

من تأليف

.Kyle Horne

.CCLS .Erin Shields

ATR-BC .LMFT .Nicole F. Albers

كورني المهمل

حكاية تحذيرية



الرسوم التوضيحية بقلم

ATR .Rebecca Yeretian-Santana

كورني المهمل

حكاية تحذيرية

من تأليف

.Kyle Horne

.CCLS ,Erin Shields

ATR-BC ,LMFT ,Nicole F. Albers

الرسوم التوضيحية بقلم

ATR ,Rebecca Yertzian-Santana



كتاب الأطفال هذا لأغراض ترفيهية وحسب
ولا يُقصد منه تقديم المشورة الطبية.

مقدمة

تمثل جائحة فيروس كورونا المستجد وقتًا مخيفًا ومربكًا للجميع، كما أن التحدث مع الأطفال عن هذا الأمر قد يكون صعبًا. وأنا أشعر بسعادة غامرة لأن مستشفى Children's Hospital Los Angeles يساعد الأطفال على التعامل مع هذه المشكلات الكبيرة بلغة يمكنهم فهمها. فلتستخدمها كأداة للشرح للأطفال في حياتك وتمكينهم وبدء حوار معهم. وتذكر، نحن جميعًا نشارك في هذا الأمر معًا.

-Natalie Portman

وعلى الرغم من أن فيروس كورونا غير مرئي، إلا أنه يستطيع الوصول لأي شخص؛ سواء كان غنياً أو فقيراً؛ الأطفال أو الكبار. واليوم، يزور كورني طفلاً يقطن بهذا الشارع.



يعتاد كورني كورونا على السفر حول العالم. بينما يختبئ كل الناس في المنزل ويحاولون تجنبه. حسناً، الجميع تقريباً. ولكن يوجد بعض الأشخاص المضطرين للعمل؛ كالأشخاص العاملين في المستشفيات، وعمال النظافة، ورجال الشرطة، ورجال الإطفاء، والأشخاص القائمين على صنع طعامنا وبيعه، والمساعدين الذين يقدمون يد العون للأشخاص المقيمين في المنزل. ويبدل كل هؤلاء الأشخاص قصارى جهدهم للحفاظ على سلامتهم من أجل عائلاتهم.

يحمل كورني مجموعة
من الأسماء:



آسف على كوني فظًا! نسيت أن أكون مهذبًا!
أنا كورنيليوس ب. تشارتريوس كورونا التاسع عشر.
لكن أصدقائي ينادونني بكورني على سبيل الاختصار.



ما الذي يحدث هنا؟



عفوًا. من أنت؟



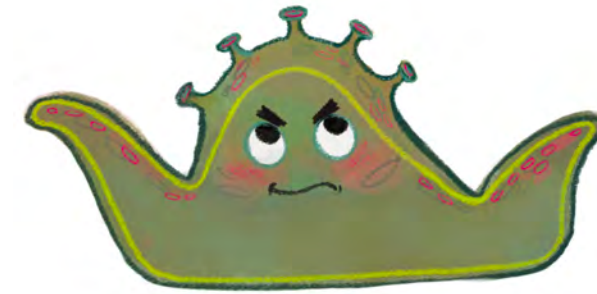
كدت أنسى.
حان الوقت
لتسجيل
الدخول
للمدرسة!

يك! يا له من أمر مقرف! المدرسة!

يا للقرف.



ماذا؟ إنها مجرد بعض الجراثيم!
لا يستطيع الناس رؤيتها، لكنني مغطى بها.



صباح الخير أيها الطلاب. أرغب اليوم أن أريكم قائمة بالأشياء التي يمكننا فعلها
لمحاربة فيروس كورونا، سواء كنت طفلاً أو شخصاً بالغاً.



أعتقد أنها ذكرت اسمي للتو.

اصمت. انتبه.

أعلم أن الأمر قد يكون مخيفاً بعض الشيء الآن،
ولكن هناك أشياء يمكننا القيام بها للمساعدة.



ابقوا في المنزل.
احرصوا على السعال والعطس في مرفقكم.
ابقوا على بُعد ستة أقدام من الأشخاص
الذين لا يعيشون معهم.
نظفوا الأشياء التي تلمسونها كثيراً.
ارتدوا كمامة عند الحاجة.
لا تلمسوا وجوهكم.
اغسلوا أيديكم لمدة ٢٠ ثانية.

تذكروا، حتى لو كنا في أماكن مختلفة، فنحن
جميعًا نشارك في هذا الأمر معًا.



معًا للأبد!

معًا حتى - أبدًا!

ولا تنسوا الحفاظ على نظافة أيديكم!

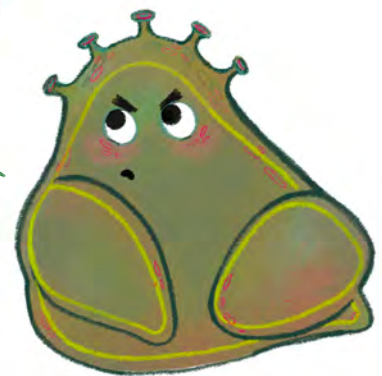




... ٢٠، ١٩، ١٨!
حسنًا! تم!

لنتصافح!

آخ، هل فعلت
هذا لك؟



التسوية

هذا ليس مضحكًا.



مخاط.

هذا "مخاط"
ليس "مضحكًا".

كان من المفترض
أن تعطس في
مرفقك. إنه
لأمر جيد أنني
قد بنيت درعًا
زلقًا واقياً من
الجراثيم لمسافة
سته أقدام!



لقد قضيت اليوم كله في
التنظيف، وأنا منهمك.

ومن يحب رائحة هذه
المناديل المبللة؟
لست أنا!

لقد كنت أحاول غسل
يدي، لكن هذا صعب حقًا.

أريد اللعب في الملعب.

لدي مخاط في أنفي وأريد أن
ألمسها ولكنني أعلم أنه ليس
من المفترض أن أفعل ذلك.

أفتقد أصدقائي.

لا يمكنني الخروج.
لقد سئمت من الألعاب.
أريد العودة للمدرسة.

يقولون لي "لا تلمس
وجهك"، لكن هذا كل ما
أرغب بفعله.

وأين المثلجات؟ كيف يمكنني أن
أكون حبيسًا في منزل بدون أي
مثلجات؟ إن وجود المثلجات في
المنزل لأمر ضروري. لكننا "لا
نستطيع الذهاب إلى المتجر".

أشعر بالقرف من كل شيء وأفتقد جدتي حقًا.



فلترحل وتبتعد فحسب!

لا

حسنًا. ولكن ماذا لو حدثت إصابتنا بالمرض رغم ذلك؟

سيتحسن معظم الناس في المنزل، ولكن لحسن الحظ، إذا كانوا بحاجة إلى الذهاب إلى المستشفى، فهناك أطباء وممرضات على استعداد للمساعدة. وأنا مستعدة. لقد صنعت كهامتي في حال احتجت إلى الخروج.



أوه، مهلاً! لدي واحدة أيضًا.

آه يا عزيزي، ما الأمر؟

لقد سمعت الكثير من الأمور. أشعر بالقلق. هل أنت مريضة؟



كلا يا عزيزي. أنا أمكث بأمان في المنزل، مثلك.

كلا أيها السخيف! كهذه.

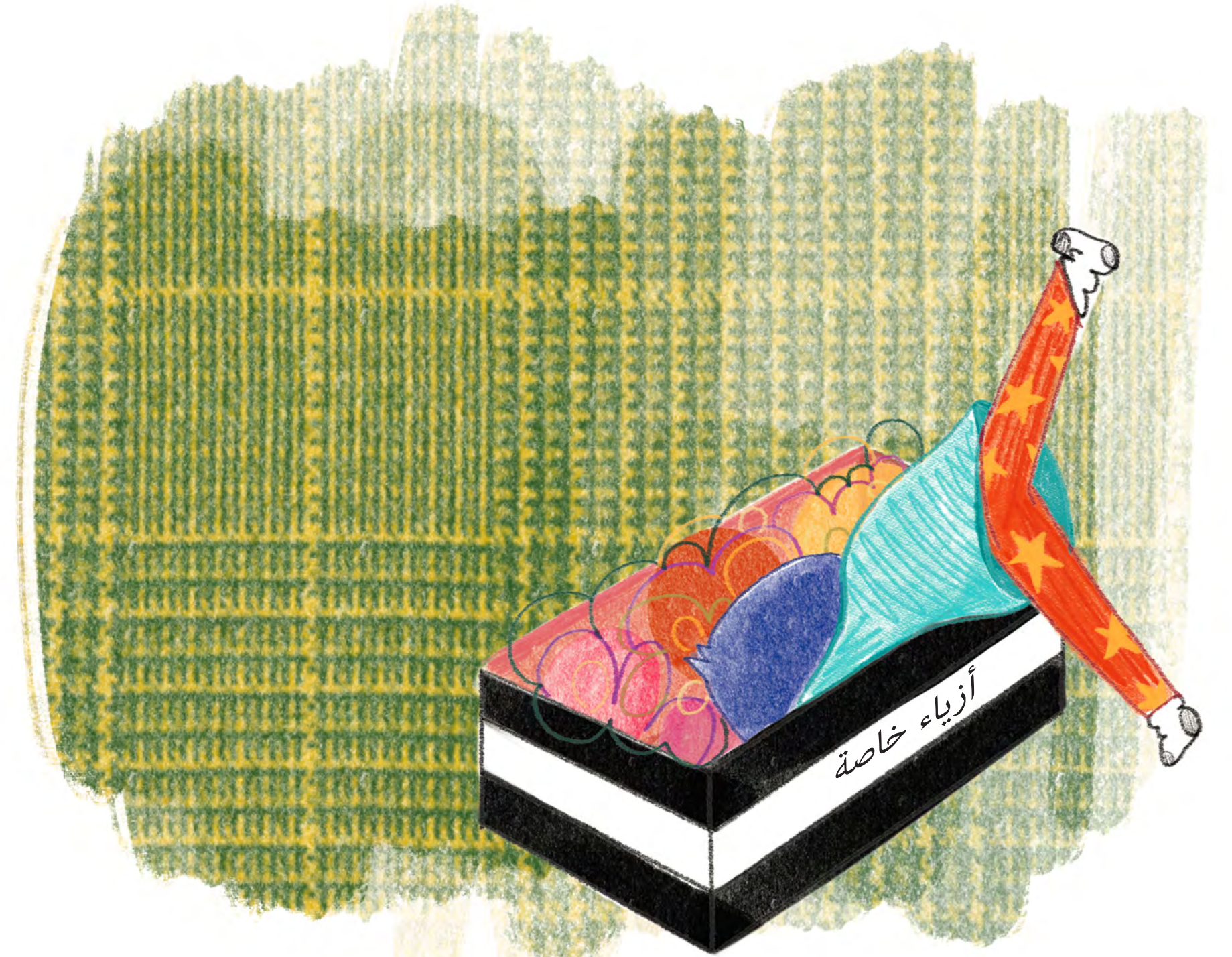
تبدو غريبة.



أغرب من قناع
الغوريلا الخاص بك؟

الآن يبدو كل شيء
غريبًا ومخيفًا أيضًا.

أعتقد أن الكثير منا يشعر بالخوف. لكنك شجاع
حقًا ولن يكون الأمر كذلك إلى الأبد. وعد الجدة.



وأنا كذلك.



أوه! أتساءل عما
يفعل هذا الزر؟

لا!!!!!!!!!!



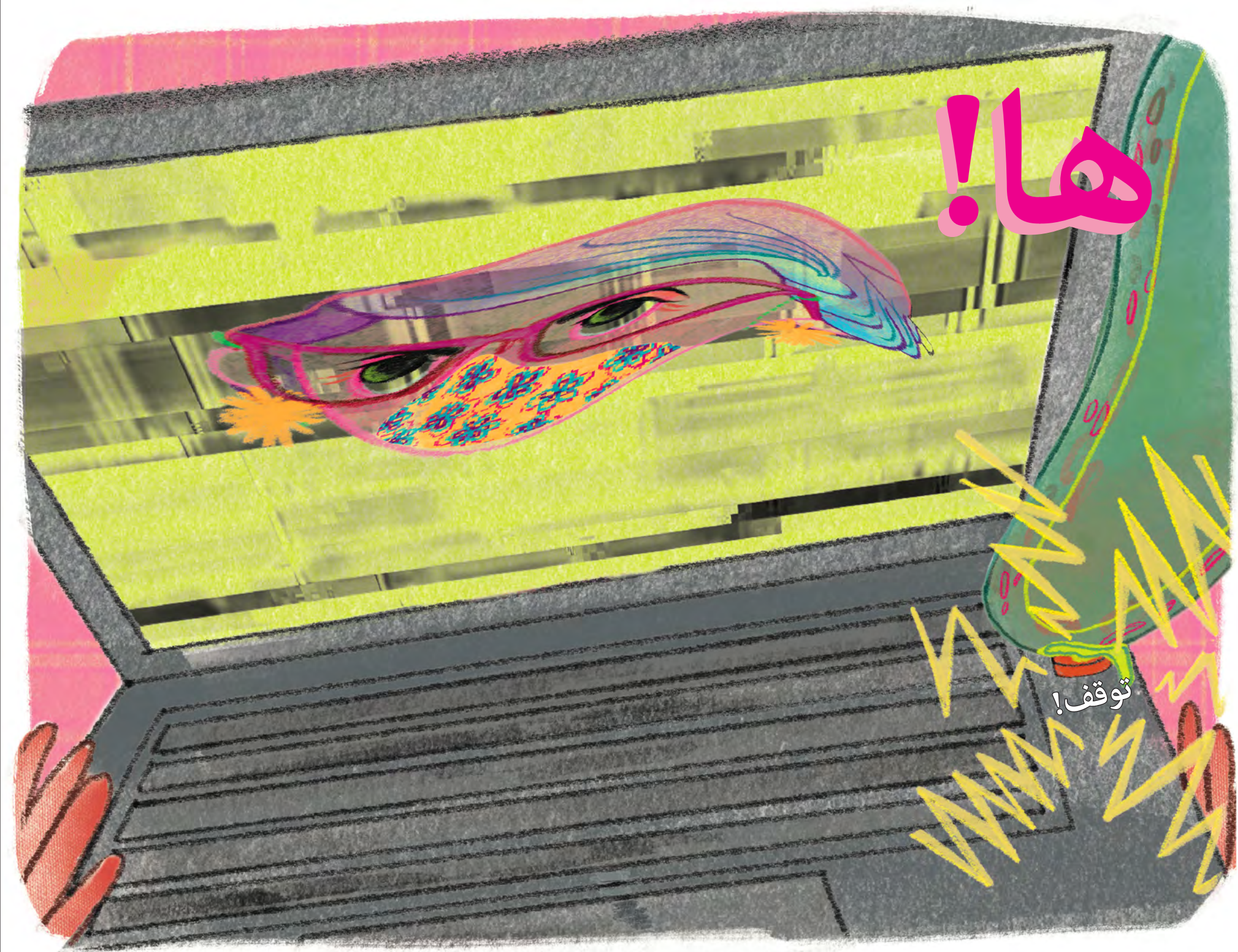
أتمنى لو كان بإمكانني عناقك
بشدة وتحسين الأمور.



وأنا أيضًا.



أف! زاد
الأمر عن
الحد!



ها!

توقف!

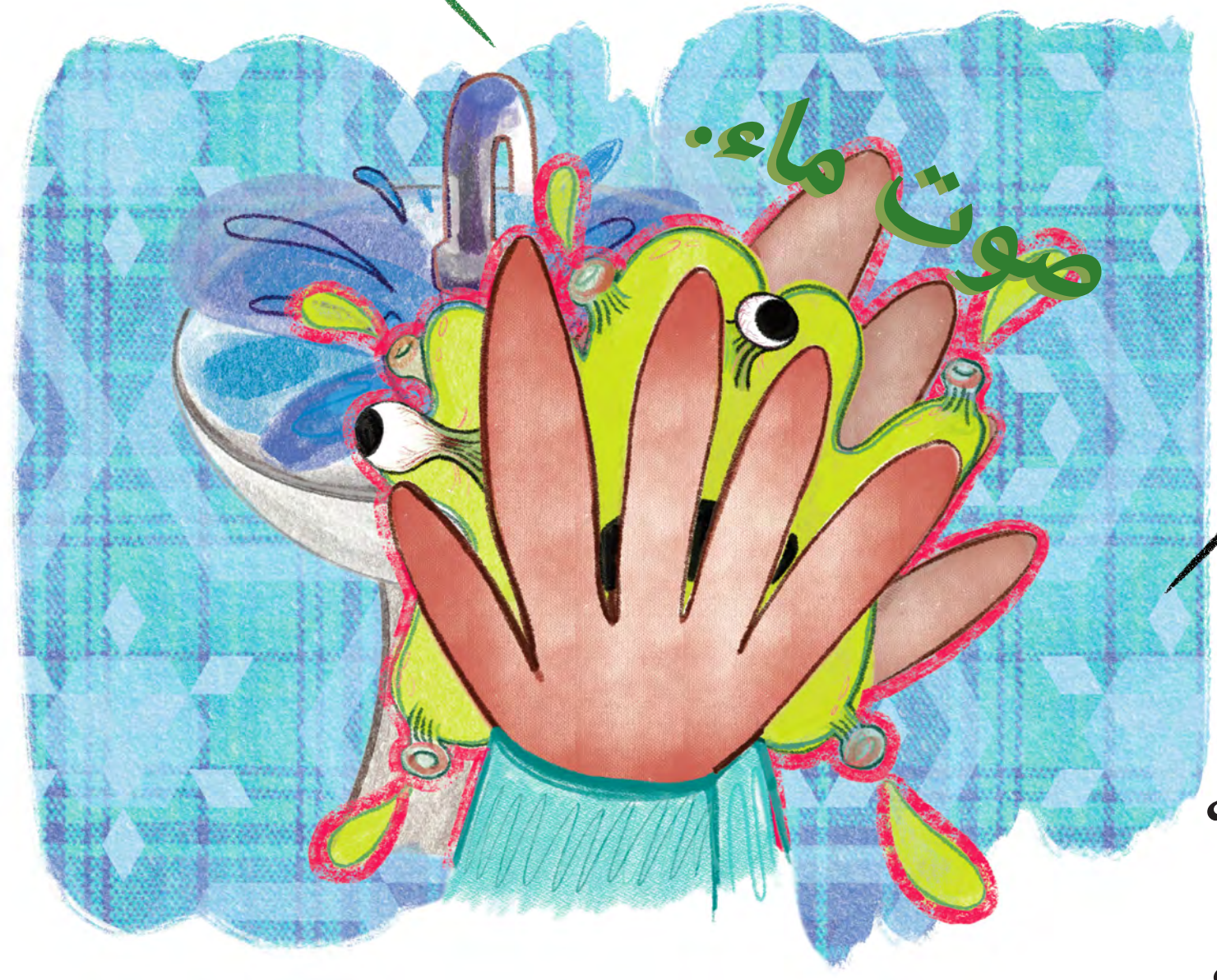
لا تنسَ حقيبتك.



١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥،

١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠!

أنت تغسل يديك مرة أخرى؟!



نعم، أنا
أفعل ذلك.

١، ٢، ٣،

٤، ٥، ٦،

٧، ٨، ٩، ١٠،



الآن اذهب واغسل يديك.

النهاية.



"نعممممم!"

الآن، وبعد رحيله، لدي وقت
(وليس مادة لزجة) على يدي!

أوه! وسأتصل بجدتي للحصول على
وصفة كعك برقائق الشوكولاتة!

أمل أن يكون لدينا ما يكفي من رقائق
الشوكولاتة. فهي ضرورية! لا أستطيع
الانتظار لمشاركتها مع عائلتي وإخبار
فصلي بالطريقة التي صنعناها بها.

أيها الطلاب!

ما زلت بحاجة إلى تقديم عرض من أجل الغد. هل تعلمون
أنني يمكنني التحدث بلغة أخرى؟ Hello! أنا أتمرن منذ
فترة مع الهامستر. الهامستر هو حيواني الأليف... »

لقد نجح الأمر! لقد أفلح
الأمر معي بالفعل!

مهلاً، يجب أن
أصنع مادة لزجة!
أراهن أن هناك
وصفة في مكان ما.



أفراد العائلات الأعزاء،

نحن على يقين أنكم قد سمعتم هذا من قبل؛ ولكن استمعوا إلينا عندما نقول إن كل ما تشعرون به صحيح تمامًا. نحن نعيش أوقاتًا غير مسبوقة، وقد لا تعرفون كيفية التعامل مع الأسئلة التي يطرحها أطفالكم، بغض النظر عن مقدار المعلومات المتوفرة لديكم. قد يبدو هذا الأمر مزعجًا للغاية لكم كمقدمي رعاية. ومن الطبيعي أنكم ترغبون في حماية الأطفال الصغار. ومع ذلك، رغم النوايا الحسنة التي تدفعكم، قد يتحول هذا الأمر إلى مشكلة. غالبًا ما يتخيل الأطفال شيئًا أكثر إثارة للخوف مما هو عليه في الواقع. ومن المهم التحدث بعبارات واضحة وصادقة وملموسة مع الأطفال. كما نعلم أنه قد يكون من الصعب شرح موضوع كبير مثل فيروس كورونا. نأمل أن يساعدكم هذا الكتاب في تيسير المحادثة مع الأطفال في حياتكم. حيث نريد أن يُمكن أطفالكم من الشعور بالسيطرة على كيفية الحفاظ على أنفسهم والآخرين بصحة وسلامة.

تذكروا فحسب،

”يشعر الكثير منا بالخوف، لكنكم شجعان ولن يكون الأمر كذلك إلى الأبد. وعد الجدة.“

—Kyle Horn، Erin Shields، CCLS، و Nicole F. Albers، LMFT،

حتى الأطفال الصغار لديهم مخاوف كبيرة.

ربما لم تتحدثوا مع أطفالكم عن فيروس كورونا، ولكن من المحتمل أنهم سمعوا بعض المحادثات أو لاحظوا بعض التغيرات في منزلكم. إليكم كيفية التحدث إليهم:

- اطرحوا أسئلة مفتوحة مثل ”أخبرني عن شعورك“ أو ”ماذا تعرف عن فيروس كورونا؟“
- عرّفوا أطفالكم أنه من المقبول أن تتابهم مشاعر مختلفة. فقد يشعرون بالارتباك، والخوف، والضييق، والغضب، والإرهاق، والقلق، والملل، وما إلى ذلك.
- امنحهم الاطمئنان وأكدوا لهم أن الجميع (الأطفال والكبار) يمرون بوقت قاسٍ في محاولة تقبُّل الأمر واكتشاف حل له؛ لكن ليس عليهم التعامل معه بمفردهم.
- ساعدوا الأطفال على معرفة البالغين أو الأقران الموثوق بهم والذين يمكنهم التحدث إليهم عندما يواجهون أوقاتًا صعبة. واكتشفوا لهم طريقة للتواصل مع هذا الشخص (عبر مكالمة هاتفية أو مكالمة فيديو أو كتابة رسالة).
- بما أنه لا يمكن رؤية الجراثيم الموجودة على يدي الطفل أو ألعابه، فقد يكون من الصعب عليهم فهم سبب وجوب غسل أيديهم مرات عدة في اليوم. ذكروهم من خلال تنبيهات ورسائل تذكيرية بغسل الأيدي من فيروس كورونا وإبعاده في البالوعة.

كلمات الجدة الحكيمة

يمكن أن تمنح "الجدة" الأطفال بعض الاطمئنان وأن توضح لهم الأمور. إليكم بعض مقتطفات من "حكم الجدة" التي يمكنكم استكشافها مع أطفالكم:

- قد يهتم الأطفال بأمر الآخرين أكثر من اهتمامهم بأنفسهم. وقد يساورهم القلق بشأن مقدمي الرعاية الآخرين الذين يمارسون عملهم، أو الأقارب أو الجيران الأكبر سنًا، أو الأخوة أو الأصدقاء الذين يعانون من حالة طبية. صدقوا مشاعر قلقهم وضعوا خطة للتواصل.

- سيتمكن معظم الأشخاص الذين يمرضون من الحصول على الراحة وتناول السوائل والتعافي في المنزل. ولكن إذا احتاج شخص ما للذهاب إلى المستشفى، فإن الأطباء وفريق التمريض يتخذون العديد من الاحتياطات للحفاظ على سلامته ورعايته.

- فإذا أصيب شخص ما بالمرض، فهذا لا يعني أن الشخص "سيئ" أو أنه ارتكب خطأً ما. مرة أخرى، يفكر الأطفال بشكلٍ مختلف عن البالغين وقد يلقون باللوم على أنفسهم. من المهم توضيح أنهم لم يتسببوا في إصابة أنفسهم (أو أي شخص آخر) بالمرض.

- من المهم ألا يختبئ الأطفال إذا بدأ شعورهم بالمرض. فغالبًا ما يحجب الأطفال المعلومات إذا كانوا يخشون مواجهة المشكلات. تحدثوا بهدوء مع أطفالكم حول ما يشعرون به، وذكروهم أنه من المهم بالنسبة لهم أن يخبروكم إذا شعروا بالمرض.

نصائح وأساليب عملية للحجر الصحي

يمكن أن يمنح الشعور بوجود وضع طبيعي، إلى جانب الحدود التي وضعها مقدمو الرعاية، الأطفال شعورًا بالأمان خلال الفترات المربكة.

- ضعوا جدولاً والتزموا به. بهذه الطريقة سيعرف الأطفال ما يمكن توقعه على مدار اليوم. لا تنسوا الحفاظ على اتساق أوقات الاستيقاظ والقيولة والنوم.
- حددوا أنشطة إبداعية أو ممتعة لأطفالكم لكي يمارسونها في هذا الوقت الإضافي (الخبز، أو كتابة الرسائل، أو الحفلات الراقصة، أو المشروعات الفنية، أو تأليف القصص، أو قراءة الكتب، استخدام جهاز موسيقي للغناء المنفرد (كاريوكي)، أو مسابقات التحدي وألعاب البحث عن الأدلة، أو عروض العرائس).
- فكروا في مقدار أوقات الجلوس أمام الشاشات المناسب لأعمار أطفالكم وحددوا المعايير. قد تحتاجون إلى توفير عد تنازلي للوقت المتبقي لهم.
- عززوا وقت اللعب أو المشي الآمن في أنحاء الحي (بصحبة أحد البالغين).
- قد لا يعرف الأطفال الصغار كيفية العد أثناء غسل أيديهم. فاستعينوا بأغنية أو قصيدة مقفاة لمساعدتهم على غسل الأيدي لمدة 20 ثانية.

- نحن نتعلم طوال الوقت. يطرح الأطفال الكثير من الأسئلة. وعندما يتعلق الأمر بمرض كوفيد-19، لن تكون لدينا جميع الإجابات. فلتكونوا صادقين معهم إذا كنتم لا تعرفون الإجابة واكتشفوا طريقة للإجابة بقدر استطاعتكم بطريقة مناسبة لأعمارهم. والأهم من ذلك كله، عليكم طمأننتهم بأنهم آمنون، وأنكم سوف تكتشفون حلًا لذلك معًا.

- قد لا يتمكن أطفالكم من إخباركم بشعورهم بالتوتر والضغط النفسي؛ لكن سلوكياتهم سوف تخبركم. قد يصبح الأطفال أكثر تسلطًا أو كثيري المطالب أو سيئي المزاج أو قليلي التهذيب والاحترام أو معاندين عندما يعانون من التوتر والضغط النفسي. حتى قد يبدو الطفل المستقل تمامًا الآن أكثر تشبثًا وأكثر خوفًا من الظلام. من المهم للبالغين أن يفهموا أن هذه التغييرات السلوكية ليست لأن الطفل سيئ عن قصد. بل لأن الطفل لديه مشاعر كبيرة ولا يعرف كيف يتعامل معها. اضربوا مثالاً وساعدوهم على تحديد المشاعر التي قد تتناوبهم.

”يُعد هذا الكتاب طريقة رائعة للبالغين للتحدث مع الأطفال حول تجاربهم خلال الأوقات العصيبة. تساعد زيارة كورني في تحديد أنواع مختلفة من المشاعر التي قد يشعر بها الأطفال، وطرق البقاء على اتصال والتكيف أثناء البقاء في المنزل، وما هو فيروس كورونا وكيفية البقاء آمنًا. ”كورني المهمل“ يفعل أكثر من مجرد تقديم معلومات عن الفيروس، فهو يُذكر الأطفال والبالغين بأن مشاعرهم طبيعية، وأن هناك أشياء يمكنهم القيام بها للشعور بالتحسن“.

PhD ,Karen C. Rogers—

حاصلة على درجة الدكتوراة علم النفس العيادي،

Children’s Hospital Los Angeles

”بصفتي مديراً تنفيذياً للرعاية الصحية وممرضة، فقد عانيت من هذا الوباء من حيث الرعاية الطبية والصحية. سألني ابني مؤخراً ”أمي، متى سينتهي هذا الأمر؟“ كأم، أوضحت أنني لم أكن أعرف. فقلت: ”قد تكون هناك فترة“. لقد سمع أطفالنا بهذا الوباء وشاهدوه واختبروه من وجهة نظرهم. يمكن أن يساعد هذا الكتاب في التواصل مع الأطفال، والتعرف على ما يفهمونه وما الذي يجعلهم قلقين أو خائفين. إنه يوفر فرصة عظيمة لتمكينهم بكلمات وتوضيحات بحب وراحة“.

RN ,EdD ,Rhonda Foster—

كبير مسؤولي التمريض ونائب رئيس خدمات رعاية المرضى

Children’s Hospital Los Angeles



CHLA.org