



Integration through Dialogue
Integratıon durch Dialog

تجاوز التحديات اليومية في زمن جائحة كوفيد-19

إن الحوار يتيح المجال أمامنا لنبذ الخلافات والتركيز على الأمور المشتركة فيما بيننا، فهو وسيلة مثلى لتفسير حياتنا اليومية على ما يرام زمن الجائحات، كما ويقوي أواصر العلاقات الأسرية عبر إصغاء أفراد الأسرة لبعضهم ورغبتهم في التعلم من بعضهم البعض. إنه أداة ناجعة لإحياء الآمال وإزاحة المخاوف في هذه الأوقات العصيبة.

واجه الكثيرون تحديات فريدة من نوعها اقتحمت حياتهم اليومية كنتيجة للإغلاق في أثناء جائحة كوفيد-19. فمثلاً تتسبب حواجز اللغة في حالات سوء فهم وحيرة خاصة لدى اللاجئين والمهاجرين.

يسعى هذا الدليل لتوضيح دور الحوار في التغلب على
التحديات اليومية التي سببتها جائحة كوفيد-19

CID



المسألة 1

كوفيد-19 والحياة اليومية

التحدي

1

عكرت جائحة كوفيد-19 صفو الحياة اليومية لكثير من الناس. صحيح أنها كانت مفاجأة سارة للكثيرين الذين باتوا يعملون من منازلهم، ولكنها شكلت تحدياً للبعض الآخر الذين وجدوا صعوبات في التوفيق بين العناية بالأطفال والعمل من المنزل في وقت واحد.

ما الذي يمكنني فعله؟

رتب للقاءات الأسرية كجزء من الروتين اليومي!

اللقاءات الأسرية مهمة جداً في مثل هذه الأوقات، حيث يكون الجميع في المنزل ضمن حيز ضيق، ما يخلق منصة مثالية لتشارك الأفكار حيث يجد كل فرد من يتفهمه ويصغي إليه. يمكن للقاءات الأسرية أن تساعد في إشباع الحاجات المستجدة كالحاجة للعزلة والهدوء بغرض التركيز أثناء القيام بأعمال معينة. ولئن كانت الحياة اليومية مع الأطفال تسبب توتراً، فإن التقارب الأسري يتيح المجال زمانياً ومكانياً لكل فرد أن يشارك همومه ومشاكله.

رتب لنشاطات مشتركة!

تتغير الحياة اليومية بحكم العمل من المنزل أو دراسة الأطفال من المنزل، فتغدو النشاطات المنتظمة التي يشترك فيها جميع أفراد الأسرة نقلة نوعية. فمثلاً يساعد المشي في الهواء الطلق أو تناول الطعام معاً على تقوية أواصر المودة. وتساهم ممارسة الرياضة خارج المنزل كالجري أو ركوب الدراجات في تخفيف الضغوطات ضمن الأسرة.

قدم التنازلات!

إن التنازل ومحاوره الأطفال يساعد في بناء تفاهم متبادل ويشعر الأطفال بأهمية وجهات نظرهم.





التحدي 2

لقد شكلت أهم إجراءات الحد من انتشار كوفيد-19 تحدياً بالنسبة للكثيرين. ففي ظل التباعد الاجتماعي أصبح من الصعب التفاعل مع الناس الذين اعتدنا رؤيتهم يومياً. حيث مُنعت اللقاءات بين الزملاء والأصدقاء، وغدت زيارة كبار السن أمراً مقيداً أو محظوراً، ما يعني أن الكثير من الأطفال لن يروا أجدادهم.

ما الذي يمكنني فعله؟

- ⏪ **نظّم سبل التواصل (عن بعد فقط)!**
إنه لمن المهم ابتداء سبل أخرى للتواصل مع الناس المقربين من التسرة. تتجلى هذه السبل في الهاتف أو تطبيقات الاتصال المرئي. فالتواصل المنتظم يؤثر إيجاباً في النفس حتى وإن كان عن بعد خاصة بالنسبة للذين يعيشون بمفردهم فبذلك لا يشعرون بالعزلة.
- ⏪ **العمل الطيب أمر مهم في ظل الجائحة!**
فالعناية بشخص معرض للخطر من خلال شراء حاجياته وأدويته أمرٌ جيدٌ حقاً.



المسألة 2

تحديات جديدة تواجه الأطفال

التحدي 3

يشكل الوضع الاستثنائي الجديد تحدياً بالنسبة للأطفال، حيث تطرأ تغييرات على روتينهم اليومي نظراً لقلّة التفاعل الاجتماعي مع أصدقائهم وأقرانهم الذين اعتادوا رؤيتهم بشكل يومي.

ما الذي يمكنني فعله؟

ضع روتيناً والتزم به!

في هذا الوضع الاستثنائي بات من الضروري إعداد روتين يومي للأطفال، وإن كان روتيناً منزلياً، فهم يجدون أنفسهم فجأة خارج المدرسة بعيدين عن زملائهم. يتضمن الروتين تحديد أوقات النوم والواجبات واللعب. قد يختلف الروتين من منزل لآخر، ولكن يبقى إعداده والالتزام به أمراً مهماً.

التواصل هو الحل!

إنه لمن الضروري الحديث مع الأطفال وتوعيتهم بالصعوبات والتحديات. فهذا يجعلهم ملمين بالوضع الحالي عملياً لا نظرياً. كما يساعد التواصل الفعال معهم على بناء تفاهم مشترك.





التحدي 4

يُعتبر التعلم الإلكتروني ضرورة وتحدياً في آنٍ معاً. حيث أن هذا التحول في طبيعة العلاقة بين المعلمين وأولياء الأمور والأطفال والذي فرضته جائحة كوفيد-19 يمثل تحدياً إضافياً في وجه التعلم الإلكتروني.

ما الذي يمكننا فعله؟

ابق على اطلاع! <

يجب تشجيع الآباء على التواصل مع معلمي أطفالهم والاطلاع على الأنشطة المدرسية أولئاً بأول. فذلك يساهم في تحسين التعلم لدى الأطفال.

شارك بنشاط! <

كذلك قد يرغب الآباء في مطالعة بعض الدروس عبر الإنترنت، وذلك لتكوين فكرة عن ماهيتها، وبالتالي مساعدة أطفالهم في أداء واجباتهم المدرسية بالشكل الأمثل.

المسألة 3 العيش معا في وئام

إن قضاء وقت أطول في المنزل مع الأسرة بأكملها أمر رائع،
ولكن أحياناً تمر أوقاتٌ ينفد فيها صبر الجميع.

التحدي

5



ما الذي يمكنني فعله؟

حافظ على التفاعل الودي!

إن الحفاظ على علاقة وطيدة بين أفراد الأسرة أمرٌ مهم وخاصة مع الأطفال. على الوالدين التحدث مع الطفل قدر المستطاع، وذلك لتفهم وحل أية مشاكل محتملة.

أن تكون قريباً فعلياً

التقارب الجسدي مهم في وقت غدا فيه أمراً مخيفاً للجميع. من الضروري للوالد أن يشعر طفله بالأمان وأن يسعى دائماً لإيصال فكرة أن الوضع الحالي مؤقت ويمكن تجاوزه سويةً.

المسألة 4 اغتنام الفرص الجديدة

التحدي 6

قد ينتج عن قضاء مزيدٍ من الوقت في المنزل بعض العادات السيئة. فأوقات الفراغ تغدو أطول من المعتاد في حياة البعض ما يخلق تحدياً لملء هذا الفراغ بأنشطة مثمرة وإيجابية.

ما الذي يمكنني فعله؟

⏪ **حاول الحفاظ على الروتين اليومي الجيد أو ابحث عن بدائل!**
استمر في المشاركة في الأنشطة و/ أو المهام المعتادة إن كان ذلك ممكناً، وإلا فابحث عن بدائل. فمثلاً إذا كانت الصالات الرياضية مغلقة فالجأ إلى خيارات ممارسة النشاط البدني في الهواء الطلق كرياضة الجري.

⏪ **ضع أهدافاً جديدة!**
قم بتدوين الدروس المستفادة في أثناء هذا الوقت وكذلك الأهداف المحتملة للمستقبل. فمثلاً يمكن أن تتضمن مدونتك سبل تحسين الدخل المالي من خلال التخطيط وإدارة الوقت بشكل أكثر فاعلية.

⏪ **تعلم أن تقدر الحياة بشكل أكبر وأن تستمتع بالنجاحات!**
فقد الكثير من الناس أقرابهم وأصدقائهم بسبب كوفيد-19. إنها ظروف حياتية مؤسفة ولكنها يمكن أن تقرب الناس من بعضهم البعض وتذكرنا بالأمور المهمة في الحياة.





Integration through Dialogue
Integration durch Dialog



رابط البرنامج

CID



@KAICIIDar



هل أنتم مهتمون بجلسات الحوار؟
يرجى الاتصال بنا لمعرفة المزيد!
مركز الملك عبدالله بن عبد العزيز العالمي للحوار
بين أتباع الأديان والثقافات (كايسيد)
شوترينغ 21، فيينا 1010، النمسا
www.kaiciid.org/ar

تواصل معنا

office@kaiciid.org
+43 1 313 22 110