



العناية بالأطفال أثناء جائحة كورونا

● نحافظ على روتين يومي ثابت مع بعض المرونة في تطبيقه، ودنوع الأطفال ١٠ سنوات أو أكثر للمشاركة في وضع البرنامج اليومي للأسرة بحيث تتنوع النشاطات (دراسية، ترفيهية، رياضية، دينية، ثقافية، فنية، اجتماعية .. إلخ)، فالطفل في هذه الظروف يشعر بأن الحياة مازالت شبه عادية.

● نسمح للأطفال والمراهقين للتعبير عن مشاعرهم تجاه الظروف الحالية، ونطمئنهم بأن مشاعرهم مقبولة ومنطقية، ثم نساعدهم على تحمل هذه المشاعر واحتوائها، ونقدم لهم بعض المساعدات التي تمكنهم من ذلك .

● ناقش مع أطفالك بعض المعلومات المغلوطة أو المشوهة حول وباء ومرض كورونا، حيث توجد شائعات كثيرة على وسائل التواصل الاجتماعي وقد تثير الرعب في نفوسهم .

● إذا وجدت طفلك غارقاً في المخاوف ومشغولاً بأخبار الجائحة، فيمكنك تشتيت انتباهه بعيداً عن هذا الموضوع باجتهابه لنشاطات أسرية جماعية، كممارسة لعبة معينة، أو الاشتراك في إعداد وجبة إفطار أو عشاء، أو التكليف بعمل ما يشغل جزءاً من وقته .

● نلاحظ سلوكنا كأبوين أمام أطفالنا، فنحن نشكل مفااتيح لأفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم، فإذا احتفظنا بهدوئنا وتوازننا أمامهم فإن هذا يساعدهم على الاحتفاظ بتوازنهم .

● في حالة إصابة الطفل بالمرض فيستحسن ألا يُعزل وحده خاصة إذا كان صغير السن ولا يستطيع أن يعتني بنفسه، وهذا يستدعي وجود الأم أو من يُنوب عنها معه على أن تؤخذ كل الإجراءات الوقائية لحمايتها من نقل العدوى .

● وفي حالة مرض الأم أو الأب أو كليهما، فيجب توفير رعاة للطفل ويستحب أن يكونوا من نفس العائلة، وأن يكونوا مألوفين للطفل لإشعاره بالأمان، وأن يتمكن الطفل من التواصل

يعتبر الأطفال هم الحلقة الأضعف في المجتمع أثناء الجائحات أو الكوارث، لذلك تتخذ إجراءات احترازية لحمايتهم وقت الكوارث خاصة أنهم لا يملكون القدرة لحماية أنفسهم، ولا يقدرّون أصلاً وجود المخاطر. وإجراءات الرعاية تتدرج حسب الظروف التي يعيشها الطفل ولذلك سوف نأخذها بالتدرّج تصاعدياً؛

والصلاة في جماعة مع بقية أفراد الأسرة، وإذا كان في البيت حديقة يخرج إليها ويتزهر فيها، وإن لم يكن يصعد مع الأسرة إلى سطح المنزل، وإن لم يكن السطح مناسباً أو متاحاً، يجلس الطفل مع بعض أفراد الأسرة في البلكونة، وربما يتبادل الحديث مع أطفال الجيران، المهم أن تعرّض الطفل كلما أمكن لمكان مفتوح، وبأحبذا لو كان يستطيع اللعب فيه.

● نحرص على أن يعيش الأطفال في كنف أسري يتواجد فيه الأب والأم والأخوات، وأن يشعروا بالأمان في وجودهم معهم، وإن غاب أحدهم أو فقد فيمكن تعويض ذلك بالجد أو الجدة أو أحد الأقارب المقربين الذين يألّفهم الطفل من قبل. وإذا كانت هناك مشكلات أو صراعات بين الوالدين فعليهما التعامل بحكمة في هذه الظروف، وإن لم يتمكن من حل خلافاتهما فعلى الأقل يوجّلانها إلى ما بعد مرور الأزمة، ولا يتصارعون أمام أعين أطفالهم فيشعرونهم بالخوف أو القلق أو الغضب.

● يحتفظ الوالدان بالهدوء، ولا تبدو عليهما علامات الهلع، ويشرحان للأطفال أن هذا المرض نحاول تقاتله كما ذكرنا، لكن لو حدث أن أصيب أحدهما به، فإننا يمكن أن نشفى منه مع اتخاذ بعض الإجراءات كالعزل وتقوية جهاز المناعة، والبعد عن الأصحاء من الأسرة حتى لا نعدّهم، وفي أحيان قليلة جداً نحتاج للذهاب للمستشفى لبعض الوقت .

● توعية الطفل حسب سنه بوجود مرض معد، مع مراعاة أن الطفل إدراكه حسي، بمعنى أنه لا يستوعب أن هناك خطراً من كائن صغير جداً لا يراه، ولهذا يجب تقريب الفكرة إلى عقله كأن نمثّل الفيروس بأي حشرة صغيرة يستطيع رؤيتها أو يعرفها كالنملة مثلاً ونقول له إن هذا الكائن إذا دخل الجسم عن طريق الأنف أو الفم يسبب لنا ألماً في الحلق وعطسا وكحة وسخونة وألماً لا نستطيع التنفس، ونعلمه كيف يتفادى القرب منا ومن الأشخاص الغرباء، ويتفادى اللمس ونمتنع عن احتضانهم أو تقبيلهم، ونجعل لهم أدوات منفصلة كالملاعق، والأطباق، والأكواب، والفوط، وغيرها، ونمنعهم من الخروج أو التعرض لأي مصادر محتملة للعدوى .

● العناية بالطفل في وقت العزل الاجتماعي، حيث أصبح لا يذهب للمدرسة أو النادي أو أماكن الترفيه التي اعتاد عليها ويشعر بالملل أو الضيق أو الوحشة، وربما تكثرت مشاكله مع إخوته ووالديه في صورة عنف أو مكابدة أو تمتر أو عناد، وهذا يستدعي أن يكون للطفل برنامج يومي يقترب كثيراً من برنامجه قبل توقف الدراسة، بمعنى أن ينام في نفس المواعيد ويستيقظ أيضاً في مواعيده المعتادة أيام الدراسة، وأن يكون له نشاط دراسي منزلي يتناوب مع أوقات اللعب والترفيه، وأن تتفنن كل أسرة في ملء فراغات اليوم بأنشطة مشتركة يشعر معها الطفل أنه مشغول في أنشطة محببة إليه كالرسم والتلوين والموسيقى والرياضة



د. محمد المهدي
استشاري الطب النفسي

● إنشاء صفحات ومواقع على الإنترنت للتفاعل مع الأسرة وتقديم المشورة التربوية والنفسية للمشكلات السلوكية التي تظهر على الأطفال في فترات العزل الاجتماعي أو الحظر

● وإذا حدث وتوفي أحد أقارب الطفل بالكورونا أو غيرها، هنا قد يعيش الطفل ظروفًا صعبة من نقص العناية مع الحزن على الفقد والخوف من فقد بقية أفراد الأسرة فيعاني من قلق الانفصال أو الاكتئاب، وهنا يجب أن تنشط وسائل الدعم الأسرية والاجتماعية، وقد يحتاج لدعم نفسي من أخصائيين نفسيين أو أطباء نفسيين .

● من المفيد أن تنشأ مجموعات عائلية على وسائل التواصل الاجتماعي، أو مجموعات مساعدة ذاتية، أو مجموعات للمساندة النفسية بحيث تقوي الأسر بعضها في مواجهة الأزمة، أو تستعين بآراء وتوجيهات متخصصين في الدعم النفسي خاصة فيما يتعلق بالأطفال وسلامتهم وصحتهم النفسية .

● أن تنشأ برامج تليفزيونية يستجيب فيها متخصصون في الطب النفسي وعلم نفس الأطفال، وعلماء تربية واجتماع وعلماء دين لتساؤلات الآباء والأمهات على الهواء مباشرة حول المشاكل التي تواجههم في التعامل مع أبنائهم ولتقديم الدعم والمشورة للناس لتسهيل إدارة حياتهم في هذه الظروف .

مع والدته أو والده في فترة الحجر الصحي عن طريق التليفون المحمول أو أي وسيلة إلكترونية أخرى متاحة. وإن لم يكن هناك في العائلة أو الجيران المألوفين من يرعى الأطفال في حالة غياب الأبوين، فيجب أن تنشط مؤسسات الرعاية الاجتماعية لاحتواء هؤلاء الأطفال إلى أن تتوافر لهم رعاية أسرية .

● هناك أعداد من أطفال الشوارع لا يتلقون أي رعاية، وهم قد يمثلون خطراً على أنفسهم وعلى غيرهم حيث لا يعرفون أي إجراءات احترازية تحميهم من التعرض للإصابة، لهذا يجب إيجاد ماوى آمن لهؤلاء الأطفال .

● الأطفال الذين يعيشون في أسر فقيرة، خاصة بعد توقف الأعمال للكثيرين من الآباء والأمهات، هؤلاء يجب حصرهم بالمؤسسات الاجتماعية الرسمية وبالجمعيات الأهلية لتوفير احتياجاتهم من الطعام والشراب والرعاية الصحية، ويساعد في ذلك كل من لديه قدرة من الأقارب أو الجيران. وقد تساعد وسائل التواصل الاجتماعي على توفير الرعاية للأسر الفقيرة من خلال شبكة دعم شعبية .

فقه الأزمات وإصلاح النفوس



تتوالى الأخبار عن إغلاق المساجد ودور العبادة أمام المصلين لتلافي انتشار العدوى بفيروس كورونا، وهذا أمر يقره العقل والشرع في مثل هذه الظروف، ولكن لا نجد في المقابل نشاطاً دعويًا دينيًا مكثفًا يقود الناس إلى الطريق الصحيح من وجهة النظر الدينية في مثل هذه الظروف، فالبلايات الكونية لا تواجه فقط بالإجراءات الطبية الاحترازية أو العلاجية أو الوقائية رغم أهميتها وضرورتها، ولكنها تواجه أيضًا بالتطهير الروحي للبشر، فالكواريث والأزمات الكبيرة التي تهدد سلامة الناس وأمنهم لها وجه آخر وهو مساعدة الناس على مراجعة أنفسهم والاستبصار بأخطائهم وخطاياهم ومظالمهم وتجبرهم وطفيناهم، وبمعنى آخر تسهيل عمليات التطهير الروحي للبشر، وهذا نفهمه من الآيات الكريمة: (وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا إِلَىٰ أُمَمٍ مِّن قَبْلِكَ فَأَخَذْنَاهُم بِأَبْأَسَاءِ أَلْسِنَتِهِمْ لِنَبْلُوهُمْ أَبَضَّرَعُونَ ﴿٤٤﴾ فَلَوْلَا إِذْ جَاءَهُمْ بَأْسُنَا تَضَرَّعُوا وَلَكِنْ قَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَزَيَّنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٤٥﴾ فَلَمَّا سَأَوْا مَا دُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمُ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّىٰ إِذَا رَجَعُوا بِمَا أَوْتُوا أَخَذْنَاهُمْ بَعَثَةٌ فَلَذًا هُمْ مُبْلِسُونَ ﴿٤٦﴾ تَقَطَّعَ دَائِرَ الْقُورِ الَّذِينَ ظَلَمُوا وَلِحَمْدِ اللَّهِ رَبِّ الْغَالِبِينَ) . (الأنعام ٤٢-٤٥)

وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمْرَاتِ وَشَرِّ الصَّخِيرِ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾ (البقرة ١٥٥-١٥٧)

وفي هذه الآيات أدوات تأكيد عديدة على حتمية البلاء في الكلمة الأولى «ولنبلونكم» وفي تفصيل مواطن البلاء، أما كلمة «بشيء» فهي تحمل بشرى أن الابتلاء يكون جزئيًا، وهذا يعطي أملاً في السلامة، فالأصل في الحياة السلامة وليس الهلاك، ثم تأتي البشرية للصابرين على البلاء، الذين يسلمون أنفسهم لله ويوقتون بالرجوع إلى رحابه الطيبة، هنا تنتزل صلوات ربهم ورحمته وهدايته عليهم، من هنا يأتي الصمود ورباطة الجأش في وجه الكوارث والمحن مهما عظمت.

وانضباط سلوكي، وخاصة أن نفوس الناس تكون مهية لتلك الرسائل الروحية وهم تحت تأثير الخوف وتحت تأثير الحجر والحظر والعزل الاجتماعي، وهي فرصة ذهبية للتغيير النفسي والاجتماعي والروحي، لأن الناس وهم في حالة الرفاهة والسلام والأمن لا يستمعون إلى تلك الآيات والمواعظ والتوجيهات بل يكونون في حالة كبر وغرور وإنكار لذيد، ولا يهمهم إلا اغتراف الملمات والسعي نحو المزيد، وتسكرهم مكاسب الدنيا وشهواتها، أما الآن وهم جالسون في بيوتهم حذر الموت فتكون أفئدتهم أكثر قبولاً للموعظة وعقولهم أكثر قبولاً للتغيير، وإذا نجحنا في ذلك فسنستجاوز الأزمة بإذن الله ونخرج منها بعائد سلوكي إيجابي عظيم، وتتحوّل المحنة إلى منحة . وهناك أية أخرى في سورة البقرة تساعدنا في اجتياز المحن والأزمات، يقول تعالى: (وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ

هذه الآيات في مجموعها تشكل فهما عميقا لمعنى الابتلاءات والأزمات، لذا نحتاج من علمائنا الأجلاء الخروج إلى الناس عبر وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي ليأخذوا بأيديهم في رحلة تضرع إلى الله وتطهير روحي