. في بعض الأحيان تكون هناك بعض الخطوات العملية التي يمكن للأطفال والفتيان القيام بها. على سبيل المثال، إذا كانت المخاوف تتعلق بالآخرين (مثل الأجداد أو الأصدقاء الذين لديهم من حالة صحية معينة)، شجعهم على القيام بأشياء تجعلهم يشعرون بأنهم أكثر ارتباطاً بهؤلاء الأشخاص عندما لا يتمكنون من رؤيتهم شخصياً، على سبيل المثال، عن طريق الرسائل النصية، الهاتف، استخدام سكايب / فيس تايم، كتابة ملاحظة، صنع بطاقة، إرسال شيء لهم من خلال البريد.

والمرضات يعملون في المستشفى، والعلماء يعملون على إيجاد لقاح، وحتى نحن نساهم بغسل أيدينا!" أشير إلى المنظمات المجتمعية المدهشة التي تشكلت والإجراءات الأخرى التي يتخذها الناس لمساعدة بعضهم البعض.



### ٦ ابحث عن طرق للتعامل مع القلق

قد يكون من السهل أن يهيمن القلق على كل ساعة استيقاظ، خاصة مع الاستماع والتعرض المستمر للأخبار، حاول أن تقلل من تعرض الأطفال للأخبار من دون إشراف الكبار، على سبيل المثال، يمكنك تحديد "وقت الأخبار" حيث تشاهد وتستمع فيه إلى الأخبار وتناقش معهم ما حدث وسيحدث.

أما بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا، إذا كانوا يحصلون على معلومات غير مفيدة عبر وسائل التواصل الاجتماعي، فانظر هل يمكنهم التحكم في مقدار الوقت الذي يقضونه أو فيما يشاهدونه؟ إذا كانوا يتحدثون مع أصدقائهم عن الظروف الراهنة كثيرًا، فهل يمكنهم تقييد هذه المحادثات ومحاولة التحدث عن أشياء أخرى بدلاً من ذلك؟

ساعد الأطفال والفتيان على التفكير فيما إذا كان القلق هو أمر يمكنهم فعل شيء حياله أم لا، إذا كانت الإجابة لا ولم يكن شيئاً تحت سيطرتهم، فسيكون من المهم أن تعلمهم تحمل هذا القلق تدريجياً والتركيز على أشياء أخرى. هذا بالتأكيد أمر يصعب القيام به، ولكن إحدى الطرق لمساعدة الأطفال على الشعور بالثقة أن تذكرهم بأن مخاوفهم سيتم احتوائها والتعامل معها، ويمكن تطبيق ذلك عن طريق تحديد "وقت القلق" حيث يتم تحديد وقت يومياً يتمكن الأطفال فيه من الجلوس لفترة

الرابطة الوطنية لأخصائيين النفس في المدارس (The National Association of School Psychologists) أنتجت مصادر للأباء للتحدث إلى أطفالهم حول مخاوف كوفيد-١٩

[https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource)

عقول علماء النفس الهائمة ( Wandering Minds of a Psychologist ) تشرح أهمية التحدث إلى الأطفال عن كوفيد-١٩ وتعطي امثلة محسوسة عن الأشياء التي يجب قولها/ الأسئلة التي يجب سؤلها

[https://wanderingmindofapsychologist.com/2020/03/06/how-to-talk-to-kids-about-coronavirus/amp/?\\_twitter\\_impression=true](https://wanderingmindofapsychologist.com/2020/03/06/how-to-talk-to-kids-about-coronavirus/amp/?_twitter_impression=true)

صحيفة الجارديان (The Guardian) نشرت نصائح حول كيفية التحدث إلى الأطفال عن كوفيد-١٩ وما يجب التركيز عليه

<https://www.theguardian.com/commentisfree/2020/mar/02/stop-a-worry-becoming-catastrophic-how-to-talk-to-your-kids-about-the-coronavirus>

للمشاهدة:

راديو قناة بي بي سي ( BBC Radio 4's Women's hour ) قام بتغطية نقاش عن الحديث للأطفال بخصوص كوفيد-١٩

<https://www.bbc.co.uk/sounds/play/p085rjkm>

## استمرارية القلق واعاقته لسير الحياة



سيجد بعض الأطفال والفتيان صعوبة في التعامل مع مثل هذه الأمور أكثر من غيرهم. قد يعاني بعض الفتيان بالفعل من قلق وقد يؤدي الوضع الحالي إلى تفاقم المخاوف الموجودة مسبقًا. إذا كنت مهتمًا بشأن طفل أو فتى يعاني من القلق المستمر الذي يعيق حياتهم (على سبيل المثال، نومهم أو واجباتهم المدرسية أو صداقاتهم أو حياتهم العائلية)، فقد تحتاج إلى بعض المساعدة المهنية وسيكون طبيبك العام قادرًا على تقديم المزيد من النصائح.

مصادر أخرى مفيدة:

التحدث للأطفال عن كوفيد-١٩

للقراءة:

اليونيسيف (UNICEF) ٨ نصائح سريعة للتحدث إلى الأطفال عن كوفيد-١٩

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19>

هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS Trust) أنتجت بعض الخطوات والنصائح عن كيفية التحدث إلى طفلك عن قلقه المتعلق بكوفيد-١٩

<https://www.flourishingfamiliesclinic.nhs.uk/How%20to%20Talk%20to%20Children%20about%20COVID.pdf>

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/preparing-for-infectious-disease-epidemics-brief-tips-for-school-mental-health-professionals>

اليونيسيف (UNICEF) قامت بنشر نصائح للمعلمين

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-teachers-can-talk-children-about-coronavirus-disease-covid-19>

مركز السيطرة على الأمراض (The Centre for Disease Control) أصدر مبادئ عامة للأباء، المعلمين والعاملين مع الأطفال

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html>

جمعية علم النفس البريطانية (The British Psychological Society) قامت بنشر بعض الخطوات التي تستهدف مخاوف الأطفال فيما يتعلق بمخاوفهم عن كوفيد-19. تم استخدام صيغة "طفلك" ولكن الخطوات والاستراتيجيات هي نفسها لجميع الكبار العاملين مع الأطفال وليس فقط الآباء.

<https://www.bps.org.uk/news-and-policy/bps-highlights-importance-talking-children-about-coronavirus>

## مصادر للأطفال والفتيان من ذوي الاحتياجات الخاصة

نصائح مفيدة حول التحكم في أعراض الوسواس القهري والتعامل مع غسل اليدين أثناء تفشي مرض الوسواس القهري (تستهدف البالغين ولكنه مناسب أيضاً للمراهقين).

هذا الفيديو (Vimeo) يحتوي على إرشادات في كيفية التحدث مع الأطفال عن الكوارث الطبيعية والأحداث الإخبارية



<https://vimeo.com/394049129>

الدكتور ارنتش ماي (Dr. Ehrenreich-May) هو طبيب نفسي للأطفال قام بإنتاج فيديو (Vimeo) مشيراً فيه إلى ثلاث خطوات للتحدث للأطفال عن كوفيد-19

<https://vimeo.com/398065042?ref=tw-share>

معهد عقل الطفل (The Child's Mind Institute) قام بنشر فيديو يحتوي على نصائح في الحديث مع الأطفال عن كوفيد-19



CHILD MIND<sup>®</sup>  
INSTITUTE

<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>

## موارد للمعلمين وغيرهم من العاملين مع الأطفال

الجمعية الوطنية لأخصائيين النفس في المدارس (The National Association of School Psychologists) لديها مصادر لإعداد المتخصصين في الصحة العقلية في المدارس لأوبئة الأمراض المعدية وتفشيها

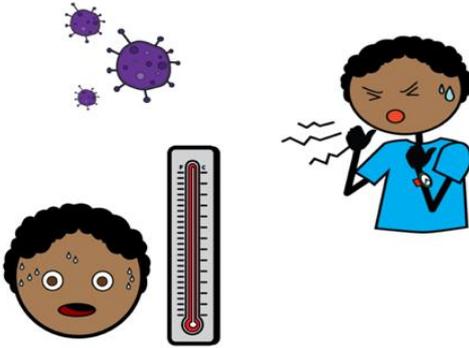
نصائح لتقليل أثار اضطراب الروتين لفئة طيف التوحد

<https://themighty.com/2020/03/covid-19-autism-routine-disruption/>

### قصة اجتماعية عن كوفيد-١٩

WWW.LITTLEPUDDINS.IE

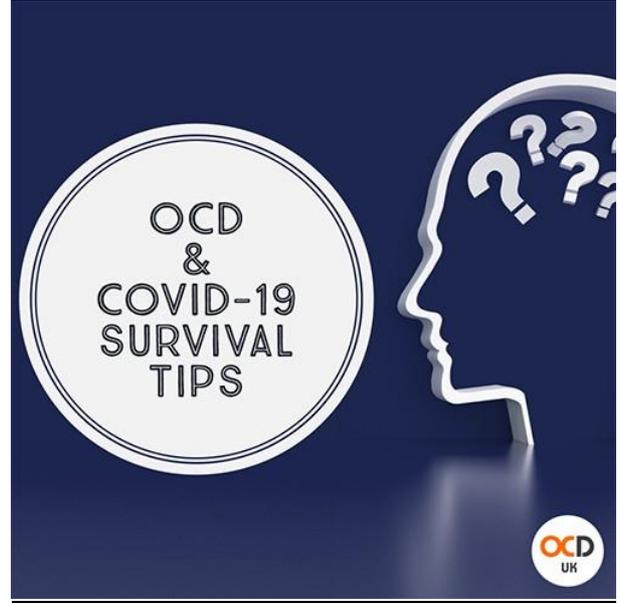
The Coronavirus is a virus that can make people feel unwell.



<https://theautismeducator.ie/wp-content/uploads/2020/03/The-Corona-Virus-Free-Printable-.pdf>

مينكاب (Mencap) سهلة القراءة

<https://www.mencap.org.uk/sites/default/files/2020-03/Information%20about%20Coronavirus%20ER%20UPDATED%20130320%20SD%20editsAH.pdf>



<https://www.ocduk.org/ocd-and-coronavirus-survival-tips/>

مؤسسة الوسواس القهري الدولية (The International)

بالوسواس القهري ( OCD foundation ) نشرت نصائح لأباء الفتيان فيما يتعلل

<https://iocdf.org/covid19/talking-to-kids-about-covid-19/>

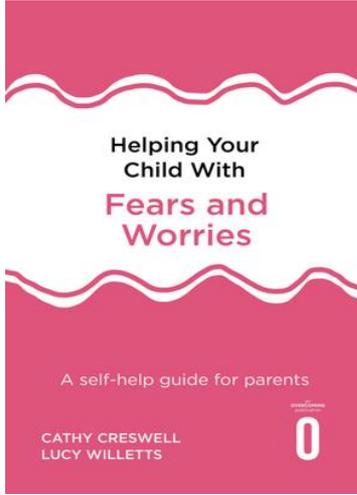
اديتيود (Additude) قامو بنشر بعض النصائح للأباء الأطفال اللذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة

<https://www.additudemag.com/explain-coronavirus-covid-19-anxiety-adhd-child/>

أنا كينيدي اون لاين (Anna Kennedy Online) قامت بنشر بعض النصائح لأباء الأطفال اللذين لديهم طيف التوحد

<https://www.annakennedyonline.com/autism-and-coronavirus-advice-for-parents-by-rosie-weldon/>

## معلومات عامة حول مساعدة الأطفال على إدارة القلق



Creswell, C. & Willetts, L. (2019). *Helping Your Child with Fears and Worries, 2<sup>nd</sup> Edition*.

London: LittleBrown.

هذا كتاب للآباء حول كيفية مساعدة أطفالهم القلقين والذي يحتوي على العديد من الاستراتيجيات المختبرة والمجربة.

### العزل المنزلي

الدكتورة ارنرثش ماي (Dr. Ehrenreich-May) قامت بإنتاج فيديو Vimeo عن التعامل مع المشاعر القوية وقت العزل الذاتي مع الأطفال

<https://vimeo.com/398401539>

بي بي سي بايت سايز (BBC Bitesize) قدمت نصيحة للتعلم في المنزل

<https://www.bbc.co.uk/teach/five-ways-to-keep-your-kids-learning-at-home/z4966v4>

بي بي سي بايتز (BBC Bitesize) يحتوي على العديد من أنشطة التعليم المنزلي

<https://www.bbc.co.uk/teach>

١٠ أنشطة للأطفال للقيام بها في العزل المنزلي

<https://www.babygaga.com/coronavirus-self-isolation-quarantine-activities-for-kids/>

أنشئ من قبل:

Polly Waite, Roberta Button, Helen Dodd,  
Cathy Creswell

الترجمة إلى العربية:  
ندى عواري

Universities of Oxford and Reading, UK