

# كوفيد-19: كيف أعتني بطفلي؟

مصادر التوتر  
عند الطفل



ردود فعل البالغين  
مواقف مرهقة



انقطاع التعليم

تغيرات في الروتين والأحوال  
المعيشية  
التعرض لوسائل الإعلام

## بعض الأمثلة لعلامات التوتر التي يستوجب ملاحظتها عند طفلك

يمص إبهامه مجدداً، يتبول في السرير

يئن على كل شيء ولا شيء



مرحلة ما قبل المدرسة  
0-5

تكون لديه نوبات غضب مفرطة

يريد أن يحمل، يتمسك بإحكام

يعبر عن مشاعر خوف مفرطة

يعاني من ألم في البطن، ألم في القلب



مرحلة المدرسة  
6-12

يعاني من صعوبات في التركيز

يشعر بالحزن، سريع الانفعال أو مضطرب

يستيقظ في الليل، يعاني من أحلام مزعجة

سريع الانفعال، غاضب أو عدواني

يعاني من صعوبات في النوم والأرق



مرحلة المراهقة  
13-17

يظهر سلوكيات محفوفة بالخطر: استهلاك  
الكحول أو المخدرات

يعبر عن قلق مفرط مرتبط بحرماته من  
أصدقائه أو المدرسة

يشعر بالوحدة والعجز

## أهمية دعم الوالدين

رد فعل الوالدين يؤثر في أغلب الحالات  
على رد فعل الأطفال

آباء هادئون ... في ثقة

يقدمون أحسن دعم لأطفالهم

1 | التحدث عن كوفيد-19  
باستعمال معلومات ولغة  
مناسبة لسن الطفل

1



2 | طمأنة الطفل - مشاعر  
الأمان، الاستياء

3 | أن تكون نموذجاً - النوم،  
الأكل، التباعد الاجتماعي

3

4 | تقليص التعرض للتغطية  
الإعلامية

5 | الالتزام بروتين يومي

5