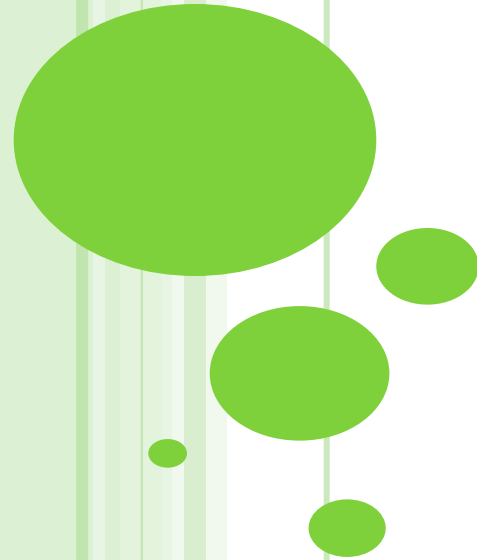




المجلس العربي للطفولة والتنمية
Arab Council for Childhood and Development

الندوة الافتراضية الدعم النفسي للأطفال في ظل جائحة كورونا 5 مايو/أيار 2020

أ.د. عفاف احمد عويس
أستاذ علم النفس جامعة القاهرة



لا شك ان هناك تأثير نفسي سلبي للعزل المنزلي

علي الوالدين والأطفال معا



● فقد أصبحنا مطالبين بتغيير الكثير من افكارنا وعاداتنا وسلوكياتنا بل واهتماماتنا أيضا.

● وقد فرض علينا التقارب الاجباري بعد ان كنا نستمع بالتباعد الاختياري حيث كان لكل منا

عالمه الخاص.

• وطلب منا تغيير عاداتنا اليومية (الخروج للعمل او الدراسة والأنشطة الرياضية والترفيهية ومقابلة الأصدقاء وحضور المناسبات والتجمعات.



• وأصبح علي الأطفال تلقي الدروس وعمل الواجبات المدرسية من المنزل كما اصبح علي الآباء والامهات الذين يعملون في وظائف ان يقوموا بواجباتهم المهنية من المنزل أيضا خاصة من لديهم أطفال في سن ما قبل 12 سنة.

• وأجهزة الاعلام ترصد اعداد الإصابات

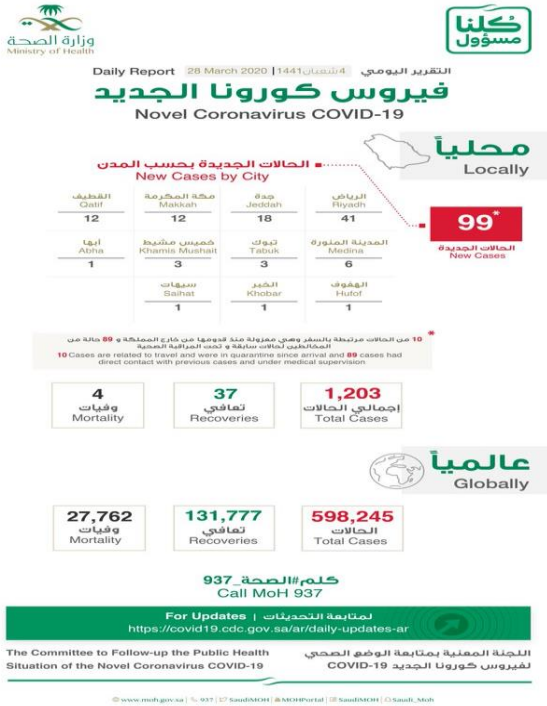
والوفيات تباعا وكان علينا متابعة وترقب

ذلك ما أصاب الكثير منا بالخوف والهلع

• والدول العظمي التي تملك إمكانات اقتصادية

وطبية وبحثية أكثر مما نملكه في بلادنا هي

الأكثر تأثرا بهذه الجائحة!!



● بالإضافة الي ما يتم تبادله عبر وسائل التواصل الاجتماعي من اخبار او اشاعات تكون احيانا مربكة او مخيفة او مضللة او مستهينة.

● كل هذا ادي الي ردود فعل متباينة بعضها تفهم وتقبل وبعضها خوف وقلق وربما اكتئاب والبعض الثالث رفض او استهزاء او لا مبالاة.

كيف نواجه كل هذا؟ ماذا نفعل؟



بعض المقترحات:

- محاولة التقارب والمشاركة والمعاشية بدل التباعد والانعزال واداء الأدوار فرديا بسبب نمط الحياة التي كنا نعيشها



- محاولة تعلم مهارات جديدة نواجه بها أي من التغيرات او الضغوط التي تفرض علينا كأفراد او مجتمعات بأشكال مختلفة.

- ان مشاهدة الأطفال لنا ونحن نتعلم مهارات جديدة سوف يدفعهم الي ان يقلدوا ما نفعل، طبقا لمبدأ التعلم الاجتماعي بالملاحظة، او ما يمكن ان نطلق عليه العدوي السيكولوجية اذا جاز التعبير.

ماهي المبادئ الأساسية للدعم النفسي الاسري

في ظل العزل المنزلي؟

-الاقتناع بأهمية العزل واتباع قواعد الحماية بالمشاركة والمناقشة والحوار مع الأطفال مهما كانت أعمارهم.

-إعادة ترتيب الجدول اليومي بما يتناسب مع التغير في الأدوار والأنشطة المطلوبة. وتوزيع الأدوار علي جميع افراد الاسرة.

-وضع قواعد للأداء تنطلق من شعار **جد ولعب وحب**

■ محاولة فحص ومراجعة وتصحيح الأفكار او المعتقدات غير واقعية او غير المنطقية التي كنا نمارسها سابقا في تفاعلاتنا مع افراد الاسرة ومع انفسنا أيضا

مثل:

- التهويل (الثورة لأتفه الأسباب)
- التهوين (تجاهل التجاوزات غير المقبولة)
- التطرف والمثالية في تطبيق إجراءات الحماية.
- الترصد والانتباه الانتقائي للأخطاء التي قد تكون غي مقصودة.
- التوقعات السلبية (عند الاقدام علي خيرة جديدة)
- مقارنة بمن هو انجح او اغني او اجمل.

بعض المقترحات وآليات التنفيذ:

■ الاتفاق علي أدوار منزلية محددة لكل فرد من افراد الاسرة حسب العمر، لا فرق بين الذكور والاناث.

■ العمل علي انجاز بعض الاعمال التي كانت مؤجلة في السابق مثل: قراءة الكتب، ممارسة الهوايات المحببة الرسم والتلوين والاشغال الفنية والطبخ، ترتيب الأدوات الشخصية (الملابس الألعاب، الكتب، الصور، الأوراق...).



■ مساعدة الطفل في فهم المطلوب في الواجبات المدرسية، خاصة بعد تغير طريقة أسلوب التعليم النظامي الي أسلوب التعليمي الالكتروني وتخصيص وقت ثابت لأداء الواجبات المدرسية يكون متاحا للطفل ان يجد من يسأله ويصح له ما هو مطلوب.



■ تخصيص وقت للاجتماع الاسري تناقش فيه كل الملاحظات والطلبات والادوار في جو من ديمقراطية الحوار والتفاوض والمرح.

■ التدريب علي أساليب التواصل الإيجابي من خلال لعبة الحوار التليفزيوني
فهي فرصة للتقارب والمرح ولاكتساب قواعد التواصل الفعال مثل: طرق
مخاطبة الآخرين، وتوجيه الأسئلة، الانصات، حسن الاستماع عن المتابعة،
عدم الانشغال، عدم المقاطعة...)

■ وهي مهارات نتطلع اليها في حواراتنا او تفاعلاتنا او حل مشكلاتنا
الاجتماعية.



- المشاركة في الألعاب الجماعية او مشاهدة فيلم تليفزيوني محبب للأطفال او مشاهدة فيديوهاات عائلية والبومات صور لأحداث ومناسبات سابقة يشيع جو من البهجة والتأمل والترابط.
- تصوير بعض الأنشطة التي تعكس المرح والفكاهة والادوار المستجدة والمنافسة الإيجابية (اكلات مفضلة او رسوم واشغال فنية، تم اعدادها بالمشاركة، فيديو حوار تليفزيوني عائلي).



ماذا لو أصيب احد الاطفال بالتوتر او الغضب دون أسباب واضحة:

■ من الطبيعي أن يصاب الطفل بالتوتر بسبب تغيير عاداته اليومية من (النادي الألعاب الأصدقاء النزاهات الرحلات..) الى (عزل كامل واطافة أدوار جديدة قد تكون غير محببة اليه خاصة أداء الواجبات المدرسية بطريقة غير التي تعود عليها).

■ وقد يكون هذا التوتر ناتج عن توتر الوالدين أنفسهم بسبب الحرص علي انهاء واجباتهم المهنية او المنزلية في وقت محدد.



■ لذلك علينا الانتباه ومحاولة اخذ فترة راحة قصيرة نمارس فيها بعض الأنشطة الترويحية المحببة للأطفال مثل:

■ التدريبات الرياضية الخفيفة، لعبة جماعية مبهجة، الفوازير، التمثيل الإبداعي، لعب الأدوار، الهزار، الفكاهة، الغناء، والرقص، والتمشية حول المنزل مع مراعاة قواعد السلامة. كل هذا سوف يخلص الأطفال والكبار أيضا من التوتر دون ان يؤثر ذلك علي وقت الإنجاز لكل منهم.



ماذا عن الدعم النفسي الاسري بعد انتهاء فترة العزل المنزلي

■ المحافظة علي المكتسبات المعرفية والوجدانية والسلوكية لكل فرد من افراد الاسرة والتذكير بها والتشجيع عليها وامتداحها.

■ الحرص علي استمرار المشاركة الجماعية في الأدوار المنزلية واللعب والفكاهة حتي في ظل العودة الي الروتين اليومي السابق.

■ مشاهدة ما تم تصويره او تسجيله اثناء العزل المنزلي واستعادة الذكريات في جو من المرح والمداعبة والفكاهة، والتعليق عليها.



شكرا لحسن الاستماع

