

«يمنى نصوح: الجو الأسري الإيجابي يحمي الأطفال من تداعيات «كورونا»





تحقيق: مها عادل

في ظل التحديات التي فرضتها على العالم جائحة «كورونا»، بات من الضروري نشر الوعي بأهمية الصحة النفسية للفرد وانعكاسها على المجتمع، والتعريف بالعوامل التي قد تعين الأسرة على العيش بصحة بدنية ونفسية سليمة، والبحث عن الآليات الفاعلة في مواجهة التداعيات الاجتماعية التي فرضتها الأزمة على الطفل والأسرة والمجتمع.

تحدثنا يمنى عمار نصوح (ماجستير علم النفس العيادي، واختصاصية نفسية في الشارقة)، عن ضرورة الاهتمام

بالصحة النفسية للطفل؛ صانع المستقبل، والأسرة نواة المجتمع. وتقول: «ترتبط الصحة النفسية للأسرة بقدرة الفرد على العيش بصحة وسلامة، خاصة في ظل الظروف التي يعانيها العالم بسبب تفشي وباء «كورونا»، والإجراءات الاحترازية التي قد تتعارض مع طبيعة الفرد وتُلزمه بتبني كثير من السلوكيات التي كان يعتبرها غير اعتيادية، كالتعقيم المبالغ فيه وغسل الأيدي باستمرار والتباعد الجسدي وغيرها، وهي سلوكيات كانت تعتبر حتى زمن قريب من الأعراض المرتبطة بالوسواس القهري، ربما يستطيع الشخص البالغ أن يقوم بكل هذه السلوكيات وهو يدرك أنها إجراء مؤقت مرتبط بظروف طارئة معينة لتقليل تفشي الوباء، ولكن بالنسبة للأطفال وصحتهم النفسية فالأمر ليس هيناً. فالخوف أن هذا الوباء قد ينشئ لنا جيلاً يعاني العديد من الاضطرابات السلوكية والنفسية، ويقع علينا كأخصائيين». «وأولياء أمور أن نسلط الضوء على هذه المشكلة، وإيجاد حلول قد تحمي أطفالنا وتوفر لهم حياة صحية سليمة

وتطلعنا نصوح على أهم المشكلات التي تواجه أطفالنا، وتقول: «التعقيم المبالغ فيه، وضع الكمامة والالتزام بعدم تنزيلها، غلق المدارس لفترات طويلة والدراسة عن بعد، تمضية فترة طويلة من العزل والحجر المنزلي، قد يمنع فيها الأطفال من ممارسة حياتهم الاجتماعية التي تعد من الركائز الأساسية لبناء شخصية سوية، كل هذه الأشياء وغيرها من الظروف التي يجتهد الآباء في تفسيرها، ولكن الأكيد هو أن هؤلاء الأطفال ليسوا بالنضج الكافي لاستيعابها، لذلك يجب علينا كمجتمع إيجاد حلول بديلة حتى نتمكن من تفادي الأزمة المتوقعة

وتقدم يمني نصوح بعض النصائح والإرشادات التي يجب أن تتبعها الأسرة لحماية أفرادها من تداعيات الأزمة وتوفير بيئة نفسية واجتماعية صحية سليمة، وتقول: «من المهم وجود جوٍّ أسري يسوده التفاعل الإيجابي والمشاركة لتعويض القصور في تفاعل الطفل خارج الأسرة، والقيام بكثير من الأنشطة التي من شأنها مساعدة الطفل على تفريغ طاقاته، سواء في المنزل أو من خلال اصطحابهم للحدائق والساحات العامة، وحث الطفل ومشاركته للقيام ببعض الأنشطة اليدوية والفنية والرياضية التي من شأنها تخفيف الضغط النفسي لديه، ومن الضروري إشراكه في القيام بمسؤوليات منزلية تُشعره بالانتماء للأسرة، ويجب دمجهم ضمن مجموعات ترفيهية أو حلقات لممارسة الهوايات عن بعد والتي لوحظ انتشارها مؤخراً، كل هذه الاستراتيجيات تسهم بشكل أو بآخر في حماية الصحة النفسية للطفل والأسرة، مع ضرورة احتواء وتفهم الأسرة للطفل بكل سلوكياته التي قد تطرأ عليه في هذه الفترة، ومراعاة التمييز بين السلوك السوي والذي قد يتلاشى بالاستراتيجيات السابقة، وبين ما يتطلب اللجوء إلى أخصائي يساعد الطفل على تخطي أزمته