

مجموعة أدوات لمساعدة طفلك على ارتداء قناع خلال تفشي مرض كوفيد-19

كتب هذه الوثيقة *Brenna Cavanaugh*، حاصلة على الدكتوراه في علم النفس (*PsyD*)، محلل سلوك معتمد من مجلس الإدارة وحاصل على درجة الدكتوراه (*BCBA-D*)، و *Courtney Aponte*، حاصلة على درجة الدكتوراه (*PhD*)، و *Kenneth Shamlian*، حاصلة على الدكتوراه في علم النفس (*PsyD*)، محلل سلوك معتمد من مجلس الإدارة وحاصل على درجة الدكتوراه (*BCBA-D*)



إن ارتداء القناع أمر مهم وسيساعدنا على وقف تفشي مرض كوفيد-19. وتتطلب معظم الأماكن من الأشخاص الآن ارتداء الأقنعة. مع البدء في مغادرة المنزل بشكل أكثر، قد تشعر بالقلق حيال سلامة طفلك وقدرته على ارتداء الأقنعة.

قد لا يرغب طفلك في ارتداء الأقنعة وقد يواجه صعوبات في الاستمرار في ارتدائه. يمكن أن يكون ارتداء الأقنعة أمرًا صعبًا للغاية بالنسبة للأطفال الذين يعانون من القلق والاختلافات الحسية والتوحد. قد يكون طفلك أكثر حساسية تجاه ملمس القناع على وجهه ورأسه وأذنيه. قد يشعر بعض الأطفال بالذعر عند ارتداء الأقنعة. وبعض الأطفال لا يحبون شكل القناع عندما يرتدونه هم أنفسهم أو عندما يرتديه الآخرون، وقد يشعرون بالخوف. وهناك بعض الأطفال الآخرين الذين لا يحبون الأقنعة فقط لأنها مختلفة، في حين أن القيام بشيء مختلف يكون أمرًا صعبًا عليهم.

نصائح للنجاح

إليك بعض الطرق التي يمكنك من خلالها مساعدة طفلك على الشعور بالراحة:

1. ضع في اعتبارك نوع القناع الذي تحصل عليه وكيف يرتديه طفلك:

قد يكون طفلك أكثر قبولاً لارتداء قناع في الحالات التالية:

إذا كان القناع باللون المفضل له أو عليه رسومات الفريق الرياضي الذي يشجعه أو الشخصية التي يحبها أو الاهتمام الخاصة التي يفضلها:

• يبيع الموقع ShopDisney.com مجموعة متنوعة من الأقنعة المطبوع عليها صور بعض الشخصيات وصور الأفلام السينمائية الشهيرة

• يبيع موقع Amazon.com مجموعة متنوعة من الأقنعة التي تحتوي على المطبوعات والشخصيات مثل الرجل العنكبوت، والديناصورات، والتمويه، والأعلام

• يبيع موقع OldNavy.com حزم أقنعة متعددة قابلة لإعادة الاستخدام لها أنماط مختلفة

• يتيح موقع Etsy.com العديد من البائعين الذين يوفرون أنواعاً مختلفة من التصميمات، مثل CarpeDiemWorkshope الذي يبيع الأقنعة المطبوع عليها الشخصيات الشهيرة أيضاً.

إذا كان طفلك يجد القناع أكثر راحة له:

• يمكن العثور على موسعات أقنعة الوجه أو حافظات الأذن عبر الإنترنت على مواقع مثل Amazon أو Etsy. فهذه الأشياء تنقل الضغط إلى الجزء الخلفي من الرأس (مثل أشرطة النظارات) بدلاً من الضغط على الأذنين من الخلف.

• استخدام رباط الرأس المزود بأزرار والذي يتم تثبيت القناع عليه. فهذه الأشياء تنقل كذلك الضغط من خلف الأذنين من خلال ربط أشرطة الأقنعة في الأزرار الموجودة في رباط الرأس. وبالطبع، فإن هذا يعني ضرورة ارتداء رباط رأس وقناع.

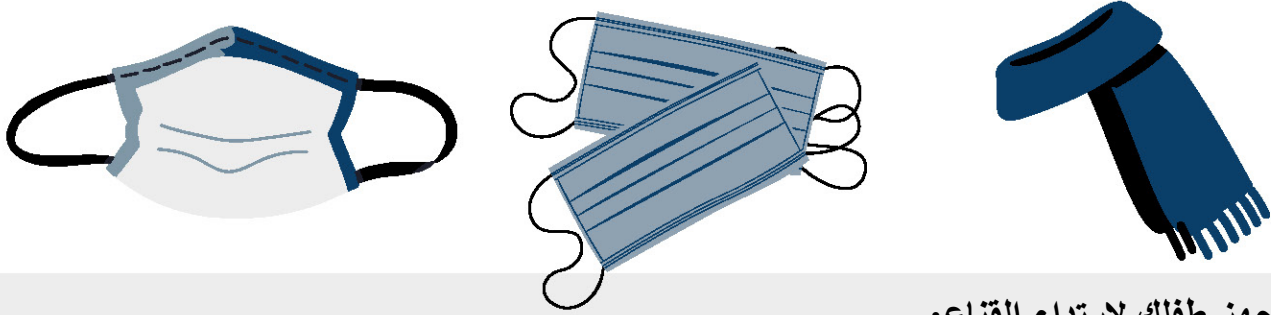
• لفافات الوجه. يمكن أيضاً استخدام أوشحة الرقبة والوجه والتي تسمى "لفافات الوجه" والتي تغطي الأنف والفم، ولكنها يتم تثبيتها تحت الأذنين وفوق الرقبة.

• أقنعة الوجه المزودة بأشرطة يتم تثبيتها حول الرأس. هذا الخيار من أقنعة الوجه واضح من اسمه. فهي عبارة عن أقنعة يتم ربطها حول الجزء الخلفي من رأسك تمامًا كما تقوم بربط الحذاء. تكون الأشرطة في بعض الأحيان مصنوعة من القماش، بينما تستخدم بعض شركات التصنيع المواد الأكثر "مطاطية". يمكن العثور على العديد من هذه الأنواع أيضاً على مواقع مثل Amazon أو Etsy. وهي تأتي بالعديد من المطبوعات والأنماط.



امنح طفلك فرصة الاختيار:

- إن إتاحة الفرصة للاختيار تعطي للطفل الشعور بالتمكين، كما أنها تجعل الطفل يتقبل الواجبات "المفروضة عليه" بشكل أفضل. إذا كان بإمكان طفلك إخبارك برأيه، فاحصل على معلومات منه عما يريده وعما يبدو جيداً. وقد ترغب حتى في تجربة بعض الخيارات قبل الشراء. على سبيل المثال، حاول حملهم على استخدام قناع يمكن التخلص منه موجود لديك بالفعل ولكن بطرق مختلفة (ربط الأشرطة فوق الأذنين مقابل الإمساك بالأشرطة كما لو كانت مثبتة بواسطة موسع القناع). يمكنك أيضاً استخدام وشاح أو قميص لتعريف الطفل بما سيبدو عليه غطاء "لفاقة الوجه" عند ارتدائه.



2. جهز طفلك لارتداء القناع:

سيكون من المهم إعداد طفلك للنجاح قبل أن يحتاج طفلك إلى ارتداء القناع. على الرغم من أن هذا يختلف باختلاف الطفل، فقد يحتاج الأمر إلى التحضير والممارسة المتكررين. فكّر في البدء قبل أسبوع على الأقل أو ما إلى ذلك قبل الحاجة إلى الخروج إلى مكان عام.

- التفسيرات: اشرح لطفلك سبب أهمية ارتداء القناع. يحب بعض الأطفال للغاية معرفة سبب اضطرابهم إلى فعل شيء ما. حاول أن تجعل هذا التفسير إيجابياً، حتى لا يشعر طفلك بالخوف. على سبيل المثال، يمكنك أن تقول لطفلك "نرتدي القناع للحفاظ على سلامتنا نحن والآخرين. عندما نرتدي القناع، لا يمكن للفيروس أن ينتقل من شخص لآخر. فالأقنعة تشل حركة الفيروس".

- النمذجة: من أول الأشياء التي يمكنك القيام بها هو أن تُظهر لطفلك كيف ترتدي أنت القناع الخاص بك. راقب رد فعل طفلك تجاه ذلك، ومستوى الراحة الذي يشعر به الطفل حولك عندما ترتدي القناع الخاص بك. هل يتجنب طفلك النظر إليك، أم أنه يتضايق؟ هل يُظهر طفلك أي تغييرات أخرى في سلوكه عندما ترتدي القناع؟ إذا كان الأمر كذلك، يمكنك مساعدة طفلك على ربط الأشياء الإيجابية والممتعة بارتدائك للقناع. قم بتوفير نشاط معين أو لعبة معينة بحيث لا يتم ممارسته / ممارستها إلا أثناء ارتداء القناع.

- وقد يحب طفلك الأمر أيضاً إذا قمت بإشراك الدمى أو الحيوانات المحشوة أو الشخصيات التي يفضلها الطفل في هذا الأمر. يمكنك السماح لهم بوضع القناع على هذه الألعاب، والتحدث عن كيف ترتدي لعبتهم / شخصيتهم المفضلة أيضاً قناعاً للحفاظ على سلامتهم.





استخدام المرئيات

- الصور: يمكنك إظهار صور أشخاص آخرين يرتدون الأقنعة لطفلك. قد يرتدي بعض الأشخاص، مثل الأطباء، المزيد من المعدات الواقية، مثل واقي الوجه وبدلة الوقاية. قد يجد بعض الأطفال هذا الأمر مخيفًا. يمكن أن يؤدي تعريفهم على هذه الأشياء قبل الخروج على إفادتهم وتجهيزهم.

- القصص الاجتماعية: هناك العديد من القصص الاجتماعية المتاحة التي تصف مرض كوفيد-19 واستخدام الأقنعة، وهي متوفرة عبر الإنترنت. قد يكون من المفيد تغيير القصة الاجتماعية بحيث تستخدم الكلمات التي تستخدمها بانتظام. قد يكون من المفيد أيضًا وضع صورك الخاصة في القصة.

القصص الاجتماعية

هنا



- مقاطع الفيديو: تم إنشاء بعض مقاطع الفيديو عبر YouTube تساعد في شرح استخدام الأقنعة.

https://www.youtube.com/watch?v=lnP-uMn6q_U ◦

<https://www.youtube.com/watch?v=lgaKLpSxQag> ◦

3. عندما لا تكفي النماذج والتفسيرات:

قد يحتاج بعض الأطفال إلى الكثير من التدريب على ارتداء القناع حتى يشعروا بالراحة. قد تضطر إلى البدء بتعريف الطفل على القناع ببطء لمساعدة الطفل على الشعور بالراحة. فيما يلي الخطوات التي يمكن أن تساعدك في ذلك (يمكنك البدء بأي خطوة تحتاج إليها):

الخطوة الأولى:

شجّع طفلك على لمس القناع والإمساك به فقط. يمكنك أن توضح للطفل كيفية لمسك أنت وإمساكك للقناع أيضًا ("شاهدني وأنا أفعل ذلك... الآن حان دورك لتجرب أنت!"). يمكنك أن تعطي طفلك الكثير من الثناء نظير القيام بذلك. إذا كان ذلك مفيدًا، يمكنك أيضًا منح طفلك مكافأة على القيام بذلك، مثل إعطائه شيئًا يفضله أو منحه بعض الوقت في ممارسة النشاط الذي يحبه. حاول أن تجعل هذا الأمر ممتعًا لطفلك.

الخطوة الثانية:

ساعد طفلك على التعود على ملامسة القناع لوجهه، دون ارتدائه. يمكنك عمل لعبة لمس القناع لأجزاء مختلفة من وجهك ووجه طفلك ("لمس الأنف... والآن، دورك أنت!"). في النهاية، يمكنك وضع القناع على وجه طفلك بطريقة تحاكي ارتدائه، دون جعله يرتديه بالفعل. تذكر الاستمرار في إلقاء الكثير من الثناء على الطفل ومكافئته في كل مرة تقوم فيها بعمل ذلك!

عندما لا تكفي النماذج والتفسيرات يُتبع...

الخطوة الثالثة:

عندما يكون طفلك بالراحة الكافية تجاه الخطوتين الأولى والثانية، يكون قد حان الوقت لتجربة ارتداء الطفل للقناع على وجهه. يمكنك البدء بمجرد وضع القناع على وجه طفلك لفترة قصيرة ثم خلعها على الفور. مرةً أخرى، يمكنك عمل ذلك بنفسك أمام الطفل وجعل الأمر مرحًا. قد تكون هذه الخطوة أصعب بالنسبة لطفلك، لذا قد تحتاج إلى منحه مكافأة في كل مرة يحاول فيها عمل ذلك ("ارتداء القناع أولاً، ثم الحصول على الحلوى!"). قد يفيد عرض صورة مرئية للطفل لتظهر له ما سوف يحصل عليه.

الخطوة الرابعة:

بمجرد أن يسمح لك طفلك بوضع القناع عليه، سيحتاج إلى البدء في الارتياح تجاه ارتدائه لفترة أطول. ولتحقيق هذه الغاية، ابدأ بفترات قصيرة للغاية، ثم قم بزيادة تلك الفترات بشكل بطيء! ابدأ بجعل طفلك يرتدي القناع لبضع ثوانٍ، ثم دعه يخلعه وبقم بمكافأته على ذلك. وبيطء، يمكنك تشجيعه على الاستمرار في ارتداء القناع لفترة أطول وأطول. قد تكون المؤقتات مفيدة جداً في هذا الأمر. وهناك الكثير من المؤقتات وأجهزة العد التنازلي الممتعة المتاحة للأطفال يمكنك تنزيلها على هاتفك أو البحث عنها عبر الإنترنت.

موقع ويب للمؤقتات



الخطوة الخامسة:

بمجرد أن يرتاح طفلك لارتداء القناع لبعض الوقت، حاول أن تجعله يرتديه أثناء قيامه بشيء آخر في المنزل، مثل مشاهدة التلفزيون أو ممارسة لعبة فيديو. قد ترغب أيضاً في جعل طفلك يتحرك وهو يرتدي القناع، مثل التمشية وهو يرتدي القناع. فمن شأن ذلك أن يساعد الطفل على التعود على الأقمعة حتى يكون على استعداد للخروج وهو يرتديها!

إذا كان طفلك يشعر بالقلق الشديد أثناء القيام بأي من هذه الخطوات، فقد تحتاج إلى مساعدته على الاسترخاء. قد يفيد أن تتوافر بعض الأشياء التي تساعد الطفل على الاسترخاء، مثل كرات الضغط أو الفقاعات. يمكنك أيضاً محاولة مساعدة طفلك على التنفس بعمق وإرخاء جسمه - فهناك الكثير من تطبيقات التنفس التي يمكن أن تساعدك في ذلك.

قد يستغرق بعض الأطفال وقتاً أطول من غيرهم، أو قد يواجهون صعوبة كبيرة في خطوة معينة. قد تحتاج إلى ممارسة خطوة معينة بشكل أكبر قبل أن يشعر طفلك بالراحة تجاهها. امنح طفلك الكثير من الوقت لتنفيذ هذه الخطوات، وتحل بالصبر!



4. جرب هذه الأشياء عندما يخرج طفلك مرتدياً القناع:

- **القواعد:** قد تجد أنه من المفيد وضع قواعد واضحة لطفلك حول متى قد يحتاج إلى ارتداء قناع ومكان ذلك وسببه. قد يكون استخدام المرئيات كتذكيرات أو لشرح ما تريد أن يفعله الطفل مفيداً. بالنسبة للأطفال الذين يفهمون اللغة جيداً، يمكن أن يفيد مراجعة القواعد ببساطة قبل الخروج كعائلة كذلك.
- **فترات الراحة:** قد يحتاج طفلك إلى فترات راحة من ارتداء الأقنعة. تأكد من منح طفلك طريقة واضحة لطلب الراحة من ارتداء القناع إذا احتاج إلى ذلك. يمكنك الاتفاق مع الطفل على إشارة باليد، أو التأكد من الطفل شفهيًا، أو استخدام زر جديد على جهاز الاتصال الخاص بالطفل، أو إنشاء بطاقة "تشير إلى طلب فترة راحة" يقوم الطفل بإعطائها إليك. يمكنك إعطاء طفلك فترة راحة من ارتداء القناع عن طريق إخراجه من المكان الذي تتواجدون فيه (على سبيل المثال، مغادرة المتجر والذهاب إلى السيارة لبضع دقائق)، أو عن طريق مطالبة الآخرين الموجودين بالمغادرة (على سبيل المثال، مطالبة الطبيب بالخروج من الغرفة لمدة دقيقة).
- **المكافآت:** تمامًا مثل جعل طفلك مرتاحًا حيال ارتداء القناع، يمكن للمكافآت أن تقطع شوطًا طويلاً في جعل الطفل يتعاون. إن ارتداء قناع في "العالم الحقيقي" يمكن أن يتم التعامل معه وكأنه عمل روتيني، كما أن "الحصول على مكافأة" نظير القيام بذلك قد يساعد قليلاً! دع طفلك يعرف ما يمكن أن يحصل عليه نظير القيام بعمل جيد فيما يتعلق بالاستمرار في ارتداء القناع. قد تحتاج إلى الترتيب لذلك قبل الخروج، أو إحضار شيء معك يرغب طفلك في الحصول عليه.



أين يمكنني الحصول على قناع؟

- عبر الإنترنت: هناك العديد من الخيارات المتاحة عبر الإنترنت. فيما يلي بعض مواقع الويب الأكثر شيوعاً، ويمكن أن يقودك البحث عبر الويب إلى العديد من الموردين الآخرين: OldNavy.com، zazzle.com، Disney.com، fanatics.com، etsy.com، amazon.com، cubcoats.com
- المواعيد الطبية: بمجرد الوصول إلى موعد طبي، من المحتمل أن يُعرض عليك قناع لارتدائه. وإذا لم يحدث ذلك، يمكنك طلب قناع من مكتب الاستقبال، أو من أول شخص تقابله. يمكنك أيضاً معرفة ما إذا كان بإمكانهم إرسال القناع إليك قبل الموعد، حتى تتمكن من تدريب طفلك على ارتدائه.

أين يمكنني الحصول على قناع؟ يتبع...

- خيارات محلية متاحة في المقاطعة / المدينة: يمكن أن يمنحك البحث السريع على الإنترنت أفكارًا محددة عن مكان الحصول على قناع في المقاطعة التي تقيم بها. وفي بعض الأحيان يمكنك الحصول عليه بدون تكلفة. قد يكون الاتصال بقسم الإطفاء المحلي أو قاعة المدينة أو مركز المجتمع المحلي أيضًا مكانًا جيدًا للانطلاق. يمكنك أيضًا التواصل مع الأندية الاجتماعية أو مع المجموعات الدينية التي قد تنتمي إليها والاستفسار منهم عما إذا كان هناك أي شخص يقوم بصنع الأقنعة. إذا كان الحي الخاص بك يستخدم Nextdoor أو لديه صفحة على Facebook، يمكنك طلب الاقتراحات هناك أيضًا.



- المتاجر المحلية: توفر معظم متاجر البقالة وسلاسل الصيدليات الآن معدات الوقاية مثل الأقنعة.

ملاحظة أخيرة:

إن ارتداء القناع أمر صعب على الكثير من الأشخاص، ويمكن أن يكون صعبًا للغاية على الأطفال. يمكنك انتقاء واختيار النصائح التي قد تكون أفضل لك ولطفلك. إذا كان طفلك لديه احتياجات خاصة، فنحن نشجعك على التحدث مع معالجي طفلك وموفري الرعاية الصحية له قبل استكشاف هذه الخيارات.

تم تطوير مجموعة الأدوات هذه من قبل أطباء نفس معتمدين في قسم
Division of Developmental and Behavioral Pediatrics
في مركز University of Rochester Medical Center.

لمزيد من الموارد والدعم فيما يتعلق بالإعاقات الفكرية والتنموية،
يرجى زيارة موقعنا عبر الارتباط أدناه

<http://Golisano.URMC.edu/DBP>

تم تصميم مجموعة الأدوات من خلال Jennifer Ward



UNIVERSITY of
ROCHESTER
MEDICAL CENTER