حذروا من الخوف المبالغ به تجاه الأبناء.. استشاريون نفسيون لـ الشرق:

تخطي حاجز الخوف من كورونا مسؤولية مشتركة

خوف أولياء الأمور على أبنائهم يجب ألا يتحول إلى هاجس مرضي

المدارس عليها اتخاذ التدابير اللازمة ونشر الثقافة الوقائية

ضرورة توعية الطلاب باتباع الاشتراطات للحد من الإصابة

توعية الطلبة بالإجراءات الاحترازية

غنوة العلواني

حذر عدد من الخبراء والاستشاريين النفسيين من مغبة المخاوف الزائدة التي تصيب أولياء الأمور خشية تعرض أبنائهم للإصابة بفيروس كورونا "كوفيد - 19" وطالبوا بضرورة تضافر الجهود المشتركة ما بين البيت والمدرسة لتخطي حاجز الخوف الذي قد يصاحب الطلبة وأولياء أمورهم خلال يومهم المدرسي، وأكدوا لـ الشرق أهمية توعية الطلاب بضرورة اتباع الاشتراطات اللازمة والمعايير الضرورية التي تحد من الإصابة بفيروس كورونا، وقال الخبراء يجب ألا يتحول خوف أولياء الأمور على أبنائهم إلى هاجس مرضي، لأن ذلك ينعكس بشكل سلبي على أداء الطالب وحياته الاجتماعية بشكل عام، وأكدوا أن للمدارس والأساتذة دورا كبيرا في تحقيق التوازن النفسي للطلبة عن طريق تقديم معلومات دقيقة وحقائق علمية عن كوفيد - 19 تساعدهم على تحجيم الخوف والقلق الذي يحيط بالمرض، كما تساعد الأطفال على مواجهة أية آثار ثانوية على حياتهم. وقالوا انه قد أصبح لزاما على المدارس اتخاذ التدابير اللازمة لمواجهة المرض من خلال نشر الثقافة الوقائية والاحترازية وبخاصة بين فئة الأطفال الذين هم بأمس الحاجة إلى التعليم والتدريب، لتكون الثقافة الوقائية أمراً مستمراً على المدى البعيد.

وشددوا على دور أعضاء الهيئة التدريسية باعتبارهم الأكثر تأثيراً على الأطفال، من خلال إيصال المعلومة اللازمة لهم، خاصة من خلال الاستعانة بأطباء و مختصين لاستيفاء المعلومة من مصدرها الصحيح.

نورة المناعي:

نطالب بالابتعاد عن الأوهام والشائعات

قالت السيدة نورة المناعي استشارية نفسية وتربوية وأسرية إن الخوف المضاعف من قبل أولياء الأمور هو أمر مبالغ به كثيرا، وهو غير مبرر في المرحلة الراهنة وأشارت إلى أن الحذر واجب وجميعنا لدينا قلق على أطفالنا ولأفراد أسرتنا والمحيطين ولكن ضمن الحدود الطبيعية، وأضافت المناعي انه ومع ذهاب الأبناء إلى المدارس اصبح هناك خوف مضاعف وبالتالي يتوجب على أولياء الأمور توعية أبنائهم بالأساليب الوقائية الصحية وضرورة لبس الكمامة والقفاز والحفاظ على النظافة الشخصية وعدم الاختلاط بالآخرين وترك المسافة الاجتماعية اللازمة لمنع انتشار العدوى، وشددت على أهمية تضافر الجهود ما بين المدرسة وأولياء الأمور لتقديم معلومات صحيحة بعيدا عن التوتر والقلق اللذين ربما قد يصيبان الطفل. وأكدت أهمية عدم المبالغة في تقديم الدروس للطلاب والاكتفاء فقط بتدريس المواد الرئيسية وأيضا دعت إلى أهمية عدم قضاء وقت طويل في المدرسة تجنبا للإصابة بالعدوى أو نقلها من الخارج، وقالت إن نظام الدوام الجزئي قد يساهم بشكل كبير في الحد من انتشار الفيروس في المدارس وعدم تفشيه بين الطلبة وقالت يجب أن تكون هناك مسؤولية مشتركة من قبل جميع الجهات لكسر حاجز الخوف والقلق لدى الطلاب وأيضا لدى أولياء الأمور على حد سواء.

نورة المناعي

وأشارت إلى أهمية منع الأطفال والطلبة الذين يعانون من أمراض مزمنة من الذهاب إلى المدرسة لأنهم يحتاجون إلى رعاية واهتمام خاص وهذا افضل لصحتهم وصحة أفراد اسرهم وأيضا يساهم في تقليل الخوف الذي قد يصيب أولياء الأمور من جراء ذهابهم إلى المدرسة. ودعت أيضا إلى أهمية تخفيف حدة القلق مع ضرورة اتباع كافة الاحترازات اللازمة لمنع انتشار العدوى والتوكل على الله وان يكون هناك إيمان بالقضاء والقدر وطالبت أولياء الأمور بالابتعاد عن الأوهام والمخاوف والابتعاد عن الشائعات.

إجراءات احترازية داخل الفصول

د. بتول خليفة:

علينا اتباع كافة الإرشادات والتعليمات

د. بتول خليفة

أكدت الدكتورة بتول خليفة أستاذة الصحة النفسية المشارك بكلية التربية بجامعة قطر أهمية تزويد الطلبة بالمهارات اللازمة وتعريفهم بالسلوكيات الواجب عليهم اتباعها خلال تواجدهم في المدرسة التي من أبرزها تعريفهم بأهمية لبس الكمامة الطبية ودورها في منع انتشار العدوى وأيضا نوضح لهم مخاطر عدم ارتدائها وكيفية ارتدائها بالشكل الصحيح وأيضا إعطاؤهم معلومات عامة عن كيفية التصرف الصحيح داخل المدرسة وكيفية التعامل مع الزملاء وأهمية التباعد الاجتماعي وكل ما يتعلق بأساليب النظافة الشخصية وقالت إن الطلبة ينخرطون حاليا في الأجواء المدرسية وعليهم أن يحسنوا التصرف وهنا يأتي دور أولياء الأمور والمدرسة، بحيث يجب أن تكون هناك مسؤولية مشتركة لضمان سلامة الطلاب وأولياء أمورهم وسلامة كافة الكوادر التدريسية والإدارية العاملين في المدارس.

وتابعت د. بتول خليفة حديثها قائلة: إن الخوف وارد ومن حق أولياء الأمور أن ينتابهم بعض المخاوف ولكن ليس بالشكل المرضي أو المبالغ فيه، حيث يجب أن يكون هناك نوع من العقلانية وحسن التصرف حتى لا ينعكس هذا الشعور سلبا على الأبناء، وقالت يجب علينا أن نتبع كافة الإرشادات والتعليمات وأن يلتزم أبناؤنا بكافة الاحترازات الضرورية وأن يكون لدينا إيمان كامل بانه لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا وهذا يعطي طمأنينة للنفس عندما نقوم بكل ما يجب القيام به، وتطرقت الدكتورة خليفة إلى دور المدرسة وقالت إن لها دورا بارزا في توعية الطلبة، وبث الطمأنينة في نفوسهم وإبعادهم عن المخاوف والقلق والشكوك التي تنتابهم خشية الإصابة بفيروس كورونا "كوفيد - 19".

عائشة الدرهم:

التعليم الافتراضي الحل الأنسب

قالت السيدة عائشة الدرهم استشارية إرشاد الطلبة بإدارة شؤون المدارس انه من حق أولياء الأمور أن ينتابهم الخوف والقلق على أبنائهم وخاصة مع بداية انطلاق العام الدراسي عودة الطلبة إلى مدارسهم وأكدت انه من الأسلم والأنسب للطلبة وأولياء أمورهم مواصلة التعليم عن بعد حتى نخرج من دائرة القلق الخوف وأشارت إلى انه من الصعب أن نلزم الطفل بارتداء الكمامة طوال اليوم الدراسي وأيضا من الصعب السيطرة على حركة الطفل وسلوكياته خلال الفصل الدراسي، حيث من الممكن أن يتهاون الطالب أو ينسى اتباع الإرشادات الوقائية الموصى بها من قبل وزارة الصحة لذا يجب أن يواصل الطلبة تعليمهم عن طريق منصات التعليم الافتراضي مع تطبيق أعلى المعايير الواجبة وبذلك نضمن سلامة أبنائنا الطلبة ونبدد خوف الأهالي من انتقال العدوى لهم ولأطفالهم لا قدر الله.

وأشارت إلى أنه مما لا شك فيه أن التعليم داخل الفصول الدراسية أمر في غاية الأهمية ولكن نظرا للظروف الراهنة والحالة التي يمر بها العالم بأسره علينا أن نتأقلم مع الوضع الحالي ونقي انفسنا وأطفالنا من الأمراض قدر المستطاع.

وأوضحت في السياق ذاته أن أفضل ما يمكن القيام به هو تحويل التعليم بالكامل عن بعد للحفاظ على سلامة الجميع، حيث إن مخاوف أولياء الأمور لا يمكن ان تتبدد وأبناؤهم يخرجون من المنزل ولم يتم القضاء بشكل كامل على الفيروس. وقالت من الصعب إلزام الأطفال بتطبيق الشروط الاحترازية والمعايير اللازمة للوقاية من كورونا "كوفيد - 19" لذلك ربما يكون التعليم عن بُعد هو الحل الأمثل لجميع الأطراف، وتابعت إن أولياء الأمور لا يريدون المجازفة بصحة أطفالهم في سبيل إكمال العملية التعليمية وهناك طرق أسرع وأسلم يمكن اتخاذها وتمنت في نهاية حديثها السلامة والأمان لجميع الطلاب.