

كتيب تعريفى للأطفال والشباب والآباء والأمهات

التعامل مع فيروس كورونا



١. أولي الفيل يفكر ويشعر ويفعل أشياء..... ٤
٢. التعامل مع فيروس كورونا: للأطفال والشباب ٢٠
٣. التعامل مع فيروس كورونا: للآباء والأمهات ٢١

أعزائي الأطفال والشباب والآباء والأمهات،

ستجد في هذا الكتيب الكثير من المعلومات والموارد النفسية التي يمكن أن تُساعدك في طريقك خلال فترة أزمة كورونا.

هل أنت نفسك في المستشفى حاليًا؟ هل تريد معرفة المزيد من المعلومات أو أنك قلق بشأن فيروس كورونا؟ هل أنت والد وتتساءل عما قد يحتاجه طفلك على وجه الخصوص؟

اقرأ هذا الكتيب مع الآخرين أو بشكل منفصل، أو استخدم أجزاءً منه، أو اقرأ عن أولي الفيل، أو قم بزيارة المواقع الإلكترونية المُوصى بها للحصول على مزيد من المعلومات.

أولي الفيل يفكر ويشعر ويفعل أشياء

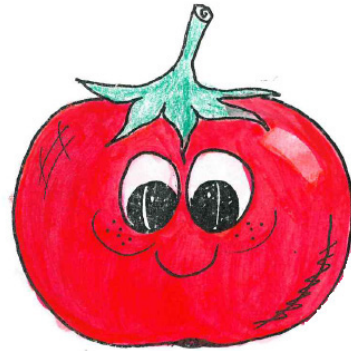
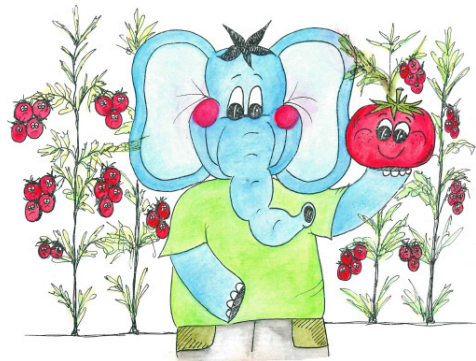
١-١ التفكير

هل سبق لك أن لاحظت أنه يمكنك التفكير في أي شيء وفيما يمكن أن يحدث؟ أحياناً تكون لدي أفكار جميلة. على سبيل المثال عندما أفكر في اللعب مع أصدقائي الفيلة. وأحياناً أفكر في أفكار غير سارة. على سبيل المثال عندما أفكر في أنني قد أمرض. إذا واصلت التفكير في هذا الأمر، فقد يأتيني المزيد والمزيد من الأفكار غير السارة. وهو ما نسميه أحياناً "القلق". ربما يحدث لك ذلك أحياناً؟ لأن ذلك ليس أمرًا مفاجئًا في العصر الحالي. وأحياناً تفكر الأم والأب في أفكار غير سارة.

هل تعلم أنه يمكنك مقارنة مخاوفك مع نبات الطماطم؟ نبات الطماطم يكون بذرة صغيرة جدًا في البداية. إذا اعتنيت بهذه البذرة جيدًا وسقيتها، فسوف ينمو النبات بسرعة كبيرة، وستكون لديك أول نبتة طماطم. وإذا واصلت العناية الجيدة بهذه النبتة، فستحصل بسرعة على مجموعة كاملة من نباتات الطماطم. إنها تنمو بسرعة كبيرة.

نفس الشيء بالنسبة للمخاوف. حقًا لا يمكنك أن تأكلها مثل الطماطم، ولكنها تنمو أيضًا إذا أعطيتها اهتمامك وتفكيرك. الكثير من الأطفال يُعطون الكثير من الاهتمام والتفكير لمخاوفهم. يبدأ ذلك بفكرة واحدة وسرعان ما تصبح جبلًا كبيرًا من المخاوف التي يجدون صعوبة في التخلص منها.

إذا كان لدي جبل كبير من الهموم، ألا يمكنني التخلص منه؟ بلى يمكنك التخلص منه! هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام بها لتقليل الاهتمام والتفكير في مخاوفك. فكّر في مثال نباتات الطماطم. إذا أعطيناها اهتمامًا أقل، فسوف تتقلص وتذبل. وهذا هو الحال أيضًا مع أفكارك. سأخبرك المزيد عن ذلك بعد قليل.



مرحبًا بك! أنا أوليفر، وبناديني الأصدقاء بـ "أولي".

ماذا ترى عندما تنتظر في المرآة؟ هل ترى أيضًا أذنك الكبيرتين وخرطومك الطويل؟ هذا هو مظهرنا الخارجي. ولكن هل تعلم أن لدينا أيضًا جزء داخلي؟ لا، لا، لا أقصد رنتينا وقلبنا...

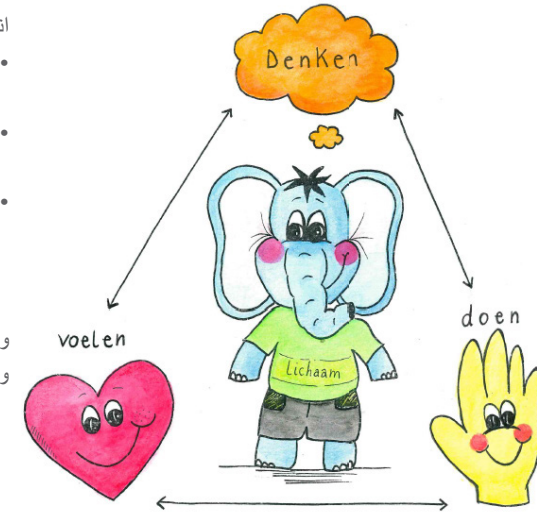
ماذا، إذا؟ أنه يمكننا أن نفكر ونشعر بالأشياء. وبالطبع يمكننا أيضًا القيام بالكثير من الأشياء بجسمنا.

ما نشعر به ونفكر فيه ونفعله، كل هذا يؤثر على بعضه البعض. تلك هي الأسهم التي تراها حولي هنا.

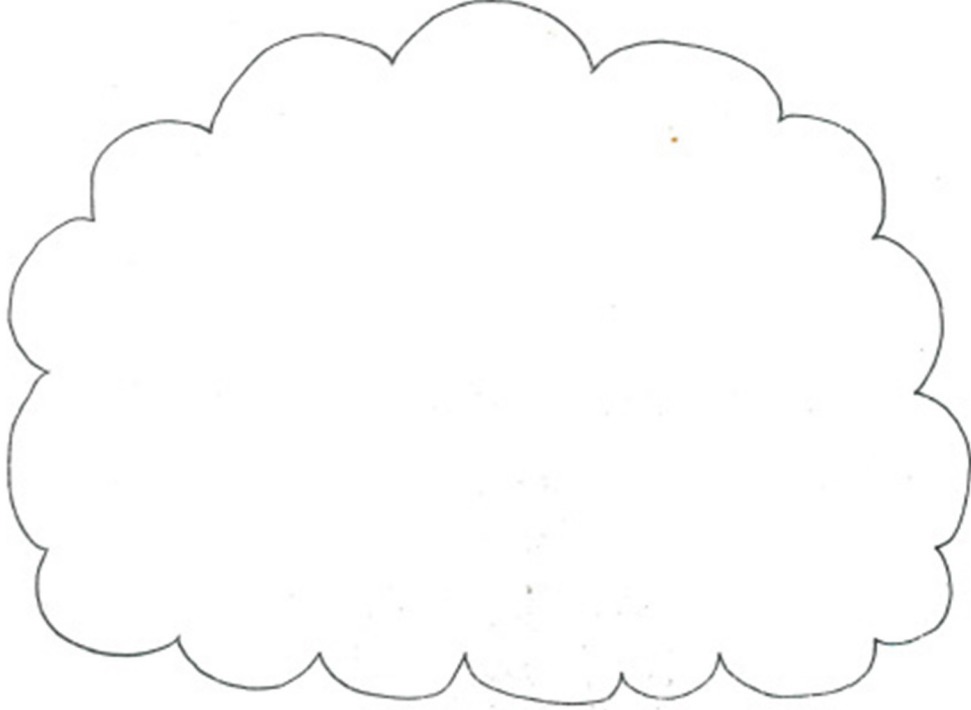
انتظر سأشرحها لك:

- عندما أفكر في أن جدتي يمكن أن تمرض، قد أشعر بالخوف وأبكي.
- عندما اتصل بالجدة، أفكر في أن الجدة بخير، وعندئذ أشعر بالسعادة.
- عندما أشعر بالغضب وأفكر في أصدقائي الذين أفقدهم الآن، فقد أكون مزعجًا لأختي عندما لا أحب شيئًا.

ولكن كيف يعمل كل هذا مع بعضه "التفكير والشعور والفعل"؟ هل تود القراءة معي بشأن ذلك؟ إذا، سأخبرك.



يمكنك أيضاً كتابة أفكارك أو مخاوفك بالتعاون مع أولي:



التفكير في فيروس كورونا

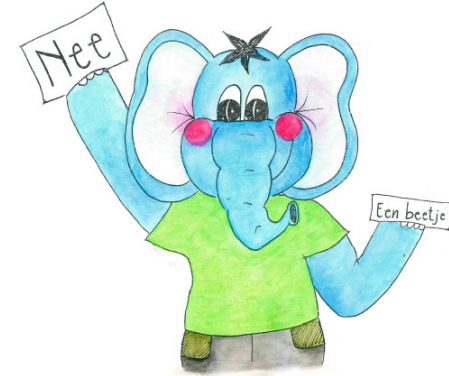
ماذا عن أفكارك في هذه الأوقات الجنونية لانتشار فيروس كورونا؟ ما هي الأفكار التي تأتيك في بعض الأحيان؟ هل تدرك بعض هذه المخاوف في نفسك؟

- لن أتمكن من رؤية أصدقائي بعد الآن
- سوف يمرض جدي وجدتي
- أشعر بالانزعاج والملل
- سوف أصاب بالمرض

هل لديك أي أفكار أخرى؟

-
-
-

المساعدة الأولية للتعامل مع القلق

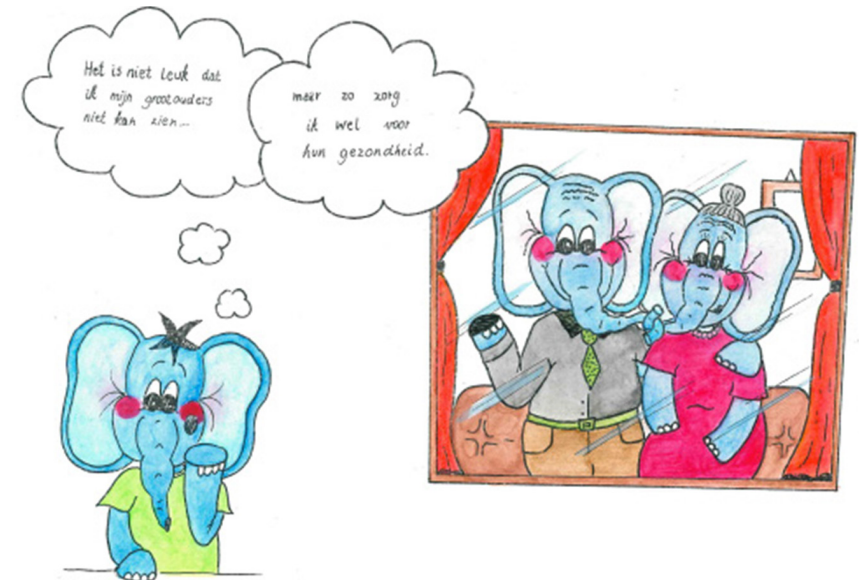
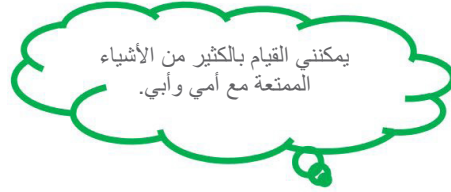
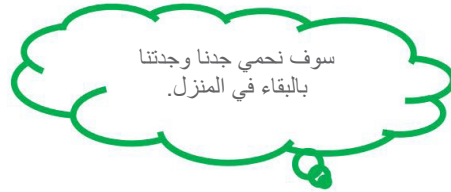


قد تسأل نفسك عما يجب أن تفعله عندما تكون لديك تلك الأفكار السيئة التي تستمر في المجيء إلى دماغك والذهاب. هل تعلم ماذا أفعل أحياناً عندما أعاني من القلق؟ أذهب في رحلة استكشافية لمعرفة ما إذا كانت أفكارني صحيحة أم لا. وهو ما يُسمونه تحدي الأفكار. يمكنك القيام بذلك عن طريق طرح سؤال "هل ما أفكر فيه صحيح؟" ستكون الإجابة عادة "لا" أو "ليس تمامًا". في هذه الحالة، يمكنك محاولة استبدال أفكارك غير المفيدة بأفكار مفيدة.

على سبيل المثال، عندما تفكر في "لن أتمكن من رؤية أصدقائي بعد الآن". هل هذا صحيح إذا؟ هل لن يمكنني رؤيتهم على الإطلاق؟ لن أتمكن من رؤيتهم مثل الوقت الذي سُمح لنا فيه بالذهاب إلى المدرسة على أي حال. قد يساعدك التفكير في أنه لا يزال بإمكانك رؤيتهم بطريقة مختلفة.

يمكن لبعض الأفكار أن تساعدنا والبعض الآخر يكون أقل فائدة. قد تجعلك الأفكار غير المفيدة تشعر بالخوف أو الغضب أو الحزن. يمكن أن تساعدك الأفكار المفيدة في تقليل الشعور بالحزن أو الخوف أو الغضب.

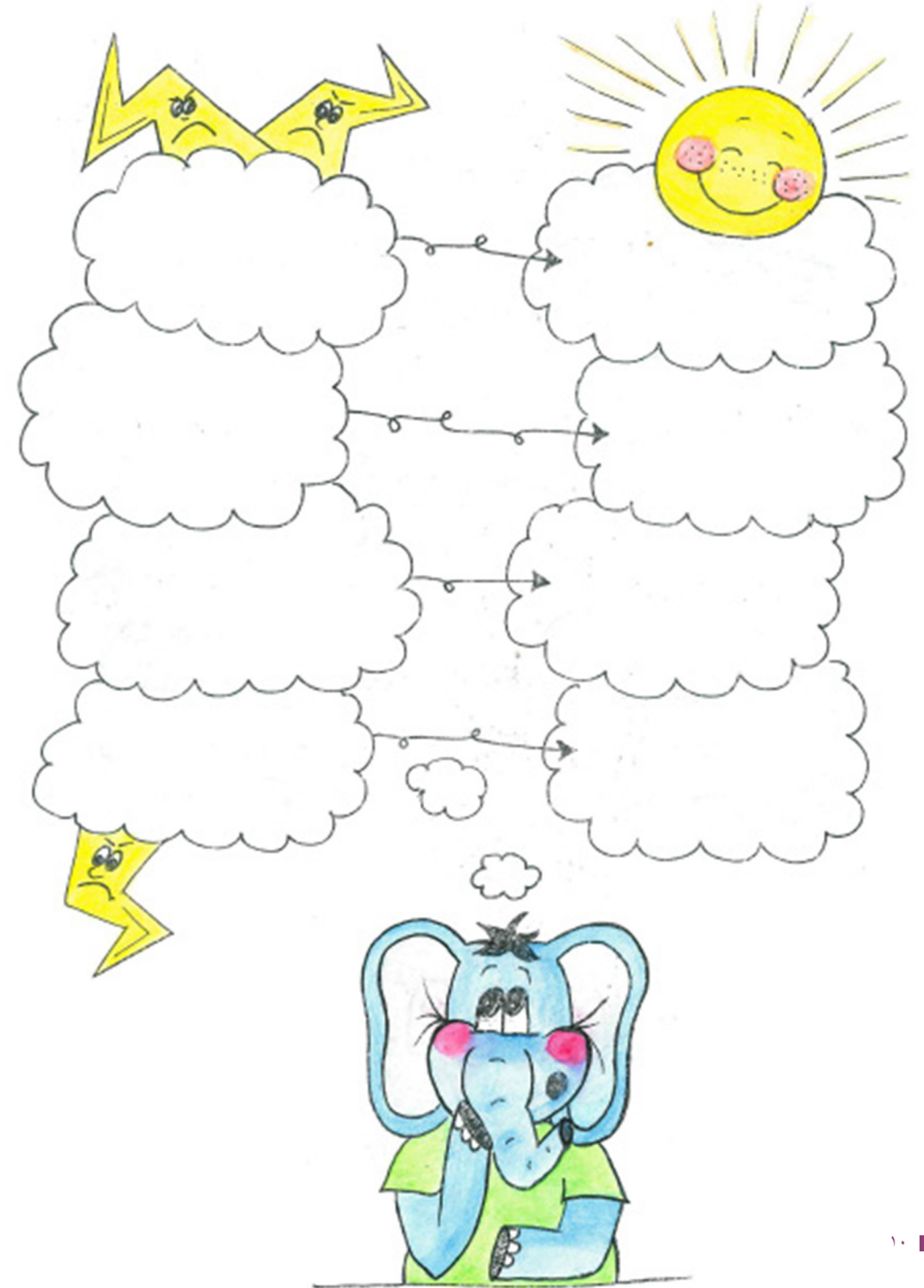
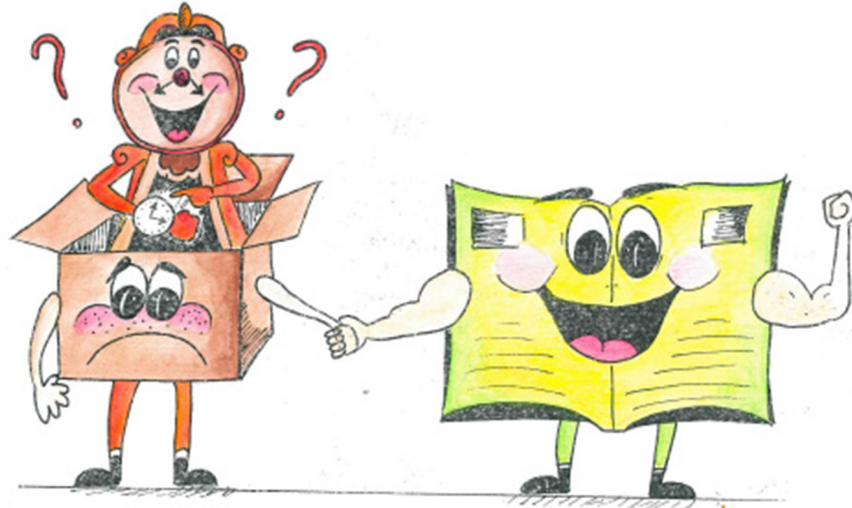
هل تحاول العثور على فكرة مفيدة لتحل محل فكرة غير مفيدة؟ سأعطيك مثالاً. في الرسم أدناه، يمكنك تجربة كتابة أفكارك الخاصة.



أحياناً أحاول تدوين مخاوفي. أقوم بذلك دائماً في وقت مُحدّد ودائماً في نفس المكان. لا أفعل ذلك لفترة طويلة، لكي لا أستمر في التفكير بقلق لفترة طويلة (التفكير بقلق لفترة طويلة يعني أن تستمر في التفكير فيما يُقلقك). أتوقف عن ذلك بعد ١٠ دقائق أو ١٥ دقيقة. هذا هو الوقت المُخصّص للتفكير في الأشياء التي تُقلّقتني. هل ترغب في تجربة ذلك بنفسك أيضاً؟ اختر وقتاً مُحدّداً ومكاناً تشعر فيه بالراحة. من الأفضل عدم القيام بذلك في سريرك أو ز قبل النوم مباشرة. اضبط المنبه لكي يرن بعد ١٥ دقيقة. خلال هذه المدة يمكنك استحضار كل ما يقلقك. واكتبه في "كتيب القلق" أو ضع الوريقات التي تكتبها في "صندوق القلق".

يمكنك القيام بذلك مع أمك أو أبيك أو بمفردك. إذا وجدت في أوقات أخرى أن هناك الكثير من الأشياء التي تُقلّقتك، فحاول أن تقول لنفسك: "يا أيتها الأشياء التي تُقلّقتني، سوف أستمع إليك أثناء الوقت المُخصّص للتفكير في الأشياء التي تُقلّقتني، ولكن ليس الآن." ثم حاول الاستمرار في ما فعلته، على سبيل المثال اللعب أو مساعدة شخص ما. بعد فترة، سوف تتعلم الأشياء التي تُقلّقتك أنه يُسمح لها بالحضور فقط أثناء الوقت المُخصّص للتفكير في الأشياء التي تُقلّقتك، وأنه يجب عليها الابتعاد عنك في أي أوقات أخرى.

يمكنك أيضاً الاحتفاظ بكتيب للأشياء الإيجابية. يمكنك أن تكتب فيه كل يوم شيئين أو ثلاثة أشياء لطيفة وإيجابية عشتها. يمكنك أيضاً أن تكتب فيه أشياء أنت مُمتن لها. يمكنك القيام بذلك بمفردك أو مع أمك أو أبيك. إذا واجهت صعوبة في الكتابة أو وجدت أنه ليس بها الكثير من المرح، فيمكنك دائماً أن تستبدلها بالرسم !

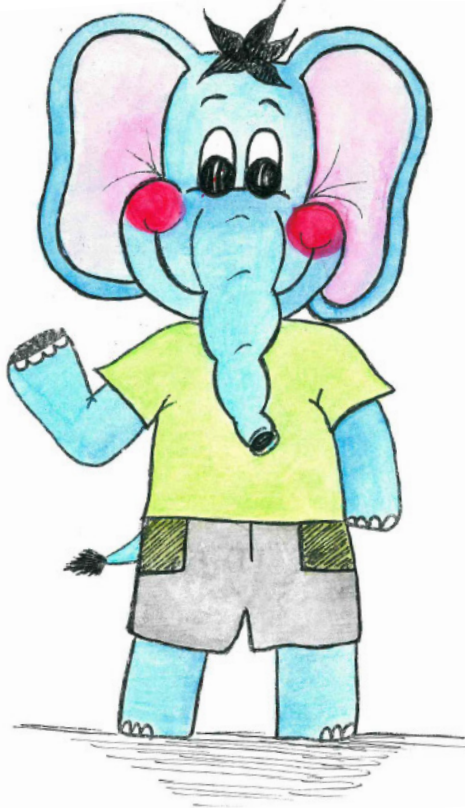


الجسم

هل سمعت من قبل عن إشارات الجسم؟ جسمنا، جسدنا يخبرنا بما نشعر به. وإذا استمعت لجسدك جيدًا، فيمكنك اكتشاف ما يخبرك به جسدك.

عندما أكون غاضبًا، أشعر أن يديّ كفيلاً أصبحنا مقبوضتين وأشعر بشد في عضلاتي. عندما أكون خائفًا، أشعر أحيانًا بشعور جنوني في معدتي، وأحيانًا تُولمني. وأحيانًا أبدأ في التنفس بسرعة وبصورة جنونية. عندما أكون في حالة حب، أشعر وكأن معدتي مُمتلئة بالفراشات. هذه هي إشارات الجسم. وهناك إشارات أكثر من ذلك بكثير. وقد تشعر بمشاعر أخرى مُختلفة تمامًا. يمكنك رؤية بعض هذه الإشارات تظهر عليّ أنا...

هل لديك أيضًا مثل هذه الإشارات الجسدية؟ أشعر بالفضول حيال ذلك... هل ترغب في رسمها أو تلوينها على الرسم؟



المساعدة الأولية للاسترخاء

ولكن هل تعلم؟ إذا لم نشعر بأننا على ما يرام ونريد أن نشعر بتحسن مرة أخرى، فيمكننا أيضًا القيام بأشياء تجعلنا نشعر بتحسن. عندما أكون غاضبًا جدًا، فإن ركل الكرة في الحديقة يساعدني. مجنون أنا، أليس كذلك. أعتقد أن ذلك بسبب اختفاء كل هذه الأفكار لفترة من الوقت.

هل اكتشفت بنفسك أشياء **يمكنك فعلها** تساعدك على الشعور بالتحسن؟

- ربما ترغب في البقاء بمفردك لبعض الوقت وتفعل شيئًا بهدوء؟ قراءة كتاب، الرسم، حل ألغاز، ...
- قد تشعر بفوران "بقفة" في معدتك وكأنها على وشك الانفجار تمامًا مثل البركان. ربما تحب أن تدوس على كرة، أو تقفز على الحبل، أو تتأرجح، أو تصرخ بصوت عالٍ في سادة، ...
- ربما يكون من المفيد أن تلعب بعض الألعاب المسلية والجميلة
- ربما ترغب في الاتصال بصديق أو أحد أفراد العائلة؟ يمكن أن تكون رؤية الآخرين عبر الدردشة المرئية أمرًا ممتعًا أيضًا.
- ربما تكون حزينًا جدًا لدرجة أنك لا تريد رؤية أي شخص لفترة من الوقت. ويمكن أن يساعد ذلك، ولكن ربما يكون من المفيد أيضًا بعد ذلك التحدث إلى شخص ما حول الموضوع. أمك وأبوك يسعدهم فعل ذلك معك.

هل تعرف ما أفعله أحيانًا عندما أشعر أنني لست بحالة جيدة وأنني متوتر تمامًا؟ أقوم بتمرين الاسترخاء. الاسترخاء - ماذا؟ كلمة صعبة، أليس كذلك. عندئذ أستمع إلى قصة تساعدني على الاسترخاء التام. يساعد ذلك على إرخاء عضلاتي وأيضًا عدم الاهتمام كثيرًا بالأشياء التي تقلقني. عندما تقرأ أمي أو أبي قصة لي، يمكن أن يكون ذلك أيضًا لطيفًا ومريحًا. ولكنه ليس نفس الأمر كتمرين الاسترخاء. تمرين الاسترخاء هو قصة تكلفك بمهام لمساعدتك على الاسترخاء. في بعض التمارين نركز على تنفسنا. يمكن أن يساعد ذلك على منحك الشعور بالهدوء، على سبيل المثال إذا كنت لا تستطيع النوم جيدًا.

هل تعرف هذه التمارين بالفعل؟ انتقل إلى الرابط التالي www.uza.be/relaxatiekinderen.

٣-١ فعل الأشياء

في بداية هذا الكتيب، أخبرتك بالفعل أن التفكير والشعور وفعل الأشياء هي أمور مرتبطة ببعضها. هل تعرف الأشياء التالية؟

هل سمعت يومًا شخصًا ما يصرخ بصوت عالٍ عندما يشعر بالغضب أو الخوف؟ أو سمعت شخصًا يضحك بصوت عالٍ عندما يشعر بالبهجة أو السعادة؟ ربما تحتاج أحيانًا إلى أن تبكي بشدة ولا تعرف كيف تتوقف. عندما أكون غاضبًا جدًا، أضغط أحيانًا بشدة على الأرض بأقدامي الثقيلة. وعندما أكون سعيدًا، أغني وأقفز أحيانًا. من الصعب أن تهتز الأرض بشدة. في بعض الأحيان أشعر بالكثير من القلق لدرجة أنني أطرح الكثير من الأسئلة على أمي وأبي. وأحيانًا لا أستطيع النوم حقًا، إلا عندما أطرح هذه الأسئلة. أحيانًا أشعر بالخوف الشديد لدرجة أنني أضطر إلى القيام بكل أنواع الأشياء بنفسني، مثل غناء نفس الأغنية عشر مرات في رأسي أو غسل يدي عشرين مرة. هذا يجعل الأمر يبدو وكأنني أقل خوفًا، ولكنه في الواقع يجعلني أكثر خوفًا.

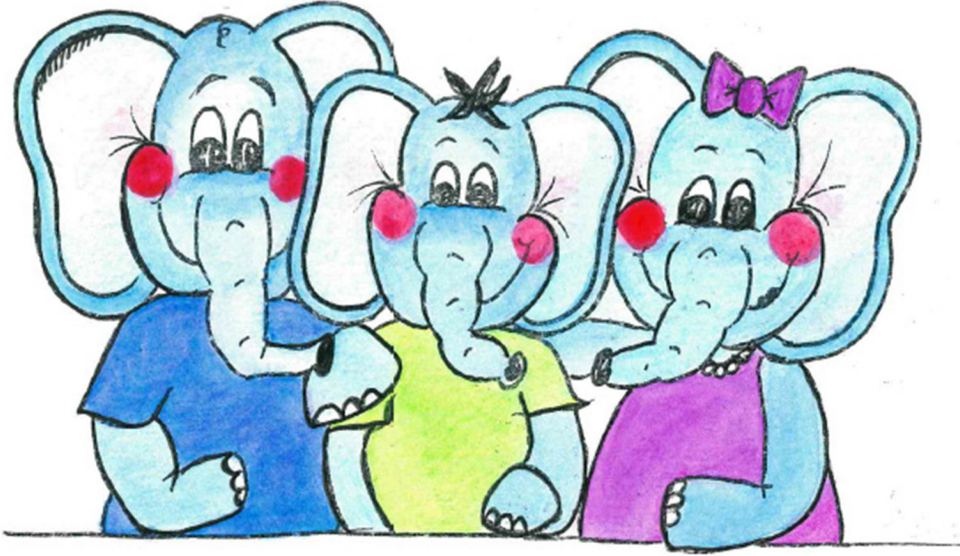
وبالتالي، نقوم بفعل أشياء تناسب ما نشعر به ونفكر فيه. هذا لا يعني أن هذه الأشياء الصغيرة تساعدنا دائمًا.

وربما تساعدك نصائح كليل أيضًا. هل أذكرها مرة أخرى بالترتيب؟

- تحدي الأفكار غير المفيدة واختراع أفكار مفيدة
- صندوق القلق والوقت المخصص للتفكير في الأشياء التي تُقلقك
- الاسترخاء
- كتيب الأشياء الإيجابية والممتعة
- مقياس حرارة الشعور
- الرسوم المُعبّرة عن المشاعر
- التحدث عن الموضوع مع شخص آخر

حسنًا، لقد أخبرتك بالكثير الآن. أتمنى أن تكون قد استمتعت بأداء التمارين. لدي نصيحة أخرى مهمة جدًا يجب ألا تنساها:

إذا كنت تفكر في أشياء، أو كنت قلقًا أو لديك مشاعر معينة لا تعرفها حقًا ما يجب أن تفعله بها هو أن تذهب دائمًا إلى أمك وأبيك. وهم على استعداد لمناقشة هذا معك.



ما الذي يساعدك عندما تكون غاضبًا أو حزينًا أو خائفًا؟
فكر في الأمر وربما يمكنك أيضًا كتابة ذلك أدناه:

	غاضب
	خائف
	حزين

التعامل مع فيروس كورونا: للأطفال والشباب

هذا الوقت الحالي الذي نعيشه يجلب عدم الراحة وعدم اليقين للجميع. لذلك نريد أن ندعمكم. ستجد هنا جميع أنواع المواقع الإلكترونية الرائعة التي يمكنكم العثور على معلومات مفيدة فيها.

١-٢ ما هو فيروس كورونا؟

هل لديك تساؤلات حول فيروس كورونا وتود معرفة المزيد عنه؟ إذا، يمكنك بالتأكيد إلقاء نظرة على المواقع التالية:

- على الموقع الإلكتروني www.zitdazo.be ستجد أيضًا فيلمًا يُقدّم شرحًا عن فيروس كورونا تحت عنوان "Blog مدونة". ("فيلم قصير للأطفال يشرح فيروس كورونا")
- على الموقع الإلكتروني www.dewegwijzer.org ستجد كتيبًا يشرح فيروس كورونا. (Ik ben Corona', www.dewegwijzer.org/hallo-ik-ben-corona/)

اطرح أسئلتك على أمك أو أبيك أو شخص محل ثقة.

أين يمكنك التصفح؟

- الموقع الإلكتروني www.noknok.be مُخصّص للشباب من عمر ١٢ سنة إلى ١٦ سنة. يمكنك زيارة هذا الموقع الإلكتروني، لأنك ستجد هناك معلومات ومهام مثيرة للاهتمام. يمكنك أيضًا إنشاء حساب NokNok خاص بك. من خلال ذلك يمكنك أيضًا الاحتفاظ بمذكرات وممارسة التمارين وأكثر من ذلك بكثير.
- الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ١١ عامًا و٢٤ عامًا، يمكنهم العثور على مقالات مختلفة حول فيروس كورونا وكيفية التعامل مع بعض الصعوبات مثل الملل والتوتر والخوف على الموقع الإلكتروني www.watwat.be.
- على الموقع الإلكتروني www.awel.be ستجد مقالات يمكنك قراءتها، ويمكنك أيضًا التحدث مباشرة مع أحد مقدمي خدمات الرعاية والمساعدة.
- موعد الاستقبال الهاتفي هو خدمة يمكنك من خلالها الاتصال أو الدردشة مع أحد مقدمي خدمات الرعاية والمساعدة. هذه المساعدة مجانية ولا تنطوي على الكشف عن بيانات هويتك. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني www.tele-onthaal.be.
- يمكن للشباب أيضًا زيارة الموقع الإلكتروني www.caw.be/jac للدردشة أو الاتصال أو إرسال رسائل بريد إلكتروني إلى مقدمي خدمات الرعاية والمساعدة.

التعامل مع فيروس كورونا: للآباء والأمهات

هذا الوقت الحالي الذي نعيشه يجلب عدم الراحة وعدم اليقين للجميع. لذلك نريد أن ندعمكم. في قسم علم نفس الطفل، قمنا بصياغة بعض الأدوات التي يمكنك استخدامها للبدء في التعامل مع طفلك.

كيف تلاحظ أن طفلك مستاء من شيء ما؟

هناك العديد من الإشارات المختلفة التي يشير بها طفلك إلى أنه قلق بشأن شيء ما. نقدم أدناه لمحة عامة عن الإشارات المتكررة. يمكن أن يكون أي تغيير ملحوظ في سلوك طفلك إشارة محتملة، على سبيل المثال:

- عدم الرغبة في النوم والاستيقاظ والكوابيس والانتكاس فيما يتعلق بالتبول اللاإرادي
- انخفاض الشهية
- الخوف من أن تكون وحيدًا
- شكاوى جسدية بسبب التوتر والضغط النفسي (آلام في المعدة، صداع، شعور بالتعب ...)
- طلب الاهتمام
- إظهار سلوك متكرر

كيف تتحدث مع طفلك؟

هل يسأل طفلك أسئلة حول فيروس كورونا وأنت لا تعرف بالضبط من أين تبدأ؟ اسأل طفلك عما يعتقد به بشأن ذلك. بهذه الطريقة سوف تكتشف أين توجد الأخطاء المحتملة في التفكير وإلى أين ذهب خياله. وهذا يمنحك مساحة للتصحيح عند الضرورة ومطابقة احتياجات طفلك في الوقت الحالي. وهذا يمنحك أيضًا كوالد مساحة لتتمكن من الإجابة بطريقة هادفة. خاصة في الأوقات التي يكون الأمر فوضويًا بالنسبة لك، وليس من السهل دائمًا الحصول على نظرة عامة للوضع. اترك لنفسك مساحة أيضًا لتقول "لا أعرف" أو "سنبحث عن ذلك معًا".

يمكن أن يكون من الجيد أن تشاهد الروابط التالية معًا. اسمح لنفسك أيضًا أن تقول إنك ستعود إلى ذلك في وقت لاحق وتوافق أيضًا بشكل ملموس على تحديد الوقت الذي ستفعل فيه ذلك.

من المهم أن تتحدث إلى طفلك بطريقة صادقة ومناسبة لمرحلته العمرية.

الأطفال والشباب لهم الحق في الحصول على هذه المعلومات وهم بحاجة إليها.

- على الموقع الإلكتروني www.zitdazo.be تحت عنوان "Blog مدونة" ستجد مقالات متنوعة تتضمن نصائح حول التحدث إلى طفلك عن فيروس كورونا. وسوف تجد أيضًا فيلمًا يُقدم شرحًا حول فيروس كورونا بما يتناسب مع فهم الطفل.

• ستجد على الموقع الإلكتروني www.dewegwijzer.org:

- كتيب يشرح فيروس كورونا للأطفال. ('-ik-hallo', www.dewegwijzer.org/hallo-ik, 'ben-corona/
- دليل للآباء والمعلمين يتضمن مزيدًا من النصائح. (www.dewegwijzer.org/moet-ik-bang).
- أو قم بإلقاء نظرة على (www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019)

اسأل طفلك أيضًا ما الذي يشعر به أو ما الذي يدور في ذهنه. من المهم أيضًا وجود مساحة كافية للعواطف المختلفة التي يؤثرها ذلك عند الأطفال:

- قد يحتاج الأطفال إلى طرح أسئلة مُحدّدة عليهم (على سبيل المثال: هل يضايقك ويتعبك أن جدتك لا يمكنها الرؤية؟)
- يمكن أن يساعد عمل الرسومات في التحدث عن هذه المشاعر. راجع أيضًا كتيب "Ik ben corona أنا كورونا".

من المهم إفراح المجال كل يوم لأسئلة طفلك ومخاوفه دون أن يكون ذلك متواجداً في ذهنه طوال اليوم. يمكنك اختيار توقيت ثابت يعبر فيه عن الأشياء التي تقلقه. وبالتالي يحدث ذلك في الوقت المناسب، ويعلم طفلك أن هناك مساحة مخصصة له:

- اختر وقتًا ثابتًا كل يوم (ولكن ليس قبل النوم) ومكانًا ثابتًا.
- حاول أيضًا تحديد وقت القلق بالموسيقى أو الساعة.
- أفسح المجال للأفكار والعواطف والأسئلة.
- اجعل طفلك يكتب أو يرسم هذه الأفكار والعواطف.
- اختتم الجلسة بتدوين الأفكار الإيجابية أو الأحداث الإيجابية (على سبيل المثال: أكلت طعامي المفضل. سأكون قادرًا على التواصل عبر سكايب مع الجدة لاحقًا).

كيف تصنع الطمأنينة والسكينة في عائلتك؟

كأباء وأمهات، يمكنكم مساعدة أطفالكم على التعامل مع التوتر والقلق من خلال بناء روتين يومي. يحتاج الأطفال إلى بنية هيكلية وقواعد، وهذا يوفر لهم الوضوح والراحة. ينظر إليك طفلك كمثال بشأن كيفية التعامل مع هذا الموقف.

- ضع جدولاً يوميًا به مهام متنوعة كافية وأوقات للاسترخاء. يمكنك القيام بذلك مع طفلك.
- أخرج الطاقة الإبداعية من داخلك واصنع شيئًا جميلًا من الجدول اليومي. احرص على تقديم أنشطة متنوعة واكتشاف أفكار جديدة.
- هل تمتلك هذا الحس الإبداعي؟ ستجد على الموقع الإلكتروني www.sclera.be/nl/vzw/home الكثير من الرموز والرسومات والأفكار التي يمكنك استخدامها لتصوير شكل الجداول اليومية.

من المهم البقاء على اتصال مع العائلة والأصدقاء والالتزام بأن يكون ذلك في إطار الحياة اليومية كلما أمكن ذلك.

- يمكنك إجراء دردشة مع العائلة أو الأصدقاء عبر الفيديو في وقت ثابت كل يوم.
- اطلب من طفلك كتابة رسائل أو عمل بطاقات أو رسومات لأحبائه.

أين يمكنك التوجه كوالد إذا كانت لديك مخاوف بشأن طفلك؟

- على الموقع الإلكتروني www.opvoedingslijn.be يمكنك العثور على تفاصيل الاتصال لتلقي نصائح من أحد مقدمي خدمات الرعاية والمساعدة دون الكشف عن بيانات هويتك.
- يمكنك الاتصال مباشرة بـ **مركز الرعاية الاجتماعية العامة (www.caw.be)**.
- موعد الاستقبال الهاتفي هو خدمة يمكنك من خلالها الاتصال أو الدردشة مع أحد مقدمي خدمات الرعاية والمساعدة. هذه المساعدة مجانية ولا تتطلب على الكشف عن بيانات هويتك. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني www.tele-onthaal.be.
- إذا لاحظت أنك لا تزال حائرًا أو تواجه مشكلات، فيمكنك دائمًا الاتصال بطبيب نفسي/أخصائي التعليم التقويمي لك أو لطفلك. في الوقت الحالي، يتم تقديم التوجيه الإرشاد عبر الإنترنت، ولكن يمكن تقديم الدعم أيضًا. يمكن الحصول على تفاصيل الاتصال من طبيب الأسرة الخاص بك أو يمكنك البحث بنفسك عبر الرابط التالي www.vvkp.be/zoek-psycholoog.

التعامل مع الخلافات الأسرية أثناء أزمة كورونا

تحريك إلى الملصق أدناه المتضمن لنصائح للتعامل مع النزاعات والخلافات.

OMGAAN MET CONFLICTEN IN HET GEZIN TIJDENS DE CORONACRISIS

5 TIPS



ZORG VOOR STRUCTUUR, VOOR JEZELF EN ELKAAR

Deel samen je dag in.
Beweeg voldoende
(wandelen, fietsen, yoga...)
Doe leuke dingen samen
en neem tijd voor jezelf.
Geef elkaar elke dag een
complimentje.



WORD JE BOOS? UIT JE GEVOELENS

Zeg wat je voelt of schrijf
het op. Laat kinderen
tekenen of hun gevoelens
uitbeelden met speelgoed.



BESPREEK SPANNINGEN EN CONFLICTEN

Wat maakt jou en andere
gezinsleden (weer) rustig?
Wat ontspant je?
Praat over oplossingen.
Na een ruzie: praat het uit.



Druk op de PAUZEKNOP

Verlies je controle? Tel tot
10. Adem diep in en uit.
Ga naar buiten. Gaat iemand
over jouw grens?
Neem afstand.
Zoek een veilige plek.



ZOEK STEUN OF HULP

Blijf contact houden met
vrienden en familie. Praat
met iemand die je vertrouwt.
Zoek professionele hulp
(bv. telefonisch/online).

Professionele hulp bij geweld?

NOODSITUATIE? Politie: **101** / Medische noodhulp: **112**

PROFESSIELE HULP: Bel of chat met **hulplijn 1712** bij vragen over geweld. Gratis en anoniem.

1712

HEL OF CHAT
BIJ VRAGEN OVER GEWELD



Meer info op

www.1712.be

www.slachtofferzorg.be

Edegem 2650 / 10 UZA / Wilrijkstraat
www.uza.be / +32 3 821 30 00

تابعنا على الفيسبوك f وتويتر t

UZA

يحتوي هذا الكتيب على معلومات عامة ويهدف إلى الاستخدام كعنصر
تكميلي للمقابلة مع مقدم خدمات الرعاية الصحية الخاص بك.
رِسَامَةُ الصَّوَرِ: أَلَيْن مِيشِيلِس



تحمل UZA علامة الجودة ICI لتقدير
رعاية آمنة وعالية الجودة.