

كيف نربي أبناءنا في ظل جائحة كورونا

د. نبيل صموئيل *

فرضت الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا والحجر الإلزامي في المنازل والتباعد الاجتماعي للحد من انتشار الوباء، أثاراً نفسية كبيرة على الأطفال. ومع استمرار الجائحة لفترة غير معلوم حتى الآن متى ستنتهي، ومع الأخبار المستمرة حول الإصابات والوفيات وشفاء البعض منها؛ فمن المؤكد أن وجود الأطفال في منازلهم سوف يجعلهم يتابعون هذه الأخبار اليومية؛ مما يزيد من حدة التأثيرات النفسية عليهم.

فكيف يمكن للآباء والأسر معاونة ومساعدة أطفالهم في فترة الحجر هذه وعبور الأزمة بأقل ضرر نفسي ممكن على الأطفال؟

ومن أهم ما يجب أن يتنبه له الآباء:

● كيفية الحفاظ على التواصل الاجتماعي مع الأصدقاء أو العائلة أو المعلمين المقربين، ذلك أن العزلة المرتبطة بالحجر الإلزامي بالنسبة إلى الأطفال ليست كالعطلات المدرسية العادية، فهي انقطاع مفاجئ عن الحياة الاجتماعية التي تعودوا عليها، فالحجر الإلزامي يفرض على الأطفال ترك حياتهم اليومية وأصدقائهم ومعلميهم. حيث أنه قد حدث تغيير كامل في نظام حياتهم اليومي. فقد كان إغلاق المدارس أمراً مفاجئاً وغير متوقع ومثيراً للقلق للأطفال، ومن خلال تناقل الأخبار بين أهل يفهم الأطفال الطبيعة الجديدة لهذا الحدث الصحي بالنسبة إليهم. وهو ما يجعلهم يعانون صعوبة الابتعاد عن أصدقائهم وأحبائهم.

ففي المدرسة يبنون علاقات قوية مع معلميهم وزملائهم، والمدرسة بالنسبة إليهم حياة متجددة للعب والدرس والخلافات مع أقرانهم والتصالح مرة أخرى، وكلها أمور أساسية تتيح لهم فرص التعلم وبناء شخصياتهم وتعلمهم التكيف في سلوكياتهم.

* خبير التنمية الاجتماعية، وعضو الهيئة الاستشارية للمجلة.

لذا فإن فرض الحَجْر الصحي عليهم وعلى أُسْرهم كان مفاجئاً، ولم يكن لديهم الوقت في معظم الأحيان لتوديع أصدقائهم. وقد يصيبهم ذلك بالشعور بالخوف والقلق والحزن. فالأطفال لديهم ارتباط قوي جداً مع محيطهم ويمكن أن يعانون العُزلة القسريّة. وقد يصعب على الوالدين فهم وإدراك هذه المشاعر التي تجتاحهم وهذا الإحباط الذي يصيبهم. وحيث أننا أمام فترة ربما تطول كثيراً وتزداد مع الوقت تأثيراتها ونتائجها السلبية على مناحي الحياة المختلفة؛ وخاصةً تأثيراتها التي ستستمر مع الأطفال وهم الأكثر عُرضة لهذه التأثيرات السلبية.

والسؤال المهم والضروري هنا "كيف يمكن أن نربي أطفالنا في ظل تأثيرات جائحة كورونا ونحميهم من مشاعر العزلة والخوف والملل؟".

على الآباء والأسر والمُربين في مواجهة هذا التغيير المفاجئ بالنسبة إلى الأطفال، أن يتبنوا التوجهات التالية في تربية الأطفال أثناء الجائحة:

- أن يتم الحفاظ على الاتصال والتواصل المستمر مع الأصدقاء أو العائلة أو المعلمين المقربين. وإيجاد بدائل وحلول للحفاظ على عملية التواصل هذه وعلى الروابط الاجتماعية للأطفال طوال فترة الحَجْر الإلزامي.
- ومن أبرز الأمور المهمة والصعبة على الأهل هي ممارسة الشرح المُبسّط للطفل دون إخافته. فيمكنهم إشراك الأطفال بكل الأمور وشرحها بهدوء، وعدم التردد بتكريس بعض الوقت لسؤال الطفل عن شعوره؛ خاصةً في الأوقات التي يشعر فيها بالملل أو الخوف، أو عندما يكون لديهم تساؤلات لا يجدون لها إجابات. كما يمكن تشجيع الأطفال القادرين على البحث والاكتشاف أن يقوموا بذلك عبر الوسائط التكنولوجية ويشاركوا الآباء والأسر بما توصلوا إليه؛ مما يُنشئ حواراً عائلياً حول الأزمة وكيفية تجنبها، وهو ما يجعل الأطفال أقل خوفاً وارتباكاً وتكيفاً مع الأوضاع الجديدة عليهم.
- وعلى الآباء والأسر معاونة أطفالهم أثناء فترة الحَجْر الإلزامي في البيوت على التكيف؛ لمتابعة منصات التعليم التي أنشأتها وزارة التعليم للتعليم عن بُعد لضمان استمرارية التعليم وإمكانية حصول الأطفال على ما تبقى من دروسهم، وما تقوم به المدارس في الإبقاء على اتصال وتواصل مع الأطفال ومع مُعلّميهم وبوسائط أخرى مع زملائهم بالفصول، وتتابع من خلال هذه المنصات متابعة ومواصلة الدروس وعقد الامتحانات، إلى جانب فترات لممارسة للرياضة والهوايات عبر هذه المنصات، وهو ما يمكن أن يعاون

الآباء والأطفال على كسر حدّة الملل والخوف، ويعيدهم إلى أوضاعهم العادية بقدر الإمكان.

● ومن المهم أيضاً أن يعاون الآباء أطفالهم بإجراء مكالمات هاتفية سريعة كل يوم؛ للتحدث مع أصدقائهم وأفراد العائلة والأقارب. وهو أمر يساعد أفراد الأسرة جميعاً؛ وخاصة كبار السن أو المعزولين وبقية أفراد الأسرة، على التواصل وكسر حدّة الملل والخوف والعزلة.

● ومن الصحي أيضاً لمعاونة الأطفال على التعامل مع العزلة المنزلية تكوين مجموعات على المنصات الاجتماعية كـ "فيسبوك" و"واتساب" وغيرها؛ للتواصل مع زملاء العمل والأصدقاء والعائلة، يمكن أن تكون فرصة للأطفال أن يقوموا بذلك تحت إشراف الأهل.

● ويمكن للآباء التفكير في استثمار طاقات الأطفال ومواهبهم وهواياتهم، بتوفير الأدوات والآليات لممارسة هواياتهم في البيت كالرسم والموسيقى والتمثيل وغير ذلك، ويمكن للآباء ممارسة هذه الهوايات معهم وعمل ألبومات لرسمهم أو تسجيلات لموسيقاهم وأغانيهم وغير ذلك؛ فتنحول الأزمة إلى فرصة يستمتع فيها الأطفال بهواياتهم التي يحبون ممارستها. وتصبح ذكريات الأزمة جميلةً مبهجةً أكثر ما هي مؤلّةً ومخيفةً.

