

نصف الأسر المغربية يعاني من القلق بسبب الحجر الصحي

ويبينما صرح 79 في المئة من المشاركين في البحث، الذي أجري بين 13 و20 أبريل الماضي، بأنهم احترموا قواعد الحجر الصحي، أكد 53 في المئة أنهم "سيجدون صعوبة في تحمّل تمديده".

واعتبرت 8 من 10 أسر شملها البحث أن توفير دعم مالي للمحتاجين يعدّ الوسيلة الأنجع لإنجاح الحجر الصحي. بينما صرحت 34 في المئة من الأسر بافتقارها لأي مصدر للدخل بسبب التوقف عن العمل خلال فترة الحجر الصحي.

وبدأت الحكومة منذ مارس الماضي في صرف دعم مالي شهري لنحو 950 ألف أجير متوقف عن العمل في القطاع المنظم، ونحو 4.3 مليون أسرة توقف معيولها عن العمل في القطاع غير المنظم.

ويعدّ الحجر الصحي من حركة المواطنين إلى في حالات معينة بموجب تراخيص ورعتها السلطات، وقد تعزّن منذ مطلع أبريل بفرض وضع كامات وإقامة للمسجون لهم بالخروج، إضافة إلى فرض حظر تجوال ليلي طيلة شهر رمضان.

ويواجه مخالفو هذه الإجراءات عقوبات بالحبس تراوحت مدها بين شهر وثلاثة أشهر وغرامات مالية تراوحت بين 300 و1300 درهم (نحو 30 إلى 130 دولارا)، أو بإحدى العقوبتين.

الرباط - أظهر بحث رسمي شمل عينة من الأسر المغربية معاناة نصفها من القلق بسبب الحجر الصحي المفروض في البلاد منذ شهرين للتصدي لجائحة كورونا، بينما عبر أكثر من نصف المستجوبين عن استعدادهم لتحمل تمديده بصعوبة.

وأوضح البحث الذي أنجزته المنذوبية السامية للتخطيط أن "القلق يعدّ أبرز أثر نفسي للحجر الصحي بالنسبة إلى 49 في المئة من الأسر". وترتفع هذه النسبة أكثر (54 في المئة) لدى الأسر المقيمة في مساكن صفيحية. ويفرض المغرب حجرا صحيا منذ 20 مارس، وقد تقرر تمديده هذا الأسبوع حتى 10 يونيو. وربط رئيس الحكومة سعد الدين العثماني القرار بالقلق من تكاثر بؤر العدوى في تجمعات عائلية أو مصانع ومراكز تجارية، وتسجيل تراخٍ في الالتزام بالحجر الصحي.

وشملت الآثار النفسية الأخرى للحجر الصحي الشعور بالخوف لدى 41 في المئة من الأسر، وخصوصا الفقيرة منها، بالإضافة إلى رهاب الأماكن المغلقة (32 في المئة)، واضطرابات النوم (24 في المئة).

وتعزى أسباب الشعور بالقلق أساسا إلى الخوف من الإصابة بفيروس كورونا بالنسبة لـ48 في المئة من المستجوبين، أو الوفاة بسببه بنسبة 10 في المئة، وإلى فقدان العمل لـ21 في المئة.



محاولة للتدارك

المستقبل الدراسي للأطفال هاجس الأسر في زمن كورونا

عائلات تواجه صعوبة في تيسير تعليم الأطفال في المنزل

بعض الهويات الثقافية والفنية حسب ما يسمح به الفضاء الذي يعيش داخله". وأكد أزداد، في حديث لوكالة المغرب العربي للأنباء، على ضرورة الاهتمام بالجانب التواصلي مع الأبناء وبناء علاقات جديدة معهم لاكتشاف قدراتهم المعرفية ومهاراتهم الحياتية، مع تقديم كل أساليب الدعم والمصاحبة والقرب منهم دون أن يؤدي هذا القرب إلى فقدان الأبناء لدورهم الفعلي والرمزي والرئيسي داخل الأسرة.

وحول المنهجية التربوية لتعامل الآباء مع الأبناء خلال مكوثهم في البيت إلى غاية شهر سبتمبر المقبل، يعتقد رئيس قسم علم النفس بكلية الآداب والعلوم الإنسانية عين الشق جامعة الحسن الثاني الدار البيضاء أن طبيعة وأسلوب التعامل مع الأبناء يجب أن يتغير مع الاعتبارات الجديدة من العوامل الأساسية، من بينها الفئة العمرية والجنس والترتيب من حيث السن ووسط الأبناء والبنية النفسية للابن.

وأشار الباحث إلى أن الأسر المغربية مثل جميع الأسر في العالم، وجدت نفسها لأول مرة أمام وضعية جديدة لم تكن في الحسبان، وهي وضعية الحجر الصحي، مبينا أن المستقبل الدراسي للأبناء في ظل هذه الجائحة، أصبح هاجسا تعيشه أغلبية الأسر، حيث طمان الآباء والأمهات قائلًا "التدبير الجيد للأزمة من طرف المسؤولين سوف لن يؤثر بأي حال من الأحوال على المستقبل الدراسي للتلاميذ، في ظل الحس الوطني الذي يتحلّى به الجميع، ويفضل الاستراتيجيات المتبناة التي تصب لا محالة في مصلحة الطالب والتلميذ".

وأضاف أن كل الإجراءات والتدابير التي تم اتخاذها كانت فعالة لتدارك كل ما من شأنه أن يشكل إكراهات في وجه الطلبة والتلاميذ. وخلص إلى أنه على الرغم من النداءات التي أقرتها هذه الجائحة، إلا أنها نبهت إلى الكثير من الخيارات التي لم تكن في المسار الملائم، وبالتالي فهي فرصة لإنجاز تقييمات فعالة على مختلف الأصعدة، وإعادة ترتيب أولويات الأفراد والأسر والمؤسسات، حتى تكون أجيال ومؤسسات ما بعد كورونا أفضل بكثير مما كانت عليه قبل الجائحة.

وتكشف منظمة اليونيسكو أنه عندما تغلق المدارس، غالبا ما يطلب من الأهل تيسير تعليم الأطفال في المنزل، وقد يواجهون صعوبة في أداء هذه المهمة، ولاسيما بالنسبة إلى الأهل محدودي التعليم والموارد، مشيرة إلى أن غياب الانتفاع بالتكنولوجيا أو ضعف الربط بالإنترنت يمثل عائقا أمام التعلم المستنير، ولاسيما بالنسبة إلى الأطفال الذين ينتمون إلى عائلات محرومة.

من المدارس للتعليم عن بعد، مؤكداً أن التوقف عن الدراسة لعدة شهور يثير قلق الأسر ومخاوفها حول انعكاساته السلبية على أبنائها على المدى القريب والبعيد.

وقالت الكاتبة فاليريا ساباتيرو في تقرير نشرته مجلة "لا منتى إس مرفيوسا" الإسبانية أن الآثار المترتبة على عدم الذهاب إلى المدرسة أثناء الأزمة الحالية تتجاوز مجرد الملل أو فقدان التواصل الاجتماعي، إذ قد يعاني أي طفل من آثار سلبية وخيمة على قدراته الإدراكية والمعرفية وعلى مشاعره.

وأفادت أن الكثير من الأسر تواجه صعوبات في مواصلة هذه المهمة في المنزل، منبهة إلى أنه إذا كان الدعم من الأسرة كافيا فلن يتأثر الأبناء، أما في حالة عدم توفر الدعم فسيعاني الأطفال من تاخر وضع مهاراتهم.

وأوضح المختصون أن عدم إكمال الفصل الدراسي الأخير ستكون له تأثيرات على الأطفال، فهناك محتوى لن يتعلموه، ومواضيع ستظل عالقة، وكفءات لن تستقر، وتجارب فريدة من نوعها لا يعيشها الأطفال سوى في الفصل الدراسي. كما أن عدم الذهاب إلى الفصل بالنسبة للعديد من الطلاب يعتبر بمثابة عطلة، وبذلك لا يقبلون على التعليم الجدي مما يجعلهم يفقدون الكثير من المهارات المعرفية عند عودتهم إلى المدرسة، وسيعاني من هذا الأمر التلاميذ الذين يتمتعون بقدرات متوسطة أو ضعيفة، مما يعيق معاناة الأسر وخوفها على مصير أبنائها الدراسي.

وتواجد الآباء الدائم مع أبنائهم بالمنزل خلال هذه الفترة، أصبح يحتم عليهم إيجاد طرق توازن بين مواكبتهم في مشوارهم الدراسي عن بعد والبحث عن أنشطة موازية، كل ذلك بلغة يطيعها الحوار والحب وبعث الثقة والطمانينة في النفوس وإشاعة التفاؤل فيها. فالآباء في هذه الفترة الزمنية يتمتعون بقدراتهم على التعامل مع هذا الوضع المستجد عليهم وعلى فذات أكبادهم.

وفي هذا السياق، قال الباحث المغربي في علم النفس عبدالقادر أزداد إن ما يجب التركيز عليه في ظل هذه الظروف الصعبة هو "تدبير الزمن الذي يفصلنا عن تاريخ إجراء الاختبارات بالنسبة للتلاميذ الذين تأجلت امتحاناتهم" من خلال "وضع جدول زمني من يأخذ بعين الاعتبار التوازن النفسي للتلميذ الذي يجب أن يوازى بين الدراسة والتعبى لامتحانات وممارسة أنشطة أخرى كاللعب وبعض الأنشطة الثقافية ومشاهدة بعض البرامج التلفزيونية أو عبر الإنترنت وممارسة

أكدت الكثير من الدول أن استئناف الدراسة في المدارس لم يعد مطروحا في الوقت الحالي، معلنة بذلك أن العودة إلى المدارس لن تكون قبل بداية سبتمبر المقبل، وجاءت هذه القرارات بمثابة الصدمة للآباء والأمهات في ظل خوفهم على مستقبل أبنائهم الدراسي بعد توقف الدراسة لأكثر من 6 أشهر وهي فترة زمنية طويلة جدا قد يفقد فيها الأبناء مهاراتهم المعرفية وتعرضهم إلى صعوبات كبيرة للتأقلم مجددا مع الدراسة.

المطلعة في هذه الظروف الغامضة التي فقدت فيها الأسر السيطرة على اهتمامات الأبناء وتوجيههم. وأكدت هالة بن محمود ربة بيت أن بقاء أبنائها في المنزل بسبب الحجر الصحي وعدم تلقىهم للدروس بانتظام وطوال فترة الإجازة المطولة جعلها تعيش هاجس كيفية تعويض أبنائها عن هذا الفراغ التعليمي الذي سوف يطول إلى حوالي السنة أشهر في ظل عدم رغبتهم في تلقي الدروس في العزل المنزلي، مشيرة إلى أنها تسعى إلى البحث عن حلول لتهيئة أبنائها إلى العودة المدرسية في سبتمبر المقبل.

وأكد خبراء أن عدم الذهاب إلى المدرسة يتجاوز الملل فيؤثر على قدراتهم الإدراكية والمعرفية وعلى مشاعرهم.

تحديات هامة يواجهها الآباء والأمهات بخصوص تدبير هذه المرحلة وانعكاساتها السلبية على مستقبل أبنائهم الدراسي

وأشاروا إلى أن تفشي فيروس كورونا أدى إلى تغيير الكثير من الركنات التي بنيت عليها المجتمعات الحديثة، ومن بينها انقطاع الأطفال عن المدرسة، وأثار هذا الإجراء مخاوف الآباء والأمهات في جميع الدول العربية التي فرضت هذا الإجراء للحفاظ على سلامة التلاميذ، حيث يرون أن هذه الخطوة لها تأثيرات سلبية طويلة المدى على مستقبلهم الدراسي.

وأكد مختصون أن التوقف عن الدراسة بسبب جائحة كوفيد-19 جعل التعليم يصاب بالضرر الأكبر، مشددين على ضرورة ألا يتوقف الأطفال عن التعلم مع بقائهم في المنزل، حتى لا يفقدوا مهاراتهم المعرفية.

لندن - على الرغم من الترحيب الذي لقيه قرار دول عربية بعدم استئناف الدراسة بالنسبة للتلاميذ إلى غاية شهر سبتمبر المقبل نظرا إلى أنه أعطى الأولوية المطلقة للسلامة للتلاميذ الصحية، إلا أنه طرح في المقابل تحديات هامة بالنسبة للآباء والأمهات بخصوص تدبير هذه المرحلة وانعكاساتها على مستقبل أبنائهم، وجعلهم في بحث دائم عن طرق واستراتيجيات لتحفيز الأبناء على الدراسة.

وبات المستقبل الدراسي للأبناء يشغل الآباء والأمهات على حد سواء فجائحة كورونا جاءت لتعقد الأمور على التلاميذ ذوي المستوى المعرفي المتوسط والضعيف، ذلك أن المدارس أغلقت أبوابها قبل أن ينهي التلاميذ المقررات الدراسية الرسمية، وجعل هذا الأمر الآباء والأمهات يعيشون في فترة حيرة وتخوف على مستقبل أبنائهم خاصة وأن الأسر في السنوات الأخيرة باتت تولي الدراسة والتعليم أهمية قصوى وتتفق أموالا طائلة على الدروس الخصوصية في سبيل نجاح الأبناء وتميزهم.

وعلى الرغم من أن جائحة كورونا خفضت هذه المصاريف وجنبت الأسر الكثير من النفقات، إلا أن ذلك لم يمكنها من الشعور بالراحة لأن الأمر بالنسبة إليها مرتبط بمستقبل أبنائها الذي ترى أنه يرتبط بالتعليم والذهاب إلى المدرسة بدرجة أولى.

وقالت المريية وحيدة المسعودي إنه للحد من انتشار الوباء منعت السلطات الرسمية في تونس تلقي التلاميذ للدروس الخصوصية وأردفت قرارها بعقوبات يمكن أن يخضع لها من لا يحترم هذا الإجراء، وهو ما من شأنه أن يزيد في تعقيد الأمور.

وأضافت "حتى وإن سمحت للمحاضن باستئناف نشاطها فإن العائلات لم تشجع هذا القرار خوفا على فذات أكبادها. ووجدت الأسر نفسها بين خيارين أحلاهما مر؛ فإما أن تلزم أبناءها بالحجر المنزلي وهو ما يعني عدم تلقيهم لدروس تدارك أو أن ترسلهم للمحاضن ليتداركوا ما فاتهم وهو ما يعني احتمال إصابتهم أو نقلهم للفيروس".

وأشار العديد من الآباء والأمهات إلى أن أبناءهم يعزفون عن الدراسة



قلق متواصل

نصائح

هكذا تتعامل مع مرضى الخرف في زمن كورونا

برلين - أوردت مجلة "سنيورين رانجيبير" الألمانية أن الإجراءات الاحترازية في زمن كورونا مثل ارتداء الكمامة والتباعد الاجتماعي والغسل المتكرر لليدين تسبب إزعاجا كبيرا لمرضى الخرف؛ حيث إنها تجعلهم يشعرون بالقلق والخوف وعدم الأمان، ما يجعلهم أكثر انزعاجا أو عدوانية.

وعن كيفية التعامل مع مرضى الخرف تنصح المجلة المعنية بصحة كبار السن أقارب المرضى بالعمل على التهئية من روعهم ومنحهم الإحساس بالأمان والطمانينة. ومن المهم أن يعتاز اليوم

ببنية نظام واضحة مثل تناول الوجبات في مواعيد منتظمة مع مراعاة التناوب بين مراحل النشاط والراحة والنوم. ومن الضروري أيضا الحفاظ على الروتين اليومي لمرضى الخرف كتمارين أو هوايات معينة؛ نظرا لأن إلغاء مثل هذه الأنشطة المعتادة يؤدي إلى تدهور القدرات المعرفية لديهم على نحو أسرع من الطبيعي. ويراعى أيضا تجنب المناقشات والتوضيحات الطويلة، والاكتماف بالمعلومات الضرورية فقط عند الإجابة على أسئلة المرضى، مع التحلي بأقصى درجات الصبر والهدوء عند التعامل معهم.

جمال

الصابون الأسود.. وداعا لمشاكل البشرة

أوردت مجلة "ال" أن الصابون الأسود يعد سلاحا فعالا لمحاربة مشاكل البشرة؛ حيث إنه يساعد في التخلص من البثور والبقع الصغيرة.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن الصابون الأسود المعروف أيضا باسم الصابون الأفريقي يمتاز بتوليفة فريدة من المواد الفعالة المفيدة لصحة وجمال البشرة مثل زبدة الشيا وزيت بذور الخنثيل ورماد بذور الخنثيل وخشب الصندل والجلبوسرين الطبيعي وخلاصة الألو فيرا وعصير الليمون وعسل النحل. ويفضل هذه التوليفة والجمالية.

والرائحة يعمل الصابون الأسود على التخلص من شوائب البشرة كالبثور والتجاعيد والبقع الصغيرة، كما أنه يساعد على التخفيف من التهابات البشرة، ومن ثم المتعق ببشرة نقية ونضرة تنعش شبابا وحيوية.

وأشارت "ال" إلى إمكانية استخدام الصابون الأسود كبديل للشامبو وكرغوة للحلاقة للاستفادة من مزاياها الصحية والجمالية.

