



الأهل وتحديات كارونا

أ. فريال أبو العمل

م. الاجتماعيه.

مقدمه

► يشير البقاء المتواصل في البيت مع الأولاد
أسئلة ليست سهلة متعلقة بالمواجهة،
الحدود، المبادئ التربوية، المشاكل
السلوكية، الوقت الخاص بكم كأهل.

أيام طويلة في المنزل

نعيش أيام من عدم اليقين وتغيرات سريعة في الروتين والعادات. لهذا السبب تتيح لنا تجربة خلق روتين ونوع من الثوابت داخل الفوضى أن نعيد لحياتنا وحياة نوع من الشعور بالتحكم. مهم خلق روتين ذي عادات صحية تمنح شعور بالأمان. لذلك ضعوا روتين يومي ثابت قدر الإمكان يلائم عائلتكم، يتضمن ساعة للاستيقاظ وساعة للنوم، ومحطات ثابتة خلال النهار مثل تناول وجبات مشتركة و قيام بنشاطات معينة معًا. حددوا ساعة للهدوء خلال اليوم تتيح لكم استجماع قواكم. في هذا الوقت يمكن للأولاد أن يقرأوا، يركبوا البزل، يشاهدوا فيلم، أو ينشغلوا بنشاط هادئ آخر. أنتم تضعون أساس لروتين جديد، وقد يستغرق الأمر بعض الوقت ويعتمد على التجربة والخطأ. خصصوا بضع دقائق في نهاية اليوم كي تلخصوا يومكم؛ انتبهوا لما سار كما يرام وما لم ينجح، وتعلموا من النجاحات بالنسبة للأوضاع التي تثير التحدي.

التعامل مع ملل الابناء

لا بأس في أن يضجر الولد، فهذا يطور مخيلته، إبداعه، وسعة حيلته. وبعد أن نأخذ نفس نبدأ في اقتراح نشاطات مختلفة عليه. يمكن أن نسأل الولد بعض الأسئلة ونحاول أن نفهم ماذا يقصد. هل يريد وقت لاستخدام الكترونيات ؟ هل يرغب في المزيد من اهتمامكم ووقتكم لكي تفعلوا شيئاً معاً؟ ربما يكون مشغول في نشاط محبب؟ يمكن أن يساعد التخطيط للنهار بمشاركة الأولاد على تجنب حالات الملل. وقد يساعدكم تحضير (جرة أشعر بالملل) مجموعة أفكار يمكن القيام بها إذا كنت أشعر بالملل، يمكن الاختيار منها أو إجراء قرعة بينها لاختيار فكرة كل مرة لتحميل ورقة أفكار وطباعتها.

لماذا يمنع الالتقاء بالأصدقاء

► يمكنكم العثور على عدد من مقاطع الفيديو والمواد المكتوبة التي توضح للأولاد ما هو كورونا، كيف يعدي، وماذا علينا أن نفعل كي نحمي أنفسنا ومن في محيطنا.

► يتضمن الشرح كون الفيروس معدي وينتقل بسهولة بين الناس، علينا أن نبقى في المنزل مع العائلة في الفترة القادمة. هدئوا أولادكم وأوضحوا لهم أنه ما دمنا نلتزم بالقواعد، سنبقى معافين. يجب أن يكون شرحكم ملائم لسن ابنكم، مهم في كل توضيح إتاحة مساحة لمشاعر مثل الحزن، الاشتياق، والإحباط، إضافة للشعور بأن الأمر حقا مربك وغير مريح. خلال الشرح نسال الولد من يريد أن يزور وماذا يريد أن يفعل معهم، وأن نفكر معًا في طرق للتواصل رغم البعد الجسدي. مهم التأكيد للأولاد الأصغر سنًا ، أن الجميع لا يلتقون بأصدقائهم ولو لم نر الأصدقاء يمكننا أن نحافظ على علاقة بهم. فكتابة الرسائل النصية او الإلكترونية، رسم الرسوم، ومحادثات الفيديو، طرق لقضاء الوقت أثناء العزلة ويمكن لعب ألعاب افتراضية مع الأصدقاء.

برنامج واضح للأولاد

- ▶ عینوا محادثة مع الأولاد وضعوا قائمة بالأمر التي يريدون أن يفعلها خلال اليوم والأسبوع، ومهام عليهم إنجازها في البيت أو الدراسة. أتيحوا للأولاد أن يفكرُوا في مهمة يريدون إتمامها، أمر جديد يريدون تعلمه، شيء يعدونه، وما شابه.
- ▶ ابنوا جدول يومي لكل ولد واشملوا المكونات المختلفة مع منح وقت بالتناوب للنشاطات الممتعة (فنون، رياضة، لعب، أو وقت للكرتونيات الدروس). أبقوا وقت لتناول الطعام والاستعداد له.
- ▶ العائلات التي تضم أولاد ذوي حاجات وأعمار مختلفة، احرصوا على تقسيم الوقت بحيث يتاح لكم أن تلبوا حاجات الصغار الذين يحتاجون لمرافقة في الوقت الذي يتمكن فيه الإخوة الأكبر سن من تدبر أمورهم وحدهم.
- ▶ عینوا أوقات مشتركة لكل العائلة تتناولون فيها الطعام أو يقومون بنشاطات مشتركة لمشاهدة فيلم، لعبة عائلية، أمسية طبخ، أمسية دينية .

شعور بالأمان للأولاد

لا تظنون أن الأولاد مشغولون بلعبهم ولا يشاهدون الأخبار، فحين تكون الوسائل الإعلامية مفتوحة في البيت يتعرض لها الأولاد مهما كان سنهم، مهم خلق فرص للحديث. حاولوا أن تجدوا وقت هادئ ودون تلهيات كي تسألوا بفضول ماذا يرون ويسمعون، ماذا يظنون أنهم يعرفون حول الوضع، ماذا فهموا، ماذا يريدون أن يعرفوا، وماذا يجعلهم ذلك يشعرون. يمكن أن تشركوهم بمشاعركم وبكوننا جميعًا نشاطر مشاعر الخوف. من المهم أن توضحوا للأولاد الفرق بين الوقائع والإشاعات، التخمينات، والأخبار الكاذبة، لمساعدتهم على التمييز بينها والتركيز على الوقائع والإرشادات. مهم تقليل مشاهدة الأخبار وسماعها فلسنا مضطرين أن نعرف عن كل مريض جديد شخص وعما يحدث في كل دولة. وجهوا انتباهكم للأخبار الإيجابية (مثل الدول التي تواجه كورونا بنجاح، كبح الانتشار، والدعم المتبادل). وبالنسبة للأولاد الأكبر، يمكنكم أن تحولوا الأمر لمهمة بحث عن أخبار إيجابية. شجعوا الأولاد على إخباركم إذا تعرضوا لأمر ضاغط أو مخيف.

تناول وجبات خفيفة

► قد يؤدي المكوث في البيت والشعور بالملل للانشغال بالطعام أكثر من الأيام العادية. أبقوا في المتناول وجبات خفيفة صحية وجاهزة: فاكهة وخضار ولبن، وجبات مقرمشة، يمكن إعداد سلة لكل ولد في الصباح تتضمن وجبات خفيفة يفترض أن تكفيه كل اليوم. يمكنكم تزيين زاوية الوجبات الخفيفة معًا وتشجيع الأولاد على التفكير في أفكار لوجبات خفيفة صحية للأيام القادمة وحتى تحضيرها معًا.

مشاركة الأولاد في الأعمال المنزلية

► اجعلوا المهام المنزلية جزءاً من اللعب. يمكنكم أن تبثوا لوحة لعب يمكن فيها التقدم بضع خطوات لدى إنجاز كل خطوة، حددوا ثمن لكل مهمة تمنح الأولاد قسائم لنشاط ممتع أو تعزيز إيجابي (مشاهدة فيلم، تأخير في ساعة النوم، اختيار وجبة عشاء عائلية معاً، وغير ذلك). يمكنكم أن تبثوا لوحة مهام عائلية تحاولون فيها توزيع الأولاد وفق رغباتهم، يتمكن كل منهم من الاختيار المهام الصعبة أو غير المرغوب فيها فوزعوها على جميع الأولاد خلال الأسبوع.

نزاعات الأبناء

المكوث المتواصل في البيت مصدر إضافي لنزاعات بين الاخوة، وليس لدينا سوى تقبل ذلك كجزء من الحياة. حاولوا ملاحظة هل هناك أوقات في اليوم تحدث فيها الخصومات أكثر؟ هل يمكنكم أن تميزوا ما هي الحالات التي تثير النزاعات؟ هل هناك شيء في هذه الحالات يمكن منعه أو تقليصه؟ انتبهوا لرد فعلكم على نزاعات الأولاد وأية أفكار ومشاعر يثيرها ذلك فيكم، ما هو رد فعلكم التلقائي؟ محاولة الفصل بينهم؟ حل المشكلة لهم؟. حاولوا اختيار رد فعل غير ردكم الاعتيادي (التجاهل مثالا وفحص تأثير اختياركم هذا).

في حال كان الأمر ملائم حاولوا محاورة الأولاد، الاستفسار منهم عن الحالات التي يتخاصمون فيها، كيف يؤثر الأمر فيهم، وكيف يعتقدون أنه يمكن تقليل النزاعات. التخطيط المسبق للوقت، التناوب على استخدام الحاسوب/ الآيباد، /فك الاشتباك، ويكون كل شخص في مكان مختلف في البيت. هذه فرصة للأولاد لتعلم استراتيجيات تنظيم الانفعالات والتفكير، هل يمكنهم التجاوب بشكل مختلف مع الأخ/ الأخت المثيرين للغضب؟ يسهل على الولد أن يفكر نيابة عن أخيه ويقترح كيف كان يمكن للآخر أن يتصرف بشكل مختلف أو كيف يمكن مساعدة أخيه ليهدأ.

وقت هادئ للوالدين

► سجلوا نشاطات تمنحكم طاقة. فنجان قهوة ومحادثة هادئة مع صديق/ة (حتى عن بُعد)، قراءة كتاب، الاستماع للموسيقى، ممارسة الرياضة، أو مجرد الراحة، حددوا في برنامجكم اليومي أوقات هدوء خلال اليوم، حين تكون حاجة الأولاد إليكم أقل ويكونون مشغولين بهدوء (بالقراءة، تركيب بازل، مشاهدة فيلم، وما شابه). ويمكنكم أن تبثوا برنامج يكون لكل من الأم والأب وقت هادئ كل يوم، يكون هو مسؤول عنه. استغلوا هذه الأوقات ليس لتنجحوا في إتمام مهمة أخرى، بل لتتنفسوا وتكونوا هادئين. فهذه الأوقات ستعيد شحن طاقاتكم.

نمط حياة صحي

▶ أثناء الحجر الصحي يجدر بنا أن نحافظ على نمط حياة صحي. انتبهوا للساعات التي تستيقظون فيها وتخلدون للنوم وحاولوا ألا تغيروا روتينكم الاعتيادي. خصصوا وقت لنشاط جسماني كل يوم. يمكنكم أن تجدوا في الإنترنت برامج متنوعة لنشاطات عديدة شخصية أو جماعية، برامج مسجلة أو بث مباشر. اختاروا نشاط تتمتعون بممارسته. مهم تحديد وقت لنشاط جسماني، ويمكن أن تحددوا وقت لنشاط مشترك مع أحد أفراد العائلة. إذا استصعبتم إيجاد نشاط ممتع بالنسبة لكم، حاولوا أن تربطوا نشاط جسماني بنشاط آخر مثال: ممارسة الرياضة أثناء مشاهدة برنامج تلفزيوني تحبونه، اختيار جائزة تكافئون بها أنفسكم بعد إتمام النشاط .

▶ حاولوا ألا تقضوا اليوم جالسين حاولوا أن تقرأوا كتاب وقوف مع تحريك القدمين، التحدث بالهاتف مع التحرك، و العمل على الكمبيوتر وقوف.

▶ تناولوا الوجبات بشكل منتظم، بدل من تناول وجبات خفيفة كل اليوم. حضروا مخزون من الخضار والفاكهة واهتموا بشرب كثير من الماء خلال اليوم.

توازن بين العمل والبقاء مع الأولاد

► يستغرق التعود على روتين العمل من البيت مع أولاد وقت. لذا تحلوا بالصبر حاولوا قدر الإمكان أن تخططوا أوقات يتاح لكم فيها العمل وتهتموا بتوفير ظروف ملائمة لذلك. حاولوا بكل جهدكم أن تعملوا بتركيز ونجاعة في الأوقات التي حددتموها للعمل، وحين لا تعملون لا تحاولوا أن تعملوا وفق سن أولادكم، يمكن أن تحاولوا أن تشرحوا لهم أنكم بحاجة لبعض الوقت دون إزعاج، وأنكم ستفرغون لهم لاحقًا. يجدر بكم استغلال الأوقات التي يكون فيها الأولاد مشغولين أو نائمين كي تعملوا، ولكن لا تنسوا تخصيص وقت لتستريحوا فيه.

مواجهة القلق والضغط دون أن تفرغ مشاعركم بالأولاد

- ▶ هناك الكثير من التقنيات لمواجهة القلق والضغط، وهي تتضمن تقنيات تنفس، استرخاء، تخيل موجه
- ▶ مهم تمييز الأوضاع التي يتعاضم فيها القلق ويخرج فيها الضغط على حساب الأولاد. وتمييز الأوضاع التي توتركم، حاولوا التدرب على ردود فعل مختلفة. تذكروا أنكم لن تنجحوا في كل مرة في الامتناع عن تعابير الإحباط والغضب. وتذكروا أن كل مرة تنجحون فيها في الامتناع عن ذلك هي نجاح صغير. كونوا فخوريين بأنفسكم، واصبروا على أنفسكم وعلى الآخرين.

مشاعر الذنب

► مشاعر الذنب جزء لا يتجزأ من الوالدية. تعلموا أن تعيشوا معها، ولكنها تتغلب عليكم. قد يكون السبب رسائل الواتساب المليئة بالنشاطات والصور المفعممة بالتناغم العائلي والمنزلي في وسائل التواصل الاجتماعي. حاولوا أن تتحدثوا عنها مع الأصدقاء الذين تشعررون أنهم يشاركونكم بصعوباتهم في الوالدية. اسألوا أنفسكم: هل يتصرف كل والد أفضل مني؟ هل كل الأولاد الذين والدوهم في نفس الوضع يواجهون الحالة بشكل أفضل؟ إذا نظرتكم حولكم ترون أنكم على الأقل لا تقلون عن زملائكم، حيث يواجه كثيرون منا أفكار مشابهة وجميعنا نخطئ. تذكروا أن هدفكم ليس أن تكونوا الأفضل دائماً، بل أن تكونوا جيدين كفاية. افعلوا كل ما في وسعكم وتقبلوا الفكرة أن لا أحد منا كامل.