

آباء يتدمرون من عدم رغبة الأبناء في الخروج من المنزل بعد نهاية الحجر الصحي

جائحة كورونا أفقدت الأهالي القدرة على فرض القوانين وبقائهم صبورين



استمتاع بالتقاعد

أقل مما كانوا عليه قبل حالة الإغلاق، كما أفاد ثلث الذين تتراوح أعمارهم بين 35 سنة وما فوق عن النتيجة نفسها، حيث تأخرت أوقات نومهم واستيقاظهم. ونصح مجلس النوم في بريطانيا، في محاولة لمساعدة الأهل على إعادة ضبط عقارب الساعة لأبنائهم بمحاولة الحفاظ على جدول نوم ثابت، ووضع حد لجميع الأجهزة الإلكترونية قبل ساعة من موعد النوم، ومحاولة الخروج في وضوح النهار لمدة نصف ساعة على الأقل كل يوم؛ للمساعدة في إعادة ضبط ساعات جسم الأطفال، حتى في حالة الإغلاق.

ولفت استشاري طب نوم الأطفال في عيادة أفيلينا بلندن، الدكتور مايكل فاركوهار إلى أنه كان لكورونا تأثير كبير في النوم، حيث يضطر المراهقون في الكثير من الأحيان إلى أن يتبعوا نمط نوم لا يتماشى مع نمطهم البيولوجي، ويميلون للاستيقاظ في وقت متأخر. وأوضح أن المجتمع والمدرسة يدفعانهم من قبل إلى نمط الاستيقاظ المبكر، لكن الإغلاق تسبب في زوال ذلك النمط.

احتمال ظهور مشاكل النوم أو تفاقمها أثناء الوفاء. وتوصل إلى أن 70 في المئة من الأطفال تحت سن 16 سنة ينامون في وقت متأخر، إلا أنه في مقابل ذلك أيضا يستيقظ 57 في المئة منهم متأخرين، مضيفة أن الأطفال أصبحوا يعتمدون بشكل كبير على التكنولوجيا، حيث أفاد ما يقرب من 74 في المئة من الآباء بأن أبنائهم يستخدمون الأجهزة الإلكترونية لساعات طويلة. وكشف 76 في المئة من الآباء أن آثار هذه الجائحة أفقدتهم القدرة في الحفاظ على روتين محدد، وفرض القوانين وعلى بقائهم صبورين.

وتكشف أكثر من نصف الآباء الذين شملهم الاستطلاع عن إصابتهم باضطراب متوسط إلى شديد في قدرتهم على إدارة شؤون الأبناء بشكل مجد. وقال حوالي نصف الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و24 عاما في مسح أجرته باحثون من جامعة كينجز كولج لندن ضم حوالي 2500 شخصا؛ للتحقق من كيفية تأثير تفشي الفيروس على نومهم، إنهم كانوا ينامون ساعات

وأضافوا أن الآباء كانوا ياملون في أنه بمجرد انتهاء فترة الإغلاق سوف يتخلّى الأبناء عن الإنترنت ويقبلون على الفضاءات الخارجية، بسبب الضجر الذي عايشوه في هذه الفترة المليئة بالفراغ والتي فرضت على الجميع تغيير أسلوب حياتهم، إلا أن النتائج جاءت عكسية حيث أصبح الآباء يفضلون عدم الالتحاق بالعالم الخارجي متشبّين بحياتهم الجديدة التي بنيت على النوم المطول والترفيه الافتراضي، مما أدى إلى استغنائهم عن الخروج من المنزل.

ونبهت جوري إلى أن الآباء يجدون صعوبة في تثبيت مواعيد نوم الأطفال والمراهقين على حد سواء، حيث يجدون صعوبة في إقناعهم بضرورة الاستيقاظ مبكرا، في ظل غياب مواعيد الدراسة أو أي من النشاطات الصيفية المعتادة. وأطلق مسح بريطاني شمل 2700 شخص في أبريل الماضي، إنذارا مبكرا حول التأثير السلبي طويل الأمد لفايروس كورونا على نوم الأطفال، وعزز هذا المسح ورقة منشورة حديثا في مجلة علم نفس الطفل، توقعت

من الأطفال الذين يجدون صعوبة في الذهاب إلى النوم في الوقت العادي، وينتظرون حتى وقت متأخر كي يتمكنوا من النوم، وأن ذلك لا يحدث فقط بسبب عدم وجود روتين منظم، بل أيضا بسبب القلق. وتضيف أن الآباء يجدون صعوبة في ذلك أيضا، وأنهم يشعرون بقلق من الراحة، كما أن الأطفال أصبحوا غير قادرين على ممارسة الرياضة كما كانوا يفعلون عادة. وتقول أيضا "لقد كانت لدينا بعض الحالات المحزنة، حيث انفصل أفراد بعض العائلات عن بعضهم بسبب الضغط".

وبين أخصائيو علم الاجتماع أن تفشي فايروس كورونا كانت له تأثيرات كبيرة على سلوكيات الأفراد وخاصة الأطفال الذين وجدوا أنفسهم مجبرين على الابتعاد عن المدارس والأقران وواجهوا صعوبات في بادئ الأمر إلا أنهم تاقلموا مع هذه الظروف الاستثنائية، وكانت الهواتف الذكية الدليل التي وجد الأطفال والآباء والأمهات فيها ضالتهم لماء وقت الفراغ، على الرغم من آثاره السلبية.

تكهنت أغلب الأسر بأن يكون إقبال الأبناء على العالم الخارجي بعد انتهاء الحجر الصحي الذي فرض لأشهر طويلة بسبب جائحة كوفيد - 19 لا نظير له، إلا أن النتيجة جاءت عكسية حيث فوجئ الآباء والأمهات بتشبث أبنائهم بالبقاء في المنزل وعزوفهم عن الخروج منه.

تولس - دق خبراء وأولياء أمور

ناقوس الخطر من تأثير جائحة كورونا والإغلاق على الأطفال بعد تعودهم على البقاء في المنزل ورفضهم الخروج منه بعد انتهاء الحجر الصحي، منبهين إلى أن رفضهم إلى العودة إلى مدارسهم الطبيعية يسبب لهم اضطرابات خطيرة. وقال محمد عبدالهادي أب لثلاثة أبناء أعمارهم 20 و18 و13 "كان الحجر المنزلي فترة استغنائية في حياة جميع أفراد العائلة وبعد التزم في بداية الإغلاق والصعوبات التي واجهناها، بدأ أبنائي يتاقلمون شيئا فشيئا مع حياتهم الجديدة وقل تدمرهم وانساقوا وراء هواتفهم الذكية شيئا فشيئا بعد أن أصبح استخدامهم لها بلا حدود".

وتابع "ظننت أنه بمجرد انتهاء الحجر سوف يتغير هذا الوضع ويكف أبنائي عن تعلقهم بهواتفهم ويعودون إلى روتين حياتهم اليومي". وأضاف فوجئت برفض أبنائي لجميع مغريات العالم الخارجي، كما أنهم باتوا يرفضون حتى الأنشطة الخارجية التي يجوبونها مثل لعب كرة القدم مع أصدقائهم".

الآباء يشعرون بالقلق من نوم الأطفال لفترات طويلة، لأن إغراء الاستلقاء يكون قويا جدا عندما لا تكون هناك مدرسة

وأشار إلى أن ابنه الصغير الذي كان اللعب مع أقرانه لساعات طويلة في الخارج أهم انشغاله، لم يخرج من المنزل منذ بداية الحجر الصحي، مبينا أنه حين يعلق على هذا الأمر يرد متعجبا بأنه كان يلقى ملاحظات كثيرة عندما كان يبقى خارج المنزل لوقت طويل قبل كورونا والآن عندما أصبح يفضل البقاء داخل المنزل أصبح الأمر يثير غضب أبويه.

ولفت عبدالهادي إلى أنه أصبح يبحث عن حلول لتغيير سلوكيات أبنائه التي باتت تثير مخاوفه، فأصبح يبحث على الخروج إلى الشارع ولقاء الأصدقاء، في محاولة منه لإعادتهم إلى روتين حياتهم المعتاد.

العودة إلى المدارس تشغل العالم

وحماية الأطفال من أي مظاهر تنمر قد يواجهونها في المدرسة بسبب بعض المعلومات المضللة بشأن كوفيد - 19 كارتباط الإصابة بهيئة الشخص أو حالة اشتباه أو مخالطة وإمكانية إيقاف قرار العودة إلى المدارس والعودة إلى نظام التعلم عن بعد وإرسال التلميذات بانهم لن ينقطعوا عن زملائهم إذا حدث ذلك وذلك عبر ضمان استخدامهم للبرامج والتطبيقات المتخصصة. وأكد على أهمية تعزيز المعرفة المرتبطة بفايروس كورونا المستجد

في تعزيز منظومة الإجراءات الاحترازية والالتزام بالبروتوكولات الخاصة في هذا الإطار. وأشارت منظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسيف) في تقرير لها على موقعها الإلكتروني إلى أن هناك تفاوتاً في حماسة الأطفال لفكرة العودة إلى المدارس ففي حين يشعر العديد منهم بالحماس للعودة إلى المدارس يشعر آخرون بالقلق أو الخوف من هذه الخطوة، مستعرضة مجموعة من النصائح لمساعدة الأطفال على التعامل مع بعض المشاعر المعقدة التي قد يواجهونها عند عودتهم إلى المدارس. ونبه التقرير إلى أهمية إجراء حوارات موسعة مع الأطفال لطمانتهم ومعالجة القلق الذي قد يشعرون به. وأكد التقرير أن الأسر قادرة على إحداث حالة من الوعي القيادي لتتحول الأفكار التي تزورها لدى الطفل إلى قناعات تمكنه من مساعدة وتشجيع زملائه على تبنيها كتوضيح أساليب منع انتشار الجراثيم من خلال غسل اليدين بالماء والصابون، واحتواء العطس والسعال من خلال ثني الكوع وتغطية الفم بالذراع.

وفي الإطار ذاته أشارت إلى أهمية اختيار اللغة والوسيلة اللغوية التي يتوقع الوصول إليها من قبل الطالب، والتعامل معهم بوضوح ومرونة حول أهمية اتباع سياسات التباعد الجسدي، والالتزام بعملية غسل اليدين مع رفع الوعي لدى الأهالي بأهمية المساهمة

وشددت على ضرورة البدء في إطلاق حملات إعلامية توعوية لإحداث الفارق المطلوب وتحقيق تقدم على مستوى الوعي لدى الهيئات التدريسية، وأولياء الأمور، والطلبة، وضمان أفضل إعداد نفسي لأطراف المنظومة التعليمية.

تهيئة الطلبة نفسياً تتطلب ضرورة البدء في خطة متكاملة تعتمد على مبدأ الشراكة بين الأسرة والمدرسة

وأوضحت أن نتائج استبيان كوفيد - 19 التي توصلت إليها دائرة تنمية المجتمع في أبوظبي، ومركز إحصاء أبوظبي أظهرت ثقة أغلب الأسر في العودة إلى المدارس سواء عبر العودة الكاملة أو الجزئية. مشيرة إلى أهمية تعزيز هذه الثقة بخطط توعوية واضحة وفورية. وفي الإطار ذاته أشارت إلى أهمية اختيار اللغة والوسيلة اللغوية التي يتوقع الوصول إليها من قبل الطالب، والتعامل معهم بوضوح ومرونة حول أهمية اتباع سياسات التباعد الجسدي، والالتزام بعملية غسل اليدين مع رفع الوعي لدى الأهالي بأهمية المساهمة

نصائح

كيف لا يتلف العرق بلوزتك الحريرية

حذر المعهد الألماني للموضة من أن العرق يتلف البلوزة الحريرية، حيث إنه يتسبب في تغيير درجتها اللونية. لذا يوصي المعهد باستخدام لسقات الإبط لمنع وصول العرق إلى هذه الملابس. أما إذا وصل العرق بالفعل إلى الملابس الحريرية وتسبب في ظهور بقع عليها، فينبغي حينئذ غسلها بأقصى سرعة ممكنة. ويمكن القيام بذلك في الغسالة الأوتوماتيكية بحيث يتم ضبطها على الدورة المخصصة للصوص أو الحرير أو المنسوجات الحساسة. ويوصي المعهد بغسل البلوزة الحريرية يدويا في مياه تتراوح درجة حرارتها بين 20 و30 درجة مئوية، محذرا من فركها أو عصرها أثناء الغسل.



العودة إلى الحياة الطبيعية تدريجيا