

## كثرة أوقات فراغ الأبناء معضلة تؤرق الأسر التونسية

### إجراءات مجابهة الجائحة زادت من تمطيط أوقات الفراغ



#### على الآباء أن يحسنوا توجيه أبنائهم

يقضي معظم وقته تحت تأثير البرامج الإعلامية والأفكار الهدامة التي تأتيه من كل جهة. بدورهم أشار عدد من الشبان إلى معاناتهم من وقت الفراغ فكانت آراء نسبة كبيرة منهم تجمع على وجود إهدار للوقت في غالبية الأحيان، وأنه يضيع منهم دون أن يستفيدوا منه مما جعل هذا الوقت يشكل إلى حد ما عبئا عليهم، وذكروا أنه لا يوجد نشاط معين يستهويهم.

#### الأسرة مدعوة إلى أن تكون على قدر من الصلابة في تعاملاتها مع أبنائها وتجنب التحكم في أوقات فراغهم وتحسن توجيههم

وقال بعضهم إنهم يقرؤون ولكن لا يمكنهم أن يفعلوا ذلك كل يوم، لأنهم سيمولون من القراءة. أما بعضهم الآخر فذكر أنه يتبادل الزيارات مع الأقارب والأصدقاء والجيران، ولكن هذا أيضا برأيهم ليس متاحا دائما بسبب إجراءات الغلق، ويواجه الشباب تلك المشكلة ويقترون إنشاء مؤسسة صغيرة تتولى تنسيق جميع من يتقدمون بطلبات لشغل وقت فراغ لديهم، فتقوم هذه المؤسسة بتوجيههم نحو حرف معينة أو ممارسة أنشطة أو أشغال تعود عليهم بالفائدة وتعود على المجتمع بالخير والتقدم. ويرى خبراء علم النفس أن اللعب من أكثر الأمور التي يمكن أن تملأ أوقات الطفل مثل لعبة الغناء للأطفال بواسطة الكاريوكي.

كما يحتل ركوب الدراجات عند الأطفال المرتبة الأولى سواء الأولاد أو البنات وينصحون الأهل باقتنائها.

الحجر الصحي الجزئي والشامل وكذلك بسبب تخفيف جداول التدريس، مشيرا إلى أن الأخطر على الصحة الجسدية والوجدانية والذهنية للأجيال الصاعدة هو اندماجها المرضي مع عوالم الإنترنت بسبلها التي لا تحصن ولا تعد. وتابع "الأصل هو أن الحياة كفاح علمي ومهني وبذل في سبيل بناء الذات وتكوين الأسرة الصالحة وخدمة المجتمع أما الراحة فهي الاستثناء، لكن يبدو أن قيم الحياة قد تغيرت في عصر الاستهلاك الذي عوضت فيه المكننة الإنسان في العمل، وصار المطلوب هو حث الناس على الاستهلاك، والتمتع بالحياة خلال العطل وأوقات الراحة الممتطة، خلافا لعصر الإنتاج الذي كان الجمع فيه بين الدراسة والعمل، وكانت أوقات الراحة تملأ في تغذية العقول وشحن الهمم والتفاني في كل ما ينفع الأسرة ويحسن من وضعها الاجتماعي".

ودعا بن منصور إلى ضرورة سد الفراغ الكبير الذي خلفته إجراءات مجابهة جائحة كورونا على الأطفال.

ويرى خبراء علم الاجتماع أن سد هذا الفراغ الكبير، بالوسائل الخاطئة بعد من أخطر الأمور على حاضر الشباب ومستقبلهم. ومن البديهي أن يؤدي ذلك في نهاية المطاف إلى انحراف السبل ببناء الجيران وأصدقاء السوء ما يخلق الخصومات والمشاكل ويؤهلهم لأن يكونون منحرفين.

وأكد الصحفي بن منصور أستاذ الحضارة بجامعة الزيتونة بتونس، أن الفراغ أنواع فمنه ما هو أوقات راحة للتلاميذ والطلبة، ومنه ما هو وقت ضائع يتسرب من العمر في عطالة لا تنفع من ورائها، سواء في التحصيل المعرفي أو في التكوين المهني أو في خدمة الأسرة والمجتمع.

وقال لـ"العرب" لهذا يعاني الأولياء من تحول أوقات الفراغ التي تنامت بسبب

هباء نظرا لأن أبنائهم يفضلون مشاهدة التلفاز والإبحار على الإنترنت ومشاهدة أفلام الفيديو على المراجعة.

وقال أحمد الأبيض المختص التونسي في علم النفس إنه كان بالإمكان إيجاد حلول لكن الآباء مشغولون من جهة والأبناء لديهم حلول سهلة ومغرية من جهة أخرى وهي الهواتف والشاشات الموجودة في كل المنازل تقريبا.

وأضاف، أن ما يفتقد فيه الأطفال على الهواتف الجوالة ليست مواد علمية أو مواد تسلية ذات منفعة وإنما مواد سطحية ومغرية ما يجعلهم قابلين للتأثر والافتقار بسهولة، كما أنهم لا يدخلون في حوار لنقد تلك المضامين، وإذا طلبت منهم العائلة أن يدرسوا فإنهم لن يلجأوا طلبها كما أنهم لن يكونوا على قدر كبير من المستوى المعرفي ما يجعل العائلة تدخل في صراع مع المؤسسة الدراسية. ودعا الأبيض لأن تكون الأسرة على قدر من الصلابة في تعاملاتها مع أبنائهم وتجنب التحكم في أوقات فراغهم.

وأشار إلى أنه إذا لم يراجع الأطفال المبادئ التي درسوها فإنهم سيفقدون المهارات التي تعلموها سابقا، كما سيضعف مستوى قدراتهم على قراءة النصوص مثلا. هذا إضافة إلى أنهم إذا نزلوا إلى الشارع فإنهم سيحتكون بأبناء الجيران وأصدقاء السوء ما يخلق الخصومات والمشاكل ويؤهلهم لأن يكونون منحرفين.

وأكد الصحفي بن منصور أستاذ الحضارة بجامعة الزيتونة بتونس، أن الفراغ أنواع فمنه ما هو أوقات راحة للتلاميذ والطلبة، ومنه ما هو وقت ضائع يتسرب من العمر في عطالة لا تنفع من ورائها، سواء في التحصيل المعرفي أو في التكوين المهني أو في خدمة الأسرة والمجتمع.

وقال لـ"العرب" لهذا يعاني الأولياء من تحول أوقات الفراغ التي تنامت بسبب

تشثكي العديد من الأسر التونسية من كثرة أوقات الفراغ التي اكتسبها أبنائهم نتيجة نظام الدراسة بالفراغ وغلغ غلغ فضاءات الترفيه وقاعات الألعاب خوفا من تفشي فيروس كورونا. وخلقت إجراءات مجابهة الجائحة وقت فراغ كبير لدى الأطفال والمراهقين، ساهم في خلق ضغط مضاعف على الأمهات، ما جعل خبراء علم الاجتماع يدعون إلى ترشيح أوقات فراغ الأطفال وحمايتهم من السلوكيات المحفوفة بالمخاطر وتأثيرهم لاكتساب مهارات جديدة.

راضية القيزاني  
كاتبة تونسية

فرضت الدراسة بنظام الأفواج على الطلاب في تونس أن يدرسوا يوما بيوم ما جعل معدل دراسة أقسام

المراحل الأولى من التعليم الابتدائي لا تتجاوز يومين في بعض الأسابيع. وأمام غلق فضاءات الترفيه توفيا من انتشار فيروس كورونا أصبح الطلاب مجبرين على البقاء في المنزل لتمضية أوقات فراغهم ما خلق لهمهاهم المزد من الضغوطات، وذلك بسبب انغماسهم في سلوكيات خاطئة كإدمان الألعاب الإلكترونية واللوجج المستمر إلى شبكات التواصل الاجتماعي، ومشاهدة قنوات تلفزيونية لا تتلاءم مع أعمارهم.

وتتووجس الأمهات خيفة من تنامي الظاهرة مع قدوم العطلة الصيفية والمزيد من توسع رقعة أوقات الفراغ. وقالت نزيهة البوغانمي أم لبنتين إنها لم تعد قادرة على التحكم في سلوكيات أبنائها اللتين أصبح الهاتف الذكي لا يفارقهما وخاصة ابتهاها الكبرى التي أصبح لديها حساب على "تيك توك" وهي لم تتجاوز بعد عمر الـ12 عاما، ما أثر على مسار تعليمها وادى إلى تراجع نتائجها الدراسية.

وأضافت البوغانمي لـ"العرب" أنها رغم ذلك تفضل أن تبقى أبنائها بجانبها عن أن ترسلها للعب مع صديقاتهن خوفا عليهما من أصدقاء السوء، مشيرة إلى أن قاعة الألعاب الرياضية التي يجوزهم أغلقت بعد أن تم تسجيل إصابة أحد المترجمين بالفايروس، وكذلك أغلقت قاعة الألعاب التي يقصدها الذكور أيضا خوفا من انتشار العدوى، ما جعلها لا تطفئ على بنيتها إذا كانت في الشارع أو مع الأصدقاء.

وأكدت الفة القصورى أم لولدين يبلغان من العمر 9 و9 سنوات أن كثرة أوقات الفراغ أثرت بالسلب على أبنائها وزادت من كسلهما وخمولهما وجعلتها يوميا تكرر على مسامعها نفس الكلام "إذا أردتما النجاح فما عليكم إلا استغلال وقت الفراغ في الدراسة والمراجعة". وقالت القصورى إن كلامها عادة ما يروح

### نصائح

أكدت الجمعية الألمانية لصناعة وتجارة الأثاث أنه لا تجوز العناية بالأثاث المكسو بالجلد المدبوغ أو جلد النوبوك بواسطة الكريم المخصص للعناية بالجلد الأملس، وإنما بواسطة سبراي خاص يخلو من الشحوم، مع الالتزام التام بتعليمات الجهة الصانعة. وعند الرغبة في إزالة بقعة ما سريعا أو إضفاء لمسة نداوة على سطح الجلد المدبوغ، ينبغي حينئذ استخدام ماء مقطر أو كمية قليلة للغاية من صابون طبيعي يخلو من القلويات. وبعد ذلك تتم معالجة سطح الجلد المدبوغ بواسطة ماء مقطر وقطعة قماش ناعمة مصنوعة من القطن. وبالنسبة إلى المواضع الأكثر تعرضا للإجهاد مثل وسادة الجلوس ومسند الذراع ومخدع الرأس، فإنه يمكن معالجتها باستخدام فرشاة مخصصة

## العلاج باللعب يحمي الأطفال من الاضطرابات السلوكية

القاهرة - يؤكد خبراء علم النفس أن العلاج باللعب يساعد على التخلص من مجموعة كبيرة من المشكلات، بما في ذلك المشكلات السلوكية والانتخاب والقلق.

وبينما يبدو العلاج باللعب كأنه مجرد قضاء ساعات من اللهو والمرح، إلا أن الأبحاث الحديثة تشير إلى أن العلاج باللعب فعال لدى الأطفال الذين يعانون من مشكلات الصحة العقلية والاضطرابات السلوكية. وأكد علي سلمان أستاذ الصحة النفسية بجامعة القاهرة على ضرورة العلاج باللعب، وذلك لأن اللعب يساهم في خلق بيئة آمنة يستطيع الأطفال من خلالها التعبير عن أنفسهم. وقال سلمان، إن العلاج باللعب له أهداف وتأثير مهم على الحالة الصحية والنفسية للطفل ومن بين الأهداف إدخال عنصر الإيجابية على لعب الطفل بشكل مباشر وتنمية قدراته على التعبير عن مشاعره بطرق ملائمة.

ويتم تناولها في العلاج باللعب، اضطراب نقص التركيز وفرط الحركة، ونوبات الغضب، واضطراب طيف التوحد، والانتخاب، وطلاق الوالدين، وصدمة الفقد (وفاة الوالدين أو المقربين)، والإعاقات الجسدية المستجدة.

وخلصت الدراسات إلى أن العلاج باللعب يمكن أن يكون فعالا جدا للأطفال وعائلاتهم.

ووجدت إحدى الدراسات التي نشرت في مجلة "اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه" أن الأطفال الذين تم تشخيصهم باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه أظهروا انخفاضا كبيرا في فرط النشاط بعد العلاج السلوكي المعرفي.

وبيئت دراسة أجريت في العام 2017 تأثير العلاج باللعب على الأطفال الذين يعانون من مخاوف سلوكية، وتراوحت أعمار الأطفال بين 6 و9 سنوات، وتلقوا 20 جلسة علاج. وقد أظهر الأطفال انخفاضا في مشاكل السلوك، بما في ذلك العدوانية وخرق القواعد.

وأظهر الأطفال تحسنا بعد 8 جلسات علاج جماعية في انخفاض مشاكل السلوك وتحسن الأداء الأكاديمي. وفي العام 2015 تعرضت دراسة أخرى للعلاج باللعب، وخلصت إلى أن العلاج باللعب يوفر تأثيرات علاجية كبيرة لمجموعة من المشكلات، بما في ذلك المشكلات السلوكية والانتخاب والقلق.

### العلاج باللعب يستخدم لمساعدة الأطفال على معالجة أحداث الحياة المجهدة مثل الانتقال إلى بيت جديد والاستشفاء

وأضاف أن ذلك ينمي قدرات الطفل على حل المشكلات وعلى طلب المساعدة عندما يحتاج إليها، كما ينمي شعوره بالأمان في بيئة تراعي خصائصه وحاجاته.

ولا يستطيع الجميع التعبير عن احتياجاتهم ومشكلاتهم بالكلمات، وقد يصعب اللعب وسيلة الصغار في التعبير عن حزنهم أو غضبهم. وبعض الأطفال يستخدمون الألعاب لا إراديا في وصف المشكلات التي يعانون منها، كالتمثيل أو الرسم أو استخدام الدمى للتعبير عن مشاعرهم الغاضبة، وربما أيضا يخلقون شخصيات خيالية تشاركهم أفكارهم. ويعد قضاء الطفل لساعات في اللعب أمرا غير مزعج في رأي المختصين، بل يتطلب من الأوبون تشجيع الطفل عليه لفهم ما يدور بداخل عقله ولا يستعمر التعبير عنه بكلمات.

### جمال

## تعرفي على أسباب تقصف الأظافر

كما قد يشير تقصف الأظافر إلى بعض الأمراض الجلدية مثل الفطريات والإكزيما والصدفية. وتتسبب العناية الخاطئة أيضا في تقصف الأظافر مثل استخدام المقص والمبرد الخشن لنقص الأظافر وتنشيطها، وبدلا من ذلك ينبغي استخدام مبرد مصنوع من السيراميك. كما أن استخدام الأظافر الاصطناعية قد يتسبب في تقصفها.

وبالإضافة إلى ذلك، قد يرجع تقصف الأظافر إلى التلامس المتكرر مع المنظفات، حيث تتسبب المواد الكيميائية في جفاف الأظافر. ويحدث ذلك أيضا في حال غسل وتعقيم اليدين بشكل متكرر. ولتجنب ذلك ينبغي ارتداء قفازات قبل ملامسة المواد الكيميائية.

قالت بوابة الجمال "هاوت.دي" إن تقصف الأظافر يعد من المشاكل المزجة للمرأة، لأن الأظافر المتقصفة تقلل من جمال المرأة وأنوثتها.

وأوضحت البوابة الألمانية أن تقصف الأظافر يرجع إلى أسباب عدة، منها ما يتعلق بالصحة ومنها ما يتعلق بطريقة العناية بالأظافر، مشيرة إلى ضرورة تناول فيتامينات معينة من شأنها أن تقويها وتجعلها أكثر صلابة.

وأضافت أن تقصف الأظافر قد يرجع إلى نقص المعادن والفيتامينات مثل فيتامين "أ" وفيتامين "سي" وحمض الفوليك والحديد والكالسيوم والزنك. ويمكن مواجهة ذلك من خلال التغذية الصحية الغنية بالخضروات والفواكه الطازجة والدهون الصحية والبروتينات عالية القيمة.



## كيفية العناية بالأثاث المكسو بالجلد المدبوغ



للجلد المدبوغ، كي تستعيد رونقها الجذاب. ومن جهة أخرى نصحت الجمعية الألمانية للأثاث بعدم تنظيف قطع الأثاث المكسوة بجلود النوبوك، أو الجلد المحبب الكامل بشكل مبلل أو رطب. وقالت إنه يتعين على الراغب في تنظيف مثل هذه النوعية من الجلود استعمال محلول من الماء المقطر، وقليل جدا من الصابون الطبيعي، ومسح الجلد به على مساحات كبيرة. وبعد ذلك يجب إزالة بقايا محلول التنظيف بقطعة قماش قطنية وماء مقطر. وأضافت الجمعية الألمانية أنه من الأفضل تنظيف قطع الأثاث المكسوة بجلود النوبوك بمنفضة الريش، ويمكن زيادة خشونة المواضع المستخدمة بشدة، بواسطة فرشاة خاصة بجلود النوبوك أو الجلد المحبب الكامل.