



المركز الوطني  
لتعزيز الصحة النفسية



قريبون

# كيف نوفر عودة آمنة

لأطفالنا إلى مدارسهم؟



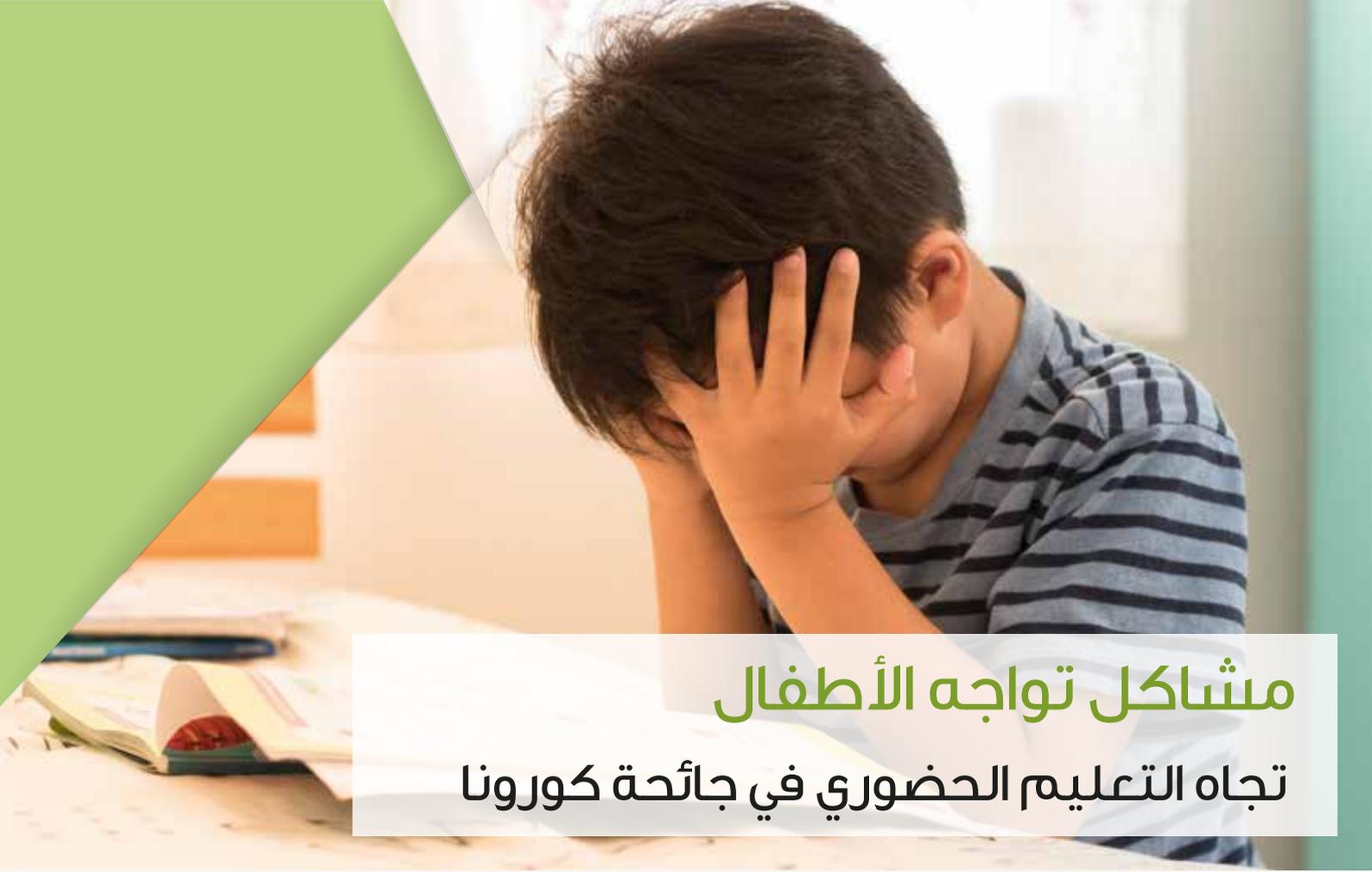


يتوجه الأطفال في المرحلتين الابتدائية ورياض الأطفال إلى مدارسهم من جديد بعد غياب عن التعليم الحضوري فرض عليهم بسبب جائحة كورونا، ما يلزم البحث عن سبل توفير الوقاية لعودة آمنة إلى المدارس، ويتطلب إجراءات مشتركة من الكوادر التعليمية وأهالي الأطفال، خاصةً في ظل انتشار فيروس كورونا المستجد، وما يواجه الأهالي من قلق تجاه أطفالهم خوفاً على صحتهم.

## التعليم الحضوري:

هو التقاء الطلاب والمعلم في زمان ومكان محددين ضمن قواعد تعليمية والتزامات تربوية، بحيث يستخدم الطالب الكتاب التعليمي والقرطاسية داخل الحصص الفصلية.





## مشاكل تواجه الأطفال

### تجاه التعليم الحضوري في جائحة كورونا

يواجه الأطفال مجموعة من المشاكل تعزز من قلقهم وقلق مقدمي الرعاية لهم تجاه عودتهم إلى المدارس للمرحلتين الابتدائية، أو على صعيد الطلاب الجدد في ظل انتشار جائحة كورونا، لعل في مقدمتها:

يواجه الأطفال القلق تجاه الانفصال عن أهاليهم لساعات الدوام المدرسي، ما يزيد من شعورهم بالخوف.



يحد ارتداء الكمامة من التواصل البصري بين المعلم أو المعلمة والأطفال داخل الفصول، ما يحد من قبول الأطفال لهم.



يجد الأطفال صعوبة في التحدث أمام مجموعة من الطلاب نتيجة الخوف والقلق، ما يحد من رغبتهم في المشاركة في الفعاليات الدراسية.



صعب على الطلاب الالتزام بالتعليمات الوقائية داخل الفصول، ما يحد من التعامل المباشر مع أقرانهم.





# إيجابيات التعليم الحضوري لطلاب المدارس

على الرغم من المشاعر التي تنتاب الطلاب نتيجة العودة إلى التعليم الحضوري في المدارس إلا أنه يسهم في مجموعة من الإيجابيات من الناحية الدراسية، هي:



**التركيز:** يعزز التعليم الحضوري من تركيز الطلاب، حيث إن التعليم عن بعد يعتمد على نصوص ومواد مرئية، بينما تعتمد سياسات التعليم الحضوري على تجنب التشتيت من خلال النقاش داخل الفصول الصفية.



**التنظيم:** يمتاز التعليم الحضوري بالالتزام بأوقات محددة للحصص الدراسية وفترات الاستراحة، ما يجعله أكثر نجاحًا.



**القدرات:** يمكن للتعليم الحضوري من مراعاة القدرات المختلفة للطلاب، وبالتالي تعزيز التواصل معهم بما يعزز من إيصال المعلومة إلى جميع الطلاب.



**النشاطات:** تساعد النشاطات المدرسية الطلاب على ممارسة هواياتهم، واللعب مع أقرانهم، ما يمنحهم مشاعر إيجابية

## أسباب قلق الأمهات تجاه عودة الأطفال إلى المدارس

تُعد الأمهات أكثر ارتباطًا بأطفالهن خلال مراحل دراستهم الابتدائية، نسبة إلى حاجة الطفل إلى الرعاية المباشرة، ما يجعلهن يشعرن بالقلق تجاه التعليم الحضوري، والسبب يعود إلى:



عدم امتلاك الطفل للمهارات الاجتماعية اللازمة والكافية للتعامل مع المعلمين والأقران.



القلق تجاه تعود الطفل على طلب احتياجاته من الأم، ما يجعله يشعر بفقدان جزء كبير من حاجاته خلال الدوام المدرسي.



الخوف على صحة الطفل في ظل انتشار جائحة كورونا.

## دور أولياء الأمور في تجاوز قلق الأطفال تجاه العودة إلى المدارس

من البديهي أن يتجه الطلاب إلى الفصول لحضور حصصهم التعليمية، ولكن قلق الأطفال قد يقف عائقًا أمام حضورهم الإيجابي، لكن هنالك حلول يجب على الأمهات والآباء تقديمها لدورها في أن تساعد على تجاوز المشكلة:

التواصل مع أولياء أمور أقران طفلهم، للتعرف إلى حلول يمكن اتباعها.

التواصل مع المعلمين والإرشاديين النفسيين في المدرسة للتعرف إلى طرق التعامل مع الانفصال عن الأطفال صباحًا.

طمأنة الطفل والتحدث معه بهدوء قبل الانتقال إلى المدرسة.

العناية بالأطفال لتجاوز اللحظات الصعبة، ما يوفر على مقدمي الرعاية في الفصل الجهد والعناء.

مراجعة الأخصائي النفسي للتعرف إلى سبل الحد من قلق الأطفال وتعزيز مرونتهم للتعامل مع غيابهم عن منازلهم.

تحديد روتين يومي للطفل يعتمد على اتباع أنماط حياة صحية تعزيز من صحته الجسدية والنفسية.

مراجعة المعلمين والمدراء في المدرسة للتعرف إلى حالة الطفل باستمرار .

كافئ طفلك على الالتزام بحضور الحصص الدراسية.



## إرشادات وقائية تجاه جائحة كورونا في ظل العودة إلى المدارس

تتعدد المسؤوليات الواجب اتباعها من أجل حماية الأطفال من عدوى فيروس كورونا  
جراء العودة إلى المدارس، وتالياً الإجراءات اللازمة على أولياء الأمور والمعلمين:

### • أولياء الأمور



احرص على اتباع طفلك لأنماط  
صحية تعزز من مناعته، في  
مقدمتها النوم الجيد وتناول  
الأطعمة المفيدة.



تعليم الطفل اتباع عادات صحية  
وقائية في مقدمتها ارتداء  
الكمامة واستخدام المعقمات  
والحرص على التباعد الاجتماعي.



تعليم الطفل طريقة ارتداء  
الكمامة ونزعها بالشكل  
الصحيح.



تحدث إلى الطفل عن أهمية اتباع  
السبل الوقائية لمكافحة انتقال  
العدوى.



أكد على طفلك عدم مشاركة  
الكمامة أو مبادلتها مع الآخرين.

# إرشادات وقائية تجاه جائحة كورونا في ظل العودة إلى المدارس

## • العاملين في المدارس



تعزيز وعي المعلمين من خلال دورات تثقيفية تجاه سبل التعامل مع جائحة كورونا.



ارتداء الكمامة والالتزام بالتعليمات الوقائية.



الإجابة على أسئلة الطلاب ومناقشتهم حول جائحة كورونا.



مراقبة الأطفال وتعزيز وعيهم لتجنب انتشار العدوى بين الطلاب.

## إجراءات تحد من صعوبة العودة إلى المدارس

تسهم سلوكيات يتبعها أولياء الأمور في الحد من قلق أطفالهم تجاه العودة إلى المدارس وتعزز من تحصيلهم الدراسي، منها:

تحدث لطفلك عن إيجابيته في الدراسة وتجنب توبيخه على السلبيات، بل حاول التعامل معها بالشكل السليم.

حدد جدولاً لطفلك يتمكن من خلاله التحضير لدروسه وأداء واجباته الدراسية، بحيث يتمكن من اللعب وممارسة نشاطاته المفضلة دون التأثير في ساعات نومه ونشاطاته العائلية.

كافئ طفلك على تحصيله الدراسي من خلال شراء لعبة يفضلها على سبيل المثال.

حدد جدولاً لطفلك لممارسة الألعاب واستخدام الأجهزة الالكترونية، مع ضرورة الانتباه إلى خطورة التعرض لإدمان الألعاب الالكترونية.

تحدث مع طفلك حول مشكلاته في المدرسة وأخبره عن تواجدك إلى جانبه باستمرار.

تحدث مع طفلك حول أقرانه في المدرسة، وساعده على انتقائهم.

العب مع طفلك لعبة تكون فيها أنت الطالب وهو المعلم أثناء التحضير في المنزل ومراجعة الدروس اليومية.



## كيف يكون الآباء قدوة لأطفالهم في سبيل الوقاية من فيروس كورونا؟

يعد المنزل المدرسة الأولى لتعليم الطفل، ما يستوجب على أولياء الأمور اتباع عادات سليمة أمام أبنائهم، مثل ارتداء الكمامة وتجنب مصافحة الأشخاص في الأسواق، وغسل اليدين باستمرار باستخدام المواد المعقمة، حيث تعزز الإجراءات التي يتبعها الآباء من ثقافة الطفل تجاه الوقاية من العدوى، كما يجدر على الآباء تعزيز ثقافة التباعد بين أطفالهم في المنزل لأنه يسهم في رفع مستويات الالتزام لدى الطفل في المدرسة.

### صحتك النفسية تنعكس على صحة طفلك

لا يمكن لأولياء الأمور الاعتناء بأطفالهم بشكل جيد إن كانوا يعانون من مشاكل في الصحة النفسية، ما يلزم عليهم الاعتناء بصحتهم النفسية من خلال الآتي:

- الاسترخاء: الحرص على الاسترخاء وتجنب التوتر باتباع التقنيات التي تحد من المشاعر السلبية وتعزز الصحة النفسية، مثل ممارسة التمارين الرياضية.
- النوم: الحصول على النوم لمدة لا تقل عن ٨ ساعات يوميًا، لتعزيز مستويات الطاقة وتجنب التوتر الناجم عن التعب والإرهاق.
- الأطعمة الصحية: تناول وجبات غذائية صحية ومفيدة وتجنب السلبية منها مثل الوجبات السريعة.
- الأخصائي النفسي: راجع الأخصائي النفسي في حال واجهتك مشاكل ومشاعر سلبية تحد من قدرتك على تقديم الرعاية اللازمة لطفلك.





المركز الوطني  
لتعزيز الصحة النفسية



قريبون

# دمتكم بود

☎ 011/8800865

☎ 011/8800864

✉ 920033360

📧 info@ncmh.org.sa

🌐 www.ncmh.org.sa

🐦 Instagram NCMH\_SA

🏠 البريد صندوق: 95459 - الرياض - 11525



تحميل تطبيق قريبون