

الدعم النفسي حماية يقدمها الكبار للصغار

الأحاديث المبسطة حول كورونا تكسب الأطفال مرونة التعامل مع الأوقات الصعبة

العنف ضد التونسيات يرتفع 9 أضعاف خلال الحجر الصحي

تونس - سجلت حالات العنف المنزلي ارتفاعا ملحوظا منذ الأسابيع الأولى للحجر المنزلي وفق ما أكدته المنظمات والجمعيات الناشطة في مجال العنف ضد المرأة، ووفق ما كشفت عنه المكالمة الواردة على الرقم الأخضر المخصص لمقاومة العنف ضد النساء (1899) بوزارة المرأة والأسرة والطفولة وكبار السن.

وقالت حنان البنزرتي رئيسة مصلحة مكلفة بملف العنف ضد المرأة ببرنامج مساواة بالوزارة لـ "العرب" إن وزارة المرأة تلقت حتى 20 أبريل الجاري 4691 مكالمة هاتفية على الرقم الأخضر، 1245 منها حول العنف، مشيرة إلى أن الرقم تضاعف 9 مرات في نفس الفترة خلال السنة الفارطة.

وأكدت البنزرتي أن 70 في المئة من الإشعارات الواردة على الوزارة تخص حالات العنف الجسدي و75 في المئة تهم حالات العنف النفسي و40 في المئة تتمحور حول العنف الاقتصادي مشيرة إلى أن 80 في المئة من حالات العنف يقوم بها الأزواج ضد زوجاتهم.

وبيّنت البنزرتي أن النساء المتصلات بالرقم الأخضر يطلبن في غالب الأحيان استشارات قانونية وذلك بنسبة 50 في المئة، إضافة إلى تساؤلات حول بعض الأمور الإدارية.

وقالت إن الاستشارات القانونية تتمحور خاصة حول الطلاق وحضانة الأطفال والانتقال من منطقة إلى أخرى وحول حالات الشكوك وكيفية التحلل إلى المحاكم خلال فترة الحجر الصحي وكيفية الحصول على شهادة طبية أولية مؤكدة أن مصالح الوزارة تتكفل بالإجابة عن تلك الاستفسارات.

وقولي وزارة المرأة أهمية بالغة للتصدي لحالات العنف المسجلة ضد النساء والأطفال.

وكانت وزيرة المرأة والأسرة والطفولة وكبار السن أسماء السحيري العبيدي، قد أدت رفقة وزير الداخلية هشام المشيشي، زيارة مشتركة إلى كل الوحدة المركزية المختصة بالبحث في جرائم العنف ضد المرأة والطفل والوقاية الاجتماعية بإدارة الشؤون العدلية بإدارة العامة للحرس الوطني والفرقة المختصة بالبحث في جرائم العنف ضد المرأة والطفل بمنطقة الأمن الوطني بحمام الأنف.

وتنزلت الزيارة المشتركة في إطار المزيد من التنسيق بين مختلف الهياكل الحكومية قصد إحكام التدخل ونجاحته لفائدة النساء ضحايا العنف.



ضرورة التحدث إلى الأطفال بمفردات سهلة وبسيطة

يوضح الخبراء، يمكن للكبار أن يتعرض الأطفال للأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي ومراقبة المراهقين الذين قد يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي للبقاء على اتصال مع الأصدقاء، وضرورة أخذهم لاستراحة من أجهزتهم.

ويشبهون إلى أن الأبناء قد يحتاجون إلى مراقبة استخدام لوسائل التواصل الاجتماعي، وتوفير النظام وضمان أن الأطفال والمراهقين لديهم وقت خال من متابعة الشاشات خاصة أثناء الليل.

حول هذا الموضوع لأنهم في الغالب يمكنهم مساعدتك.

وتدرف "قد يشعر بعض الأطفال بالقلق حقا بشأن إذا ما كانوا سيمرضون وعلى الآباء تشجيعهم على المشاركة إذا كان لديهم أي من هذه المشاعر أو غيرها". وتشرى أنه على البالغين قبل التحدث إلى الأطفال، فهم الحقائق والاستعداد لمشاركة المعلومات الدقيقة بطريقة يمكن للأطفال فهمها.

كما يشدد الخبراء على أهمية التواصل الصحيح مع الأطفال بشأن إعطائهم معلومات عن المرض، للحرص على سلامتهم الصحية والنفسية. وتؤكد الأخصائية السويدية في شؤون الأطفال بريتي نوبل، أنه على الآباء معرفة طريقة الحديث الصحيحة مع أطفالهم بشأن وباء كوفيد - 19 بهدف تهدئة مخاوفهم وطمانتهم. وتنصح بالحفاظ على الهدوء.

وتقول نوبل "من المهم أن نفهم أن الأطفال يلتقطون الإشارات من الآباء والأصدقاء والعائلة، حيث إنهم يراقبون كيف يستجيب الأشخاص من حولهم لأخبار كورونا، لذلك يجب الحفاظ على الهدوء".

يعتبر علماء النفس أن حماية الصغار مسؤولية الكبار، لذلك عليهم الحرص على سلامة أطفالهم وجعلهم يشعرون بالأمان وعدم الخوف من الفيروس وينصحون بالإجابة على أسئلتهم بكل موضوعية وتكييف لغتهم مع عمر الطفل.

وتقول روجرس "من المهم تعريف الأطفال بأن معظمهم ليسوا معرضين بشكل خاص لفايروس كوفيد - 19 وذلك سيساعدهم على تقليل الشعور بالقلق".

كما يرى الخبراء أنه من الجيد شرح بعض المسائل الدقيقة للأطفال والالتزام بها مثل عدم زيارة كبار السن والمرضى وغسل اليدين بشكل متكرر أو استخدام معقم اليدين والسعال والعطس في طية النزاع والبقاء في المنزل عندما يكونون مرضى والاستراحة حتى يصبحوا بصحة جيدة مرة أخرى.

ويرون أيضا أنه يمكن للكبار التحدث إلى الأطفال حول العزل الصحي وضرورة البقاء في الداخل أكثر للمساعدة في منع انتشار الجراثيم والتأكد من حصول المرضى على المساعدة التي يحتاجونها من الأطباء والعاملين في مجال الرعاية الصحية.

يؤكد خبراء علم النفس أنه من الضروري الحديث مع الأطفال حول فايروس كورونا المستجد، ويرون أن الأحاديث المبسطة حول الأمراض والأوبئة يمكن أن تكسبهم مرونة في التعامل مع الأحداث الصعبة التي سيترضون لها في حياتهم. كما يعارضون خوف آبائهم من تأثير ذلك على نفسياتهم ويعتبرون أن الإخفاء لا يفيد مع جيل يتابع كل جديد عبر الهواتف الذكية واللوحات الرقمية.

ويرى المختص في علم النفس أحمد

الابيض أن الآباء يمكن أن يصيبوا أطفالهم برهاب كورونا إذا لم يجيدوا التعامل معهم خلال هذه الأزمة ويمكن أن ينقلوا لهم الخوف إذا كانوا مصابين بالوسواس القهري سواء من كورونا أو من أي مرض آخر.

وقال الابيض لـ "العرب" إنه على الآباء الحديث مع أطفالهم حول فايروس كورونا بطريقة علمية حتى لا تختلط المفاهيم في أذهانهم، داعيا الأهل إلى عدم تضخيم الأمر واعتبار كورونا مرضا ذا خصوصية وجب التعامل معه حسب إرشادات معينة.

الآباء يمكن أن يصيبوا أطفالهم برهاب كورونا إذا لم يجيدوا التعامل معهم خلال هذه الأزمة ويمكن أن ينقلوا لهم الخوف

ولفت الابيض إلى أن بعض الأطفال ينزلون صورا وفيديوهات للتوعية ضد الفايروس، وهو أمر جيد في اعتقاده لأنه يبرز مدى وعي بعض الأطفال بهذه الأزمة ومشاركتهم للكبار.

وترى الدكتورة كاري روجرس المتخصصة في علم النفس الإكلينيكي أنه على البالغين بدء محادثة مع أطفالهم وتشجيعهم على مشاركة أفكارهم ومشاعرهم. وتقتصر التعامل مع مخاوف الطفل بطريقة مثيرة.

وتقول روجرس "يمكن لسلب أن يتحدث مع أطفاله على هذا النحو: ماذا لو قلت لكم إن معظم الأطفال لا يمرضون بسبب هذا الفيروس؟ وسيمكنه حينها إعطاؤهم معلومات".

وتضيف "هذه فرصة لمساعدة الأطفال على تعلم أهمية التحدث إلى الناس، عندما يشعرون بالقلق من الأشياء، فيمكن أن يقول الأب للطفل عندما تشعر بالقلق، تحدث إلى الكبار



رازية القيزاني
كاتبة تونسية

يتجنب أغلب الآباء الحديث عن فايروس كورونا مع أطفالهم خوفا من تأثير ذلك على نفسياتهم، إلا أن خبراء علم النفس يعتقدون أنهم ليسوا على صواب في ذلك.

وأكد خبراء علم النفس أن الطفل يحتاج في مراحل عمره الأولى إلى بعض التجارب التي يتعلم من خلالها كيف يسيطر على مخاوفه ويثاب بنفسه عن الأخطار عند الضرورة. ودعا إلى الإجابة عن كل الأسئلة التي يطرحها الطفل بخصوص ما يدور حوله، معتبرين أن الطفولة المبكرة هي فترة نمو الدماغ وتكون السلوك، وبالتالي لا بد من استغلالها بالشكل الأمثل، واستثمار الوقت والجهد في تطوير وتحسين المهارات المتعلقة بكيفية الدفاع عن النفس، وهي أفضل حماية يمكن أن يقدمها الآباء للأبناء.

وينصح الخبراء الآباء بالتحدث إلى الأطفال عن مخاوفهم وشرح كل ما يتعلق بالفايروس المستجد بمفردات سهلة وبسيطة، مؤكداً أن الأطفال يتأثرون بكل المعطيات والتقارير التي تتحدث الآن حول فايروس كورونا.

كما نصحوا بأهمية تخصيص وقت معين للجلوس مع الأطفال والحديث عن فايروس كورونا، والاستماع للأسئلة التي تدور في أذهانهم بهذا الخصوص ومحاولات الإجابة عنها، لأنه "كلما زاد الغموض لديهم من المرض زاد قلقهم".

ويقول الخبراء إنه ليس من العيب مصارحة الأطفال بحقيقة بعض الأوبئة لاسيما وباء كورونا، وأنه من الضروري معرفة طريقة إيصال المعلومة بكيفية تناسب أعمارهم، مشيرين إلى أن كل المناسبات الإعلامية حاليا همها الوحيد مستجدات فايروس كورونا، بما فيها منصات التواصل الاجتماعي.

وأكدوا أنه من المفيد الحد منها، لأن ذلك سيحجمهم من القلق والتوتر.

فايروس كورونا في مواجهة المبادئ والقيم الغربية



لمياء المقدم
كاتبة تونسية

الخصوصية يتخلى الآن عنها جميعا في مقابل أن ينجو وتخرج حضارته بأقل ضرر ممكن، لكنه يجد صعوبة في اقتلاع هذه المبادئ المترسخة، وإن مؤقتا، من ذهنية الرجل الغربي الذي تربى عليها.

يلقى الغرب اليوم بشأن أطفاله الذين يجلسون في البيت، لدرجة أنه يعد لمرحلة إعادة تأهيل نفسي لهم بعد انقضاء الفايروس اللعين. يقلق على نفسيته من الاكتئاب وعلى أجسادهم من الوزن الزائد وعلى أذنانهم بشكل عام، فاطفال اليوم هم محركو اقتصاد ومدبرو دولة المستقبل. ما الذي ستركه داخلهم تجربة العزل هذه؟ كيف سينظرون إلى التجربة التي تربوا عليها ومطلوب منهم الآن التحلي عنها بسبب فايروس. سيذهب الفايروس وسيبقى السؤال: كم كانت هذه المبادئ قوية؟ هل هي حقا ركائز وعمدة جوهرية في الحضارة الغربية؟ أم حان الوقت لإعادة النظر في كل هذا؟

شخصيا أشد ما يقلقني هو مسافة المتر ونصف المتر التي وضعها الإنسان، كحد آمن، بينه وبين الآخر. في ظني أنها ستكون الغالبة في المستقبل على كل شيء: على الفكر والفن والفلسفة والاقتصاد وباقى المجالات، فهذا الجسر الصغير الذي يفرق ويربط في نفس الوقت سيتسلسل إلى الحامض النووي للبشرية وسيصعب سلوكها وفكرها في المرحلة القادمة من الزمن، وسنرى أشكالاً جديدة من العلاقات والارتباطات والتفاعلات بين الناس.

مطلوب منا الآن أن نعود إلى قطع تقوده الدولة، وأن نخسر، عن طيب خاطر، معركة الفرد / الدولة التي كانت مستمرة طوال العشرينات الأخيرة، ولا نعرف إن كان هذا ظرفا مؤقتا لن يدوم طويلا أم دورة من دورات الزمن الضرورية، فدائما وعلى مر التاريخ كانت هناك انتكاسات وسقطات مرت بها الإنسانية.

كل التغيرات التي ظهرت في القرن الماضي على المحك وتعرض لاختبار حقيقي على أرض الواقع، ربما بشكل لم يسبق له نظير. ولعل هذا ما جعل زعماء الغرب يبدؤون خطاباتهم بالتأكيد على أنهم في "دوامة شيطانية" كما وصفها رئيس وزراء هولندا مارك روتا. الغرب الذي طالما تنبأ بحرياته وبقية الفرد وبمبدأ

المتعصب لقيمة أو مبدأ إنساني كمبدأ الحرية أو الخصوصية أو أسبقية الفرد على الدولة؛

مؤكد أن هذا الطرح لا يسعى بأي حال إلى التقليل من هذه المنجزات أو التذليل على أنها ليست جوهريّة غير أن ظهور تيارات تعلي من حق الحرية فوق حق الحياة أمر في غاية الخطورة حسب رأيي.

من ناحية أخرى نرى عودة لأطروحات قديمة حول أسبقية الفرد على الدولة أو العكس، وببساطة يمكن أن نلخص الأمر في السؤال التالي: من قال إن مصلحة أي دولة أهم من مصلحة أسرة صغيرة مكونة من أب وأم وطفلين يوجدون الآن على الحدود التركية اليونانية في مخيم مهذب بانتشار الكورونا فيه؟



إعادة تأهيل نفسي لما بعد كورونا

موضة

حقيبة اليد المرتخية موضة صيف 2020

سلسلة طويلة بحيث يمكن ارتداء الحقيبة بشكل مقاطع.

ومن الموديلات الرائجة أيضا حقيبة الظهر، التي تأتي بتصاميم متنوعة وتشتمل أيضا على مقبض إلى جانب الأزرمة الكلاسيكية.

كما أشارت خبيرة الموضة والمستحضرات التجميل، وأوضحت خبيرة الموضة الألمانية شولتس أن حقائب اليد تتسم بتنوع كبير في ربيع / صيف 2020، كي تجد كل امرأة ما يناسب ذوقها ويُلبي متطلباتها.

وأضافت شولتس أن الحقيبة المرتخية "Slouch Bag" تمثل نجمة موضة الحقائب هذا الموسم، وهي حقيبة ذات طابع كاجوال تأتي مصنوعة من الجلد أو القماش.

وأشارت خبيرة الموضة الألمانية ماريبا كنيبل إلى أن "الحقائب الميكرو" (Micro Bags) تشهد رواجاً كبيراً هذا الموسم أيضاً، وهي حقائب صغيرة تضم الأغراض الأساسية كالمفاتيح والهاتف الذكي وبطاقات الائتمان.

وغالبا ما تشتمل الحقائب الميكرو على حزام طويل أو



صيحاتها.