

كيف نحمي أطفالنا مما قد يسببه الحجر المنزلي من توتر وقلق؟

سبب انتشار فيروس كورونا المستجد بحالة من الرعب والقلق ربما انتقلت إلى الأطفال، وفي هذا دعت خبيرتان تركيتان الأسر إلى ضرورة حماية أطفالنا من التأثير بتلك الحالة.

خبيرة علم نفس الطفل السريري سميرة آقصوي باريش، قالت: “على الأطفال المجبرين على البقاء في المنزل في إطار التدابير المتخذة لمنع انتشار الفيروس، الاستمرار بممارسة نشاطاتهم بشكل روتيني”.

وحذرت باريش من تعريض الأطفال لحالة الرعب والقلق الناتج عن وباء كورونا المستجد، داعية العائلات إلى الاضطلاع بمسؤولياتها تجاه تأمين الصحة النفسية للأطفال خلال فترة **الحجر الصحي**.

ولفتت إلى ضرورة قضاء الأطفال ساعات معينة خلال اليوم في النوم والأكل والدراسة، وأن تتم هذه العملية وفق روتينهم اليومي المعتاد.

وأضافت: “يجب أن تساعد الأنشطة مثل تمارين التمدد والاستماع إلى الموسيقى والرقص وممارسة الرياضة، على تنشيط الأطفال ومنحهم أوقاتاً ممتعة”.

وبالنسبة لها، فإن الألعاب تبقى الطريقة الأكثر فعالية للأطفال من أجل إبعادهم عن البيئات السلبية، ومن المهم ممارسة الأطفال للألعاب المختلفة خلال مرحلة الحجر الصحي، ذلك أن هذه الطريقة تساهم في تنظيم العواطف والتغلب على التوتر القائم والحياة السلبية.

وتابعت: “في هذه المرحلة، يمكن لعب الألعاب الرمزية التي تجعل الطفل في موضع المنتصر، ما يجعله يشعر بالأمان والقوة، وهذا الوضع سينعكس بصورة إيجابية على الطفل وستتاح له الفرصة للتعبير عن نفسه”.

معلومات وفق أعمارهم

باريش قالت أيضاً إن الوالدين سيواجهان سبباً من الأسئلة من أطفالهم مثل “لماذا لا نخرج من المنزل؟ وكيف يؤثر فيروس غير مرئي على العالم كله؟”.



أسئلة حثت على الإجابة عليها، وتزويد الأطفال بالمعلومات اللازمة عن الفيروس بطرق مختلفة وبحسب فئاتهم العمرية وبقدر ما يحتاجون إليه.

وشددت باريس على ضرورة أن تكون المعلومات المقدمة للطفل كافية وفق حاجته وموجزة ومحددة ومفهومة، كأن يقول الوالدان للأطفال إن الفيروس هو مرض لا يمكن أن يضر بنا طالما أننا نأكل بشكل صحي ونعتني بالنظافة.

وفي حال كان الطفل أكبر سنًا، يمكن زيادة المعلومات التوضيحية، وفق الخبرة التي لفتت إلى أن “واحدة من النقاط المهمة التي يجب أن نكون حذرين بشأنها في هذا الصدد هي الأخبار التي لا أساس لها والتي تنتشر بشكل خاص على وسائل التواصل الاجتماعي”.

وموضحة الجزئية الأخيرة، تابعت: “يجب أن نبقى أطفالنا بعيدًا عن بعض المعلومات، مثل عدد الأشخاص الذين لقوا مصرعهم ومعدل الانتشار الذي لا يحتاج الأطفال إلى معرفته، فهذا النوع من المعلومات سيخلق قلقًا وتوترًا لا داع له لدى الأطفال”.

وحثت على ضرورة تحويل فترة الحجر الصحي إلى “حالة ممتعة” للأطفال، يستطيعون من خلالها **الغناء** واللعب مع والديهما وتلقي معلومات حول الجراثيم والفيروسات بطريقة لا تدب الذعر في نفوسهم.

تجنب مسببات القلق

بدورها، قالت الأخصائية النفسية والباحثة في مجال علم نفس الطفل والمراهقين، عائشة نور تكجه، إن قضية حماية الأطفال من حالة الرعب والقلق غير الضرورية الناتجة عن انتشار الفيروس، قضية مهمة وحساسة.

وأشارت تكجه إلى أنه قد تكون هناك أسئلة من قبل الأطفال حول وجود جميع أفراد الأسرة في المنزل، وأن على الوالدين بذل جهودهم للإجابة على تلك الأسئلة دون أن يتسببوا بالذعر لأطفالهم.

ولفتت إلى أن الأطفال يمكن أن يشعروا بمشاعر قلق وغضب خلال هذه المرحلة أكثر من أي وقت مضى، لأنهم لم يعتادوا على البقاء داخل المنزل لهذه الفترة الطويلة.

وموضحة الجزئية الأخيرة، تابعت: “يجب أن نبقى أطفالنا بعيدًا عن بعض المعلومات، مثل عدد الأشخاص الذين لقوا مصرعهم ومعدل الانتشار الذي لا يحتاج الأطفال إلى معرفته، فهذا النوع من المعلومات سيخلق قلقًا وتوترًا لا داع له لدى الأطفال.”

وحثت على ضرورة تحويل فترة الحجر الصحي إلى “حالة ممتعة” للأطفال، يستطيعون من خلالها الغناء واللعب مع والديهما وتلقي معلومات حول الجراثيم والفيروسات بطريقة لا تدب الذعر في نفوسهم.

تجنب مسببات القلق

بدورها، قالت الأخصائية النفسية والباحثة في مجال علم نفس الطفل والمراهقين، عائشة نور تكجه، إن قضية حماية الأطفال من حالة الرعب والقلق غير الضرورية الناتجة عن انتشار الفيروس، قضية مهمة وحساسة.

وأشارت تكجه إلى أنه قد تكون هناك أسئلة من قبل الأطفال حول وجود جميع أفراد الأسرة في المنزل، وأن على الوالدين بذل جهودهم للإجابة على تلك الأسئلة دون أن يتسببوا بالذعر لأطفالهم.

ولفتت إلى أن الأطفال يمكن أن يشعروا بمشاعر قلق وغضب خلال هذه المرحلة أكثر من أي وقت مضى، لأنهم لم يعتادوا على البقاء داخل المنزل لهذه الفترة الطويلة.