التوازن بين التعليم والسلامة في ظلّ جائحة كورونا

أ.د. يوسف فريد *

تُعدُّ عملية إعداد الأبناء للعام الدراسي الجديد، مهمةً سنويّةً تحملها الأسر على عاتقها كل عام، وتشمل عملية التأهيل النفسي للأطفال بهدف تشجيعهم على الذهاب إلى المدرسة والاندماج في عالمها دون خوف. ولكن في هذا العام - مع جائحة كورونا (كوفيد -19) - أصبحت العملية مزدوجة؛ إذ أُضيفت عليها مسؤولية تأهيلهم لتقبُّل الوضع الجديد الذي فرضه تفشّي الجائحة، خاصةً بعد الانقطاع الكبير عن الدراسة؛ لذا قد تُعدُّ العودة إلى الدراسة هي أولى تجارب العيد من الأطفال في مواجهة الفيروس خارج المحيط العائلي.

إن إيجاد التوازن بين التعليم والسلامة أمر صعب، ومن الطبيعي أن يعترني كثيراً من الأشخاص القلق من احتمال ارتفاع معدلات الإصابة بالمرض مع عودة الدراسة، وشعور الآباء والأمهات بالقلق من إصابة أطفالهم بالفيروس، ونشره بين أفراد أسرته. وفي المقابل، فقد أشارت منظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسف) إلى أهمية عودة الأطفال للمدارس رغم الظروف الصعبة التي تتسم بها الحياة أثناء الجائحة، إذ إن مخاطر عدم الانتظام في الدراسة تفوق مخاطر الإصابة بالعدوى بفيروس كوفيد -19.

ومن المهم الإشارة إلى إن خطر إصابة الطفل بفيروس كورونا في المدرسة منخفض للغاية، وقد يكون معدل إصابة الأطفال بفيروس كوفيد -19 في المنزل أعلى منه في المدارس، كما ذكرت وزارة الصحة العامة في إنجلترا، وأكّده باحثون في هيئة الصحة الوطنيّة البلجيكيّة. ومن الجدير بالذكر أن الأطفال معرضون لخطر الإصابة بفيروس كورونا Covid-19 مثل البالغين، ولكن المرض عادةً ما يصاحبه أعراض طفيفة، بل وأحياناً دون ظهور أي أعراض عليهم، وهو الأمر

* أستاذ طب الأطفال بجامعة حلوان - مصر.

الذي قد يطمئن بعض الآباء عند ذهاب أبنائهم إلى المدارس. وقد ذكرت منظمة العالمية أنه في حين أن هناك بعض الأدلة المحدودة على أن الأطفال الصغار قد يكون لديهم قابلية أقل للإصابة بالعدوى مقارنةً بالبالغين، فإن البيانات تشير إلى أن المراهقين قد يلعبون دوراً أكثر نشاطاً في انتقال العدوى من الأطفال الأصغر سناً، كما أكدت المنظمة أن تأثير فيروس كورونا على وفيات الأطفال محدود للغاية مقارنةً مع البالغين.

كانت العودة إلى المدارس مختلفة قليلاً عما اعتادت عليه الأسر والأطفال في السابق. ومن المحتمل أن يصدر قرار بإغلاقها من جديد مؤقتاً وهذا يحتاج إعداداً نفسياً ملائماً. ويشمل إعداد الأطفال للعام الدراسي الجديد مجموعتين رئيسيتين: الاحتياطات لتقليل احتمال العدوى، والتأهيل النفسي للأطفال.

أولاً: الاحتياطات الواجبة لتقليل انتشار المرض بين الأطفال في المدارس

مثل سائر الأمراض التي تنتقل عن طريق الجهاز التنفسي، فإن سبل الوقاية من مرض كورونا تشمل تشجيع الأطفال على غسل أيديهم بصفة متكررة، وتجنب الأماكن المزدحمة وسيئة التهوية، والامتناع عن مشاركة الأدوات مع الآخرين، والابتعاد عن زملائهم المرضى، والالتزام بإجراءات التباعد الاجتماعي، وعدم لمس المقابض والأسطح وكل ما من شأنه نقل العدوى. ومن المهم تعليم الطفل كيفية احتواء السعال أو العطس بثني مرفقه وتغطية الوجه بالذراع، وسرعة الإبلاغ إذا أحس بالحُمى أو بدأ يسعل أو يشعر بصعوبة في التنفس.

هذا، وقد أوصت منظمة الصحة العالمية بضرورة ارتداء الأطفال الذين تزيد أعمارهم على ١٢ عاماً الكمامات مثل البالغين؛ خاصةً في الأماكن المزدحمة، مع مراعاة خلعها في الأماكن المفتوحة. وأوضحت المنظمة أن الأطفال دون سن الخامسة يجب ألا يرتدوا الكمامات. ورغم ذلك، فقد أوضحت أنه في ظروف معينة، قد يكون من المستحسن للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٦ أعوام و ١١ عاماً ارتداء الكمامات في الأماكن التي ينتشر فيها الفيروس على نطاقٍ واسع.

كما تلعب التغذية السليمة دوراً رئيسياً في دعم المناعة، ويجب أن يتضمن غذاء الطفل المجموعات الغذائية الرئيسية، وهي البروتينات والدهون والكاربوهيدرات والأملاح المعدنية والفيتامينات، مع الاهتمام بالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة؛ لما تحتويه من قدرٍ عالٍ

من الفيتامينات والمعادن، بالإضافة إلى المواد المضادة للأكسدة التي يحتاج إليها الطفل لتقوية جهازه المناعي. كما تساعد التمارين الرياضية على تنشيط الدورة الدموية في الجسم وتقوية جهاز المناعة. ومن المفيد لجسم الأطفال التعرُّص لأشعة الشمس المباشرة؛ إذ تعمل الأشعة فوق البنفسجية على تكوين فيتامين "د" ذي الوظائف المهمة والأساسية.

ومن الجدير بالذكر، أن الأطفال المصابين بالأمراض المزمنة - مثل السكري أو العيوب الخلقية الشديدة بالقلب أو الحالات الوراثية التي تؤثر على التمثيل الغذائي وأيضاً المصابون بأمراض الكلى المزمنة أو نقص المناعة أو أمراض الجهاز التنفسي المزمنة مثل حساسية الصدر- يكونون أكثر عرضةً لمضاعفات المرض حال إصابتهم.

ثانياً: التأهيل النفسي

بينما شكّل تفشّي جائحة كورونا والإجراءات المرتبطة به ضغوطاً كبيرة، اقتصادية واجتماعية ونفسية على عالم الكبار، فإن الأطفال هم الحلقة الأضعف للتعامل مع الوضع الجديد، الذي تغير فيه كل شيء أو كاد. وفي مثل هذه الأوقات، يلجأ الأطفال للوالدين لفهم ما يجري حولهم، وبث الطمأنينة في نفوسهم. ومن الطبيعي أن ينتقل الشعور بالقلق والتوتر من الوالدين إلى أبنائهم. ومن حق الأطفال أن يحصلوا على معلوماتٍ صحيحةٍ حول ما يجري في العالم، ولكن من مسؤولية البالغين أن يحافظوا على سلامتهم من الكُرب. كما ينبغي استخدام لغة ملائمة لعمر الطفل، ومراقبة رد فعله، ومراعاة مستوى القلق الذي يعتريه. وعلى الوالدين تذكُّر أن الطفل سوف يتعامل مع التوتر الناجم عن الأزمة الجارية على نحوٍ مختلف عن تعاملهم.

وقد وجّهت منظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسيف) الوالدين لضرورة تهيئة بيئة داعمة وراعية، والاستجابة إلى أسئلة الطفل وتعبيراته بإيجابية، مع إظهار الدعم والتفهم لما قد يعانيه من شعورٍ بالإحباط أو القلق في مثل هذه الأوقات.

وقد قدمت يونيسيف مجموعةً من النصائح لمساعدة الأطفال على التعامل مع مشاعر الخوف التي قد يواجهونها عند عودتهم إلى المدارس:

- مراعاة الآباء عدم نقل مشاعر القلق المتزايدة إلى أطفالهم، والتحلّي بالهدوء والثقة أثناء تحضيرهم للعام الدراسي الجديد.
- إجراء محادثة مفتوحة مع الطفل حول ما يُثير قلقه، وإخباره أنه من الطبيعي الشعور بالقلق.

- الشروع في عملية التهيئة النفسية قبل بدء المدارس بفترة، وشرح التغييرات التي قد يواجهها مثل التباعد الاجتماعي وارتداء الكمامات، وتدريبهم عليها في المنزل.
- طمأنة الأطفال بشأن تدابير السلامة المعمول بها داخل المدارس للحفاظ على صحة الطلاب.
- تجنب الحديث عن الصعوبات التي سيواجهها الأطفال خلال هذا العام الدراسي.
- رفع حماسة الطلاب للعودة إلى المدارس بالنظر إلى الجوانب الإيجابية، مثل رؤية الأصدقاء والمعلمين، واكتساب معارف جديدة.
- تهيئة الطلاب للسيئاريوهات المحتملة، كمنع أحدهم من الحضور للمدرسة لحالة اشتباه أو مخالطة، أو إمكانية إيقاف قرار العودة للمدارس حال ساعات الأوضاع.
- وأخيراً، من المهم للوالدين التواصل مع معلمي أطفالهم لمتابعة أبنائهم، والتعرف على كفاءة الإجراءات الاحترازية بالمدرسة، وإعلام المعلمين بالصعوبات النفسية التي قد يواجهها الطفل مثل القلق والخوف.