

واقع تنشئة الطفل في زمن كورونا

د. محمد محمود العطار *

الأطفال هم ثمرة كل إنسان وكلما بذل مجهوداً في الرعاية والاعتناء بهم بطريقة سليمة وعلمية كانوا أفضل وأكثر ذكاءً، وينبغي أن يدرك الآباء والمربون أن الأطفال أصبحوا أصعب في زماننا؛ لأن ذكاهم سابق لسنهم ومصادر المعلومات المتوافرة لديهم كثيرة وغزيرة وخطيرة. والأطفال هم نصف الحاضر وكل المستقبل، وهم عُدّة المجتمع وأداته للنمو والتقدم، ومستقبل أي مجتمع يتوقف إلى حدّ كبير على مدى اهتمامه بالأطفال ورعايتهم، وتهيئة الإمكانيات التي تتيح لهم حياة سعيدة ونموّاً سليماً يصل بهم إلى مرحلة النضج السويّ؛ لذلك يبذل المسؤولون في مختلف المجتمعات قُصارى جهدهم في توفير كل ما من شأنه تحقيق الرعاية الجسمية والنفسية والاجتماعية والتربوية لهؤلاء الأطفال، بما يساعدهم على النمو المناسب في جميع جوانب شخصيتهم.

والطفل بطبعه ضعيف لا يزال ينقصه الكثير من القدرة على أن يستوعب أمور الحياة أو القدرة على أن يتفاعل مع هذه الأمور المختلفة والمتناقضة والمتغيرة، وفي الوقت نفسه يُعدُّ عجيبةً لينةً يمكن تشكيلها بألوان التشكيل كافةً حسب ما يتراءى للأسرة وحسب قدرة الأسرة على هذا التشكيل؛ ولذلك فإن المناخ الأسريّ التربويّ هو الخلفية المؤثرة والفعالة في إعداد الطفل إعداداً نفسياً قوياً وسليماً. والطفل يعبر عن انفعالاته وعن مشاعره تعبيراً سلوكياً بتصرفات وبحركات، ويعبر عن آلامه وأحزانه بالابتعاد والرفض أو التمرد والعدوان أو بالخوف والفرع أو بالاضطرابات الفسيولوجية الجسدية المختلفة.

ومع جائحة كورونا قد تنتاب أطفالنا حيرةٌ ورعب، فدور الحضانة ورياض الأطفال والمدارس أغلقت أبوابها، فلا يمكنهم اللعب مع أصدقائهم ولا زيارة المعارف والأقارب واللعب مع الأطفال داخل العائلة؛ كذلك ممنوع الذهاب إلى السوبر ماركت ومحالّ البقالة ومحالّ لعب الأطفال

* أستاذ مساعد - جامعة الباحة - السعودية.

والنوادي، ولا الخروج من المنزل واللعب في الحديقة.. تغييرات متسارعة قد تشكل ضغطاً وصدمة وقلقاً وخوفاً لأطفالنا؛ لذلك يجب على الأسرة الحديث مع الأطفال في هذا الموضوع عن فيروس كورونا وتزويد الطفل بالمعلومات التي تتناسب مع المرحلة العمرية له، وتوجيه وإرشاد الطفل من هذا الفيروس الجديد حتى لا يُصاب به.

ما فيروس كورونا الجديد؟

تشكل فيروسات كورونا فصيلاً كبيراً يشمل فيروسات يمكن أن تسبب نزلات البرد، ومعظم حالات الإصابة بهذا الفيروس بسيطة وفي بعض الحالات يمكن أن تسبب متلازمة العدوى التنفسية الحادة (سارس)، وقد تمت تسميته مؤخراً من جانب منظمة الصحة العالمية بمسمى متلازمة الجهاز التنفسي الشرق أوسطي - الفيروس التاجي.

أعراض فيروس كورونا الجديد:

بناءً على الحالات المكتشفة شملت الأعراض: ارتفاع درجة حرارة الجسم، سُعال جاف، عوارض تنفسية حادة، ضيق وصعوبة في التنفس.

طرق العدوى بفيروس كورونا الجديد:

- تشمل طرق انتقال العدوى بفيروس كورونا الجديد من خلال ما يلي:
- الانتقال المباشر من خلال الرذاذ المتطاير من الشخص المصاب أثناء العطس أو السعال.
- الانتقال غير المباشر من خلال لمس الأسطح والأدوات الملوثة بالفيروس، ومن ثمَّ لمس العين أو الأنف أو الفم.
- المخالطة المباشرة للشخص المصاب.

طرق الوقاية من فيروس كورونا الجديد:

- المداومة على غسل اليدين جيداً بالماء والصابون لمدة لا تقل عن (٣٠) ثانية، أو المواد المطهرة الأخرى؛ خصوصاً بعد السعال أو العطس واستخدام دورات المياه؛ وكذلك قبل وبعد التعامل مع الأطعمة وإعدادها.
- تجنُّب ملامسة العينين والأنف والفم باليد، حيثُ يمكن أن تنتقل الفيروس خاصة بعد

- ملامستهما للأسطح والأدوات الملوثة؛ لذلك يجب لبس القفازات.
- المحافظة على النظافة العامة؛ وكذلك المحافظة على العادات الصحية الأخرى، كالتوازن الغذائي والنشاط البدني كالمشي وأخذ قسطٍ كافٍ من النوم.
- استخدام المنديل عند العطس أو السعال وتغطية الأنف والفم به؛ كذلك يجب ارتداء الكمامة في حال ظهور عطس أو سعال وفي أماكن التجمُّعات.
- تجنب الاحتكاك مع المصابين بفيروس كورونا، مع مراعاة المتابعة المستمرة حول ما يستجدُّ من معلومات عن فيروس كورونا من خلال وزارة الصحة.

كورونا.. والقلق عند الأطفال:

يُعدُّ القلق من أهم الأمراض النفسية التي تصيب الإنسان في العصر الحديث، ويُعدُّ القلق أساساً لمعظم حالات السلوك غير المتكيف أو غير السوي الذي يصدر عن الإنسان. ويُعرَّف القلق بأنه حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يتهدده ينتظر وقوعه أو يخشى من وقوعه، وهو ينطوي على توتر انفعالي، وتصحبه اضطرابات فسيولوجية مختلفة.

جوانب القلق عند الأطفال:

- ١- الجانب اللاشعوري المتمثل في الشعور بالخوف والفرع والعجز والتهديد والإحساس بالذنب.
- ٢- الجانب اللاشعوري حيث يشتمل على عمليات معقدة متداخلة فيعمل الكثير منها دون وعي الفرد، فمثلاً يعاني الفرد المخاوف دون أن يدرك العوامل التي تدفعه إلى هذه الحالات.

أسباب القلق النفسي في الطفولة:

الأطفال يخافون عادةً من أي شيء غريب أو موقف جديد يتعرضون له للمرة الأولى.. ولذا يحتاج الطفل إلى مساعدة الكبار لتخطي أسباب الخوف غير الطبيعي ومشاعر الخوف المرصية التي تؤدي إلى اضطراب سلوكه وشخصيته، وبعض الأطفال يصيبهم القلق النفسي والخوف بصورة مبالغ فيها لمواقف معينة منها، مغادرة الأم للمنزل يوماً كاملاً وترك أطفالها بمفردهم، تغيير المدرسة أو تغيير السكن، الامتحانات المدرسية الصعبة، عصبية الوالدين وقلقهما المبالغ فيه، سوء معاملة الأطفال من المدرسين في المدرسة وتعرضهم للعنف والعقاب.

ومن أساليب علاج القلق لدى الأطفال ما يلي:

- تقبُّل الطفل ومنحه شعوراً بالطمأنينة.
- تشجيع الطفل على التعبير عن الانفعالات.
- تدريب الطفل على التحدُّث الإيجابي مع الذات.
- تدريب الطفل على الاسترخاء العضلي.

وفي ظل جائحة كورونا يقلق الطفل كثيراً على مستقبله الصحي، وعلى صحة والديه حيث يخشى الطفل فقدان الأب أو الأم أو كليهما، وهنا لا بد من تخفيف حدّة القلق في نفوس أطفالنا، من خلال الإجابة على تساؤلات الطفل، حيث يخاف الطفل ويقلق من فقد أصدقائه في جماعة اللعب أو جماعة الرفاق.

السلوك الأفضل للطفل في زمن كورونا:

الطفل إنسان منذ ولادته، ولا بد من معاملته باحترام وإشعاره بفرديته، وبحقه في التعبير عن رأيه، فأطفالنا أمانة في أعناقنا أهدانا إيها الخالق - عزَّ وجلَّ - ومن حقهم علينا ألا ندخر وسعاً في تربيته وتنمية مواهبهم وميولهم وقدراتهم واستعداداتهم إلى أقصى حد ممكن، وهذا لا يتأتى إلا باتباع الأسس العلمية في تنشئتهم، وتوفير أفضل الظروف الصحية والاجتماعية والنفسية والتعليمية حتى ينشأ جيل جديد واثق بنفسه، قادراً على التفكير المستقل والإبداع دون كبت لقدراته، فأطفال اليوم هم آباء وأمّهات الغد.

إن أفضل طريقة لتهيئة طفلك نفسياً قبل الفحص لفيروس كورونا هي أن تكوني صادقة في وصف ما يحدث في المستشفى، فإذا سألك الطفل إن كان سيتلقى حقناً فقولِي الحقيقة لأنك إن كذبت فسيشعر طفلك بالتوتر عندما تقوم الممرضة أو الطبيب بحقنه.

لذلك كان لزاماً على الوالدين والمربين والمهتمين بنشأة الأطفال الذين هم شباب الغد ورجال ونساء المستقبل، أن يرسموا المنهج الصحيح للأطفال وذلك من خلال الحوار، فالحوار أسلوب حياة ومنهج قويمٍ للتعامل مع الآخرين. كما أن الحوار مع الأطفال فنٌ يحتاج إلى أن يتعلمه الوالدان، فالحوار يُسهم في الوصول إلى قلوب الأطفال وعقولهم. وهو يُنمي علاقة الوالدين بالأطفال، ويُسهم في تحقيق الاتزان النفسي لديهم، ويزيد من ثقة الأطفال بأنفسهم، كما يسهم في حفظ الشباب من أية انحرافات فكرية أو اتجاهات مُضلِّلة؛ كذلك فإنه يُمكن من التعبير عن الأفكار والمطالبة بالحقوق.

الحوار بين الأسرة والطفل:

لا تعتقدوا أن طفلكم الصغير مجرد كائن مُدلل.. كل ما يبغيه اللعب واللهو وليس قادراً على الحوار والنقاش، إن لكل مرحلة عمرية حواراً مختلفاً فالحوار يلعب دوراً مهماً في التقريب بين الوالدين والأطفال، وبين الأجيال بشكل عام، ويخلق نوعاً من الصداقة بينهم، فلا بد أن تعرف الأسرة كل شيء عن أطفالها إضافة إلى أن الحوار يجعل آفاق الأطفال ومداركهم تتسع في مختلف مجالات الحياة الدينية والاجتماعية والاقتصادية.. وفقاً لموضوع الحوار، حتى ولو كان الحوار يدور في نطاق الأمور العائلية؛ لأنه يزيد من حالة الانتماء بين الآباء والأطفال.

والشكل الأمثل الذي يجب أن يكون عليه الحوار هو أن يكون هناك استماع جيد من جانب الوالدين إلى الأطفال، وأن تلتف الأسرة حول المائدة أو حتى لمشاهدة التلفاز، ويدور بينهم حوار حول القضايا الأسرية والاجتماعية والرياضية..

كما ينبغي عدم النظر إلى الأطفال على أنهم صغار في السن ولا يفهمون ما يفهمه الكبار، وهنا نشير إلى أن الجيل الحالي قد اتسعت آفاقه بشكل كبير من خلال الإنترنت والقنوات الفضائية، وأصبحوا يتمتعون بالذكاء الاجتماعي، ولديهم ثقافات قد لا تكون عند الوالدين . إن الحوار الأسري مطلب تُبنى عليه التربية الصحيحة وأن الحياة منظومة متكاملة من القيم والسلوك والعادات التي ينبغي على الأسرة الانتباه لها والإعداد الجيد لتوظيفها؛ حيث أن السعادة التي يبحث عنها الأطفال دائماً هي التواصل مع والديهم.

وعلى كل أسرة أن تعي دورها في بناء التواصل مع أطفالها، حتى لو ضحى الوالدان بالوقت والجهد، فهؤلاء الأطفال أمانة في أعناقهم؛ وكذلك يجب على كل أسرة واعية أن تصل إلى مشاعر وأفكار أطفالها وأن تحافظ على لغة الحوار بين أفرادها، فالحوار لغة العقول والمشاعر التي ترتقي بالإنسان وتقربه من الحقيقة.

كما يجب على الأسرة أيضاً تعزيز الثقافة الدينية السلوكية، كربط الدين بالحياة والأخلاق، وفتح مجال الحوار مع الطفل حول الأسئلة المتعلقة بالدين وتقديم الإجابات الصحيحة التي تناسب عمره وقدراته العقلية.

الطفل والأحاديث العائلية:

مما لا شك فيه أن جلوس الوالدين مع أطفالهم يساعد في تهذيب الطفل وتنشئة هؤلاء الأطفال التنشئة الاجتماعية السليمة في زمن كورونا، فعن طريق التواصل مع الأطفال نستطيع

أن نبسط لهم حقيقة المرض بكورونا وكيفية الوقاية، حيث أن الجيل القديم كان يرفض مشاركة الأطفال جلساتهم ويعتبرونه عيباً، ولكن مع التقدم والتفوق التكنولوجي للأطفال على والديهم، وتمتع الأطفال بمزيد من الحرية في التعبير والحركة؛ وكذلك تصحيح المعلومات لوالديهم أشعر الأولاد بالتطور والتقدم والتحصُّر ، حيث نجد في كل منزل الوالدين يستعينون بأطفالهم لبرمجة الأجهزة الإلكترونية والجوَّال مما يُضعف قدراتهم أمام الأولاد، وذلك جعل الأطفال الآن يقولون ما يريدون ويجلسون في المكان الذي يرغبون فيه.. واليوم يجب على الأسرة أن تتسم بسعة الصدر وتشارك الأطفال حواراتهم وجلساتهم القليلة، بشرط توجيههم للتصرف السليم وأدب الحوار والحديث وحسن التصرف وعدم الكذب في القول والفعل؛ لذلك يجب معاملة الأطفال من جانب الوالدين بذكاء ومشاركتهم الأحاديث العائلية.

إن جلسات العائلة مع الأطفال أمر مهم جداً لتربيتهم تربية صحيحة وذلك بإعطائهم القدوة والسماح بالمناقشة والحوار، ومنحهم الديمقراطية في التعبير وتعليمهم متى ينبغي الحديث ومتى الصمت، والتحكُّم في الأهواء والرغبات الطفيلية التي قد تُعرض الوالدين للمضايقة.

ولأهمية الحوار في الإقناع والوصول إلى الحقيقة فقد اهتمت به التربية الحديثة، حيث ينبغي الاهتمام بأسلوب الحوار لتقوية الحُجَّة وتدريب الأطفال على حُسن التعبير والمناقشة والتعود على الثقة بالنفس وإحداث التشويق وإثارة الانتباه، ولن يتم ذلك إلا من خلال آباء وأمهات ومُربِّين ومعلمين يدركون رسالتهم التربوية، ويوقنون بالدور المنوط بهم في نهضة مجتمعاتهم وأوطانهم.

فوائد الحوار مع الأطفال في زمن كورونا:

يحتاج الحوار إلى فنٍّ يجتذب الأطفال دون أن يخترق الحدود الأساسية مع آبائهم.. فن قائم على الحب والحنان والتفاهم والتواصل وليس على القسوة والتسلُّط والقهر، حيث لا يقتصر التعامل مع الأطفال على الفطرة والطبيعة، بل يحتاج إلى أُسس وأساليب نفسية وتربوية، ومن أهم فوائد الحوار مع الأطفال ما يلي:

- تعليم الأطفال المرونة والعطاء والتوصل إلى الحلول في أمورهم المستقبلية.
- بناء العلاقات السليمة، وتعزيز الاحترام المتبادل بين الآباء وأطفالهم.
- المساعدة على حل المشكلات.
- يُنمي ثقة الأطفال بأنفسهم، كما ينمي استقلاليتهم ويشجعهم على اتخاذ القرارات بأنفسهم.

- ينمي لدى الأطفال المبادرة والمنافسة وحب الاكتشاف.
- يساعد الحوار على تصحيح أخطاء الأطفال بأنفسهم عن اقتناع، وتصحيح المفاهيم.
- تنمية العلاقة الودودة وتثبيت القيم وتعديل السلوك.
- يُسقط الحوار الهادف أي مشاعر عدائية، أو مخاوف وصراعات نفسية قد تكون عالقة في نفوس الأطفال.

أطفالنا.. والبيئة في زمن كورونا:

البيئة من حولنا هي الأرض التي نعيش فوقها، ونتمتع بخيراتها، والهواء الذي نتنفسه، والماء الذي نرتوي به، وهي مصدر الحياة وسبيل الراحة والسعادة، ومن المعروف أن البيئة على وجه العموم تشمل كل ما يحيط بالإنسان من مكونات حيّة أو غير حيّة. وبيئة الطفل هي كل ما يحيط بالطفل من عوامل طبيعية وبيولوجية واجتماعية، وتعدّ صحة الطفل من أهم العوامل الصحية في خفض نسبة انتشار الأمراض والمشاكل الصحية.

ما البيئة؟

البيئة لفظة شاع استخدامها في السنوات الأخيرة، بحيث أصبحت تجرى على ألسنة العامة والخاصة، وقد أفرط الكثيرون في استعمالها، فنحن نسمع من يقول: "البيئة الاجتماعية" أو "البيئة الحضارية" أو "البيئة الثقافية".. وغير ذلك. حتى يُخيل للمرء أن هذه الكلمة باتت ترتبط بجميع مجالات الحياة.

وتُعرف البيئة بأنها مجموع النظم الطبيعية والبيولوجية التي تحيط بالمجتمع الإنساني والكائنات الحية؛ أي الإطار الذي يمارس فيه البشر حياتهم وأنشطتهم المختلفة. فالبيئة هي كل ما نخبرنا به حاسة السمع والبصر والشم والتذوق واللمس، سواء أكان هذا من خلق الله - سبحانه وتعالى - (الظواهر الطبيعية) أم من صنع الإنسان (الظواهر البشرية).

نظافة بيئة الطفل في المنزل في زمن كورونا:

يقضي الطفل في منزله أثناء الحَجْر الصحي والعزل الاجتماعي معظم فترات الوقت، ومن هنا تكمن أهميته صحة المسكن، حيث توجد شروط لا بد من توافرها في المسكن الصحي للطفل، منها ما يلي:

- يجب أن تتوفر فيه شروط التهوية والإضاءة والتدفئة الجيدة لكل جزء من أجزاء المسكن.

- يجب أن تكون مساحته مناسبة بحيث تتوفر المساحات الكافية للعب الطفل.
- يجب توفير الهدوء خاصة في غرف النوم.
- يجب أن تتوفر شروط الوقاية من الصعقة الكهربائية والغازات السامة والسقوط من النوافذ والمرتفعات... إلخ.

كما أن الآباء والأمهات هم المسؤولون بالدرجة الأولى عن إبعاد أشباح التلوث عن أطفالهم، وإن كان بعضهم لا ينتبه إلى موطن الخطر بل إنه قد يأتي بمصدر الخطر ذاته، ويضعه في يد طفله بل وفي فمه. فالكثير من الآباء والأمهات يحرصون على توفير كميات كبيرة من الدُمى واللعب البلاستيكية لأطفالهم، مثل: حلقة الأسنان (عضاضة)، البط المطاطي، وألعاب أخرى مختلفة الأشكال والأنواع وهي لعب جميلة حقاً، وملائمة لميزانية معظم الأسر لرخص ثمنها. غير أن لهذه اللعب وجهاً مؤسفاً بل مزعجاً يجب التنبيه له، أنها تعرض الأطفال لأمراض عديدة، فضلاً عن إلحاق أضرار فادحة بالكبد والكلى، وذلك لاحتوائها على مادة كلوريد البوليفينيل السامة، والمؤسف أيضاً أن جانباً من الآباء والأمهات لا يدركون هذه الحقائق المؤلمة.

ومن أبرز السلوكيات البيئية المهمة التي يجب على الأسرة تعويد أطفالها على ممارستها، وضع المخلفات في الأماكن المخصصة لها وترتيب المكونات البيئية المختلفة، والاعتدال في التعامل مع الموارد البيئية بعيداً عن الإفراط والتبذير، ونضرب مثلاً لذلك بتعويد الأطفال على عدم فتح صنوبر المياه بلا ضرورة والإسراف في استخدام المياه.

إن دور الأسرة الأساس في الحفاظ على البيئة وعدم الإضرار بها في زمن كورونا يتمثل في عدة جوانب، منها:

- الارتفاع بالمستوى الصحي لأطفالها، باتباع الأساليب الصحيحة في التغذية والتربية.
- توجيه الأطفال إلى الاستخدام الرشيد لجميع المواد والموارد، مثل السلع المختلفة والمياه ومصادر الطاقة المختلفة، ومنها بشكل خاص المنظفات والأدوية.
- إيجاد بيئة منزلية سليمة عن طريق الإشراف على أعمال المنزل اليومية من إعداد الطعام وأعمال النظافة.
- تعريف الأبناء وتوعيتهم بأهمية المساحات الخضراء، باعتبارها الرئة التي تتنفس بها المدن، والحد من تقطيع الأشجار، والعمل على استزراع الأحزمة الخضراء للحد من التصحر وتلوث الهواء.

فالبيئة خلقها الله وسخرها لنا وأوصانا بالحفاظ عليها، ولكن هذه البيئة تتعرض لما يلوثها، ويشوه جمالها ويجعلها سبباً للأمراض والعلل، فمن حق كل إنسان أن يعيش في بيئة غير ملوثة تكفل له حاجاته الأساسية من طعام وشراب وكساء ومأوى، وتتيح له مجالاً للترويح عن النفس والانطلاق إلى الأماكن الخلوية الجميلة، ويقابل هذا الحق واجبٌ هو ألا يلوث هذا الإنسان بيئته، وألا يسرف في استخدام ما تنتجه البيئة من مصادر ملك الجميع، كما يجب علينا أن نغرس في نفوس أطفالنا حب البيئة والمحافظة على البيئة التي من حولنا، عن طريق حب الخضرة والنظافة والجمال.

أطفالنا.. والتغذية في زمن كورونا:

للغذاء دوره المهم والرئيس ليس فقط في النمو الجسمي، وإنما أيضاً في النمو العقلي المعرفي والانفعالي والاجتماعي، ويعتمد نمو الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة أساساً على التغذية ولكنه فيما بعد يعتمد على هرمونات النمو، كما أن سوء تغذية الطفل لا يقتصر أثره على النمو الجسماني فحسب ولكنه يؤثر أيضاً على القدرات الذهنية والعقلية، فسوء التغذية يعوق القدرة على التحصيل بالكفاءة المطلوبة، نظراً لأنه يعوق تجدد الخلايا والأنسجة وإمداد الفرد بالطاقة اللازمة للعمل.

ولذا؛ فيجب تقديم وجبة غذائية متكاملة للطفل وتصحيح أي نقص غذائي بسرعة وفي الوقت المناسب، وللغذاء ثلاث وظائف رئيسية، هي:

1. تزويد الفرد بالطاقة للعمل والنشاط، ويتم عن طريق المواد الكربوهيدراتية من دهون وسكريات ونشويات.
2. بناء خلايا الجسم وتحديد بناء الخلايا التي تلفت، وتقوم بهذه المهمة الأملاح المعدنية كالسيوم والحديد، والبروتينات الحيوانية والنباتية.
3. وقاية الجسم من الأمراض، وتقوم بهذه المهمة الفيتامينات الموجودة في الخضراوات والفواكه الطازجة.

ويحتاج الطفل - نظراً لصغر حجم معدته - إلى جانب الوجبات الثلاث الرئيسية إلى وجبتين إضافيتين: الأولى بين الإفطار والغداء والثانية بين الغداء والعشاء، ويُفضل أن تكون الوجبات الإضافية من الأطعمة التي يسهل على الطفل تناولها بنفسه، مثل: البسكويت، والكيك، والموز والبرتقال.

وعلى الأسرة أن تبعد الطفل عن الأغذية التي تزيد من نشاطه الحركي الانفعالي، مثل الشيكولاته وكل ما له علاقة بالدهون والكوليسترول؛ وكذلك المياه الغازية. وحرصاً على صحة أطفالنا نقدم مجموعة من الإرشادات في زمن كورونا والتي يجب اتباعها، وهي:

- الإكثار من المواد الغذائية الطازجة، كالخضر والفاكهة، وذلك بعد غسلها جيداً لاحتواء هذه الأطعمة على الفيتامينات والسكريات والمعادن وكلها مفيدة ولازمة للجسم.
- لا تسمح للطفل بالإفراط في تناول المخللات أو الأطعمة التي تحتوي على المواد الحريفة والملح بكثرة، حيث أنها تؤدي إلى اختزان الماء بالجسم أو الإصابة بالحساسية، كما ستصبح عادة لديه بعد ذلك فيصعب تناوله لأي طعام دون وجود المخللات.
- جعل وقت تناول طعام الطفل وقتاً محبباً دون الضغط عليه أو زجره إذا لم يتناول كل طعامه، ومن المهم تعويده منذ الصغر على تناول طعامه بطريقة لائقة وتعليمه كيفية استخدام أدوات المائدة بطريقة صحيحة وبغير ضجيج؛ حتى لا يتسخ المكان من حوله وحتى يصبح هذا سلوكه عندما يكبر.

كورونا.. وشخصية الطفل:

تُعدُّ السنوات الأولى من الطفولة من أهم فترات الحياة لما لها من أثر خطير في توجيه حياة الإنسان بعد ذلك.. ففي هذه السنوات تتحدد ملامح شخصية الفرد وتتشكل طباعه ويكتسب عاداته وأساليبه سلوكه.

ولا شك أن شخصية الطفل تتأثر كثيراً بجو الأسرة التي ينشأ فيها ونوع المعاملة التي يتلقاها فيها، والخبرات المختلفة التي تمر به والانفعالات والعواطف المتباينة التي يحس بها. ونستطيع بناء شخصية أطفالنا في زمن كورونا كآباء وأمّهات ومعلمين ومعلمات من خلال ما يلي:

- التعامل معهم بما يكفل لهم الشعور بالاحترام والتقدير.
- لا بد من بناء الثقة بالنفس لدى أطفالنا من خلال مشاركتهم في بعض الأعمال المنزلية البسيطة والخفيفة.
- تشجيعهم على الاستقلالية والاعتماد على النفس.

- مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال والتعامل معها بشكل مناسب.
 - تدريبهم على تخطّي الفشل وتحويله إلى النجاح.
 - لا بد من فهم تصرفات الطفل وما دوافعه وما طبيعة مشكلاته.
- ويمكن للآباء وضع الحقائق على شكل صور للفهم والاستيعاب، التركيز في أن المطلوب منهم سهل، كغسل اليدين بالصابون قبل الوجبات وبعدها، وعند الخروج من دورة المياه أو لمس مقابض الأبواب، التزام قواعد الوقاية عند السُّعال أو العطس باستخدام المنديل، وإبقاء مسافة كافية بينهم وبين الآخرين.
- وفي حالة وجود ارتفاع في درجة حرارة الجسم (حمّى) أو سعال أو ضيق التنفس، فزيارة الطبيب مع الوالدين لسلامته وللاطمئنان مع التخفيف من القلق والخوف الذي قد ينتاب الطفل، فهذا الفيروس لا يعني الموت، ولكن لا بد من الحذر والاهتمام بالصحة والاستماع إلى تعليمات الطبيب والوالدين.
- وفي ظل جائحة كورونا يجب أن نتذكر دائماً أن السلوك وتعديله يحتاج إلى الكثير من الصبر والمتابعة والقوة الحسنة؛ لذا لا يجب اليأس من تعديل السلوك فكل طفل هو خام قابل للتعديل.

خاتمة:

لقد اتفق كثير من الباحثين على أن السنوات الأولى من عمر الطفل لها آثار باقية في تكوين الشخصية، فإن كان هدفنا هو صياغة الإنسان المسلم فإن الاعتناء بالتربية النفسية والنمو النفسي للطفل يصبح أمراً بالغ الأهمية، بل ربما هو المرتكز الأساس لهذه الصياغة، فالطفل إذاً يجب أن يُربى على الاعتداد بالنفس والجرأة والشجاعة والصدق وحب الخير للآخرين والتعاون والتسامح والانضباط عند الغضب؛ خاصة في زمن كورونا والجلوس بالبيت.

إن تنمية هذه الخصال في الطفل يجب أن تكون على حسب منهج مرسوم ولا تُترك للصدفة، فشعور الاعتداد بالنفس عند الطفل يعتمد مباشرةً على الطريقة التي يعامل بها الطفل.

وتستمر الحياة ولكن لكي نصل إلى برّ الأمان بإذن الله، سيكون علينا الالتزام ببعض التوجيهات التي تُسهّل الخروج من هذه الأزمة بسلام، حيث يحتاج الآباء إلى التفكير المستمر في كيفية الخروج واجتياز هذه الجائحة بهدوء، وهناك بعض الإرشادات التي يمكن تقديمها لأطفالنا تتمثل في الآتي:

- المحافظة على الهدوء أثناء التفاعل والتواصل والحديث مع أطفالنا، وعند التواجد داخل الأسرة لا بد من الثبات الانفعالي.
- الحوار مع أطفالنا والتعاطف وتقبُّل الطفل وشعوره بالحب والأمان والاطمئنان، والحديث المستمر مع أطفالنا والإجابة على كل ما يدور في ذهن أطفالنا من تساؤلات تتعلق بفيروس كورونا.
- تشجيع أطفالنا على ممارسة النشاط الرياضي من جري وقفز وتسُّلُّق، واللعب المستمر على سطح المنزل، أو في حديقة المنزل.
- ينبغي تهيئة فرص كثيرة لاتصال الطفل بالكتب، وجعلها جزءاً أساسياً من اهتماماته وكذلك سرد القصص على أطفالنا بشكل مستمر، وذلك من أجل التنقيف وكيفية التعامل مع الأمراض وكيفية الوقاية منها.
- مساعدة وتشجيع أطفالنا على شغل واستثمار أوقات الفراغ من خلال القيام ببعض الأنشطة، مثل تربية حيوان أليف، زراعة بعض النباتات والبذور، حيث تساعد مثل هذه الأنشطة على تقليل القلق والتوتر في نفوس أطفالنا.
- العزُّل والحجْر المنزلي بسبب فيروس كورونا فرصة لتعلُّم أطفالنا مهارات حياتية يحتاجون إليها، مثل غسل وكوي الملابس، تجهيز مائدة الطعام بدعم وتوجيه من الوالدين...، كل ذلك سيساعد على تدعيم الشعور والثقة بالنفس، والقدرة على الاستقلال.
- وفي الختام، تذكّر عزيزي الأب وعزيزتي الأم أن الأطفال أمانة في أعناقنا يحتاجون التوجيه والرعاية، وأن التربية الصحيحة تعتمد بعد توفيق الله - سبحانه وتعالى - على التحلي بالصبر والرؤية وعدم الانفعالات الوقتية؛ خاصة في ظل جائحة كورونا.