

شباب في اسرائيل يتحدثون عن وباء الكورونا:
نصائح، أفكار، والتعامل خلال حالات الطوارئ
والروتين الجديد

המועצה הלאומית לשלום הילד
Israel National Council for the Child
المجلس الوطني لسلامة الطفل



مقدمة

لقد كان لتفشي وباء الكورونا (COVID-19) تأثير عميق على الصحة، عالم العمل والمجتمع وحياة الروتين اليومية في العالم أجمعه بما في ذلك في اسرائيل.

بدءا من شهر آذار، 2020 تم النشر في تعليمات وزارة الصحة، تقييدات وموانع مختلفة، من أجل وقف تفشي وباء الكورونا في اسرائيل. قسم كبير من التعليمات الجديدة أثرت بشكل خاص على الأطفال والشباب. هكذا، من بين العديد من الأمور، تم إغلاق المؤسسات التربوية، وتم منع الدخول الى المتنزهات، الملاعب والملاهي، تم إلغاء الدورات والنشاطات الرياضية، تم تقييد اللقاءات الاجتماعية مع أشخاص خارج الأسرة النواة. أضف الى ذلك، كان الأطفال والشباب معرضين للعواقب واسعة النطاق لأزمة كورونا، من بينها الحاجة في التعامل مع انعدام الأمن المهني للأهل، عدم توافر الخدمات المختلفة، الخوف على صحتهم وصحة أبناء عائلاتهم، والشعور بعدم اليقين والقلق. على الرغم من وجود تخفيف تدريجي في قسم من القيود، الا أننا ما زلنا موجودين في حالة طوارئ، والأطفال والشباب مستمرين في الوقوف أمام روتين جديد وغير معروف.

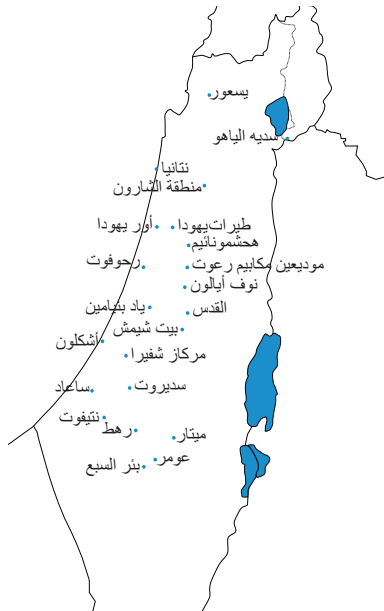
على الرغم من هذه الصعاب والاضطرابات الكبيرة التي يمرون بها في هذه الأوقات، لم يحصل الأطفال والشباب على انتباه كاف، ولم يتم سماع مواقفهم في المناقشات المختلفة. هكذا لم يتم إشراكهم في عمليات اتخاذ القرارات، ولم يتم سؤالهم بخصوص احتياجاتهم، رغباتهم، وأساليب تعاملهم مع الروتين الجديد. الاتفاقية الدولية لحقوق الطفل- والتي وقعت عليها اسرائيل في سنة 1990 تلزم الدولة باتخاذ الإجراءات اللازمة لضمان الحفاظ على حقوق الأطفال، الحفاظ على مصطلحتهم، وسماع صوتهم.

من أجل تحقيق الاتفاقية، ووضع أسس اشتراك الشبيبة، وتطوير مبدأ تعليم الشبيبة من خلال الشبيبة خلال أزمة الكورونا ويهدف السماح بالتجهيز الأفضل مستقبلا من أجلهم- فان مجلس سلامة الطفل توجه الى أبناء وبنات الشبيبة، من جميع أنحاء البلاد، من أجل الاستماع وإسماع صوتهم.

هذه هي الخطوة الأولى من أجل فهم الواقع وتحديات جائحة كورونا من منظور الشباب والشابات، بكلماتهم. هذه المعطيات تعرض أفكار الشباب والشابات في موضوع الكورونا، ونصائحهم بالتعامل وبناء مرونة في ضوء الوضع الحالي، وخلال أوقات الطوارئ بشكل عام.

المشركين

حوالي 100 شاب وشابة. ما يقارب 60% من طلاب صفوف السابعة حتى التاسعة، وما يقارب 40% من طلاب صفوف العاشر- الثاني عشر من جميع أنحاء البلاد.



الكورونا وأزمة الشباب

أبناء الشبيبة يشاركون

كيف تؤثر الكورونا على حياتهم اليومية ومحيطهم:

"الشعور كأن كل شيء تغير، خلال ثانية. فجأة حياتنا ليست عادية، لم نعد نلتقي الكثير من الأصدقاء، لم نعد نذهب الى المدرسة والخ، غيرت الكورونا نظام اليوم"

"أثرت الكورونا بشكل جيد على علاقتي مع العائلة"

"تزرع الكورونا الخوف والرعب بما يخص صحة عائلتي، تبعدي عن أصدقائي وعائلتي الموسعة"

"أعطتني الكورونا وقت لقراءة وتعلم شيء جديد في كل يوم، جعلتني انسانا أفضل"

"يوجد للكورونا تأثير سلبي على حياتي وحياة من حولي. لا نشعر بارتياح. يوجد خوف دائما..."

تشويش الروتين المعروف



ملل، خمول



صعوبة في الحفاظ على علاقات اجتماعية وتطويرها



خوف وضغط



صعوبة في الحفاظ على مستوى التعليم، وأداء المهام



تقوية العلاقة مع العائلة النواة



ضغوطات في البيت



صعوبة بخصوص البعد عن الأصدقاء والعائلة الموسعة



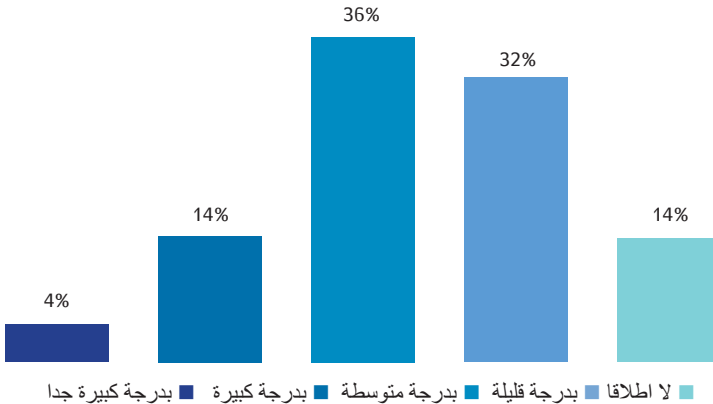
شباب وشابات يشركون

بما يتباد الى الذهن عند الحديث عن الكورونا:



شباب وشابات يشركون

هل حسب رأيكم قد تم الاهتمام باحتياجاتهم عند اتخاذ القرارات بموضوع الكورونا:



اعتقد معظم الشباب والشابات (حوالي) 82% أن احتياجات الأطفال والشبيبة لم تحظى باهتمام كبير بما فيه الكفاية عند اتخاذ القرارات في موضوع أزمة كورونا. وذكر ما يقارب نصف الشباب والشابات (حوالي) 46% أن الاهتمام باحتياجاتهم كان قليل جدا، أو حتى غير موجود.



شباب وشابات يشركون

ماذا يمكن أن يساعد بأيام جائحة كورونا:

توصيات بخصوص نظام اليوم والعمل المهم في البيت (64.9%)



تواصل (أون لاين) مع الأصدقاء (50%)



تواصل (أون لاين) مع أطفال من أماكن مختلفة في البلاد (35.1%)



التعلم عن بعد في المدرسة وفي أطر أخرى (20.2%)



إجابة (أون لاين) لأسئلة واستشارات (18.1%)



التقليل من التعرض للأخبار والمعلومات حول الكورونا (17%)



الحصول على شرح حول الكورونا بلغة بسيطة وودية (14.9%)



رد (هاتفي) بخصوص الأسئلة والاستشارات (11.7%)



ركز معظم المشتركين على أهمية الحفاظ على العلاقات الاجتماعية والأطر (مدارس، أطر أخرى)، والحاجة إلى رد للتساؤلات واستشارات ملائمة للأطفال والشبيبة.



شباب من أجل الشباب: نصائح لفترة الكورونا

شباب وشابات يقترحون

نصائح مختارة للمكوث المستمر في البيت والتعامل مع التغييرات في نظام

فراغ

استغلال الوقت في اللعب، القراءة، الإبداع والمزيد



أن يحتفلوا بهذه العطلة، فرصة للتعرف والانفتاح على العائلة.



هوايات

تبني هوايات جديدة، أو تنمية مهارات موجودة
توصيات: رياضة، موسيقى، إبداع، طبخ والمزيد.

نظام يومي

تحضير نظام يومي، إنشاء إطار ملائم لك، ارتداء الملابس صباحا (ليس بيجاما لكل اليوم)



نصحتي هي المعرفة أنه عند مكوثك في البيت أنت تحافظ على نفسك والأكثر من ذلك على عائلتك وعلى محيطك"



الأصدقاء

الحفاظ على تواصل والتحدث مع الأصدقاء- هاتفيا، بواسطة الفيديو أو في الخارج (بموجب التعليمات)

وقت عائلي

تقوية التواصل مع الأهل والأخوة والأخوات في البيت، لا تنسوا التحدث مع الجد والجددة والعائلة الموسعة



التعلم

تعلم شيء جديد لا يتم تعلمه في المدرسة (لغة جديدة، مهارات، مجال يثير اهتمامكم)



الأكل الصحي، وعلى وجه الخصوص الحرص على تناول وجبة الإفطار



في كل نقص يوجد أيضا ميزة، والميزة في هذه الفترة هو الفرصة في العمل على أنفسنا، وتقوية العلاقات مع العائلة"

تعلم أمر جديد، شيء تحبونه، شيء لنفسك يمكن إيجاد الكثير من المعلومات حول تعلم لغات، تعلم الرسم والفن، تعلم العزف والمزيد.. وكل ذلك مجاني، فقط خذ وقتك من أجل إيجاد الهوايات الجديدة. بالإضافة للأولاد في سن 16+ أوصي بالمساعدة والتطوع في منطقتكم أو في العائلة فقط (طبعاً إذا لم تكونوا في مجموعة خطر)!



النظر الى الآخر

ايجاد الفرصة من أجل التبرع والعمل الاجتماعي المهمة لكم (جماعية، بينية)

رياضة

ممارسة الرياضة في البيت وفي الخارج وفقا للتعليمات



لو كان لدي الوقت فقط

لإكمال المهام التي لطالما أردتم لكنكم أجلتم لأنه لم يكن لديكم الوقت (ترتيب صور، ترتيب الخزائن)



شباب وشابات يقترحون

كيفية التعامل مع التعرض الزائد للأخبار، التعليمات المتغيرة، وللمعلومات التي من الممكن أن تدخلنا في ضغط:

التقليل من مشاهدة الأخبار والنشرات فيما يتعلق
بالكورونا

التوجه الى الأهل أو لصديق قريب من أجل
الحصول على الدعم والهدوء

الطلب من الأهل حتلنات ومعلومات بخصوص
الكورونا، بدل التعرض للأخبار مباشرة

التأكد من استهلاك الأخبار فقط من مصادر موثوقة،
وعدم تصديق كل ما يتم نشره

البحث عن أخبار "جيدة" وحتلنات لا تتعلق بالكورونا
فقط

العمل على التفكير الإيجابي ومحاولة اخذ الأمور
بالتناسب الصحيح

"لكل شخص ردة فعل مختلفة
لمعلومات كهذه أو كتلك، كل شخص
يرى أخبار مختلفة. في حال كان
ضغط، محاولة التعرض أقل للأخبار
التي سوف تلهينا" ...

"حسب رأيي
يجب على الشبيبة أن يكونوا مدركين
للوضع. لا يمكن الهرب من ذلك لكن لا
يمكن الجلوس طيلة اليوم أمام الأخبار
يمكن سماع حتلنات من مرة لأخرى
من التطبيقات وعدم الانشغال بهذا
الأمر أكثر من اللازم"

"التوجه الى شخص بالغ
والتحدث معه حول شعورك. أنا
متأكدة أنهم سوف يساعدونك،
يدعمونك ويهدئوك."

"التذكر أننا احدي الدول
الموجودة في افضل حال
بسبب الكورونا. وفي النهاية
سوف ينتهي الأمر."

"التعرض ايضا لمعلومات
جيدة ومفرحة".

"فهم أن وسائل الاعلام مهمة
للديمقراطية، لكن أحيانا يتبالغ في
مواقفها من أجل المشاهدات، لهذا
يجب أخذ كل شيء بالتناسب"

من هنا، الى أين سيستمر مجلس سلامة الطفل؟

← **سنعمل** على تعزيز ونشر وجهات نظر ونصائح الشبان والشابات- من أجل الأطفال والشبيبة، ومن أجل جهات سياسية رسمية والجمهور الواسع.

← **سنزيد** المجهود من أجل الاعتراف بالصعوبات، بالاحتياجات وتحديات الأطفال والشبيبة في أزمة الكورونا مع الجهات ذات العلاقة.

← **سنستمر** إعطاء منصة للشباب والشابات من أجل الاشتراك، وإسماع مواقفهم وإعطاء منصة لأفكارهم من أجل التعامل في أوقات الطوارئ والروتين الجديد.

