الفايروس قلص من إمكانية وصول الأطفال إلى المساحات الآمنة التي توفرها مختبرات اللعب

قيود كورونا في بنغلاديش تحرم الأطفال والرضع من حقوقهم

تأثير الوباء على مقدمي الرعاية يعرّض تنمية الطفولة المبكرة للخطر

أثرت جائحة كورونا على الأطفال والرضع ومقدمي الرعاية بشكل كبير في بنغلاديش، ما دفع منظمة بناء الموارد عبر المجتمعات إلى تعزيز البنية التحتية لتنمية الطفولة المبكرة وتقديم الدعم التربوي والنفسي للأطفال. وتعتبر السنوات الأولى من حياة الطفل ضرورية لنمو الدماغ كما أن التحفيز مهم لدعمه نفسيا.

داكا (بنغلاديش) – يؤكد خبراء أن صحة الأطفال الصغار ليست معرضة لخطر كبير من كوفيد – 19، لكن في جنوب الكرة الأرضية تشكل القيود التي يفرضها الوباء على الأطفال الصغار خطرا كبيرا حيث تقلل من التحفيز الذي يزدهر من خلاله نمو الدماغ. كما تتعرض تنمية الطفولة المبكرة للمزيد من الخطر بسبب تأثير الوباء على مقدمي الرعاية.

وفي بنغلاديش شرعت منظمة بناء الموارد عبر المجتمعات، وهي أكبر منظمة تنموية دولية في العالم، في تعزيز بنية تحتية جديدة لتنمية الطفولة المبكرة في البلاد حيث توفر لمقدمي الرعاية إلى 40 ألف طفل دون سن السادسة مكالمات هاتفية أسبوعية من متخصصين مدربين. وتقدم الدعم التربوي والنفسي، وهو نموذج يمكن أن يفيد الأطفال في جميع أنحاء العالم.

وتعتبر السنوات الأولى من حياة الطفل ضرورية لنمو الدماغ والتحفيز مهم بشكل خاص. ومع إغلاق المدارس في بنغلاديش اعتبارا من مارس 2020 توقفت مجموعات اللعب وبقي الأطفال الصغار في المنزل معظم الوقت، ويكمن التحدي في ضمان التحفيز داخل البيئات المنزلية.

ويجمع هذا البرنامج بين التعلم الممتع للأطفال والدعم النفسي الاجتماعي لمقدمي الرعاية من خلال اتصالات الهاتف المحمول وبنية متعددة الطبقات للتدريب المتخصص والتوعية، مع تعزيز التحفيز المطلوب بين الأطفال. كما يدعم مجهودات أفراد الأسرة في تعليم الأطفال ويزيد من إمكانية استمرار هذه المشاركة بعد زوال الوباء.

ويعتبر البرنامج جزءا من حملة أوسع بكثير للتعلم القائم على اللعب تقوم بها منظمة بناء الموارد عبر المجتمعات. وتدعم الشراكة بين منظمة بناء الموارد عبر المجتمعات ومؤسسة ليغو وبورتيكيس مبادرة التعلم القائم على اللعب.

ومن خلال هذه المبادرة أنشأت منظمة بناء الموارد عبر المجتمعات 110 مختبرات لعب مجتمعي في بنغلاديش وأوغندا وتنزانيا و400 مساحة للعب داخل المدارس الابتدائية الحكومية في بنغلاديش (300 منها بدعم من بورتيكيس و100 بدعم من مؤسسة ليغو). كما أشرفت لجنة تطوير الريف في بنغلاديش على تدريب 315 مراهقا وشابا للعمل ميسرين أو قادة لعب في مختبرات اللعب المجتمعية. وتعدّ بلاي لابس مساحات آمنة حيث يمكن للأطفال المشاركة في اللعب، وهي مدعومة بمنهج قائم على اللعب يكون حساسا من الناحية الثقافية ومصمما ليناسب السياقات المحلية، مع تعزيز نمو الأطفال المعرفي واللغوي والجسدي والاجتماعي والعاطفي.

وعملت منظمة بناء الموارد عبر المجتمعات على تصميم كل من ساحات اللعب ومعهد التطوير التربوي. وفي غضون بضعة أشهر من تدفق الروهينغا في 2017 بدأ معهد التطوير التربوي التابع لمنظمة بناء الموارد يطوّر نموذج مختبر اللعب داخل المساحات الصديقة للأطفال، والذي كُيِّف من نموذج بلاي لابس مع السياق الإنساني لمخيمات الروهينغا حيث يُستخدم اللعب أداة لتجاوز الصدمات وللتعلم.

ومنذ ديسمبر 2018 استمر النموذج في أوساط الروهينغا مع الأطفال الرضع والأطفال دون سن السادسة كجزء من مشروع اللعب للتعلم، بالشراكة مع ورشة سمسم ولجنة الإنقاذ الدولية وجامعة نيويورك، وبتمويل من مؤسسة ليغو.

> جائحة كورونا تمثل أزمة بالنسبة إلى الأطفال في المجتمعات النازحة، ويجب تزويدهم بإمكانية وصول محسنة إلى التعلم والدعم النفسي

وبالنسبة إلى الأطفال في المجتمعات النازحة تمثل جائحة كوفيد – 19 أزمة. ويجب تزويد هؤلاء الأطفال ومقدمي الرعاية بإمكانية وصول محسّنة إلى التعلم والدعم النفسي والاجتماعي والمساحات الآمنة والتعلم المبكر المرح وفرص التحفيز للمساعدة على معالجة الصدمات ودعم النمو الصحي وتوفير الإحساس بالحياة الطبيعية. ويساعد اللعب الأطفال على إدارة الصدمات بشكل أفضل، خاصة إنْ كانوا قد عانوا من الأزمات والعنف والفقر.

وعندما أغلقت المدارس بسبب الوباء لم يعد بإمكان الأطفال الوصول إلى المساحات الآمنة التي توفرها مختبرات اللعب. وشعرت منظمة بناء الموارد عبر المجتمعات بالحاجة إلى البقاء على اتصال مع الأطفال وعائلاتهم، لذلك بدأ قادة اللعب وغيرهم من العاملين في الخطوط الأمامية باستخدام الهواتف المحمولة للحفاظ على اتصال منتظم مع المشاركين في البرنامج. وأدت هذه الغريزة الأولية إلى إنشاء نموذج الاتصالات السلكية واللاسلكية المسمى "باشي أشهي (بجانبك)"، وهو آلية التعلم عن بعد التي من شأنها أن توفر للأطفال فرص التعلم ولمقدمي الرعاية الدعمَ النفسي والاجتماعي وتعمل كبنية طوارئ تحتية جديدة لتطوير الطفولة المبكرة.

وجمع الخبراء في منظمة بناء الموارد عبر المجتمعات علماء النفس ومطوري المناهج القائمة على اللعب لتطوير نصوص محادثة عن بعد مدتها 20 دقيقة، مع مكون للدعم النفسي الاجتماعي ومكون آخر للتعلم القائم على اللعب. وعملت منظمة بناء الموارد عبر المجتمعات على تدريب 1300 من قادة اللعب لتسهيل مكالمات أسبوعية مدتها 20 دقيقة مع مقدمي الرعاية والأطفال من كل من بلاي لابس وعائلات مختبر اللعب.

وأثبتت التجربة الأولية لمحادثة مدتها خمس دقائق إلى سبع أنها غير كافية، ويسمح البرنامج الذي مدته 20 دقيقة الآن بمشاركة هادفة مع كل من مقدم الرعاية والطفل. وتؤكد نصوص المكالمات على أهمية الاستماع النشط بالإضافة إلى ممارسة التعاطف للتأكد من أن المتصلين يمكنهم الاستماع ومعالجة مشاعر الآباء واقتراح إستراتيجيات التحفيز القائمة على اللعب للتفاعل مع الأطفال داخل المنزل.

وعند الاتصال بمقدمي الرعاية للرضع والأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين في مخيمات الروهينغا يقدم قادة اللعب الدعم النفسي والاجتماعي الأساسي بالإضافة إلى نصائح حول كيفية رعاية الأطفال والبقاء في مأمن من كوفيد – 19.

وبالنسبة إلى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عامين وست سنوات في مخيمات الروهينغا، يتحدث قادة اللعب مع الأطفال والأمهات أو مقدمي الرعاية. أما بالنسبة إلى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 4 و5 سنوات في جميع أنحاء بنغلاديش فيتواصل قادة اللعب عن بُعد مع الأطفال من خلال أنشطة مثل تلاوة القوافي البنغالية، مع تقديم الدعم النفسي والاجتماعي الأساسي للبالغين، والنصائح المتعلقة بطرق التعامل مع الأطفال، والرسائل التي يتصل مضمونها بمجال الصحة والنظافة.

> مع إغلاق المدارس اعتبارا من مارس 2020 توقفت مجموعات اللعب وبقي الأطفال الصغار في المنزل معظم الوقت

وبدأت منظمة بناء الموارد عبر المجتمعات توسع مشروع "بجانبك" لاستهداف الرضع والأطفال دون سن الخامسة وعائلاتهم التي تنتمي إلى الفئات الهشة في بنغلاديش؛ فغالبا ما تفتقر هذه العائلات إلى الوصول إلى الخدمات الأساسية لتنمية الطفولة المبكرة، وترى منظمة بناء الموارد عبر المجتمعات إمكانيات كبيرة في البرنامج لتعزيز النمو الأمثل للأطفال والمساعدة على كسر حلقة الفقر.

وإجمالا يصل مقدمو الرعاية إلى 40 ألف طفل أسبوعيا، مما يوفر الدعم لكل من الأطفال والبالغين. وتؤكد حقيقة الوصول إلى هذا النطاق في غضون أسابيع على أن الحاجة إلى مثل هذا العمل ماسة وتكرار التجربة ممكن. وجرى جمع البيانات طوال الوقت، ويبقى البحث جاريا لتقييم التأثير كما ونوعا، لكن الأدلة القصصية توضح قيمة هذا التدخل. ويشمل تأثيره تعزيز تحفيز الأطفال في كل منزل ومعالجة رفاه الأطفال والبالغين وإشراك الأطفال وأسرهم في تعليم الطفولة المبكرة وزيادة تواصل المعلمين مع أسر الأطفال وتلبية الاحتياجات التربوية والعاطفية والاجتماعية، مع العمل على بناء قدرات العاملين في الصفوف الأمامية وتوفير الرفاهية لهم.

وتبرز بعض الدروس التي كشف عنها البرنامج أن اللعب هو المفتاح. إنه يوفر وسيلة تعليمية عميقة وطريقة سهلة لإشراك الأسر بطرق يمكن أن تستمر طوال فترة تعليم الطفل. ويمكن أن تعزز المشاركة التعلم والدعم النفسي الاجتماعي.

نصائح

كيف يمكننا التخفيف من الآثار الجانبية للأدوية

برلين – من المعلوم أنه لا تأثير للدواء دون آثار جانبية، وهذا ما نلاحظه من خلال قراءة نشرة الدواء.

وفيما يلي يجيب الخبراء عن أهم الأسئلة المتعلقة بالآثار الجانبية، ويقدمون نصائح حول كيفية تخفيفها:

أوضحت الطبيبة الألمانية كورينا شيفر أن أي علاج له تأثير يمكن أن تكون له آثار جانبية، ولكن ليس بالضرورة أن يحدث ذلك؛ فالأمر يتعلق بمجال الاحتمال. وتؤيد الصيدلانية الألمانية أورسولا زيلربيرج هذا الرأي.

وأوضحت زيلربيرج أن الشكاوى غير المحددة مثل التعب والدوار والغثيان والشكاوى المعدية المعوية أو الصداع هي الأكثر شيوعا من الآثار الجانبية الخطيرة، التي تهدد الحياة أو تسبب الإعاقة أو تتطلب دخول المستشفى أو غير ذلك من التدخلات الطبية.

وقالت شيفر إن الطبيب يصف الدواء ويشرح الآثار الجانبية التي قد تحدث والتي يجب الإبلاغ عنها على الفور. ويتم الانتباه بشكل خاص إلى الآثار الجانبية للأدوية التي تحتوي مثلثا أسود على نشرة العبوة. ويجب التحدث مع الطبيب حول الآثار الجانبية غير الموجودة بالنشرة.

وأضافت شيفر أنه من المهم عدم تقليل الجرعة أو عدم التوقف عن تناول الدواء دون استشارة الطبيب أو عن تناول دواء ضد الآثار الجانبية. فلماذا تُستخدم الأدوية بالرغم من آثارها ا لجا نبية ؟ ا لسبب هو الموازنة بين الفوائد والمخاطر؛ حيث تخضع الأدوية لاختبارات متعددة المراحل قبل طرحها في الأسواق.

أطفال بيئات الهواء الملوث معرضون للإصابة بالأمراض العقلية

لندن – كشفت دراسة جديدة أن الأطفال والشباب الذين يكبرون وسط تلوث الهواء المرتبط بحركة المرور الشديدة تكون لديهم معدلات أعلى من الأمراض العقلية عند بلوغهم سن 18 عاما.

وقال الأكاديميون في الدراسة البريطانية – الأمريكية المشتركة إن هناك صلة بين التعرض لأكاسيد النيتروجين والجسيمات في الطفولة وتطور اضطرابات مثل القلق والاكتئاب.

و استمرت الدراسة 25عاما وشملت 2039 طفلا جميعهم من التوائم ولدوا في إنجلترا وويلز خلال عامي 1994 و1995 وتم تقييم صحتهم العقلية في سن 18.

وخلص الباحثون إلى أن "هذه النتائج مجتمعة تشير إلى أن الشباب الذين يتعرضون باستمرار لمستويات معتدلة من تلوث الهواء بأكسيد النيتروجين قد يواجهون مسؤولية عامة أكبر تجاه الأمراض النفسية لدى الشباب في سن الرشد".

وأضافوا أن الصلة بين تلوث الهواء وخطر الإصابة بالأمراض العقلية "متواضعة" لكنها حقيقية. وكان الرابط أيضا "مسؤولية مستقلة عن التأثيرات الفردية والعائلية والحي على الصحة العقلية"، مثل الفقر والتاريخ العائلي للاضطراب النفسي.

وقالت الدكتورة هيلين فيشر المؤلفة المشاركة في الدراسة إن "الأطفال الذين نشأوا في أكبر مدننا يواجهون مخاطر أكبر للإصابة بالأمراض العقلية بسبب ارتفاع مستويات حركة المرور. وبينما قد نود أن نفكر في بلداتنا ومدننا على أنها مساحات خضراء ومفتوحة، فمن الواضح أن هناك خطرا خفيا لن يفكر فيه الكثيرون".

وتم قياس الصحة العقلية للمشاركين عندما كانوا في سن 18 باستخدام تقييم الأعراض لعشرة اضطرابات نفسية شائعة، مثل اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه والقلق، لحساب مقياس صحتهم العقلية والذي يسمى عامل علم النفس المرضي أو عامل "بي". وأولئك الذين لديهم درجة عامل "بي" أعلى أظهروا المزيد من تلك الأعراض.

ووجد الباحثون أن أولئك الذين تعرضوا لأعلى نسبة من أكاسيد النيتروجين سجلوا 2.62 نقطة أعلى في درجة علم النفس المرضي العام من أقرانهم في الربع الثالث السفلي. وسجل أولئك الذين تعرضوا لأكبر قدر من الجسيمات 2.04 نقطة أكثر من أقرانهم.

> هناك صلة بين التعرض لأكاسيد النيتروجين والجسيمات في الطفولة وتطور اضطرابات مثل القلق والاكتئاب

وقال آندي بيل نائب الرئيس التنفيذي لمركز أبحاث الصحة العقلية "نعلم من الأبحاث أن صحتنا العقلية تحددها الحياة التي نعيشها والبيئات التي نعيش فيها وتجاربنا منذ سنواتنا الأولى فصاعدا". وأشار إلى أن صحة الطفل العقلية تتأثربالعديد من العوامل، بما في ذلك المنزل والمدرسة والمجتمع والحي.

وأضاف أن الفقر والعنصرية والصدمات النفسية والإقصاء هي مخاطر كبيرة على الصحة العقلية.

وتابع "كما يظهر بحث اليوم، فإن بيئتنا المادية مهمة أيضا، وجعل الأماكن أكثر أمانا ونظافة وصحة للعيش فيها سيكون له فوائد مدى الحياة".

وتم تحديد التلوث كعامل يؤدي إلى تفاقم ضعف صحة القلب والرئة وأمراض الجهاز العصبي المركزي، وأيضا كخطر للإصابة بأمراض عقلية. وهناك تسعة من كل عشرة أشخاص في جميع أنحاء العالم يتعرضون لمستويات عالية من التلوث، وفقا لمنظمة الصحة العالمية.

وقال كيفن ماكونواي الأستاذ الفخري للإحصاءات التطبيقية في الجامعة المفتوحة "إنه في حين أظهرت الدراسة ارتباطا بين أبخرة المرور والاضطراب العقلي، فإن ما لا يمكنهم فعله هو إظهار أن ارتفاع تلوث الهواء هو الذي يسبب في الواقع الصحة العقلية الأكثر فقرا".

الصلة بين تلوث الهواء والإصابة بالأمراض العقلية وطيدة