

كيف تقي طفلك من الفيروسات بعد العودة إلى المدارس؟

تكتسي مسألة وقاية الأطفال من الفيروسات بعد عودتهم من المدرسة أهمية قصوى، خاصة مع انتشار جائحة كوفيد-19. مهمة سنوية تحملها الأسر على عاتقها مع بدء العام الدراسي. فكيف يمكن للوالدين مساعدة أطفالهم على تجاوز هذه المرحلة الحرجة أثناء العودة إلى المدارس، وماهي أهم خطوات تأهيلهم لهذه المرحلة؟

عودة الأطفال للمدارس ضرورية، لكن حماسهم لاستئناف الدراسة يتفاوت، خاصة مع شعور بعضهم بالقلق والخوف من المرض والإصابة بالفيروسات. وقد تزايد هذا الخوف بعد الذي حدث في العالم جراء انتشار فيروس كورونا.

لقد تسبب هذا الفيروس بتعطيلات كبيرة للحياة اليومية، ويشعر الأطفال بهذه التغييرات بعمق. وفي حين يشعر العديد من الأطفال بالتوق والحماس للعودة إلى المدارس، ثمة أطفال آخرون يشعرون بالقلق أو الخوف حيال ذلك. في هذه المادة سنكتشف بعض النصائح للوالدين ليتمكنوا من مساعدة أطفالهم على التعامل مع بعض المشاعر المعقدة التي قد يواجهونها عند عودتهم إلى المدارس.

أهم مراحل وخطوات تأهيل الأطفال للمدارس

تبدأ عملية التأهيل النفسي للأطفال بهدف تشجيعهم على الذهاب إلى المدرسة، والاندماج في عالمها دون خوف، لكن مع جائحة كورونا أصبحت العملية مزدوجة، إذ أُضيفت عليها مسؤولية تأهيلهم لتقبل الوضع الجديد الذي فرضه تفشي الفيروس. منظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسيف) تحدثت عن أهمية عودة الأطفال للمدارس، لكنها أشارت إلى تفاوت الحماس لدى الأطفال لفكرة استئناف الدراسة، خاصة مع شعور بعضهم بالقلق أو الخوف من هذه الخطوة في ظل انتشار فيروسات غريبة، لذا يتطلب الأمر تأهيلا نفسيا.

في تقرير عبر موقعها الإلكتروني، وجهت “يونيسيف” الوالدين لضرورة تهيئة بيئة داعمة وراعية، والاستجابة إلى أسئلة الطفل وتعبيراته بإيجابية، مع إظهار الدعم والتفهم لما قد يعانيه من شعور بالإحباط أو القلق في مثل هذه الأوقات.

وقدمت يونيسيف مجموعة من النصائح لمساعدة الأطفال على التعامل مع مشاعر الخوف التي قد يواجهونها عند عودتهم إلى المدارس، كالتالي:

- مراعاة الآباء عدم نقل مشاعر القلق المتزايدة إلى أطفالهم، والتحلي بالهدوء والثقة أثناء تحضيرهم للعام الدراسي الجديد.
- إجراء محادثة مفتوحة مع الطفل حول ما يثير قلقه وإخباره أنه من الطبيعي الشعور بالقلق.
- الشروع في عملية التهيئة النفسية قبل بدء المدارس بفترة، وشرح التغييرات التي قد يواجهها مثل التباعد الاجتماعي وارتداء الكمامات.
- طمأنة الأطفال بشأن تدابير السلامة المعمول بها داخل المدارس للحفاظ على صحة الطلاب والمعلمين.
- تجنب الحديث عن الصعوبات التي سيواجهها الأطفال خلال هذا العام الدراسي.
- رفع حماسة الطلاب للعودة إلى المدارس بالنظر إلى الجوانب الإيجابية، مثل رؤية الأصدقاء والمعلمين، واكتساب معارف جديدة.
- تهيئة الطلاب للسيناريوهات المحتملة، كمنع أحدهم من الحضور للمدرسة لحالة اشتباه أو مخالطة، أو إمكانية إيقاف قرار العودة للمدارس حال ساءت الأوضاع.
- تشجيع الأطفال على التفكير في طرق للتواصل مع الأصدقاء والمعلمين داخل المدرسة غير الاتصال الجسدي.
- تفعيل الوعي القيادي لدى الطلاب لتتحول الأفكار الإيجابية التي جرى زراعتها خلال الجائحة إلى قنوات ينشرونها بين زملائهم مثل المداومة على الإجراءات الوقائية.

مرض الأطفال ليس مزحة

الأكيد أن مرض الأطفال ليس مزحة على الرغم من أن الفيروسات الشائعة في **مرحلة الطفولة** يمكن أن تسبب أمراضًا شديدة للأطفال، لكن ولحسن الحظ، يمكن الوقاية من هذه الكائنات الدقيقة و التي تعتبر كائنات حية تمامًا، باستخدام الصابون والكمامات وفتح النوافذ واللقاحات. ومع ذلك، غالبًا ما يصاب الأطفال بهذه الفيروسات، وبمجرد أن يتماثلوا للشفاء من أحدها، يصابون بفيروس آخر.



تقول باحثة ما بعد الدكتوراه في **جامعة روتجرز- نيوارك**، والتي شاركت في تأسيس جمعية علماء الأحياء الدقيقة السودانية، كيشانا تايلور: “يميل الأطفال إلى الإصابة بالعدوى الفيروسية كثيرا نظرا لضعف أجهزتهم المناعية مقارنة بالبالغين الذين ربما تعرضوا لبعض هذه الفيروسات في السابق. لذلك من الضروري تلقيح الأطفال لحمايتهم من الفيروسات دائما حتى لو لم يتعرضوا لها. يمكن أن يقي اللقاح الطفل من الإصابة بالمرض، وبالتالي وقاية زملائه في الفصل الدراسي والعاملين في المدرسة وعائلاتهم، وحتى لو أصيب بالمرض، فإن شدته ستكون خفيفة عموماً”.

من جانبه يقول الدكتور علاء الغندور، استشاري التحليل والتأهيل النفسي والعلاج النفسي السلوكي في مصر في تصريحات لـ “العين الإخبارية” إن الانطباع العام بالفزع الذي تصاعد تدريجيا من كورونا والأحداث المتتالية حول العالم لم يصب أغلب الأطفال، لأنهم يعيشون في عالمهم الافتراضي أو العالم المحبب لديهم المتعلق بالسن العمري الخاص بهم.

كيف تحمي طفلك من العدوى في المدرسة؟

أوضح الغندور، أن عملية تأهيل الأطفال في مرحلتي رياض الأطفال والابتدائية تختلف عن مرحلتي الإعدادية والثانوية، مشيرا إلى أنه في الحالتين تمر عملية التأهيل بمراحل عدة تشمل الأطفال ذاتهم والأسرة والمدرسة، فضلا عن دور وسائل الإعلام.

الطبيب المختص قدم نبذة عن كيفية تأهيل الأطفال وتشجيعهم على الذهاب للمدرسة، ودور الأسرة وإدارة المدرسة والإعلام في ذلك، كالتالي:

الابتدائية وما قبلها

لا بد من مخاطبة الأطفال بالشكل الذي يتناسب مع طبيعة عقلية هذه المرحلة وبأسلوب يتقبلونه، بحيث تكون الشخصيات المحببة لأنفسهم المدخل للحديث معهم وتوعيتهم بأسلوب السلامة للحفاظ على صحتهم.

ومن الضروري الحديث تربويا مع الأطفال والتحاور معاهم عبر برنامج توعوي دقيق ومتوازن ليس سوداويا أو متفائلا أكثر مما يجب، لتوعيتهم بخطورة الفيروس مع توضيح أن خطورته تتلاشى حال الالتزام بالإجراءات الوقائية.

الإعدادية وما بعدها

هذه مرحلة بداية المراهقة وهو سن التمرد، إذ يعاني أغلب الأطفال خلاله من مشكلة تقبل نصيحة الأهل، ولإقناعهم لا بد من فهم مفاتيح الشخصية من خلال إجراء تحليل لأنماط الشخصيات في هذه السن بكل مجتمع واهتماماتهم وتفضيلاتهم لتكون هذه مداخل الحديث معهم في هذا الموضوع، فتحدث استجابة من جانبهم بل ويساعدون في نشر الوعي بين زملائهم أيضا.

كما تحدث الغندور عن أدوار بعض الجهات في مساعدة الطفل لتجاوز هذه المرحلة:

دور الأسرة

لا بد من توعية الوالدين بأهمية التعامل مع الطفل باحترام ورفق وضرورة أخذ رأيه في بعض الأمور ليشعر بأهميته في المنزل، وهذا يكون مدخل تطوير وعي الطفل وأسلوب تفكيره خاصة فيما يتعلق بطرق الرعاية والحماية من الفيروس، فضلا عن أهمية الحوار الأسري اليومي بشأن تصرفات الأطفال وتصحيحها.

دور المدرسة

لا بد من إجراء تأهيل نفسي للمدرسين ليتعاملوا بأسلوب جديد يُعرف بـ”التعليم التفاعلي النشط البنائي للشخصية”، بحيث تكون الحوارات من خلال اكتشاف مهارات الطلاب وتنمية حب المدرسة والزملاء والدراسة داخلهم وما إلى ذلك بأسلوب تفاعلي.

دور الإعلام

على الإعلام الاهتمام بأسلوب توجيه المعلومة بحيث يراعي جميع أنماط الشخصيات والأعمار المختلفة التي تتلقى المعلومة، مع اختيار أسلوب محبب يعتمد على الموازنة بين تقديم الحقيقة دون تهويل أو تسفيه.

أسئلة وأجوبة ونصائح للأسر

وفي محاولتها لتسهيل الأمور، ومساعدة أولياء الأمور للاعتناء بأبنائهم وتجاوز مرحلة الفيروسات واحتمالية الإصابة بالأمراض أعدت يونيسيف عدة تقارير، بينها تقرير عبارة عن أسئلة وأجوبة للتكيف مع الوضع:

طفلي خائف من العودة إلى المدرسة. كيف يمكنني مساعدته ليشعر بالاطمئنان؟



يمكن أن يكون الالتحاق بالمدرسة للمرة الأولى، أو بدء سنة دراسية جديدة، أمراً مقلقاً حتى في أفضل الأوقات، ناهيك عن المشاعر التي يثيرها ذلك أثناء جائحة عالمية. ويمكنك طمأنة طفلك من خلال الشروع في حوار مفتوح بشأن ما يثير قلقه، وإبلاغه بأنه من الطبيعي له أن يشعر بالقلق.

قد يشعر الأطفال بالتوتر أو التردد إزاء العودة إلى المدرسة، خصوصاً إذا كانوا يتعلمون في البيت منذ أشهر. كن صادقاً مع طفلك – يمكنك مثلاً أن تستعرض بعض التغييرات التي قد يواجهها في المدرسة، من قبيل الحاجة إلى ارتداء لباس موحد أو أدوات حماية كالكمادات. وقد يجد الأطفال أيضاً أن من الصعب المحافظة على مسافة تباعد بدني عن الأصدقاء والمعلمين أثناء وجودهم في المدرسة – يمكنك تشجيع طفلك على التفكير بطرق أخرى لتعزيز أواصره مع الأصدقاء والمحافظة على التواصل معهم.

طمئن طفلك بشأن إجراءات السلامة المطبقة لحماية الطلاب والمعلمين، وذكّره أن بوسعه أيضاً المساعدة في منع انتشار الجراثيم من خلال غسل اليدين بالماء والصابون، واحتواء العطس والسعال من خلال ثني الكوع وتغطية الفم بالذراع. ذكّر طفلك بالجوانب الإيجابية – رؤية أصدقائه ومعلميه (إذا كان سيعود إلى صفه) وتعلّم أشياء جديدة.

توصي مدرسة طفلي بأن يرتدي الأطفال ملابس للحماية، مما يزيد شعورها بالقلق. فما الذي ينبغي عليّ قوله لها؟

تعامل مع هذه المحادثة على نحو متعاطف، مؤكداً أنك تدرك مشاعر القلق التي تنتاب طفلك، وأنه أمر صحي أن نتحدث عما يقلقنا وعن مشاعرنا. وقد يشعر الأطفال بالانزعاج أو الإحباط إذا وجدوا صعوبة في ارتداء الكمادات. يمكنك طمأنة أطفالك بأن أشخاصاً بالغين عديدين يعملون بدأب للمساعدة في الحفاظ على سلامة أسرته، ولكن عليك أن تؤكد أهمية التزام الجميع بالإجراءات الموصى بها للاعتناء ببعضنا البعض وبأفراد مجتمعنا المحلي الأكثر عرضة للخطر.

كيف يمكنني تشجيع طفلي على الالتزام بالاحتياطات في المدرسة (مثل تكرار غسل اليدين) دون أن أثير قلقه؟

يعد غسل اليدين بانتظام إجراء احترازيًا مهما لحماية الأطفال (وجميعنا!) ليس فقط من كوفيد-19 ولكن أيضا من الأمراض المعدية الأخرى. ولا يجب أن يكون التشجيع على غسل اليدين بشكل متكرر مع أطفالك محادثة مخيفة. ويمكنك أن تغني مع طفلك أغنيته المفضلة أو أن ترقصا معاً لتضفي المرح على التعلم. تأكد من تعليم طفلك لإدراك أن الجراثيم موجودة رغم أننا لا نراها. وعندما يفهم الأطفال لماذا يتعين عليهم غسل أيديهم، فمن المرجح أن يستمروا في القيام بذلك.

يمكنك أيضاً أن توضح لطفلك كيفية احتواء العطس والسعال من خلال ثني الكوع وتغطية الفم بالذراع، وأن تطلب منه أن يخبرك إذا ما شعر بحُمى أو بدأ يسعل أو واجه صعوبة في التنفس.

لن تكون طفلي جزءاً من المجموعة نفسها التي تنتمي إليها صديقاتها المقربات العائدات إلى المدرسة، وهي تشعر بعزلة أكبر من جراء ذلك. كيف يمكنها أن تشعر بارتباط أكبر بصقها وصديقاتها؟

إذا بدأت مدرسة طفلك باستئناف التدريس بصفة تدريجية، فقد تكون طفلك قلقة بشأن انفصالها عن صديقاتها. وعندما يُعلن رسمياً عن إعادة فتح المدارس، ساعد طفلك على الاستعداد للعودة إلى المدرسة من خلال مشاطرة المعلومات حول موعد ذلك وكيفيته.

ويُستحسن إبلاغ طفلك مسبقاً بأن المدارس قد تضطر إلى الإغلاق مجدداً، فهذا سيساعدها أن تكون مستعدة لفترة التغيير المقبلة. ومن المهم أيضاً مواصلة تذكير طفلك بأن التعليم يمكن أن يجري من أي مكان – في المدرسة وفي البيت.

وبالنسبة لأولئك الذين لديهم إمكانية الوصول إلى الإنترنت، يمكن أن يوفر الاستخدام الآمن والخاضع للإشراف لبرامج الألعاب عبر الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي وبرامج الدردشة المرئية فرصاً رائعة للأطفال للتواصل والتعلم واللعب مع أصدقائهم وأولياء أمورهم وأقاربهم أثناء تواجدهم في المنزل. بوسعك أيضاً تشجيع أطفالك على استخدام أصواتهم على شبكة الإنترنت لمشاطرة آرائهم ودعم الأفراد المحتاجين للدعم أثناء هذه الأزمة.

بوسعك تشجيع أطفالك على الاستفادة من الأدوات الرقمية التي تبعث فيهم الحيوية، من قبيل مقاطع الفيديو التي تعرض تمارين رياضية للأطفال، وألعاب الفيديو التي تتطلب نشاطاً بدنياً. وتذكر أنه ينبغي تحقيق توازن بين الترفيه باستخدام الإنترنت وبين الأنشطة التي لا تعتمد على الإنترنت، بما في ذلك إمضاء وقت خارج البيت، إذا كان ممكناً.



كيف لي أن أستشرف من طفلي، برفق، كيفية تكيفه وتعامله مع ما يجري؟

من المهم أن تكون هادئاً ومبادراً في محادثاتك مع أطفالك – تحدّث معهم لتعرف كيف حالهم. وستطراً تغييرات مستمرة على عواطفهم، لذا يتعين عليك أن توضح لهم أن هذا التغيير هو أمر عادي ومقبول.

بوسع مقدمي الرعاية الانهماك مع الأطفال في أنشطة إبداعية، سواء أكان في المدرسة أم في البيت، من قبيل اللعب أو الرسم، لمساعدتهم على التعبير عن المشاعر السلبية التي ربما يعانون منها، وذلك ضمن بيئة آمنة وداعمة. وهذا يساعد الأطفال في العثور على طرق إيجابية للتعبير عن المشاعر الصعبة من قبيل **الغضب** والخوف والحزن.

وعادةً ما يستمد الأطفال المحفزات العاطفية من البالغين الرئيسيين في حياتهم – بمن فيهم الوالدون والمعلمون – لذا من المهم أن يدير البالغون عواطفهم جيداً وأن يحافظوا على هدوئهم، ويستمعوا لشواغل الأطفال، ويتحدثوا معهم بلطف لطمئنتهم.

هل ثمة شيء ينبغي أن أتنبّه له إذ تستأنف طفلي دراستها في المدرسة؟

إضافة إلى الانتباه إلى الصحة البدنية لطفلك وتعلمها عندما تعود إلى المدرسة، ينبغي عليك أن تنتبه أيضاً لعلامات التوتر والقلق، فقد تؤثر جائحة كوفيد-19 على الصحة العقلية لطفلك، ومن المهم إظهار أنه من الطبيعي والمقبول أن يشعر المرء أحياناً بأن العبء كبير. وإذا ساورتك أية شكوك، فأفضل شيء هو إظهار التعاطف والدعم.

ظهرت شواغل بأن تحدث زيادة في الوصم والتنمر عند عودة الأطفال إلى المدارس، وذلك بسبب المعلومات المضللة بشأن كوفيد-19. ينبغي أن توضّح لطفلك بأن لا علاقة للفيروس بهيئة الشخص أو الفئة التي ينحدر منها أو اللغة التي يتحدثها. وإذا كانت طفلك قد تعرضت لشتائم أو تنمر في المدرسة، فيجب تشجيعها على إبلاغ شخص بالغ تثق به. ذكّر أطفالك بأن كل شخص يستحق أن يكون آمناً في المدرسة وأثناء استخدامه شبكة الإنترنت، وأن التنمر هو أمر خاطئ في جميع الحالات، ويجب على كل واحد منا أن يقوم بواجبه لنشر **اللطف** ولدعم بعضنا بعضاً.

يشعر طفلي بالقلق إزاء **التنمر** في المدرسة وعلى شبكة الإنترنت، فكيف يمكنني أن أتحدث معه حول ذلك؟



إذا كان طفلك قلقاً بشأن التنمر سواء أكان بصفة شخصية أم عبر شبكة الإنترنت، فمن المهم أن تجعله يدرك أنه ليس وحيداً وأن بوسعه دائماً أن يتحدث إليك أو إلى شخص بالغ آخر يثق به. وكلما تحدثت مع طفلك حول التنمر، كلما زاد اطمئنانه لأن يخبرك بما يشاهده أو يمر به. تحدثت مع طفلك يومياً واستفسر منه حول وقته في المدرسة وأنشطته على شبكة الإنترنت وعن مشاعره. وثمة أطفال لا يعبرون عن مشاعرهم بالكلام، لذا ينبغي عليك الانتباه لأي سلوك ينم عن القلق أو العدائية قد يشير إلى وجود شيء خاطئ.

ينبغي عليك أيضاً أن تنهمك في حوارات مفتوحة وصريحة مع أطفالك حول كيفية المحافظة على سلامتهم أثناء استخدام شبكة الإنترنت. تكلم مع أطفالك حول هوية الأشخاص الذي يتواصلون معهم وكيف يتواصلون معهم. تأكد من أنهم يفهمون قيمة التفاعل اللطيف والداعم، وهذا يعني أن الاتصال القائم على التمييز أو غير الملائم هو أمر غير مقبول مطلقاً. وإذا كان أطفالك يعانون من أي من هذه الممارسات، فشجعهم على إبلاغك فوراً أو إبلاغ شخص بالغ آخر يثقون به. وانتبه إذا ما لاحظت أن طفلك أصبح منعزلاً أو منزعجاً، أو إذا كان يستخدم جهازه أكثر أو أقل من المعتاد، فقد يكون ذلك دليلاً على تعرضه للتنمر عبر شبكة الإنترنت.

من المهم أيضاً أن تتعرف على إجراءات مدرسة طفلك للمحافظة على السلامة، وسياساتها إزاء التنمر، إضافة إلى آليات الإحالة الملائمة وتوافر خطوط الهاتف المكرسة لتقديم المساعدة.