

الحجر الصحي يغذي سلوك التمرد لدى الأطفال

العزل المنزلي يضعف سلطة الآباء والأمهات



أدت جهود الحجر الصحي، مثل إغلاق المدارس والحضانات وفرض قيود على الحركة، إلى تعطيل الروتين اليومي للأطفال، وضاعف انزعاجهم عن عالمهم الخارجي من شعورهم بالقلق، ما جعلهم يظهرن نوعا جديدا من التمرد أدى إلى إضعاف سلطة الآباء والأمهات.

راضية القيزاني
كاتبة تونسية



وبيّنت لمياء التوجاني أن فترة الحجر الصحي جعلتها تكتشف سلوكا في ابنها لم تتعوده من قبل. وقالت لـ"العرب" إن ابنها صار يميل إلى العنف أبيه. وأرجعت ذلك إلى انعدام ممارسة أي نشاط من شأنه أن يستوعب حالته النفسية باعتبارها كان شديد النشاط ومفرط الحركة.

وأكد الخبراء أن الأطفال هم أكثر الفئات عرضة للاهتزازات النفسية خلال فترة الحجر الصحي لأن التوتر يكون على أشده داخل الأسرة، مما ينعكس على شخصيتهم ويدعم السلوكيات السلبية لديهم مثل العناد والتمرد. وقال أحمد الأبيض المختص في علم النفس "إن الأبناء والأمهات الذين لم يتعودوا على المكوث في المنازل لوقت طويل وجدوا أنفسهم بسبب الحجر وجها لوجه مع أطفال متمردين ومتطلبين".

وأضاف أنه نتيجة لهذه الوضعية يصبحون يبحثون عن متنفس فلا يجدون سوى ضرب أبنائهم وتعنيفهم أو الصراخ في وجوههم مما يزيد من الإحساس بالغضب.

وأوضح الأبيض أن الأطفال يرغبون في من يلعبهم في حين أن الآباء والأمهات لا يريدون الامتثال لأوامرهم، ثم يمتثلون مرغمين. كما أنهم يرغبون في تنفيذ كل طلباتهم المادية في حين لا تسمح لهم موازنتهم بذلك مما يخلق أكثر من إشكال.

كما بينت الدكتورة ليزا دامور الاختصاصية النفسية وصاحبة العمود الشهري في مجلة "نيوزويك" أنه على البالغين أن يفهموا أن شعور الأطفال بالغضب والقلق من كوفيد-19 أمر طبيعي. وقالت دامور "إن الأطفال بحاجة إلى مخطط يومي من أجل أن يكون سلوكهم طبيعيا ولا يميلون إلى العنف أو التمرد، وما على الأولياء إلا أن يضعوا مخططا ليضفي الطرفان يومهم على النحو الصحيح". واقتترحت أن تكون للطفل مساحة هامة للعب وأن

تسببت حالة الحجر الصحي الشامل التي فرضها فايروس كورونا المستجد في تقييد حركة الأطفال وبقائهم في فضاء ضيق ومغلق، بعد تعودهم على اللعب وممارسة الأنشطة الرياضية والثقافية في فضاءات مفتوحة. وقد خلفت هذه الحالة تداعيات سيئة على نفسياتهم فاضطروا إلى إظهار سلوك التمرد كردة فعل عن الوضعية التي وجدوا أنفسهم فيها بعد أن غادروا مجبرين المدارس.

الآباء والأمهات الذين لم يتعودوا على المكوث في المنازل لوقت طويل وجدوا أنفسهم بسبب الحجر وجها لوجه مع أطفال متمردين ومتطلبين

تقييد حركة الأطفال يؤثر على سلوكهم

وشدوا على ضرورة دعمهم والتعاطف معهم لأنهم محبطون ويشعرون بالحزن جراء فقدانهم لما تعودوا عليه.

وقال الأخصائي النفسي وحيد قوبعة إن وضعية الأطفال أثناء الحجر الصحي صعبة ودقيقة لأنهم تعودوا على الحركة والنشاط، داعيا الأولياء إلى ملء هذه الفراغات عن طريق ممارسة بعض الأنشطة المنزلية مثل مشاهدة التلفاز أو المطالعة، مشيرا إلى أن الأطفال يميلون عادة إلى سلوك التمرد لإثبات ذاتهم والتأثير على الآخرين أو لتحدي آرائهم الذين يعتمدون الضرب كاسلوب للعقاب. كما أكد علماء النفس أن مستوى التوتر والقلق يرتفع داخل المنزل في الصروب وحالات الطوارئ المختلفة، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة إمكانية تعرض الأطفال في العائلة للاعتداءات والعنف كونهم أكثر الفئات المستضعفة في المجتمع.

وأكد الأخصائيون الاجتماعيون أن تواجد أفراد الأسرة في مساحة مغلقة ولفترة طويلة يساهم في توتر العلاقات والعائلي، مشيرين إلى أن التقارب المكاني الحالي بين أفراد الأسرة ينتج تماسا مباشرا بينهم، وهو ما قد يؤدي إلى ضغط نفسي، ربما يتحول إلى عنف جسدي ضد الطفل.

كما أوضح الخبراء أن التخطيط لروتين يومي يجعل الفرد قادرا على السيطرة على الأمور وخاصة في ظل الأزمات، مشيرين إلى أن الأشياء البسيطة يمكن أن تساعد على تقبل الوضع غير الطبيعي. وأكد المختصون في علم نفس الطفل والمراهق أن ارتداء ملابس المدرسة مثلا أثناء القيام بالواجبات المدرسية في المنزل بدل البقاء بملابس النوم من شأنه أن يمنح الطفل نوعا من الراحة ويشعره بالاختلاف. كما أشاروا إلى قيمة التواصل الاجتماعي وأهميته في جعل الطفل لا يقلق من الروتين اليومي وذلك بمساعدته على استثمار الوقت في الاتصال والتواصل مع الأصدقاء بشكل آمن.

ودعا الآباء والأمهات إلى المساعدة في تنظيم بعض الأنشطة الافتراضية كالمطالعة أو مشاهدة فيلم وثائقي على أن يقوم كل واحد بعرضه بطريقة. كما دعا علماء النفس الأهل إلى تفهم نفسية أطفالهم الذين "خاب أملهم بفقدان ما اعتادوا عليه بسبب فايروس كورونا".

وأوضحوا أن ذلك يعتبر خسارة كبرى للمراهقين في حياتهم، مؤكداً أنه لا يجب قياس ذلك ومقارنته بتجاربنا، مع مربية المنزل.

يستخدم هاتفه ليتواصل مع أصدقائه كما يجب أن تكون هناك أوقات خالية من التكنولوجيا.

واقترحت أيضا أن يشارك الأطفال المتراوحة أعمارهم بين 10 و11 سنة أمهاتهم في الإعداد ليومهم وعلى الأمهات أن يساعدن في ذلك. أما بالنسبة للأطفال الأقل سنا اقترحت دامور أن يرتب الوالدان الأمور حسب سلم الأولويات كأنهاء الواجبات المدرسية والمهام المطلوبة.

وبيّنت الأخصائية النفسية أن هناك عائلات يفضل أبنائها القيام بهذه الأمور في بداية اليوم، أما عائلات أخرى فيفضل أطفالها القيام بذلك بعد فترة من الاستيقاظ من نومهم وتناولهم الإفطار. أما بالنسبة للذين لا يستطيعون الإشراف على أطفالهم اقترحت دامور أن يرتتوا ذلك مع مربية المنزل.

الأطفال بحاجة إلى مخطط يومي من أجل أن يكون سلوكهم طبيعيا ولا يميلون إلى العنف أو التمرد



موضة

البيج على عرش ألوان الموضة

يترجع البيج على عرش ألوان الموضة النسائية في ربيع/صيف 2020 ليمنح المرأة إطلالة أنيقة تتسم بالبهوء والرقة.

وأوضحت الاستايلست الألمانية فاليريا ليشت أن البيج يندرج ضمن الألوان الطبيعية المحايدة، مشيرة إلى أنه يتم تنسيقه هذا العام في إطار إطلالة "المونوكروم" أحادية اللون. ولإضفاء لمسة جاذبية يمكن التنسيق بين درجات البيج المختلفة أو التنسيق بين قطع ذات خامات مختلفة. ولإطلالة أكثر سحرا يمكن تنسيق البيج مع ألوان زاهية مثل الوردي والبرتقالي والأزرق الناعم والأخضر الداكن. ويتناغم البيج مع الألوان المحايدة الأخرى مثل الأسود والأبيض.



مع كل فكرة جديدة مرافقة ليومياتنا المستجدة؛ وجبات الطعام الفاخرة التي بدأت تخرج من مطابخ الرجال، قطع النقود القليلة التي حصدناها من جولات سريعة من التجوال في معاطفنا القديمة وخزانات ملابسنا المهمة، البراعم الخضراء التي تفتحت في حدائقنا بعد أيام من العمل الشاق في تهيئة التربة المهمة وزرعها بالبذور، رقصات الزومبا ببجمامتنا المنزلية ونحن في كامل فوضائنا، تصفيقتنا في الشرفات لتحية الكوادر الطبية التي تضحي من أجلنا وعبرائنا التي سكبناها على ضحايا المدن البعيدة قبل أن يطأنا الوباء ونصبح ضحاياهم المحتملين الذين سنسكب بحقهم عبرات لسكان مدن أخرى بعيدة. كل هذا مرت عليه أيام وربما أسابيع، والحال هو الحال، فكم يا ترى سيبقى الحال على ما هو عليه، وكم ستدوم دهشتنا ومن سيصمد إلى النهاية وكيف سيكون شكل الإنهيار يا ترى؟

يبقى الحال على ما هو عليه

مقارنة على الطريق ذاته لا تفصلهما سوى مسافة قصيرة يصعب تحديدها، وما دما نسير ملزمين في الطريق نفسه يتوجب علينا الاختيار، ففي هذا الظلام لا بد من ضوء للاهتداء إلى الطريق أيا كان لونه رغم أن الخيار هذه الأيام لا يتعدى الضوء الأخضر أو الأحمر؛ هكذا تظهر أرقام ضحايا كورونا والناجين منها في خرائط نشرات الأخبار.. كلما ازداد منسوب الأخضر استرخت عضلات وجوهنا وكلما تفوق الأحمر اشتعلت صافرات الإنذار في أرواحنا. يمز هذا النوع من العواجل الإخبارية على يوميات بعض الناس كما تمر نسيمات هواء مشاكسة على جبين مزارع مغموغ في سواقي حقله، يزرع البطيخ والطماطم والكروم ولا يعبا بالعالم الخارجي شرط ألا يحدث مكروه لمحاصيل أرضه، بينما لا يحدث هذا مع الغالبية العظمى الذين تركوا حقول يومياتهم وحسبوا أرواحهم في زوايا المنزل لاستقصاء مزيد من الأخبار، تحليلات المتخصصين، تكهنات الدجالين وبائعي الأوهام، على أمل الحصول على ثقة صبر وسط محيط متلاطم من خيبات الأمل. تحدثت هذه الأمور وغيرها في مختلف بقاع الأرض المبتليّة هذه الأيام بالزائر

نهى الصراف
كاتبة عراقية

نصائح

المكوث في المنازل يصلحنا مع الكتاب

الرباط - يتيح الحجر المنزلي أموراً إيجابية من بينها العودة إلى الكتاب الذي أهمله الناس وتركوه مهجوراً إلا القليل منهم. وأكد مختصون أن فايروس كورونا والإجراءات التي اتخذت لمجابهته فرضت على جميع المجتمعات، التصالح مع القراءة، مشيرين إلى أن هذا الوضع يعتبر فرصة لتجديد العهد مع الكتاب.



لن يكون الموضوع مختلفا هذه المرة أيضا، فقدنا القدرة على الكتابة في أي شأن آخر طالما أن السيد كوفيد-19 مازال مرابطا في الأجواء بملامحه الخضراء الدقيقة يتربص بحياتنا، كل الطرق هذه الأيام تؤدي إلى الفايروس وليس إلى روما بالطبع؛ حيث يمارس هذا الكائن المجهرى البغيض سلطته المطلقة على الأرواح الجميلة. وسط عاصفة القلق هذه التي قوضت أساسات تفكيرنا المنطقي، أصبح من العسير الالتزام بخط سير يومي واحد من دون إحداث التفافات، انتكاسات أو مراوغات لكسر حدة طريق الآلام هذا وتعطيل مساره الحتمي.

معتادنا يضع فقرات برنامجه اليومي حالما يستيقظ من النوم ويستعيد شيئا من وعيه، خارج حدود كابوس الليل الذي يقول بأن "يبقى الحال على ما هو عليه" رغم جرعات الأمل الذاتية والمفتعلة، التي نحاول بها تسكين مخاوفنا في ظلام الليل لنحصل على إغفاءة مريحة تجدد طاقتنا وهمتنا لمواجهة أخبار الصباح. تسير ظلال التناؤل والتشاؤم باكتاف