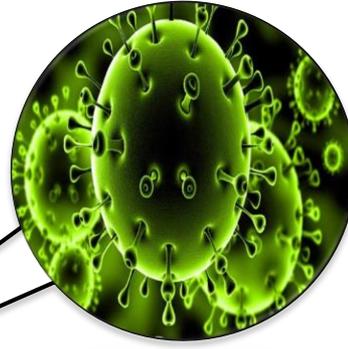


قصة قصيرة عن فيروس كورونا

الأخصائية النفسية: سونيا أبو الرب
قسم الخدمات النفسية والسلوكية
مركز الشفلم للأشخاص ذوي الإعاقة



أخبرني بابا وماما عن فيروس

كورونا....

وعرفت أنني أستطيع مع بابا وماما

حماية نفسي منه

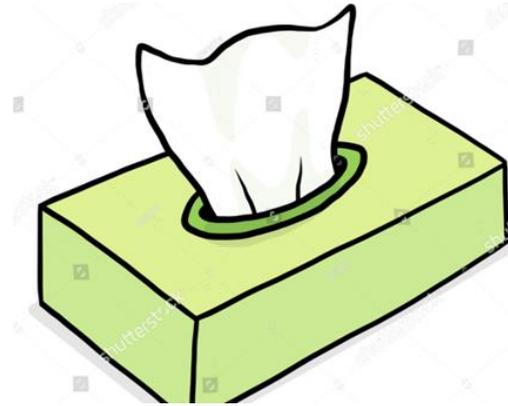


قالت ماما :

إن الفيروس ينتشر عندما يعطس أحد أو يسعل...

وأني إذا عطست أو سعلت فلا بد أن أغطي أنفي وفمي بالمنديل أو

بمرفقي..



قال بابا :

أنه يجب علي أن أغسل يديّ جيدا

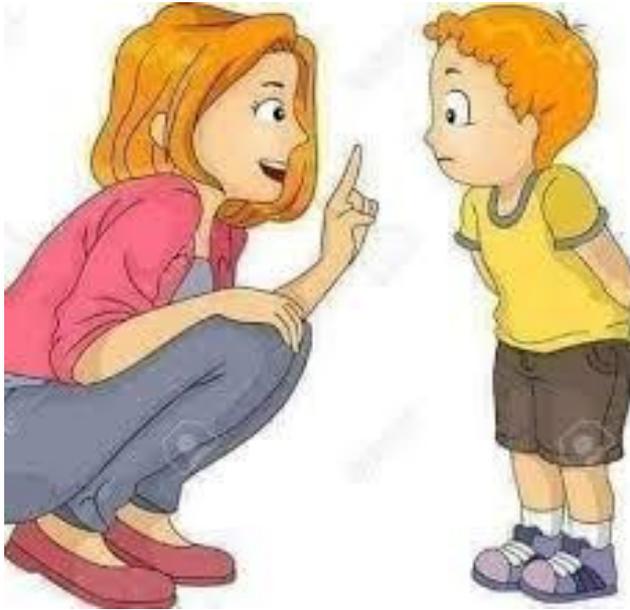
بالماء والصابون بعد اللعب وقبل

الأكل وبعده، وبعد الذهاب إلى

الحمام



وأضافت ماما أيضاً :



أنه يمكنني البدء بغناء

أنشودة صغيرة أثناء غسل

يدي، والانتهاء من غسل يدي

مع انتهاء الانشودة. 🎵

سأحاول أن لا أمس وجهني



لن أصافح ولن أقبّل أحد في هذه الفترة...



وسأتناول الطعام الصحيّ دائماً...

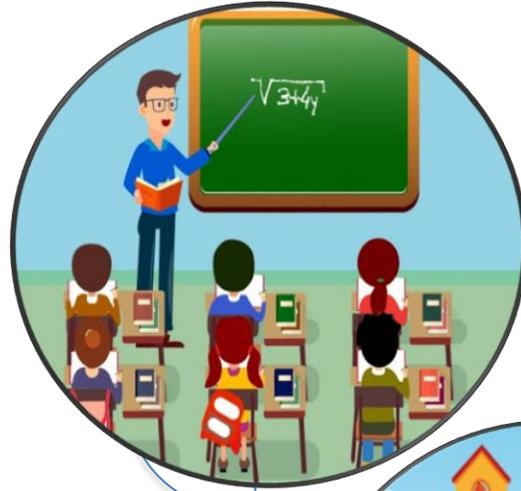


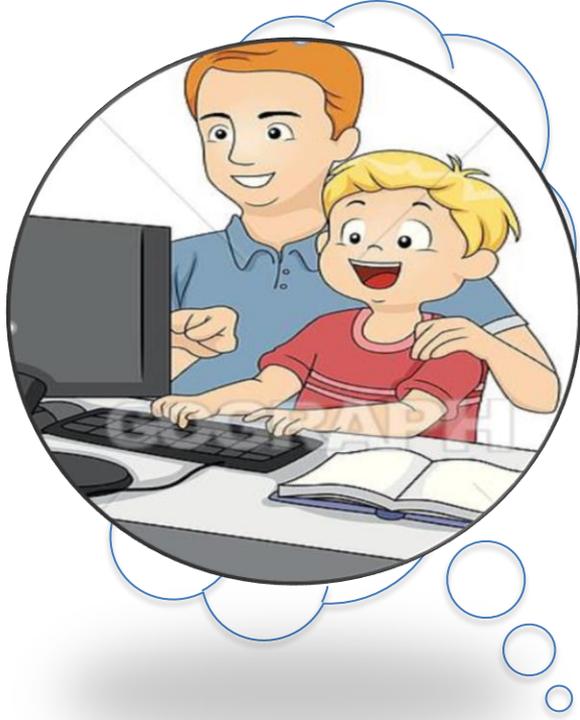
أخبرني بابا وماما :

أني لن أذهب إلى مدرستي الحبيبة



أنا حزين لأنه لا يمكنني رؤية
معلمي وأصدقائي في المدرسة...





ولكن بابا قال لي:

إنني ما زلت أستطيع رؤية معلمي

وأصدقائي عبر جهاز الحاسوب ...



لذلك .. أنا سعيد



قال والداي أنني سأجلس

بالمنزل وأحل واجباتي ..

وسأمارس هواياتي التي أحبها

مثل اللعب بالمعجون

ومشاهدة التلفاز مع إخوتي

وتزيين الكعك مع ماما...





ولكن يجب عليّ
أن أخبرهما
فوراً... عند
شعوري بالمرض..

سأستمع جيداً **بابا وماما** فهما يحباني ويريدان رؤيتي

بصحة جيدة



