

الاسرة ودورها في تخفيف الضغوطات النفسية على الطفل جراء الحجر المنزلي في ظل كورونا

م.د. سعاد عبدالله داود

جامعة واسط / كلية التربية الأساسية

Sdawod@uowasit.edu.iq

المستخلص:

بعد اجتياح فايروس كورونا في دول العالم دفع الكثير من المجتمعات الى الحجر المنزلي من اجل حماية انفسهم والوقاية من نقشي الفايروس ، مما أدى إلى تعطيل التعليم بأكمله في المؤسسات التعليمية (رياض الاطفال ، المدارس ، الجامعات) وانقطاع افراد المجتمع عن التواصل في ممارسة تعليمهم وتواصلهم الاجتماعي مع الأقران وتلبية احتياجاتهم ، اوفي ثناء الحجر المنزلي في البيت وتطبيق الإجراءات الصحية الوقائية تواجه الاسرة صعوبات كثيرة ومنها اقناع اطفالهم على المكوث في البيت ودون النزول الى الشارع واللعب مع الاقران وصعوبة تقبل هذا الوضع من قبل الاطفال مما يولد صراعات مابين العوامل الداخلية والرغبات ومابين الظروف الخارجية ويصبح الطفل في وضع يؤدي به الى الضغط النفسي وقد يلجأ الاطفال لأساليب عديدة ليتخلص من هذا الضغط ومنها التوجه للالعاب الالكترونية مما يدفع البعض منهم للإيمان عليها والانعزال عن المجتمع ويشد هنا دور الاسرة كمؤسسة منظمة مربية معالجة في نفس الوقت وعليها بأن تشرح الوضع الصحي للاطفال بصورة مبسطة ودون المبالغة لحماية الاطفال من الاضطرابات السلوكية كالقلق التوتر الخوف ، وبناءاً على ذلك تناول البحث الحالي دراسة نظرية تحليلية لدور الاسرة والحجر المنزلي وفايروس كورونا وحماية الاطفال من الضغوط النفسية .

الكلمات المفتاحية: (الأسرة ، الضغوطات النفسية ، الحجر المنزلي ، الطفل)



**The Family and Their Role in easing quarantine-driven psychic pressure
on children under Corona**

Dr. Suad A. Dawood
College of Basic Education, Wasit University

Abstract:

Following corona or covid-19 outbreak, many communities were forced into domestic quarantine to protect themselves and prevent the spread of the virus, thus disrupting all education in educational institutions (kindergartens, schools, universities), and community members have failed to communicate and meet their needs in their education, social communication and peer-to-peer communication. The family is facing many difficulties, including persuading their children to stay home without going down the street, play with peers, and the difficulty of accepting this situation by children, which creates conflicts between internal factors, desires, external circumstances and the child's position against psychological pressure.

Children may take many methods to eliminate this pressure, including video games, which leads them to addiction and social isolation. Here, and the family acts as a medical instrumental and they should explain the health status of children in a simple, exaggeration free manner, to protect children from behavioral disorders such as anxiety and fear. Based on this, the present research examines the family role, quarantine, Corona, and, child protection from psychic stress theoretically and analytically.

Key words: family, psychic pressures, quarantine, children

مشكلة البحث وأهميته :

يعتبر الأطفال اشد الفئات العمرية تأثراً بالاضواء الناجمة عن الظروف الصعبة بسبب قلة خبرتهم المعرفية والحياتية ، ومحدودية آليات التكيف المتوفرة لديهم ، وتشمل آثار الظروف الصعبة عدة جوانب منها مهمة في حياة الطفل ، تتمثل غالبيتها في التهديد الموجه نحو تلبية احتياجاتهم المادية والنفسية والترفيهية وتقطع حياتهم العادية ، وغياب التجارب الجديدة لمواجهة هذه الظروف (الجلبي ، ٢٠١٥ : ١١)

وهذه المرحلة العمرية من الطفولة فترة النشاط الأكبر والنمو العقلي الأكبر . وينمو مخ الطفل في اسرع نمو له في السنة الأولى ، ثم نقل سرعة نموه نسبياً وبالتدرج بعد ذلك . وهذا النمو السريع في جهاز الطفل العصبي يقتزن بدرجة عجيبة من المرونة وقدرة هائلة على التعليم وقابلية شديدة للتأثر بمختلف المؤثرات ، ومايتصل بها من عوامل التربية المتعددة وفي هذه المرحلة تلعب البيئة دوراً جوهرياً في شخصية الطفل وتكيفه الاجتماعي وسلامة نموه من كل المؤثرات (الساعاتي ، ٢٠٠٦ : ٣٣) ويعد الضغط جزء من الحياة ولايستطيع احد تجنبه . فالحياة تتكون من تغير والتغير يقود الى الضغط ويعتقد عادة ان الضغط يؤدي بالانسان الى مشكلات صحية أو انفعالية ، والضغط هو شعور بكثرة المواقف المحرجة والمفاجئة ، واي تغير مفاجئ يسبب الضغط يؤثر على الافراد بصورة عامة وعلى الاطفال بصورة خاصة اذا ان الاستمرار بالضغط يولد امراض عضوية والتي تتراوح من انخفاض المناعة للامراض والى الامراض العقلية والجسدية وعلى الرغم من ان العلاقة بين الضغوطات ومانتفرضه من قوانين على الافراد بين تاتروا في دراسته عام (١٩٩٨) الى ان الضغط النفسي يؤدي بالفرد الى سلوكيات غير مرغوبة ومنها عدم انتظام النوم وعدم انتظام وجبات الطعام والى الاجهاد الجسدي والعاطفي (chris, 2008:28)

وللأسرة دور كبير ليس فقط في نشأة اطفالها وإنما ايضا في سعادة جميع اعضائها وتمتعهم بالصحة الجسمية والنفسية والعقلية وتمتعهم بالسواء والتكيف في جميع الظروف ومن هنا كانت اهمية تدعيم الأسرة ماليا وعلميا وتربوياً واجتماعياً ودينياً وروحياً لتقويم رسالتها على اطيب الوجوه وأكملها وخاصة في عصر تزداد فيه الضغوط التي تسقط على كاهل أفرادها ، تلك الضغوط التي أدت إلى ضعف سلطانها وقلة أشرافها ورقابتها ورعايتها على جميع اعضائها (العيسىوي ، ٢٠٠٣ : ٩) عندما يجد الطفل نفسه عاجزاً عن ان يحل ما يعرض له من مشكلات ويصاحبه انفعال الخوف والقلق والتردد وعدم القدرة على اتخاذ القرار وتتعدد المشكلات السلوكية وفقاً لتعدد جوانب النمو النفسي للطفل ، كما ونعلم أن جوانب النمو المختلفة الجسمية والعقلية المعرفية والانفعالية تتكامل معاً

ويؤثر كل جانب في الآخر ، بحيث أنه إذا حدث خلل أو اضطراب في الاداء الوظيفي لأي جانب من الجوانب فإنه يتسبب عن ذلك حدوث مشكلة في بعض الجوانب الأخرى . ولكن الخبراء وعلماء النفس والصحة النفسية يقسمونها إلى مشكلات نفسية جسمية ومعرفية او اجتماعية وانفعالية لتسهيل التشخيص وتيسير وضع البرامج العلاج لكل مشكلة (بدير ، ٢٠٠٧ : ١١) ومن هذه المشكلات الانية هو مرض كوفيد -١٩ المرض الذي تنسب سلالة جديدة من الفيروسات التاجية (كورونا) ويسبب الحمى والسعال وضيق النفس وفي الحالات الشديدة ، يمكن للمرض أن يتسبب بالتهاب الرئة أو صعوبة التنفس ، كما يمكن أن يؤدي الى الوفاة في حالات أقل عدداً . تتشابه هذه الاعراض مع اعراض الانفلونزا أو الزكام العادي ، وهما أكثر انتشاراً حيث ينتقل عبر الاتصال بالبرذاذ التنفسي عن شخص مصاب وبناء على ذلك تتطلب من الصحة العامة ان تتبع خطوات من اجل الحماية من هذا الفايروس ومن توصيات الصحة الحجر المنزلي لمنع المزيد من العدوى والحد من انتشار المرض ودعم اجراءات للسيطرة عليه ومنها حماية الاطفال والمرافق التعليمية اذ يعد الاطفال القوى المستقبلية للمجتمع ومرحلة تكوينية ذات تأثير حاسم في بناء شخصية الفرد ونموه . فيها يكتسب عاداته وسلوكه الاجتماعي واتجاهاته ومواقفه ، وفي هذه المرحلة يكون الطفل أكثر استجابة لتعديل السلوك في اتجاه النمو السليم لمختلف جوانب حياته وبخاصة تنمية القدرات العقلية والشخصية (ابو أسعد والمرابرة ، ٢٠١٠ : ٧)

ويعد الاهتمام بالطفل وصحته هدفاً قومياً من حيث تنشئته وتهيئة الظروف المناسبة له كي يكون قادراً على التفاعل مع الظروف ومتطلبات الحياة حيث يعد العنصري البشري من العوامل الهامة التي تساعد المجتمع على تحقيق اهدافه في التقدم والرفق ويؤكد "تورانس ط على ضخامة الخسائر من مصادر الثروة البشرية التي تتمثل في الأطفال الذين لايجدون رعاية كافية ، والاطفال الذين يتعرضون الى اضطرابات سلوكية على درجة كبيرة من سوء التكيف الاجتماعي ، والعائلي حيث يعانون من الشعور بالضغط النفسي والتباعد عن الذات .

وفي ضوء مما سبق تتحدد مشكلة البحث الحالي

١- ماهو دور الاسرة في تخفيف الضغوطات على الاطفال اثناء الحجر المنزلي .

٢- مالا ساليب التي تستخدمها الاسرة لمعالجة الضغوطات لدى الاطفال .

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الى التعرف على دور الاسرة في مواجهة ضغوطات الحجر المنزلي

لدى الاطفال وماهي الاساليب المستخدمة لعلاج الضغوطات النفسية التي تواجه الاطفال .

حدود البحث : يقتصر البحث الحالي على الأسرة اوكيفية مواجهة الضغوطات النفسية للطفل للعام

الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠)

تحديد المصطلحات :

اولا : الاسرة وعرفها كل من

١- الناشف (٢٠٠٦)

هي عبارة عن نظام اجتماعي أساسي بل نواة اي مجتمع . تقوم بإشباع الحاجات البيولوجية والعاطفية وهي مصدر الأخلاق والمثل العليا والقيم والإطار الثقافي لضبط السلوك وتربية الاطفال

(الناشف ، ٢٠٠٦ : ١٥)

ثانيا : الضغوط النفسية وعرفها كل من

١- هلال (٢٠٠٠)

وهي عبارة عن مؤثرات خارجية تؤدي إلى احداث تغير نفسي سلوكي بدرجات مختلفة على الافراد

وفقا لقدراتهم الجسمية والشخصية على التوافق مع هذه المؤثرات (هلال ، ٢٠٠٠ : ١٠)

الحجر المنزلي : وهو اجراء وقائي " وهو نوع من انواع التباعد الاجتماعي وتقييد حركة الافراد

فالحجر ليس مفهوم غريب وجديد فقد عرفه البشر منذ القدم واتبعوه عند تفشي العديد من الاوبئة

والامراض .

فايروس كورونا كوفيد-١٩ (المستجد) : وهو نوع من انواع الفيروسات جديد من نوعه يصيب

الجهاز التنفسي للمرضى المصابين بالتهاب رئوي وهو مجهول السبب ومعد ، ولم يكن هناك أي علم

بوجود هذا الفيروس وهو سريع الانتشار .

[https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public)

[public](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public)

اولا / الخلفية النظرية للبحث

الأسرة :

للاسرة ادوار كثيرة ومتعددة منها توفير الظروف المناسبة لحياة أفرادها من مأكّل ومشرب

وملبس ومناخ ثقافي اجتماعي ملائم للتنشئة الجيدة إضافة إلى وجود جو من الألفة والعاطفة والاحترام

والتواد هذه الأسرة ، كما وتلعب الأسرة دوراً مهماً في حياة الأطفال من خلال إشباع حاجات الطفل

المختلفة من مأكّل وملبس وأمان وطمأنينة وعلاقات وجدانية وذلك بما تحويه من نماذج مختلفة

كعلاقات الطفل مع والديه او نموذج القدوة او التقليد او المحاكاة لذلك فالأسرة تعتبر المدرسة الأولى

لتعليم الطفل المبادئ والقيم والعادات والتقاليد ، ولها دور كبير في غرس الخصائص النفسية والصحية

والاجتماعية والدعائم الأولى للشخصية وحديثا وبعد ظهور أوساط ومؤسسات عديدة ومختلفة شاركت الأسرة في تنشئة وتربية الأطفال إلا أن دور الأسرة قد بقي على ما هو عليه من الأهمية ولربما ازداد دور الأسرة أهمية نظرا لما لها من دور في التأثير على الطفل في سنوات عمره الأولى وبقاء هذه التأثيرات مدى الحياة . وترجع أهمية الاسرة في تربية الأبناء إلى مايلي :

- ١- الأسرة هي المكان الأول والاهم الذي يتم فيه الاتصال مابين الطفل والأسرة في كافة المجالات .
- ٢- داخل الأسرة يتعلم الطفل اللغة والقدرة على التعبير
- ٣- والأسرة هي الناقل للثقافة والمعرفة بكل أشكالها .
- ٤- داخل الأسرة يتم تعليم الأطفال ماتراه الأسرة من عادات وتقاليد مناسبة وتعتقد لأنها صحيحة .
- ٥- داخل الأسرة تتم أطول عملية اتصال وتلازم وتغذية راجعة
- ٦- تعطي الأسرة للطفل الأمان والطمأنينة وتمنحه الحاجات الفسيولوجية والنفسية المختلفة .
- ٧-تشكل الاسرة مصدر ومرجعية الطفل لمختلف أمور الحياة وبخاصة عند تقييم سلوكه وإصدار الأحكام على مختلف الأشياء ويتعلم الطفل من خلالها العديد من الأمور ومنها (الثواب والعقاب من اجل تعويدهم على الطاعة والالتزام أو ترك عادة سيئة أو ايجاد سلوك جديد) (جردات ، ٢٠١١ : ٧٩)

الضغط النفسي في مرحلة الطفولة:

الضغط في مرحلة الطفولة جزء من العملية الطبيعية للنمو ، وعلى الرغم من ان النظريات تختلف في شرح تأثيرها الضغط ، إلا أن كلها تتفق على أن الضغط هو جزء من مرحلة الطفولة العادية والطبيعية . فلقد شرح فرويد (١٩٢٠) على ان الاحباطات والتحديات التي تتاسب الأطفال تساعدهم على تحقيق توازن أفضل بين طلبات "الهو" و"الأنا" على المتعارضة ففي هذه الفترة تلجأ بعض الاسر الى الالعاب الالكترونية لاشغال الطفل وهذا ينعكس سلباً على حياة الاطفال غالبا ما يظهر العنف والعدوانية والخوف والقلق والتوتر ومنها ماتؤدي الى السمنة للجلوس مدة طويلة امام الاجهزة الالكترونية . وبذلك فإن وجود الالعاب الالكترونية يزيد من أثار الضغط النفسي نحو ظهور سلوكيات غير السوية . كما يمكن أن تكون هناك نتائج ذات امد طويل ويؤدي الى الإدمان في العاب الكمبيوتر، وإن التوجه الأسري نحو الالعاب الالكترونية امرهم للأطفال في كل الأعمار وعلى الرغم من وجود انظمة صناعة الألعاب إلا انها لاتماثل اراء ومخاوف الأسرة فمن المهم بالنسبة لأولياء الامور تطوير طرق لتوجه الاطفال نحو اللعب الالكتروني بشكل يلبي حاجات الوالدين والاطفال معاً (سليمان ، ٢٠٠٥ : ١٨٧)

ومن الاضطرابات النفسية التي تظهر على الأطفال أثناء الأزمات هي

١- التخريب والتدمير : هو ميول الطفل الى اتلاف الاشياء وتخريبها ، وقد يعتمد الطفل الى تدمير الاشياء وتخريبها اما بدافع الاستطلاع او بدافع التعبير عن الضغط الداخلي وعم السيطرة على ضبط الذات وذلك بسبب نقص في الخبرة وفي التدريب على مواجهة المشكلات ولقد بينت الدراسات ان الاولاد بشكل عام لديهم مشكلات سلوكية أكثر من البنات وان السلوك التخريبي والعدواني الذي يصدر عن الطفل اكثر ازعاجا من السلوك الذي يصدر من البنات وهذا مايسمى (التخريب من اجل التفريغ)

٢-قضم الاظافر : تعد ظاهرة قضم الاظافر وعض الاقلام ظاهرة تدل على الانفعال والغضب او الشعور بالحرج وهو من اعراض التوتر النفسي والعصبي ، وهو وسيلة للانفعال بنشاط لايقود إلى نتيجة وإنما هربا من مواجهة الواقع .

٣-الخوف : يعتبر الخوف من أكثر الانفعالات شيوعاً ويثيره الكثير من المواقف التي تتباين تبايناً كبيراً، وتتوزع شدته متدرجة من مجرد الحذر من ناحية ، إلى الهلع والرعب من الناحية الأخرى . وهذا النوع من الخوف يسمى خوف (فيسوفوبيا) اي انه الخوف من الجراثيم والتلوث وهو احدى القوى التي تعمل على الهدم في تكوين الشخصية ونموها

٤-العناد : يعد العناد صورة من صور السلوك الاجتماعي العادي لدى الطفل ، ولكن ثبات العناد وعدم الطاعة يدل على فشل الطفل في اكساب المعايير الاجتماعية للسلوك فيما يختص بالسلطة ، ويعتبر العناد نزعة عدوانية تعبر عن اسلوب الطفل عن رفض ارادة الكبار بلاصرار وعدم التراجع حتى في حالة استخدام القوة ليبقى الطفل محتفظا بموقفه داخليا (حريري ورجب ، ٢٠٠٨ : ٧٤-٧٥)

٥-القلق النفسي : الاطفال يخافون من المواقف الغريبة والمواقف الجديدة ، ولذا يحتاج الطفل الى مساعدة الكبار لتخطي اسباب القلق غير الطبيعي ومشاعر القلق المرضية التي تؤدي الى اضطراب سلوكه وشخصيته (ابو العزائم ، وابو العزائم ، ٢٠٠٢ : ٤٥)

هناك عدة إجراءات تتبعها الأسرة لكي تحافظ على صحة أطفالها ومنها :

- ١- الحرص على تماسك الاسرة في هذا الظرف والابتعاد عن التوتر والقلق ، فأن العلاقات الدافئة بين افراد الاسرة تساعد تنشئة اطفال اسوياء نفسياً
- ٢- التوافق بين الوالدين يساعد على نمو متوازن لشخصية الطفل وهو في ظرف خاص
- ٣- استغلال هذه الفترة بتعليم الطفل بوسائل مختلفة الرسم للعب القصص تمثيل الادوار يساعد على التخلص من ضغوط الطفل
- ٤- عدم اللجوء الى العنف لتعديل سلوك الطفل
- ٥- اكتشاف مواهب الطفل خلال فترة تواجد الوالدين في البيت لمدة طويلة وتوفير الوسائل التي تعينه على تميئها وصلها . (الشقيرات ، ٢٠٠٦ : ٥١)

جهل الاسرة بمتطلبات ابنائهم :

أن جهل الكثير من المربين بصفة عامة بمطالب النمو واشباع حاجاتهم وعدم معرفتهم الأساليب السليمة في تربية الأطفال ، يوقعهم من غير قصد في كثير من الأخطاء التي تؤثر على أطفالهم أسوأ الأثر من ناحية صحتهم الجسمية والنفسية ، فتسبب في أصابتهم بأمراض أو سوء توافقهم ومعاناتهم لكثير من مشاكل السلوك التي تلازمهم طوال حياتهم ، ومن الجدير بالذكر أن هذا الجهل بتربية الأطفال كان امراً مهماً لخطورها على شخصية الطفل ، وكثير من الفلاسفة والمربين من قديم الزمن نادوا بدور الأسرة في التربية ، فالإصلاح يتحقق بمحاولة تمكين الأسرة من تأدية وظيفتها الطبيعية في التربية الصالحة ، وبذلك بتوعيتها في فهم حاجات الأطفال ، وبإزالة العقبات من سبيلها (النادي ، ٢٠١٥ : ٧٥) ويختلف الأطفال في طبيعتهم وتكوينهم البنائي وتكيفهم لأوضاع .

ومن التفاوت بين الاطفال في مدى تكيفهم وتأثرهم للوضع الحالي :

أن المنتبج لأسس التربية الحديثة واصول التنشئة الأسرية والاجتماعية والنفسية للأطفال يجد تطوراً وتقدماً ملحوظاً في هذا المجال ، وهذا التطور كان وما زال يؤكد على موضوعات تتعلق بالطفل من بينها الفروق الفردية بين الاطفال وذلك من النواحي العضوية والعقلية والنفسية والتعليمية والسلوكية والنمائية ، لقد أكدت الدراسات العلمية أن قدرة الأطفال وخصائصهم العقلية والشخصية والاجتماعية والنمائية ليست واحدة لدى جميع الأطفال اذ ...

- ١- يلعب ادراك الطفل للحدث الصعب ، دوراً رئيسياً في تحديد المعنى الخاص والذاتي للحدث بالنسبة للطفل . وهذا يعني أن الاطفال الذين يشاهدون حدثاً معيناً يتأثرون به بطرق مختلفة تعتمد على المميزات الشخصية الخاصة لكل طفل التي تحدد المعنى الخاص الذي يعطي الطفل للحدث .
- ٢- حدة الضغوط النفسية الناجمة عن الظروف الصعبة ، استناداً إلى حجم ونوع التغيرات التي تطرأ على حياة الطفل وقدرته على السيطرة عليها .
- ٣- وجود عوامل او ضغوط اخرى مرافقة للحدث ايضاً ، لها تأثيرها المباشر على الطفل ومنها :
 - كون الأزمة مفاجئة
 - تكرار الحدث الصعب
 - كون الحدث جمعياً
 - الأذى النفسي الذي يسببه الظرف .
- ٤- تلعب الخصائص الشخصية للطفل الذي يتعرض للأزمة ، دوراً هاماً في درجة تأثره وتشمل
 - طبيعة المرحلة العمرية
 - تكيف الطفل مع ازمات البيت والعلاقات مع الرفاق
 - اسلوب تعامل الطفل مع الوضع الصعب ، ويشمل ذلك حدة القلق وقدرة الطفل على التحدث عن الحدث .
 - درجة نشاط الطفل الحالية وقيامه بالوظائف اليومية
 - المعنى الخاص الذي يعطيه الطفل للحدث الصعب (الجليبي ، ٢٠١٥ : ١٢)

ومن اهم الاخطار والاثار التي تترك نتيجة لجهل الاسرة متطلبات اطفالهم في الوضع الحالي تربية الاطفال من الاعمال واكثرها تحدياً لنا ، هذه العبارة يتم قولها وكأنها فكرة نمطية ، لكن في الحقيقة أننا مكلفون بتشكيل أطفالنا لكي يكونوا ناضجين مسؤولين معطاءين ومنتجين وهو ما يبدو أنه مهمة عظيمة . على مدى السنوات نحن نعيش القلق على تكوين اطفالنا لعادات صحية وتعلم المهارات التي يحتاجون اليها ليكونوا على اتم وصحة وبينما نحتاج كل شيء آخر نحتاج إلى فعله ، وفي احيان اخر قد نشعر بالأضطراب او الاحباط في ادوارنا كوالدين ونجهل بعض الامور قد توقعنا في اخطاء في نواحي عديدة ومنها : (هاينمان وشيلدرز ، ٢٠١١ : ٢٥)

- ١- من الناحية الجسمية : ان عدم اشباع بعض الاحتياجات سيعرض التوازن الجسدي والنفسي والمعيشي للأفراد إلى الخطر ويصبح سبباً لعدم الاستقرار وحالات الاضطراب والتأزم في الجسم ، وعدم مراعاة الشروط الصحية تهيء الأرضية اللامومة للأمراض . وما أكثر الاختلالات المزاجية الناجمة عن عدم الاشباع الكامل للحاجة إلى الغذاء أو التقصير في تناول الفيتامينات .
- ٢- على الجانب الروحي : عدم الارضاء المناسب للاحتياجات لايقوف النمو البدني فحسب بل يعرض الحياة الروحية احياناً للخطر . وهناك ارتباط وثيق بين النشاط الروحي وتأمين الاحتياجات ، وان حدث خلل في احدهما سيهيئ الارضيض لاحداث الصدمة والضرر في الآخر .
- ٣- في البعد السلوكي و الاخلاقي :اعطت التجارب التي اجريت في مجال حرمان الافراد من اشباع الاحتياجات من قبيل الغذاء وان عدم اشباع الاحتياجات تترك أثراً واضحة على سلوك و اخلاق الفرد وتخرجه عن حالة التوازن . والكثير من الافراد يلجأون الى السرقة او اعرضوا عن التقاليد والاعراف بسبب الحرمان من اشباع باعث كالجوع مثلاً
- ٤- في البعد الفكري والذهني :أن عدم اشباع الحاجة لايقوف الذهن عن التفكير ، ولكن يخل الحياة العقلانية للفرد ، ويصبح سبباً لعدم القدرة على التفكير السليم واتخاذ القرار المناسب ، او ان يتعرض الى الخطأ والانحراف في المواقف المتخذة
- ٥- في البعد العاطفي : ان الحرمان عن اشباع باعث ما في بعض الموارد يمكن ان يصبح سبباً للاحاق الاذى والضرر بعواطف الطفل . وما اكثر اولئك الذين يعانون من مشاعر الحقد او العقدة على اثر عدم تحملهم الحرمان او يحسبون عدم اشباع حاجة ما دليلاً على اهانتهم وتحقيرهم .
- واخيراً فأن الطفل لايرى سبباً لاشباع حاجته يفقد فرصة الحياة والراحة ، ويعاني من عدم التوازن ، حينئذ تصدر ردود فعل غير مناسبة لغرض خلق حالة جديدة ، فيتخذ مواقف مختلفة ، منها نسج الاوهام ، الغضب ، التذبذب الانانية مشاكل مع الاخوة عدم الاستقرار المجادلة كلها تعتبر نماذج تعبير نماذج من ردود الفعل هذه .(القائمي ، ١٩٩٦ : ٤٠) اذ ان من اصعب التحديات التي تواجهها العائلات في هذه المرحلة الحرجة التي يمر بها العالم هو اقناع الطفل بالبقاء بالمنزل والتوقف المفاجئ في الذهاب الى (الروضة ، المدرسة) او المحال التجارية وحدائق الالعب فإقناع الطفل بهذا الحالة امر صعب .

فهناك عدة خطوات للتماشي مع هذه الظروف والسيطرة على الاطفال ومنها .

١- ممارسة الانشطة المتنوعة ومنها

- اللعب بكل انواعه اذ يعمل على استغلال طاقة الجسم الحركية للطفل ، كما انه مصدر للمتعة النفسية له ، لأنه يمنحه الغبطة والسرور والمرح والحرية حيث يعمل اللعب على
- ازالة التوتر النفسي والجسمي لدى الطفل وتوفير الراحة النفسية والجسمية له من خلال تفرغ طاقاته في جوانب ايجابية هادفة ومفيدة
- إدخال المتعة والتنوع في حياة الطفل وكسر حاجز الملل والروتين .
- اكتشاف الطفل لنفسه وللعالم المحيط به . وفي ذلك تعلم الطفل لأشياء جديدة في حياته وفي محيطه الذي يعيش فيه .
- تعليم الطفل حل مشكلاته الخاصة من خلال تعليمه طريقة التفكير وتوجيهه بأسلوب سليم .
- القضاء على الملل . لأن اللعب يوفر فرص القضاء على الملل والروتين اليومي لأحداث الحياة . (سبيتان ، ٢٠١٢ : ٧٧)

٢ - الوعي الصحي والجسدي (توعية الاطفال) :

- ويتم ذلك من خلال توعية الاطفال في اهمية الحفاظ على صحتهم وكيفية التعامل مع الامراض والايوئة وتوعيتهم على التغيرات المصاحبة للامراض داخل اجسامهم وبأهمية النشاط الجسدي وتناول الطعام الصحي . ويتم ذلك من خلال
- العناية بنظافة بغسل اليدين وعدم الاختلاط في الشارع
 - غسل الفواكه والخضروات قبل تناولها
 - ممارسة الالعاب الرياضية
 - اتباع نظام غذائي متوازن وصحي وسليم
 - تناول اللبن ومنتجات الالبان (لي لي ، ٢٠١٠ : ١٠٥)

٣- استخدام طريقة القصة مع الاطفال لتنمية عقولهم اتجاه الوضع الراهن .

إذ تعمل القصة على :

- ١- ربط الطفل بمظاهر الحياة المختلفة واكتشافاتها ، كالحديث عن الجاني الصحي وكيفية الحفاظ على الجسم السليم والوقاية من الامراض .
- ٢- تزويد الاطفال بالمعلومات وتبسيط بعض الحقائق التي يصعب نقلها للطفل بطريقة اخرى

٣- تنمية السلوك والقيم المرغوبة ، وتزويد الاطفال بالثقافة الصحية والعلمية واسلوب التفكير العلمي

٤- اقتراح بعض الحلول للمشكلات التي يعجز الواقع العلمي عن حلها ، وتقديم صورة مشوقة للمستقبل وتطوراتها .

٥- تقريب بعض المفاهيم للطفل عن الواقع الحالي

٦- توجيه الاطفال نحو قبول التغيير وعدم التسليم بأن ما هو كائن ليس ثابت دائما .

٧- تسهم في الحفاظ على شخصية الطفل من اي مؤثرات سلبية تتركها البيئة (فاخوري ، ٢٠١٦ : ٢٥٨)

٤-التعليم الالكتروني :

اصبح التعليم الالكتروني من الضروريات الملحة في الوقت الحالي لمايتمتع به من اثارة وتنوع المعلومات ومسايرة التطورات والتغيرات التي تحدث في البيئة كما ان استخدامه من وجهة نظر التربويين يرفد عملية التعلم ويعززها من خلاله ممارسة العمليات التعليمية ، والانشطة لتعلم المفاهيم والحقائق والمهارات في مختلف الظروف وفي كل الازمنة . بالاضافة الى انه يعمل على استغلال وادارة وقت الاطفال واستمرارية تعليمهم بما يتماشى مع متطلبات عصر المعلومات ، حيث تمكن المتعلمين من ادارة وممتابعة الحوار والمناقشة داخل وخارج حجرات التعليم المخصصة بالاضافة الى السيطرة على نقاط الضعف والعقبات التي تواجه سير العملية التعليمية ، وبمساعدة اولياء الامور تتيح هذه الفرصة للاطفال والشعور بالمتعة واستخدام الصور والالوان والمؤثرات الصوتية وشاشات العرض لنحو اوقات الفراغ الى اوقات تعليمية من خلال لعب الاطفال الذكية على سبيل المثال طرح سؤال يحتاج الى تفكير وجذب انتباه ويتطلب الوصول الى حل هذا مايبعد الطفل عن التوتر والقلق والملل ، ولكن هناك نقطة مهمة عدم التكتيف في التعليم الالكتروني لان ذلك يفقد لذة التعليم ويضعف دوره التعليمي .(الكناني ، ٢٠٢٠ : ٢٧-٢٨)

النظريات التي فسرت الضغوط النفسية

١- نظرية التحليل النفسي

تعود هذه النظرية الى مدرسة التحليل النفسي التي اسسها الطبيب النمساوي طبيب الاعصاب النمساوي سيجموند فرويد رأي مدرسة التحليل بأن الخبرات السابقة لدى الافراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العمر الاولى ينتج عنه وجود استعداد لدى الاشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد في اثناء الازمات متأثرين بالخبرات المختزنة فينشأ ويؤكد اصحاب هذه النظرية بأنه العلميات

اللاشعورية وميكانزمات الدفاع لها دور في تحديد كل من السلوك السوي واللاسوي للفرد حينما يتعرض الفرد لمواقف ضاغطة ومؤلمة فإنه يسعى الى تفرغ انفالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانزمات الدفاع اللاشعورية ، وعلى هذا فالقلق او الخوف وانفعالات سلبية اخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد ويتم تفرغها بصورة لاشعورية عن طريق الكبت .

٢- النظرية السلوكية :

تعود هذه النظرية السلوكية الى المدرسة السوكية التي أسسها واطسن سنة (١٩١٢) ترى هذه المدرسة أن الضغوط النفسية هي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة وهذه العوامل يمكن التحكم بها او لايمكن التحكم بها والسبب الرئيس يعود الى البيئة ، وتذهب هذه المدرسة الى ان بعض الافراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة ولهذا فإن هذه الضغوط تظهر آثاراً مختلفة من حيث شدتها وحدتها وتؤكد هذه النظرية بالتحديد على دور البيئة في الضغوط بالاضافة الى ذلك فهي ترى انماط التوافق وسوء التوافق متعلمة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد . (ايبو ، ٢٠١٩ : ٩٩)

ثانيا / دراسات سابقة تناولت الضغوط النفسية :

١- دراسة كاطع (٢٠١٦)

(الضغوط النفسية وعلاقتها بارتقاء النسق القيمي لدى معلمات رياض الاطفال)

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الضغوطات النفسية لمعلمات رياض الاطفال وعلاقتها بارتقاء النسق القيمي لديهن ولتحقيق اهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي اذ بلغت عينت البحث (١٥٠) معلمة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة من معلمات رياض الأطفال الحكومية في مدينة بغداد / الرصافة وقد استخدمت الباحثة مقياس (الضغوط النفسية من اعداد الباحثة) وتبينت مقياس ارتقاء النسق القيمي من دراسة (شامخ والحمداني ، ٢٠١٠) استعملت الوسائل الاحصائية في البحث الحالي (معادلة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، ومعادلة الاختبار لعينة واحدة ، معادلة الفاكرونباخ لاستمرار الثبات) اما اهم ما توصلت اليه الدراسة هي ان معلمات رياض الاطفال لديهن ضغوط نفسية ويعود السبب في ذلك الى الاعداد الكبيرة لاطفال الرياض بالاضافة الى وجود نسق قيمي لدى المعلمات وهذا ينعكس بشكل ايجابي على شخصية معلمة الروضة واهو ماتوصي به الباحثة هو ان تشمل وزارة التربية معلمات رياض الاطفال دورات تدريبية لرفع النظام القيمي لدى معلمات الرياض . (كاطع ، ٢٠١٦ : ٢٤١)

٢-دراسة طولية والزوايدة (٢٠١١)

(الضغوط النفسية والإساءة إلى أطفال الروضة لدى الامهات العاملات وغير العاملات)

هدفت الدراسة الى معرفة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات وغير العاملات والإساءة الى اطفالهن ممن هم في أعمار الروضة . ولتحقيق اهداف البحث اعدت اداة لقياس الضغوط النفسية بنموذجين . الأول للأمهات والثاني لغير العاملات .وأداة الإساءة للاطفال ، واستخرج لهما الصدق الظاهري والثبات لإعادة التطبيق ، وبطريقة كرونباخ - ألفا . وتضمنت أداة الضغوط النفسية بصورتها النهائية (٢٥) فقرة في كل نموذج ، وتضمنت أداة الإساءة إلى الاطفال (٣٠) فقرة . واستخدمت طريقة ليكرت الخماسي في الاستجابة لها . وطبق على عينة من الامهات العاملات (٢٠٠) وغير العاملات (٢٠٠) ممن لديهن أطفال في سن الروضة في مدينة عمان . وظهرت نتائج الدراسة ان الامهات العاملات لديهن ضغوط نفسية ووجود اساءة للطفل سواء كانت الامهات عاملات وغير عاملات ،(طولية والزوايدة ، ٢٠١١ : ١)

اهم القواعد التي تتبعها الاسرة مع الطفل لتخفيف الضغط النفسي هي

- ١- تكليف الطفل في انجاز بعض المهام المناسبة لعمره
- ٢- تخصيص وقت من الاسرة للاشتراك باللعب مع الطفل
- ٣- تحديد وقت معين للطعام وتجنب السمنة
- ٤- مساعدة الطفل على النوم المبكر وتجنب السهر
- ٥- الاستماع الى متطلبات الاطفال
- ٦- العناية بنظافة الجسم
- ٧- توعية الاطفال وشرح مفصل لما نمر به من مؤثرات (صحية ، اجتماعية ، نفسية)
- ٨- التعزيز المناسب والكافي لكل ماينجزه الطفل من سلوكيات مرغوبة لتدعيم هذه السلوكيات .
- ٩- (ويكلنسون ، ٢٠١٣ : ١٢١)

الحماية والوقاية من فيروس كورونا التاجي في المنزل .

- ١- ممارسة الرياضة بشكل معتدل ، ونيل قسط كافٍ من الراحة ، والنوم ، فلا تبقى مستيقظ ، لأن هذا كله يمكن أن يحسن المناعة الذاتية .
- ٢- الحفاظ على عادات النظافة الشخصية الجيدة ، كتغطية الفم والأنف بالمنديل عند السعال والعطس .

- ٣- بغسل اليدين جيداً وعدم لمس العينين أو الأنف أو الفم بأيدي متسخة
- ٤- بتهوئة غرف المنزل جيداً والحفاظ عليها نظيفة .
- ٥- بتجنب الأماكن المزدحمة والمكتظة بالناس ، وارتداء الأقنعة الواقية اذا لزم الامر .
- ٦- تجنب ملامسة الحيوانات البرية والدواجن والماشية ، والتمسك بعادات الأكل الآمنة ، وطهي اللحوم والبيض جيداً
- ٧- بالإنبتاه جيداً من الحمى والسعال والأعراض الأخرى لأمراض الجهاز التنفسي ، واستشارة الطبيب في اسرع وقت في حال ظهور مثل هذه الاعراض (دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد ، ٢٠٢٠ : ٢٩)
- اهم الانشطة والرسائل لمساعدة الأطفال في التعامل مع الضغط النفسي خلال نقشي فيروس كورونا المستجد (COVIS-19)
- في هذه الظروف على الأسر والمقيمي على رعاية وتربية الأطفال التفهم والاصغاء فقد يستجيب الأطفال للمواقف الصعبة غير مستقر بطرق مختلفة مثل (التثبث بمقدمي الرعاية ، والشعور بالقلق والانعزال ، والشعور بالغضب أو الانزعاج ، والكوابيس ، والتبول اللارادي ، وتغير المزاج المتكرر)
- ١- يشعر الأطفال بالارتياح اذا كانوا قادرين على التعبير عن مشاعرهم المزعجة والتواصل معهم في بيئة آمنة وداعمة ، فقد يؤدي الأنخراط في نشاط إبداعي مثل اللعب والرسم إلى تسهيل هذه العملية ، يساعد الأطفال على إيجاد طرق ايجابية للتعبير عن المشاعر المزعجة مثل الغضب والخوف والحزن
- ٢- شجع على وجود بيئة أكثر حساسية ورعاية للطفل ، حيث يحتاج الأطفال إلى الحب والاهتمام بشكل متفان من قبل الراشدين في الأوقات الصعبة .
- ٣- ان الاطفال يأخذون دلالتهم الشعورية من البالغين المهمين في حياتهم ، لذا فإن استجابة البالغين للأزمة مهمة جدا على الاسرة الالتزام بالتعامل مع مشاعرهم بهدوء ، هذا سيجعلهم يشعرون بالتحسن والأمان .
- ٤- الحفاظ على روتين حياة الطفل او ساعد في انشاء طرق جديدة في البيئة ، بما في ذلك التعلم واللعب والاسترخاء ، والاتجاه نحو الانشطة التي لاتعرض الاطفال الى الخطر او تتعارض مع السلطات الصحية .
- ٥- قدم معلومات حول مايجري ، بصورة واضحة حول كيفية الخطر من العدوى وبين للاطفال كيف يمكنهم الحفاظ على سلامتهم.

- تجنب تداول الشائعات او المعلومات التي لم يتم التأكد منها أمام الأطفال .
- قدم معلومات حول ماحدث او يمكن ان يحدث بطريقة منظمة وصادقة ومناسبة للعمر .
- تقديم الدعم الاسري من خلال أنشطة موجهة للأطفال يمكن القيام بها اثناء الحجر الصحي (مذكرة الصحة النفسية، ٢٠١٩، : ١٧).

التوصيات

- ١- وجود منظمة خاصة للامزمات التي تتعلق بالطفولة ووضع خطط واستراتيجية للخروج منها دون التعرض للضغوط النفسية .
- ٢- تفعيل دور وزارة التربية بنشر الوعي الصحي بين صفوف الاطفال لتخفيف المخاطر النفسية والجسدية على الاطفال
- ٣- اعداد ورش عمل للمعلمات في رياض الاطفال حول زيادة الوعي بكيفية التعامل مع الضغوط النفسية
- ٤- تفعيل التعليم الالكتروني من قبل معلمات الرياض لاستمرارية التواصل مع الاطفال اثناء الحجر المنزلي

المقترحات

- يقترح البحث الحالي بإجراء دراسات
- ١- فاعلية التعليم الالكتروني في مؤسسات رياض الاطفال في ظل الازمات .
 - ٢- اساليب معلمات رياض الاطفال في ادارة الازمات وعلاقتها بثقافة الاطفال
 - ٣- وزارة الثقافة والاعلام ودورها في تخفيف الضغط النفسي للاطفال خلال الازمات
 - ٤- الالعاب الالكترونية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الاطفال .

المصادر

- ١- Chris,kyriacou (2008) ترجمة وليد العمري وومراجعة محمد جهاد جمل ، دار الكتاب الجامعي ، غزة ، الطبعة الثانية ، غزة .
- ٢- ابو اسعد ، احمد ، والمرابرة ، اسماء (٢٠١٠) مشكلات طفل الروضة ، الطبعة الاولى ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت .
- ٣- ابو العزائم ، محمود و ابو العزائم نجلاء جمال (٢٠٠٢) دليل ارشادي للأسرة لمشاكل الطفولة ، مطابع دار الطباعة والنشر الاسلامية ، القاهرة .
- ٤- ايبو ، نائف علي (٢٠١٩) الضغوط النفسية ، دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع ، مصر .
- ٥- بدير ، كريمان محمد (٢٠٠٧) مشكلات طفل الروضة واساليب معالجتها ،
- ٦- جردات ، محمد سليمان (٢٠١١) رياض الاطفال ، ودورها في تنشئة الطفل ، الطبعة الاولى ، دار الخليج للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- ٧- الجليبي ، سوسن شاكر (٢٠١٥) مشكلات الأطفال النفسية وأساليب المساعدة فيها ، دار مؤسسة رسلان للطباعة والنشر والتوزيع ، سوريا ، دمشق .
- ٨- الحريري ، ، ابن رجب ، زهرة (٢٠٠٨) المشكلات السلوكية النفسية والتربوية ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان .
- ٩- دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد (٢٠٢٠) المستقبل الرقمي w.w.digital-future.ca
- ١٠- الساعاتي ، سامية حسن (٢٠٠٦) مشكلات أطفالنا . ماذا نعرف عنها ، الدار المصرية السعودية للنشر والتوزيع ، مدينة النصر ، القاهرة .
- ١١- سبيتان ، فتحي ذياب (٢٠١٢) أسس تربية الطفل ، الطبعة الاولى ، الجنادرية للنشر والتوزيع ، الاردن ،
- ١٢- سليمان ، محمد طالب السيد (٢٠٠٥) لعب الأطفال ، الطبعة الاولى ، دار الكتاب الجامعي للنشر والتوزيع ، غزة .
- ١٣- الشقيرات ، محمود عطية (٢٠٠٦) كيف تجعل من طفلك مبدعا مقالات في تربية الطفل ، دار الفرقان للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- ١٤- طوالية ، عائشة حسين ، الزوايدة ، حسن ناصر (٢٠١١) الضغوط النفسية والإساءة إلى أطفال الروضة لدى الأمهات العاملات وغير العاملات ، الجامعة الهاشمية ، الاردن .
- ١٥- العيسوي ، عبد الرحمن محمد (٢٠٠٣) سيكولوجية الطفولة والمراهقة " الأسرة ودورها في حل مشكلات الطفل " دار اسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- ١٦- فاخوري ، حنين فريد (٢٠١٦) سيكولوجيا أدب وتربية الأطفال ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- ١٧- القاسمي ، علي (١٩٩٦) الأسرة ومتطلبات الاطفال ، دار النبلاء للنشر والتوزيع ، الطبعة الاولى ، بيروت ، لبنان .

- ١٨- كاطع ، زينب محمد ، (٢٠١٦) الضغوط النفسية وعلاقتها بارتقاء النسق القيمي لدى معلمات رياض الاطفال - دراسة ميدانية في مدينة بغداد . مجلة دراسات الكوفة .
- ١٩- الكناني ، سلوان خلف جاسم (٢٠٢٠) البرامج التعليمية الاتجاهات الحديثة التي تقوم عليها واستراتيجيات رؤية نظرية معرفية وتوظيفية ، مكتب اليمامة للطباعة والنشر ، بغداد .
- ٢٠- لي لي ، أليسون (٢٠١٠) تربية الأطفال للوالدين والمعلمين والمهتمين ، تعريب ابراهيم احمد مسلم ، مكتب الشقري للنشر والتوزيع ، الرياض .
- ٢١- مذكرة مختصرة للصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي خلال تفشي فيروس كورونا المستجد (٢٠١٩)
. <http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- ٢٢- النادي ، أمنة حسن عبد الرحمن (٢٠١٥) دور المدرسة والأسرة في التنشئة الاجتماعية عند الاطفال ، الطبعة الاولى ، شركة المستشارون للنشر والتوزيع ، عمان .
- ٢٣- الناشف ، هدى محمود (٢٠٠٦) الأسرة وتربية الأطفال ، الطبعة الاولى ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- ٢٤- هاينمان ، ميم و شيلز ، كارين (٢٠١١) الوالدية ودعم السلوك الايجابي ، ترجمة عزيزة محمد السيد ، الطبعة الاولى ، القاهرة .
- ٢٥- ويكلنسون ، غريغ (٢٠١٣) الضغط النفسي ، ترجمة زينب منعم ، مكتبة الفهد للنشر ، الطبعة الاولى ، الرياض .