

بسم الله الرحمن الرحيم

رسالة توجيهية للسيدات والسادة أمهات ,آباء وأولياء التلاميذ

جميعا منعزلون لكن متحدون
جميعا متعاونون و متضامنون
جميعا صامدون و متفهمون

إننا نعلم أن تظافر مجهودات الجميع، من شأنها أن تجعلنا قادرين على التغلب على هذا الفيروس، إذا ما عملنا على تطبيق الإجراءات الاحترازية، التي تم إقرارها، و حرصنا على أخذ الاحتياطات اللازمة لتجنب العدوى. و هنا تكمن أهمية الدور الذي تلعبه الأسرة على مستوى التوعية و التحسيس، إلى جانب الدور الذي تقوم به الجهات الوصية و الوسائل الإعلامية.

لكن غالبا ما نركز على البعد الوقائي البدني، و ما يتعين فعله أو تجنبه في ممارساتنا، ونهمل عن غير قصد البعد السلوكي النفسي، و ما يقتضيه من حيطة و حذر، تجنبنا لكل آثار سلبية على الجميع، وتحديدنا على الأطفال. لهذا الغرض يسرنا أن نقدم لكم بعض النصائح و الاقتراحات، التي من شأنها أن تساعدكم على تدبير الحياة اليومية لأطفالكم بشكل سلس و سليم:

1) على مستوى الآباء و الراشدين:

- لدعم قدرتنا على الصمود و المواجهة، نلفت الانتباه إلى ما يلي:
- * يمكن القول إن الخوف معد أكثر، لذا يتعين طمأنة الذات من أجل طمأنة الآخرين، فالخوف يمر بسهولة أكثر من الآباء إلى الأطفال، يمكن أن يخلق جوا من الهلع، قد تستمر تبعاته لاحقا.
 - * من الأفضل خلق نوع من الدعامة العاطفية، بيننا و بين أصدقائنا و أقربائنا، وذلك بواسطة التواصل عن بعد، لتشجيع بعضنا البعض.
 - * يستحسن تغذية الصوت الإيجابي بداخلنا، مع تجنب التعليقات السلبية وكذلك الأشخاص الذين قد تكون لهم آثار سلبية علينا.
 - * من الأفضل تجنب مشاهدة النشرات التلفزيونية بشكل تكراري مغلق (en boucle)، فالتكرار يخلق جوا قلقا، داخل أنفسنا، و داخل بيوتنا، بل قد يترك آثارا سلبية بعيدة المدى على أبنائنا، حتى و نحن نعتقد أنهم لا يعيرون اهتماما لما نشاهده و نسمعه.

2) على مستوى رعاية الأنافس و الأبناء:

- لتقوية المناعة بداخلنا، نحتاج إلى ما يلي:
- * الحرص على أن يكون نظامنا الغذائي صحيا و متوازنا، مع تجنب الإفراط في السكريات.
 - * احترام حاجة البدن إلى الراحة و النوم بشكل جيد، و عدم الإفراط في المشاهدات و متابعة مواقع التواصل الاجتماعي.

* استغلال فرصة تواجد الأبناء في المنزل، من أجل تناول الوجبات الغذائية بشكل عائلي، متى كان ذلك ممكناً، و التواصل مع أبنائنا في عدة مواضيع، ماعدا التواصل الأسر في الموضوع الأحادي "كورونا".
* العمل على استدعاء ما يخلق البهجة و يخفف الضغط عنا، و يجذر السكينة كالصلاة، الذكر، الضحك و الترفيه عن النفس، التعبير عن محبتنا و أحاسيسنا تجاه بعضنا البعض، الاسترخاء عن طريق القيام ببعض الحركات الرياضية، أو ممارسة تقنيات التأمل، أو اللجوء إلى الاستحمام...

3) على مستوى كيفية الحديث مع أبنائنا عن موضوع الساعة:

لتوعية أبنائنا و مدهم بأدوات الفهم يتعين ما يلي:

- لأن القنوات الإخبارية تخاطب الراشد و بشكل أحيانا تحذيري، يجب تجنب مشاهدته و سماع أخبارها بالنسبة للأطفال الصغار، أو على الأقل عدم تركهم في قبضتها عزلاً، بدون تدخلات توضيحية من طرفنا.
- لا يتعين التعقيم على ما يحدث، من الأفضل التركيز على تفسير الفيروس و المرض و كيفية الوقاية منه، و تقديم معطيات موضوعية و علمية، علماً أن الطريقة المطمئنة في تقديم المعلومات أهم من محتوى المعلومات.
- يتعلق الأمر بأمر جدي، لا ينبغي التعامل معه باستخفاف (التهوين)، و لا ينبغي التعامل معه بتضخيم (التهويل)، مع الحرص على طمأنة الطفل بالتأكيد على الثقة في القدرة الإلهية و في المعرفة العلمية (وهنا أهمية المدرسة و التحصيل المعرفي)، و على ضرورة الحل و تجاوز المشكل.

4) على مستوى تدبير الزمن المنزلي:

من أجل مساعدة الأبناء على تدبير جيد لهذا التوقف الاستثنائي عن الدراسة، يمكن أن نقوم بما يلي:

- * شرح مبررات التوقف المؤقت عن الدراسة الحضورية، و ذلك من أجل حماية أنفسنا و لكن حماية الآخرين أكثر فأكثر.
- * التذكير بشكل متكرر، على أن الأمر لا يتعلق بعطلة استثنائية، بل بتوقف استثنائي عن التواجد في المدرسة، فرغم إغلاق المدرسة مؤقتاً فالتعلم مستمر، مع تجنب الصرامة الشديدة، بل جعل التعلم خارج الإكراهات المدرسية، فرصة للاستمتاع أكثر بالتعلم.
- * لتجنب حركية الطفل المبالغ فيها، بسبب غياب إطار تدبيري للزمن، و لتجنب تسرب الملل لدى الطفل، أو الانغماس في اللعب الإلكترونية، من الأفضل خلق روتين لدى الطفل (في شكل برنامج عمل، نشرك الطفل في وضعه) و الحرص على احترامه، شبيه باستعمال الزمن المدرسي، يمكن نعتة بـ "استعمال الزمن المنزلي":
وقت محدد للعمل المدرسي، و وقت محدد للعب، و وقت محدد للأنشطة، و وقت محدد للتعاون المنزلي... الخ
- * تنويع كيفية التدبير اليومي، و تكليفهم بمهام معينة من اختيارهم، مع العمل بشكل تناوبي على القيام بأنشطة عقلية و بدنية و فنية...
- * لتجاوز اختزال التعلم، في التعلّيمات المدرسية، يمكن أن نقترح على الأطفال تعلّيمات جديدة، تستقطب اهتمامهم، و قد تكون فرصة مهمة لاكتشاف ما يعجبهم أو لخلق اهتمام لديهم: تعلم لغة الإشارات، تعلم لغة أجنبية ثالثة، تعلم القراءة الموسيقية، استكشاف عالم الحيوانات...

دام لكم الهناء و حفظكم الله من كل مكروه