

# بقاء الأبناء في المنزل يؤرق الأمهات

## إقناع الأطفال بالانعزال تحد صعب تواجهه الأسر



مزا متقلب

المنزل باستمرار، ومشاركة الطفل في ترتيب خزانة ملابسه، والتخلص من الملابس غير اللازمة، وتعليمه عادة إعادة التدوير، وممارسة الرسم والتلوين بحرية وعلى نطاق واسع. وشددت على ضرورة الابتعاد عن تعنيف الأطفال أو الإكثار من إصدار الأوامر لهم لما يترتب عليه من آثار نفسية سلبية، ودفعهم إلى المشاركة في الأعمال المنزلية بأساليب مبتكرة، مبينة أنه عند تعليم الطفل التعاون والمساعدة في ترتيب البيت بطريقة فنية ومضحكة يتولد لديه شعور بالانتماء إلى بيته والاستمرارية في العمل بحب وإخلاص.

وحذرت من خطورة إيمان الأطفال على الأجهزة الرقمية، مشددة على دور الآباء والأمهات في ترسيخ مفاهيم سليمة وعادات صحيحة لاستخدامها بشكل مدروس ومنمّج. وأشار الخبراء إلى الجانب الإيجابي للمكوث في البيت، حيث يعد فرصة لدى الأهل لإمضاء المزيد من شائته تقوية علاقة روحية ونفسية مع الطفل، والابتعاد عن المشاحنات والتوتر، حسب موقع "تي.آر.تي العربية".

ولفتت بسيسو إلى أهمية القيام بأنشطة مختلفة مثل تغيير ديكور

روتيينة يشغلون بها وقتهم، مثل قضاء ساعتين صباحا ينجزون فيهما أعمالا مدرسية، ويخصصون فترة مسائية للنشاطات الفنية. ولفتت إلى أن الأطفال يميلون إلى الانطواء إذا قضوا فترات طويلة في الوحدة، ونصحت الأولياء باللعب مع الأطفال وتشجيع الذين يحبون المغامرة منهم على اعتبار هذه الظروف مغامرة، مشيرة إلى أن هذه المقاربة لا تنفع مع الأطفال الأكثر حساسية، والذين يحتاجون إلى المزيد من الطمأنينة. واقتрحت الخبرة النفسية أن يبقى الأطفال على اتصال مع زملائهم في النوادي والجمعيات عبر السكايب، وغير ذلك من وسائل التواصل الأخرى، لافتة إلى أنه "لا بد من القلق بشأن طفل لا يجد من يلعب معه لمدة 6 أشهر. فعلى أن نجد طرقا خلاقة لتمكين الأطفال من التواصل في ما بينهم عن بعد، ومن بينها الألعاب على الإنترنت".

وقال المختصون إن الأولياء يواجهون صعوبة كبيرة في الإضطلاع بالمهمة التي تولتها عنهم الحضانات والمدارس التي تكفلت برعاية الأطفال طوال النهار. وأوضحت كاترايت "نحدث كثيرا عن التوازن بين الحياة العائلية والعمل وكيف أن الأولياء لا

يتمكنون من إيجاد وقت كافيا مع الأطفال. هذا الأمر لم يعد مشكلة هذه الأيام. فعلى أن ننظر إلى الجانب الإيجابي في هذه الظروف". وترى مدربة التنمية البشرية التركية الأستاذة حكمت بسيسو أن الخطوة الأولى الواجب على الأهالي القيام بها في هذه الظروف الاستثنائية هي توعية الأطفال بمبدأ وجود ظرف استثنائي؛ مشيرة إلى أنه على الأهل بناء حوار مع الأطفال والتوضيح لهم بأن بقاءهم في البيت بمثابة المسكن والسكنة والحضن الآمن ضد فايروس كورونا، وتعزيز علاقة الأطفال بمفهوم قيمة البيت وأهميته في اللجوء وقت الأزمات والطوارئ.

ونصحت الأخصائية الاجتماعية بتحفيز الأطفال على قضاء وقت أطول في البيت عن طريق تزيين البيت بشتى الوسائل المتاحة، وترك مساحة كبيرة للطفل لممارسة الألعاب بحرية، والتخلي عن جانب الترتيب القائم في الأيام العادية، وتخصيص زوايا معينة للعب وإشعار الطفل بامتلاكه للمنزل وهو ما من شأنه تقوية علاقة روحية ونفسية مع الطفل، والابتعاد عن المشاحنات والتوتر، حسب موقع "تي.آر.تي العربية".

ولفتت بسيسو إلى أهمية القيام بأنشطة مختلفة مثل تغيير ديكور

الأطفال الأصغر سنا إلى زملاء اللعب. ونصح علماء الفايروسات في الجمعية الألمانية للأمراض المعدية بعدم إقامة دار حضانة بديل في منزل أحد الآباء. لأن هذا لن يؤدي سوى إلى إفساد فائدة الابتعاد الاجتماعي وزيادة خطر العدوى. وتعبير آخر، هذا بالضبط عكس المرجو من غلق منشآت رعاية الأطفال والمدارس.

ولفتوا إلى أن إقامة دار حضانة بديل في منزل أحد الآباء ينطوي على مجازفة أكبر إذا ما اشتمل على عدد أكبر من الأطفال وإذا ما خالط الآباء والأطفال أشخاصا مختلفين في أيام مختلفة.

ونبهت سمام كاترايت، أستاذة علم نفس الأطفال في جامعة ساسيكس، إلى أن هذه الظروف "بمخاطرة زويدة بالنسبة للأولياء والأطفال"، مشيرة إلى أن المشكلة لا تكمن في أن الأطفال مجبرون على الانعزال في مكان واحد فقط، فبالإضافة إلى ما يشعر به الأطفال من ضجر ينتاب الآباء القلق بشأن وظائفهم وتوفير الأكل ودفع الفواتير، مما يضاعف شعورهم بالضبط والتوتر، وفق تقرير لهيئة الإذاعة البريطانية "بي.بي.سي".

وللتخلص من المشكلات التي قد يحدثها الأطفال أوصت كاترايت الأسر بأن تضع لهم برنامجا لنشاطات

وضعت إجراءات الحجر الصحي التي اتخذتها العديد من دول العالم بسبب تفشي فايروس كورونا جميع الأمهات تقريبا وجها لوجه مع أطفالهن طوال اليوم، مما ضاعف من حجم المسؤوليات الملقاة على عاتقهن.

الجزائر - على غرار أغلب دول العالم رحب الآباء والأمهات بتقديم العطل المدرسية والجامعية وإغلاق الروضات والحاضنات بعد ظهور وباء كورونا في الجزائر، إلا أنهم في الوقت ذاته لفتوا إلى أنهم يجدون صعوبة في ملء فراغ أبنائهم الذين باتوا حبيسي جدران المنازل، فلا مدارس ولا أماكن للترفيه يذهب إليها الأطفال ولا اللقاء بالأصدقاء ولا حتى اللعب أمام المنزل وهذا يعني أن الأطفال مضطرون إلى البقاء داخل المنزل مما يشعرهم حتما بالضجر، ويضاعف مسؤوليات الأمهات ومتاعبهن. وأشار المختصون إلى أنه مع توقف العمل وإغلاق المدارس للأطفال تواجه الأسر مشكلة التعامل معهم، وتعيش الأمهات خاصة حالة من التوتر بسببها منع خروجهم من البيت وما يحدثونه من ضجة وصراخ وفوضى.

وعبر العديد من الأولياء عن امتعاضهم إزاء هذا الوضع الذي قلب روتينهم اليومي رأسا على عقب، حيث وجدوا أنفسهم مجبرين على البقاء في البيت من جهة وتسيير وقت فراغ أبنائهم من جهة أخرى.

وقالوا إنه من أصعب التحديات التي تواجهها العائلات في هذه المرحلة الحرجة التي يمر بها العالم هو إقناع الأطفال بالبقاء في المنزل، والتوقف فجأة عن الذهاب إلى المدرسة أو المراكز التجارية والسينما والملاهي، وحتى الحداشك التي كانوا يلهون فيها يوميا، باختصار إقناع طفل صغير بالتخلي عن كل وسائل الترفيه والتسلية الخارجية التي كان يمارسها يوميا منذ سنوات والبقاء في منزل صغير لا تتجاوز مساحته عشرات الأمتار المربعة في أحسن الأحوال.

ولفت العديد من الأولياء إلى أنهم تخلصوا من بعض الأعباء على غرار إيصال الأبناء إلى المدرسة أو الروضة والرجوع مساء لأخذهم إلى البيت، إلا أن البقاء مع الأبناء في المنزل يتطلب البحث عن حلول لملء وقت فراغهم والذي يعتبره أولياء الأمور بأنه ليس بالأمر الهين نظرا إلى المزاج المتقلب للأبناء في هذه الظروف.

وقالت إحدى الأمهات لوكالة الأنباء الجزائرية (واج)، "أحد أبنائي مشاكس ويفعل ما يحلو له، إذ أعاني في الكثير من الأحيان لجلعه يمثل لأوامري دون اللجوء إلى العقوبات". وأكدت أمهات أخريات أنهن "مستاءات بشأن ضرورة منع أطفالهن

## موضة

## البرتقالي والباستيل

## أبرز ألوان حقائب اليد

أشارت مجلة "فرويندين" الألمانية إلى أبرز الاتجاهات في تصميم حقائب اليد خلال 2020، والذي تهيمن عليه ألوان البرتقالي الزاهي والأبيض ودرجات الباستيل.

ويمكن ملاحظة انتشار اللون البرتقالي الزاهي خلال فصل الربيع، ولكنه لا يغطي على جميع قطع الملابس، ولن يمكن له تنسيق حقيقية يد بهذا اللون فقط في المناسبات الخاصة.

وأضافت المجلة الألمانية أن اللون الأبيض "أوف وايت" يتمتع ببنافذة كبيرة خلال هذا العام، ويعتبر بدلا رائعا للون الأسود التقليدي، وبالتالي فإنه يمكن تنسيق حقيبة يد باللون الأبيض "أوف وايت" مع درجات الألوان المختلفة.



ديفيد دانغ أستاذ علم النفس هذه الظاهرة، محذرا من دور الإنترنت في نشر البلبلة بين الناس، فهي

المكان الذي يلوذ إليه كل شخص للبحث عن ضالته، لكن في الوقت الذي يستفيد فيه البعض من المعلومات المتوفرة على هذه الشبكة، فإن الكثيرين يقعون ضحايا لأصحاب المصالح والنفوذ الراغبين في نشر الخوف عن قصد وتخطيط. وأظهر نصف قرن من الأبحاث أن الخوف هو من المشاعر الأقوى التي يستغلها أصحاب المصالح ولاسيما عندما يكون للمخاوف امتداد في الواقع؛ ولا شك أن الاستغلال الذكي للخوف لا يضاهيه أي شيء آخر في توجيه الناس وإستماله في شعورهم والسيطرة على عقولهم.

من المؤكد أن الربيع المسيطر على العالم حاليا سيسرق ويصنع الكثير من الأموال، ولكنه حتما لن يكون من الأزمات الوجودية، بل ستعود الحياة كما كانت، وسيستمر شروق الشمس وغروبها، ولن يتضوع الناس جوعا بسببه.

يملكون استجابة مصقولة جدا حيال المخاطر تحولوا إلى طعام للكائنات المتوحشة.

الخوف شعور طبيعي يعزز البقاء من خلال توليد استجابة فورية لدى الفرد عند مواجهته تهديدا ما، لكن من المؤسف أن أصحاب المصالح قد استفادوا أيضا من الخوف، وحولوا مشاعر الناس السلبية إلى مورد إيجابي لهم.

ولا تعد فكرة "نشر الخوف" بالأمر الجديد، فقبل سنوات درس



إلى ذلك، وعلاوة على ذلك، باتت مواقع التواصل الاجتماعي في الوقت الحالي هي العامل الذي يستثير تلك الاستجابة الفسيولوجية المبرجة مسبقا والتي كنا قد اكتسبناها عبر عصور من التحولات والتطورات، لكي تساعدنا في الأصل على تجنب الخطر. يعتقد الاختصاصي في علم الأعصاب جوزيف لودو من جامعة نيويورك أن هناك سببا وجيها وراء تطور مشاعر الخوف لدى البشر، فالناس البدائيون الذين لم يكونوا

تكون صعبة في ظل عدم وجود اللقاح المناسب وغياب عوارض الإصابة لدى البعض في مراحل مبكرة.

يقول درو ويستن عالم النفس السياسي بجامعة إيموري بتكساس إن "العقل البشري الذي يلتقط الخوف ويستجيب له يتصرف بطرق نصب في مصلحتنا في نهاية المطاف. فهي تقودنا إلى حماية أنفسنا وعائلاتنا".

لكن هناك استثناءات في تلك المقولة العامة، فالشخص القادر على ضبط مشاعره وتنظيمها، هو الأكثر كفاءة في مواجهة مختلف المخاطر باتزان وعقلانية، غير أن الخوف عندما يصاحبه شعور مفرط بالقلق والإحباط غالبا ما يخلف آمراضا نفسية مثل اضطرابات ما بعد الصدمة والاكتئاب، وحتى جسدية كالإصابة بالسكري وأمراض القلب، وقد لا تقتصر الآثار الضارة للخوف المرضي على الأشخاص عاجزين على ضبط استجاباتهم الشعورية، بل من الممكن أن تمتد إلى المحيطين بهم.

ومن الأهمية بمكان إدراك أن الشعور بالتوتر ينتقل كالعدوى من شخص إلى آخر. ومن المرجح مثلا أن نجد أنفسنا فريسة لمثل هذا الشعور، إذا كان يحتاج أحد أفراد عائلتنا، وذلك في ضوء أن أدمغتنا مُعدة ومصممة لنقل تلك المشاعر السلبية بسرعة من هذا الشخص

يمنية حمدي صحافية تونسية مقيمة في لندن

جميعنا على قناعة تامة بأن فايروس كورونا من أشرس الأوبئة المروعة التي تهدد البشرية في الوقت الراهن، خصوصا بعد أن تمكن من اختراق حدود القارات، وجعل شعوب العالم مذعورة من بعضها البعض وتبادل الاتهامات، بل تخشى الطعام الذي تاكله والهواء الذي تتنفسه.

## العرب المسيطر على العالم سيسرق ويصنع الكثير من الأموال لكنه حتما لن يكون من الأزمات الوجودية، بل ستعود الحياة كما كانت

لا شك أننا في حاجة إلى توخي الحذر والحرص على اتباع الإرشادات الوقائية، التي قدمها الخبراء لحماية أنفسنا والآخرين من حولنا، ولذا فالنظافة شيء جوهري للقضاء على هذا الفايروس، لأن السيطرة عليه قد