



دليل كبير أطباء كاليفورنيا: تخفيف الضغط النفسي لمقدمي الرعاية والأطفال أثناء مرض كوفيد-19 (COVID-19)

التعامل مع إدارة الضغط النفسي لدى الأطفال

يشعر الكثير منا حاليًا بالكثير من الضغط النفسي. حتى بالنسبة للبالغين، قد يكون من الصعب إدراك أن ما نشعر به من سرعة الانفعال أو صعوبة في التركيز أو الأرق أو التغيرات في الشهية قد يكون في الواقع علامات تدل على أن أجسامنا تشعر بآثار الضغط النفسي. بالنسبة للأطفال، مهما كان العمر، تعتبر عقولهم وأجسامهم حيال الآثار الضارة للضغط النفسي أضعف من الكبار، وفي أغلب الأحيان، لا يتمكنوا من إدراك ذلك أو التعبير عنه بالألفاظ. وقد يظهر الضغط النفسي على الأطفال بشكل مختلف عن الضغط النفسي عند البالغين. ويمكن أن يساعدك دليل التخلص من الضغط النفسي هذا في فهم العلامات التي يجب أن تبحث عنها وماذا يمكنك أن تفعل لحماية صحة أسرتك.

يمكن أن تكون بعض التغيرات التي تحدث كنتيجة لمرض COVID-19 مثل التقارير الإخبارية المقلقة المتكررة، وإغلاق المدارس، وعدم القدرة على رؤية الأصدقاء والأحباء، مزعجة وحتى مخيفة بكل معنى الكلمة لدى الأطفال. فقد يكون لديهم مخاوف عن صحتهم أو صحة أولئك الذين يحبونهم مثل الأجداد. أو قد يشعرون بالضيق من تفويت فعالية مميزة مثل حفل عيد ميلاد أو حفلة موسيقية أو الرياضات الجماعية أو رحلة أو معسكر مخطط له. قد يكون جسم طفلك في الوقت الحالي ينتج هرمونات الضغط النفسي بمعدل أكثر مما هو صحي (أو هرمونات ضغط نفسي أقل في حالة الأطفال الذين لديهم تاريخًا من المرور بشدائد كبرى). ويمكن أن يؤدي التعرض المستمر لجرعات عالية من الضغط النفسي إلى مشاكل في صحة الطفل الجسدية و/أو النفسية، مثل الربو أو الضعف النمائي أو الاكتئاب أو المشاكل السلوكية. الخبر السار هو أنه توجد أشياء بسيطة يمكنك القيام بها كل يوم، في المنزل، للمساعدة في تنظيم نظام الاستجابة للضغط النفسي لدى طفلك وتخفيف الآثار السلبية للضغط النفسي، مع الحفاظ عليهم بصحة جيدة وعلى المسار الصحيح للنماء.

وقد يكون مفيدًا تذكر أن أهم مكون لتنشئة أطفال أصحاء هو أن يتمتع مقدم الرعاية بصحة جيدة. يتوَلَّف الأطفال مع الإشارات العاطفية التي يتلقونها من مقدمي الرعاية، لذلك يتأثر الأطفال بطقسنا، خاصة الآن بينما نبقى جميعًا داخل المنزل معًا. لذلك بينما تعمل على التعامل مع الوضع المعتاد الجديد، ربما تتقدم بطلبات للحصول على المخصصات العامة أو تعمل من المنزل أثناء رعاية أطفالك وعائلتك، فمن المهم أيضًا اتباع الاستراتيجيات التالية للتخلص من الضغط النفسي لنفسك. تذكر أن عليك وضع قناع الأكسجين الخاص بك أولاً، حتى تكون متاحًا لأطفالك. مراجعة دليل كبير أطباء كاليفورنيا، [الدليل: تخفيف الضغط النفسي أثناء مرض COVID-19 للنصائح حول العناية بالنفس](#) أثناء هذا الوقت.

يمكن للعلاقات والبيئات الآمنة والمستقرة والحاضنة التي يشعر الأطفال فيها بالأمان النفسي والجسدي أن تحمي أدمغة الأطفال وأجسادهم من الآثار الضارة للضغوط النفسية. ويمكنك مساعدة طفلك على أن يكون أكثر صحة من خلال إدارة استجابتك للضغوط النفسية ومساعدة طفلك على القيام بالمثل. يمكن أن تساعد التغذية الصحية وممارسة التمارين الرياضية بانتظام والنوم المريح وممارسة الحضور الذهني وبناء الدعم الاجتماعي والحصول على رعاية الصحة النفسية على تقليل هرمونات الضغط النفسي ومنع المشاكل الصحية.

ولا يعد أي من هذه الأشياء أمرًا سهلاً في الوقت الحالي ومن السهل أن تشعر بالارتباك. تذكر أن شبكة معارفك لا يزال بإمكانها مساعدتك حتى في وقت تفرقكم. لذا تواصل مع مدرستك وأصدقائك وعائلتك ومجتمعك الديني وجيرانك لمعرفة ما الذي يحقق نتائج جيدة في منازلهم ومشاركة ما يحقق نتائج جيدة في منزلك. فيعد التحدث مع شخص تثق به طريقة ممتازة للتقليل من الضغط النفسي والحفاظ على التواصل حتى عندما نكون مفترقين جسديًا.

ابدأ بأساسيات الروتين ثم اتخذ خطوة بخطوة نحو بناء برنامج يناسبك أنت وأسرتك. من فضلك كن لطيفًا مع نفسك. فنحن جميعًا نتكيف مع الوضع الجديد وسيستغرق هذا الانتقال بعض الوقت.

انتبه لعلامات الضغط النفسي عند أطفالك

يشعر الكثير منا حاليًا بالكثير من الضغط النفسي. بصفتنا بالبالغين، قد نكون قادرين على إدراك ذلك وقول "أنا أشعر بالكثير من الضغط". أما بالنسبة للأطفال، بغض النظر عن عمرهم، فقد لا يتمكنون بالضرورة من إدراكه والتعبير عنه لفظيًا وقد لا يظهر بنفس الطريقة كما يظهر الضغط النفسي علينا كبالغين.

خلال هذه الأوقات الصعبة، قد تقوم أجسادنا بإنتاج هرمونات الضغط النفسي بشكل أكثر من المعتاد. ويمكن أن يظهر ذلك بشكل مختلف عند الأشخاص على اختلافهم. قد يكون لدى الأطفال الرضع اختلافات في أنماط النوم وتناول الطعام. وقد يتراجع الأطفال الصغار وأطفال مرحلة ما قبل المدرسة في بعض المراحل النمائية التي حققوها بالفعل (مثل النوم خلال الليل أو التبول اللاإرادي).

وإحدى أكثر الطرق شيوعًا التي يظهر فيها الضغط النفسي عند الأطفال في مرحلة الدراسة هي التغيرات في سلوكهم. فقد يكونوا سريع الانفعال، أو كثيري الحركة والحماس، أو يعبرون عن الشعور بالملل، أو يواجهون صعوبة في إدارة اندفاعاتهم أو الانتباه أو التركيز، أو قد تظهر سلوكيات جديدة. وقد يصبح المراهقون أكثر انعزالاً.

ومع ذلك، فقد لا يظهر على العديد من الأطفال أي أعراض سلوكية على الإطلاق. فبالنسبة لبعض الأطفال قد تظهر هرمونات الضغط النفسي الزائدة على شكل صداع أو آلام في البطن أو صعوبة في النوم أو تفاقم المشاكل الصحية مثل الربو أو الأكزيما أو عدوى متكررة. بالنسبة للمراهقين، قد ترى المزيد من السلوكيات التي تحمل مخاطرة مثل استهلاك المواد مثل التبغ والماريجوانا (بما يشمل التدخين الإلكتروني) أو الكحول أو المواد الأخرى إلى جانب زيادة الاهتمام بالتواصل الجنسي. كما قد تلاحظ الفتيات أيضًا تغييرات في توقيت الحيض أو مدته.

من المفيد أن تضع في اعتبارك أن هذه التغييرات ليست "مجرد تخيلات لديهم". فقد تؤدي زيادة الضغط النفسي إلى تغييرات بيولوجية في أدمغتنا وأجسادنا والتي قد تؤثر على صحة الأطفال وسلوكهم ونمائهم. الخبر السار هو أنه توجد أشياء بسيطة يمكنك القيام بها كل يوم، في المنزل، للمساعدة في تنظيم نظام الاستجابة للضغط النفسي لدى طفلك وتخفيف الآثار السلبية للضغط النفسي، مع الحفاظ عليهم بصحة جيدة وعلى المسار الصحيح للنماء.

إذا كان طفلك يعاني من الربو أو السكري أو أي حالة صحية أخرى، من المهم أن تراقب الحالة عن كثب أثناء أوقات الضغط النفسي. فقد تتفاقم العديد من الأمراض المزمنة بسبب الضغط النفسي، لذلك يمكن أن يساعد بناء روتين يمارس استراتيجيات التخلص من الضغط النفسي الست المذكورة أدناه في مقاومة تأثير زيادة هرمونات الضغط النفسي.

التخلص من الضغط النفسي عند الأطفال

الخطوة 1: تحدّث عما يجري

- يمكن أن يؤدي عدم اليقين إلى الشعور بالقلق بغض النظر عن العمر. وبصفتنا الوالدين أو مقدمي رعاية، من المهم أن نتحدث مع الأطفال حول حالات الطوارئ بلغة ملائمة للعمر والتعامل مع المناقشة بأسلوب هادئ وحساس لمساعدتهم على التأقلم.
- قد يكون بدء المحادثة هو الجزء الأصعب. وإحدى النصائح لتسهيل الأمر هي البدء بسؤالهم عما سمعوه بخصوص فيروس كورونا وإذا كانت لديهم أي أسئلة أو مخاوف.
- خصص بعض الوقت لتصحيح أي معلومات خاطئة وشارك بحقائق صادقة مناسبة حسب العمر.
- اتبع هذه التفاصيل بالتركيز على الأشياء التي يمكننا التحكم فيها لمساعدتنا على البقاء بصحة جيدة ومساعدة الآخرين على البقاء بصحة جيدة، مثل غسل اليدين بشكل صحيح، والتغطية عند السعال والعطس، وتطهير الأسطح، والابتعاد الجسدي، وارتداء الأقنعة عندما نكون في الخارج وحول أشخاص آخرين للأسباب الأساسية.
- ساعدهم على فهم السبب وراء عدم قدرتهم على رؤية أصدقائهم أو أجدادهم أو معلمهم أو أحبائهم الآخرين شخصيًا في الوقت الحالي؛ لأن البقاء في المنزل يساعد في الحفاظ على بقاء الجميع بصحة جيدة حاليًا بينما نكافح فيروس كورونا.
- ويمكنك تمكينهم بتعزيز الإحساس بالهدف من خلال إخبارهم أنه، على الرغم من أن الأمر مؤلمًا (أو خاصة عندما يكون الأمر بالفعل مؤلمًا)، فإن أفعالهم تحمي الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالمرض. عبّر عن مدى فخرك بأطفالك لكونهم جزءًا من الحل.

الخطوة 2: حافظ على اتصال الأطفال بشبكة معارفهم

- يعد الدعم الاجتماعي جزءًا حيويًا من نماء الأطفال وتخفيف الآثار السلبية للضغط النفسي. إن إيجاد الطرق للحفاظ على اتصال أطفالك مع أصدقائهم وأقربائهم ومعلميهم وأجدادهم ومربيهم والخالات والأعمام وما إلى ذلك أمرًا بالغ الأهمية.
- مواعيد اللعب من خلال محادثات الفيديو، أو كتابة الخطابات لإرسالها، أو تبادل صورًا مضحكة، أو رسائل الفيديو، أو أي شيء مناسب؛ لكن مساعدة الأطفال على البقاء على اتصال بشبكة معارفهم أمر مهم بالنسبة لهم كما هو بالنسبة لك.

الخطوة 3: بناء روتين لك ولأسرتك

- من المهم بشكل خاص خلال أوقات عدم اليقين الالتزام بالروتين المعتاد، فالقدرة على التنبؤ والنظام يساعد الأطفال على التنظيم الذاتي.
- شارك الجدول الزمني مع الأطفال، حيث يساعد ذلك على تقليل القلق والخوف من الملل وتقليل السلوكيات الصعبة أثناء المضي قدمًا في اليوم. بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا والمراهقين، من الجيد وضع الجدول الزمني معهم حتى يكون لديهم شعورًا بالتحكم وإحساس العزيمة.
- ويجب أن يتضمن جدولك الزمني مواعيد ثابتة للاستيقاظ والنوم، وأوقات منتظمة للوجبات (بما يشمل الوجبات الخفيفة)، والوقت الهادئ للأعمال المدرسية والقراءة إلى جانب أوقات لممارسة الحركة والرياضة بانتظام.
- تأكد أثناء وضعك للخطّة من تضمين العناصر من استراتيجيات التخلص من الضغط النفسي الست للمساعدة في تنظيم نظام الاستجابة للضغط النفسي. الاستراتيجيات الست هي:
 - العلاقات الداعمة - الحفاظ على التواصل مع مجتمعاتنا
 - التمارين - 60 دقيقة يوميًا (لا يجب أن تكون كلها في مرة واحدة)
 - النوم الصحي - مارس عادات النوم الصحية بما يشمل النوم والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم.
 - التغذية
 - دعم الصحة النفسية والسلوكية
 - الحضور الذهني - مثل التأمل والصلاة

- الحفاظ على النظافة بانتظام- الاستحمام وغسيل الأسنان وارتداء ملابس نظيفة، أشياء مهمة أيضًا للصحة والعافية.
- من المهم أن نتذكر، خاصة إذا كنت تعمل من المنزل، أن اللعب جزءًا هامًا من "وظيفة" الأطفال. فلا يجب أن نتوقع من الأطفال التركيز على مهام التعلّم لمدة 8 ساعات في اليوم. فتعدّ الفرص لممارسة الرياضة والإبداع واللعب أساسية للسلوك والتعلّم والنماء خلال اليوم.
- إذا كنت قادرًا على الذهاب للخارج، فافعل ذلك وحرك أجساد الجميع. فهذا رائع لصحة الجميع البدنية والنفسية أيضًا. تذكر أن تحافظ على ممارسات التباعد الجسدي بما لا يقل عن 6 أقدام عن الآخرين.
- ويتضمن هذا الدليل "نموذج الرعاية الذاتية للأطفال" الذي من شأنه مساعدتك على البدء في بناء برنامجك.

الخطوة 4: حافظ على روتينك

- ابدأ في روتينك المقرر. كن منفتحًا لما قد يناسبك وما قد لا يناسبك وما هو الواقعي بالنسبة لك ولأسرتك. قد يكون مفيدًا أن تدون الملاحظات أو تحتفظ بدفتر يضم ما يناسبك.
- راجع الأمر مع أطفالك (ومع نفسك) بانتظام لترى كيف تسير الأمور.
- لا يجب جدولة كل دقيقة من كل يوم، لذلك خصص بعض الوقت للتفكير في برنامجك ومدى مناسبته لأسرتك. إذا كنت بحاجة لتغيير بعض الأمور المتعلقة به، فامضي قدمًا وأفعل ذلك. دع خطتك تتطور للتأكد من أنها تناسبك. فإذا لم تكن مناسبة، فلا تتردد في تغييرها، ولكن تأكد من بقاء العناصر من استراتيجيات التخلص من الضغط النفسي الست.

استراتيجيات التخلص من الضغط النفسي الست للأطفال

يمكن للعلاقات والبيئات الآمنة والمستقرة والحاضنة التي يشعر الأطفال فيها بالأمان النفسي والجسدي أن تحمي أدمغة الأطفال وأجسادهم من الآثار الضارة للضغوط النفسية. ويمكنك مساعدة طفلك على أن يكون أكثر صحة من خلال إدارة استجابتك للضغوط النفسية ومساعدة طفلك على القيام بالمثل. يمكن أن تساعد التغذية الصحية وممارسة التمارين الرياضية بانتظام والنوم المريح وممارسة الحضور الذهني وبناء الدعم الاجتماعي والحصول على رعاية الصحة النفسية على تقليل هرمونات الضغط النفسي ومنع المشاكل الصحية.



1. علاقة داعمة:

أ. ضاعف العلاقات الداعمة داخل منزلك وساعد أطفالك على الحفاظ على التواصل مع أصدقائهم وأحبائهم خارج المنزل عبر الهاتف أو محادثات الفيديو أو كتابة الخطابات التقليدية أو وسائل التواصل الاجتماعي الملائمة حسب العمر. أوقف تشغيل وسائل الإعلام والأجهزة من أجل قضاء وقت نوعي معًا لصنع الأعمال الفنية أو الرقص أو الطبخ أو القراءة في المنزل. ابقَ على اتصال مع الموجهين والأصدقاء والعائلة عبر الهاتف أو محادثات الفيديو، بما يتضمن المدارس والمنظمات المجتمعية أو الدينية.

2. تمارينات يومية:

أ. شارك لمدة 60 دقيقة في نشاط بدني كل يوم. ولا يجب أن تكون المدة كلها في مرة واحدة. أقم حفلة رقص في غرفة نومك، أو قم بـ 35 تمرين قفز (jumping jacks) بين الحين والآخر، أو أقم مسابقة بطوق الهولا هوب لمدة 20 دقيقة، أو قم بتصوير فيديو Tik Tok ومشاركته، أو قم بالمشي السريع حول الحي مرتين، أو الجري، أو مارس البوجا قبل النوم، أو قم بـ 10 تمارين ضغط، أو نط الحبل المزدوج على الطريقة الهولندية، ويمكن أن تستمر القائمة أكثر من ذلك. الخلاصة، قم بتحريك جسدك وأجساد أطفالك وارفع معدلات ضربات القلب للتخلص من الضغط النفسي.

3. نوم صحي:

أ. احصل على قسط كافٍ من النوم. قد يكون ذلك صعبًا بشكل خاص في الوقت الحالي، ولكن من الأشياء التي تساعد على ذلك هي النوم والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم.

ب. ضع روتين لقراءة كتاب مع أطفالك قبل النوم.

- ج. أنشئ مكان هادئ للنوم يكون باردًا وهادئًا وخاليًا من المشتتات.
- د. أغلق الأجهزة الإلكترونية قبل النوم بنصف ساعة على الأقل.
- هـ. قلل من تناول الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل الصودا والشوكولاتة.

4. التغذية:

- أ. لا يتعلق هذا بخسارة الوزن. ولكن يتعلق الأمر بالتأكد من حصولك على التغذية المناسبة للمساعدة في التغلب على الضغط النفسي. حافظ على أوقات تناول الطعام المعتادة، بما يشمل الوجبات الخفيفة للأطفال. قلل من الكربوهيدرات المكررة والأطعمة عالية الدهون والسكر وقلل من استهلاكك للكحول.
- ب. تنص القاعدة العامة على تناول من 5 إلى 9 حصصًا من الفاكهة والخضروات يوميًا وكذلك الأطعمة الغنية بأحماض الأوميغا 3 الدهنية بما يشمل الأسماك والمكسرات والألياف.

5. دعم الصحة النفسية والسلوكية:

- أ. انخرط في رعاية الصحة النفسية لنفسك و/أو لطفلك.
- ب. قلل من مقدار التعرض/ استهلاك الأخبار أو محتوى الوسائط الأخرى التي تسبب الشعور بالضيق لك ولطفلك.
- ج. إذا كان طفلك يراجع في الوقت الحالي متخصصًا في الصحة النفسية، فاطلب استمرار هذه الجلسات عبر الفيديو أو الهاتف بالنسبة للعلاج النفسي أو الرعاية النفسية أو علاج تعاطي المخدرات. هناك قوانين جديدة لدعم مقدم الخدمة الخاص بك لإجراء الزيارات عبر الهاتف والفيديو.
- د. حافظ على مواعيد جلسات الصحة النفسية الخاصة بك أيضًا عبر الفيديو أو الاتصالات الهاتفية.
- هـ. قم بإجراء محادثات مفتوحة كعائلة حول الصحة العصبية والنفسية.
- و. إذا لم يكن لديك أخصائي صحة نفسية معتاد، فإليك بعض الموارد لمساعدتك على البدء [Insert links]
- ز. إذا كنت تشعر أنك أنت أو طفلك في أزمة [يمكنك الحصول على المساعدة هنا](#).

6. الحضور الذهني والتأمل والصلاة:

- أ. مارس الحضور الذهني، مثل التأمل أو اليوجا أو الصلاة لمدة 20 دقيقة مرتين في اليوم. تعد التطبيقات مثل تطبيقي Headspace و Calm طرقًا سهلة ويسهل الوصول إليها للبدء. كما يمكن العثور على التأملات على الإنترنت أيضًا. وكلاهما لديه برامج للأطفال من جميع الأعمار.
- ب. يمكن أن يساعد الحضور الذهني في تقوية مسارات الدماغ التي تخفف من حدة الاستجابة للضغط النفسي، مما يساعدك على تنظيم وظائف الجسم بسهولة أكبر.
- ج. خصص لحظات على مدار اليوم مع أطفالك لملاحظة ما تشعر به جسديًا ونفسيًا وتحدثون عنه.
- د. تحدث أو اكتب أو ارسم خمسة أشياء تشعر بالامتنان لها كل يوم.

بعض الاعتبارات الإضافية

لمكافحة الضغط النفسي، يعد إنشاء منفذًا حيث يتمكن الأطفال من تفريغ طاقتهم أمرًا مفيدًا للغاية. تساعد المنافذ مثل الرياضة والأعمال الفنية واللعب والإبداع في هذا الأمر. إن روتينك للتخلص من الضغط النفسي هو الحل للمساعدة في إعادة الجميع إلى المسار الصحيح. وكما هو الحال دائمًا، فإن مواجهة حقيقة وجود أمر مختلف وسؤال طفلك عما يشعر به ومتابعة ما يجري هو المفتاح.

بعض التذكيرات الإضافية:

- قضاء وقت نوعي معًا - قد تكون هذه الزيادة في وقت العائلة هي الفرصة لقضاء المزيد من الوقت معًا. لذلك ابحث عن الإيجابيات في ترسيخ التماسك الأسري إن استطعت.
- اللعب - العثور على طرق للعب والضحك مهم جدًا لصحتنا النفسية والبدنية. أوقف تشغيل الأخبار وشاهد فيلمًا مضحكًا، أو اتصل بصديق وتحدث عن الأوقات التي ضحكتم فيها بشدة، أو اكتشف الانطباعات التي يمكنك تقليدها، أو العب متظاهرين بأن الأرض مليئة بالحمم البركانية. تذكر أن جزءًا من "وظيفة" الأطفال هو اللعب. هذه مهمة يحتاجها الأطفال من أجل تطورهم. هذه أوقات عصبية، ولكن لا يزال بإمكانك أن تكون مضحكًا. فسيكون ذلك جيدًا للجميع.
- تعديل توقعاتنا - نحن ندرك أن هذا الوضع مؤقتًا وأنه خلال هذا الوقت قد لا نكون منتجين بالقدر الذي نأمل به كل يوم. وهذا أمر مقبول. فيقوم مقدمو الرعاية بموازنة المسؤوليات المنزلية والتأكد من قيام الأطفال بتعليمهم عن بُعد إلى جانب ضغوط العمل وأكثر من ذلك. وقد تكون كل هذه الأشياء بالغة الحدة. امنح نفسك الإذن بالتخلي عن الحكم بأنك لا تفعل ذلك بشكل "صحيح" أو لا تقوم بما يكفي. ابدل قصارى جهدك للعمل على البرنامج الذي تضعه للتخفيف من الضغط النفسي عليك وعلى أطفالك الآن.
- اطلب المساعدة أو خذ استراحة - افتح قنوات التواصل في منزلك حول الأوقات التي نحتاج فيها للمساعدة. سواء كان لديك كلمة سر خاصة أو مجرد تذكير لنفسك. إذا كنت بحاجة لاستراحة، فعبّر عن ذلك وخذ الاستراحة. إذا كنت تمر بوقت عصيب حقًا، فهذا طبيعي ومع الأسف متوقع حاليًا. [الخدمات والأرقام التي يمكنك الاتصال بها لتلقي الدعم متاحة هنا](#).

نموذج العناية بالنفس للأطفال

خلال هذا الوقت قد يقوم جسد طفلك بإنتاج هرمونات الضغط النفسي بشكل أكثر أو أقل من الصحي. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى مشاكل في صحة الطفل الجسدية و/أو النفسية، مثل الربو أو الضعف النمائي أو الاكتئاب أو المشاكل السلوكية. يمكن للعلاقات والبيئات الآمنة والمستقرة والحاضنة التي يشعر فيها الأطفال بالأمان النفسي والجسدي أن تحمي أدمغة الأطفال وأجسادهم من الآثار الضارة للضغط النفسي. ويمكنك مساعدة طفلك على أن يكون أكثر صحة من خلال إدارة استجابتك للضغوط النفسية ومساعدة طفلك على القيام بالمثل. يمكن أن تساعد التغذية الصحية وممارسة التمارين الرياضية بانتظام والنوم المريح وممارسة الحضور الذهني وبناء الدعم الاجتماعي والحصول على دعم الصحة النفسية على تقليل هرمونات الضغط النفسي والحد من المشاكل الصحية.

إليك بعض الأهداف التي يمكن أن تضعها مع أسرتك لدعم صحة طفلك. [ضع علامة أمام الأهداف التي تختارها أو اكتب في خانة "غير ذلك" ما يناسبك أنت وأسرتك في كل فئة.]

❑ علاقات داعمة. لقد وضعنا هدفًا لـ.....

- ❑ استخدام التواصل المحترم حتى عندما نشعر بالانزعاج أو الغضب
- ❑ قضاء المزيد من الوقت النوعي معًا كأسرة مثل:
 - ❑ تناول الوجبات في وقت عائلي معًا بانتظام
 - ❑ قضاء وقت "بدون إلكترونيات" بانتظام معًا للتحدث و/أو اللعب
 - ❑ التحدث و/أو القراءة أو الغناء معًا كل يوم
- ❑ تخصيص بعض الوقت لنفسك ولأطفالك للاتصال أو المحادثة بالفيديو مع الأصدقاء والعائلة للحفاظ على أنظمة الدعم الصحية لنفسك ولأسرتي
- ❑ التواصل بانتظام مع الأعضاء من مجتمعنا لبناء الدعم الاجتماعي
- ❑ طلب المساعدة إذا كانت العلاقة أو البيئة تشعرك بعدم الأمان الجسدي أو النفسي
- ❑ الخط الساخن الوطني للعنف المنزلي هو 800-799-SAFE (7233)
- ❑ الخط الساخن الوطني للاعتداء الجنسي هو 800-656-HOPE (4673)
- ❑ للوصول إلى خط نصي للأزمات، أرسل كلمة HOME إلى 741-741
- ❑ الخط الساخن الوطني لإساءة معاملة الأطفال (Childhelp): يمكنك الاتصال بالرقم 1-800-4-A-CHILD (1-800-4-2-24453)
- ❑ أنشئ هدفك الخاص: _____

❑ التمرين. لقد وضعنا هدفًا لـ.....

- ❑ الحد من وقت الشاشات لأقل من ساعة في اليوم
- ❑ المشي 20 دقيقة على الأقل يوميًا
- ❑ معرفة نوع من التمارين التي نستمتع بها ونقوم بها كعائلة. وتشمل الأمثلة المشي لمسافات طويلة، أو الرقص، أو الرياضة (لعب كرة السلة، لعبة النقاط الكرة، وما إلى ذلك)، أو اللعب بطوق الهولا هوب، أو نط الحبل، أو الجري، أو تمارين القفز (jumping jacks)، أو تمارين الضغط، أو تمارين البطن، أو اليوجا أو الزومبا.
- ❑ إشراك طفلي في الأنشطة البدنية مثل الرياضة أو الرقص أو أي شكل آخر من التمارين المنتظمة - مع الاستمرار في ممارسة التباعد الجسدي/الاجتماعي
- ❑ أنشئ هدفك الخاص: _____

❑ التغذية. لقد وضعنا هدفًا لـ.....

- ❑ تناول الإفطار الصحي يوميًا (مع البروتين و/أو الحبوب الكاملة والفاكهة)
- ❑ شرب المياه بدلاً من العصير أو الصودا
- ❑ تناول 5 خضروات و/أو فواكه يوميًا على الأقل
- ❑ اختيار الخبز المصنوع من القمح الكامل والأرز البني بدلاً من الخبز الأبيض أو الأرز
- ❑ الحد من الأطعمة عالية السكر و/أو الدهون
- ❑ أنشئ هدفك الخاص: _____

❑ النوم. لقد وضعنا هدفًا لـ.....

- ❑ إغلاق الشاشات قبل النوم لمدة 30 دقيقة
- ❑ مساعدة طفلي على الخلود إلى النوم في نفس الوقت كل ليلة
- ❑ إنشاء روتين يتكون من قراءة كتاب لطفلي قبل النوم (أو إذا كان طفلي أكبر سنًا، أتركه يقرأ لي)
- ❑ إنشاء مكان هادئ للنوم
- ❑ استخدام الحضور الذهني أو أدوات تقليل الضغط النفسي الأخرى إذا كان القلق يبقي طفلي مستيقظًا في الليل
- ❑ أنشئ هدفك الخاص: _____

❑ **الحضور الذهني.** لقد وضعنا هدفًا لـ.....

- ❑ تخصيص لحظات على مدار اليوم مع الأطفال لملاحظة ما نشعر به جسديًا ونفسيًا
- ❑ التحدث عن أو كتابة أو رسم خمسة أشياء نشعر جميعًا بالامتنان لها كل يوم
- ❑ ممارسة التنفس بذهن حاضر أو أي طريقة أخرى للتهديئة أثناء المواقف العصبية
- ❑ إنشاء روتين منتظم من الصلاة و/أو التأمل أو اليوجا
- ❑ تنزيل تطبيق للحضور الذهني والقيام بنشاط للحضور الذهني كل يوم
- ❑ أنشئ هدفك الخاص:

❑ **الصحة النفسية.** لقد وضعنا هدفًا لـ.....

- ❑ إجراء محادثات كعائلة حول الصحة النفسية والعقلية
- ❑ معرفة المزيد عن خيارات علاج الصحة النفسية (مثل الإرشاد أو العلاج النفسي أو خدمات الطب النفسي)
- ❑ تحديد أخصائي صحة نفسية محلي
- ❑ تحديد موعد مع أخصائي الصحة النفسية أو الحفاظ على المواعيد المعتادة
- ❑ إذا كنت أشعر أنني أنا أو طفلي في أزمة، سأحصل على مساعدة
- ❑ الخط الوطني لمنع الانتحار (Lifeline) هو 800-273-TALK (8255)
- ❑ للوصول إلى خط نصي للأزمات، أرسل كلمة HOME إلى 741-741
- ❑ خط SAMHSA للاضطرابات الناتجة عن الكوارث 800-985-5990
- ❑ أنشئ هدفك الخاص:

تذكر أن أهم مكون لتتشنه أطفال أصحاء هو أن يكون مقدم الرعاية بصحة جيدة. فيما يلي بعض الأهداف الأخرى التي يمكنك وضعها لنفسك لمساعدة أسرتك بأكملها لتصبح في صحة أفضل.

❑ **العناية بالنفس.** لقد وضعت هدفًا لـ.....

- ❑ وضع خطة لما يمكن أن أفعله عندما أشعر بالضغط النفسي أو الغضب أو الارتباك
- ❑ التخطيط مع شريكي أو الأصدقاء أو العائلة للحصول على الدعم الذي أحتاجه
- ❑ السعي للحصول على المساعدة إذا لم أشعر بأمان نفسي أو جسدي
- ❑ تحديد مواعيد عبر الفيديو أو الهاتف مع مقدم (مقدمي) الرعاية الصحية السلوكية أو النفسية بشكل منتظم
- ❑ تحديد نقاط قوتي ومعرفة المزيد عن كيفية بناء القدرة على التكيف
- ❑ الاتصال بالرقم 211 إذا كنت بحاجة للمساعدة في تلبية الاحتياجات الأساسية مثل الغذاء والمأوى
- ❑ خط مساعدة الوالدين الوطني: اتصل بالرقم 1-855-427-2736
- ❑ أنشئ هدفك الخاص:

للمزيد من المعلومات يرجى زيارة:

للموارد الخاصة بمرض COVID-19 <https://covid19.ca.gov>

من First 5 California: <http://www.first5california.com/>

من الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (American Academy of Pediatrics): <https://www.healthychildren.org/>