

معززات الصحة النفسية للأطفال في ظل جائحة كورونا

إعداد د/ إيمان أحمد خميس

أستاذ مساعد علم نفس الطفل - كلية التربية للطفولة المبكرة

جامعة المنوفية ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

# معززات الصحة النفسية للأطفال في ظل جائحة كورونا

إعداد / إيمان أحمد خميس

أستاذ مساعد علم نفس الطفل

كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنوفية

ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

مقدمة :

يجتاح العالم منذ نهايات عام ٢٠١٩ وحتى الوقت الحالي حالة من القلق والتوتر قد يصل إلى مرحلة الذعر جراء ظهور جائحة كوفيد-١٩ والمعروف باسم (فيروس كورونا)، حيث سبب هذا الوباء في فقدان الأشخاص لذويهم وأبنائهم وأقاربهم، مما أدى إلي ظهور بعض الاضطرابات النفسية لكل من الكبار والصغار على حد سواء . ومن المرجح أن يُصاب عددًا كبيرًا من الأطفال بالقلق والخوف، ويمكن أن يشمل ذلك أنواع المخاوف التي تشبه إلى حد كبير تلك التي يعاني منها الكبار، مثل الخوف من الموت، أو الخوف من موت وفراق الأقارب، أو الخوف من تلقي العلاج الطبي.

وفي ظل الاهتمام المتزايد بالصحة الجسدية في زمن فيروس كورونا المستجد "كوفيد-١٩"، فإن العناية بالصحة النفسية لا تقل أهمية عن الصحة الجسدية وأن الهلع والخوف المبالغ فيهما سيؤثران على مناعة الفرد النفسية مستقبلا. كما أن "الأزمات فرص" وأزمة كورونا فرصة للتعلم وتقوية النسيج المجتمعي كما أن أثر المرض سيكون إيجابيا على المناعة النفسية والمجتمعية بعد انحساره، إذا تحلى الأفراد بالمسؤولية والمرونة.

فالصحة النفسية جزء لا يتجزأ من الصحة بشكل عام، والصحة النفسية والجسدية وتتأثران ببعضهما البعض في علاقة دينامية، فإذا تحسنت الصحة النفسية تحسنت الجسدية، والعكس صحيح. ويقصد بالصحة النفسية "مستوى الشعور بالعافية وغياب الأمراض والاضطرابات النفسية"، وهي تعكس مدى الرضى النفسى والتكيف السلوكي وقدرة الإنسان على الاستمتاع بالحياة، وشعوره بالكفاءة والاستقلالية وتحقيق الذات والمساهمة المجتمعية.

إن وجود المرض والفرع الإعلامي الذي يحيط بكورونا يشعران الناس بالقلق، فعلى المستوى الفردي يشعر الأفراد أنهم متوترون قلقون مشوشون، فتتضخم مخاوفهم، أما على المستوى الجماعي فيمكن أن يدخلوا في هلع على المستوى الشرائي خوفاً من نقص مواد معينة، وهلعاً من حصد الأرواح.

ويمكن أن يتحول الضغط النفسي لديهم إلى شعور بالغضب على الحكومات والقطاع الطبي والعاملين فيه، فالإنسان عندما يشعر بالتهديد والقلق يعبر عن ذلك بشكل غضب على الآخرين أحياناً.

قد تكون الشائعات الأمر الأكثر إضراراً بالصحة النفسية للناس، لذا يكمن حل تشوش المعلومة والاضطراب النفسي الحاصل من الشائعات في التأكد من مصادر موثوقة كالسلطة الطبية في الدولة أو منظمة الصحة العالمية، فالأشخاص الذين يتشوشون في هذه الظروف هم من تتقصم المعلومة الطبية، فتكون مخاوفهم مبالغة بالنسبة لحجم التهديد. لكن الشعور بالقلق بشكل متناسب مع الخطورة البسيطة والواقعية للفيروس هو أمر مقبول.

إن المسؤولية هي شعور إيجابي جداً إذا اتبع الإنسان الخطوات المطلوبة منه وما تمليه عليه واجباته الفردية لحماية المجتمع، ربما لا يوجد لهذا المرض دواء في الوقت الحالي، لكننا نملك مصلاً يتمثل في الوعي الفردي والمجتمعي وشعور الفرد بالمسؤولية تجاه الآخرين، من دون مبالغة في الإجراءات الاحترازية.

أما الخوف فيحدث عندما يبالغ الفرد في الإجراءات الاحترازية أو يتعطل عن أداء وممارسة حياته اليومية، فالإنسان المرن هو من يجد البدائل ويستمر في الحياة ورعاية أبنائه والتواصل مع الآخرين بطريقة نافعة مع إيجاد البديل الآمن كإلغاء الاجتماعات وإجرائها إلكترونياً.

المهم هو المحافظة على الروتين لأنه ينظم الحياة، أما الفراغ فيزيد من التشوش، لذا علينا إيجاد بدائل تساعدنا على أن نكون مرنين ومنتجين كي لا نقع ضحية لفريسة القلق والتوتر الناتج عن الفراغ.

هناك بعض الأشخاص يتفاقم القلق جلياً لديهم جراء الخوف من كورونا، فمن لديه أساساً وسواس قهري وقلق صحي متعلق بالأمراض في ظل وجود الفيروس في الأجواء، فإنه يصبح محفزاً لظهور أعراض وسواسية أخرى.

وإلى جانب الشائعات والتهويلات، فإن فزع الناس من كورونا ينبع من أن الإنسان يخاف مما يجهله أكثر من الأمر الذي يعرفه، وهناك نسبة من الغموض والمجهول في مرض كورونا تثير التوجس لدى الناس.

ينبع الفزع أيضا من الخوف والقلق على المدى الطويل والذي يضعف المقدرة على العمل، إلى جانب الإغلاق ومنع السفر الذي يولد خسائر وتوترات وتبعات نفسية إضافية على المجتمع حتى لو لم يصاب أفراد، فإغلاق المطاعم والمدارس والمنتزهات يشكل حالة من الضغط تفاقم الضغط والتوتر لدى المجتمعات.

لا يتوتر الناس لخشيتهم من الموت أو الضرر الجسدي فقط، بل أيضا لخشيتهم من التعطل عن العمل والانعزال والاستبعاد الاجتماعي إن أشيع أنه مريض أو محجور صحيا، فيخاف من خسارة وظيفته، ويخشى أن يكون مصدرا للعدوى، فيقوم بعضهم بالمتصل من الحجر الصحي وإخفاء قدمه من دولة استشرى فيها المرض.

وبعد قرار تعليق الدراسة وإغلاق المدارس الذي اتخذته أغلب الدول كنوع من التدابير الوقائية اللازمة للحد من نقشي الوباء، لم يعد لدى الأطفال إحساس بالحافز الإيجابي الذي توفره بيئة المدارس، ولديهم الآن فرص أقل للتواجد مع أصدقائهم والتفاعل الاجتماعي اللازم لسلامة القدرات العقلية والنفسية لهم.

وقد يتفهم بعض الأطفال هذا التغير الطارئ على ظروفهم الاجتماعية في حين أن البعض الآخر ولا سيما الأصغر سناً يجدون صعوبة في فهم التغييرات التي حدثت، وبطالون باستمرار ملازمة الوالدين وقد يعبر كل من الأطفال والكبار عن حالات الانفعال والغضب والتوتر التي يمرون بها ، مما يزيد من حدة الطلبات على الوالدين، وهذا ما يمثل ضغطاً نفسياً شديداً عليهم. ومن الاستراتيجيات البسيطة التي ممكن أن تعالج هذا الأمر هو منح الشباب مزيداً من الحب والاهتمام لمساعدتهم على تجاوز مخاوفهم. ومن المهم أن يعتاد الكبار الصدق مع أطفالهم وتوضيح لهم ما يحدث بطريقة سهلة ومبسطة يسهل فهمها. ويحتاج الآباء أيضا إلى الدعم في إدارة الضغوط الخاصة بهم حتى يكونوا نماذج صالحة لأطفالهم.

وقد ظهرت آثار جائحة كورونا على الأطفال من خلال زيادة وفيات الأطفال والتي كانت قد تراجعت الى أدنى مستوى لها فى عام ٢٠١٩ ولكن كشفت استقصاءات اليونيسيف ومنظمة الصحة العالمية إلى أن جائحة كورونا أدت إلى تعطيلات كبرى فى الخدمات الصحية مما يهدد بخسارة التقدم الذى تم انجازه على مدى عقود . إن أكثر الأسباب التي يُشار إليها لتعطيل الخدمات الصحية تتضمن تحاشي الوالدين التوجه إلى المراكز الصحية خشية من الإصابة بعدوى المرض والقيود المفروضة على المواصلات وتعليق الخدمات والمرافق أو إغلاقها وتقلص عدد الأخصائيين الصحيين بسبب تحويلهم للعمل لمواجهة الجائحة أو خشية من إصابتهم بالعدوى بسبب نقص معدات الحماية الشخصية من قبيل الكمامات والقفازات وتعاطم الصعوبات المالية. وقد أظهرت التقارير الأولية التي أجرتها جامعة جونز هوبكنز أن قرابة ٦٠٠٠ طفل إضافي قد يتوفون يوميا بسبب هذه التعطيلات المتعلقة بكوفيد-١٩.

( www. who.int )

وإذا ما عدنا إلى آثار الجائحة النفسية والتي ألفت بظلالها على جوانب عديدة من حياة الأطفال فنجد أبرزها إغلاق المدارس وقد ذكرت منظمة اليونيسكو إن الوباء تسبب في انقطاع ١.٦ مليار تلميذ في ١٩٠ دولة حتى الآن عن التعليم، وهذا يمثل ٩٠ في المئة من أطفال العالم في سن المدارس. وإضافة إلى الانقطاع عن الدراسة فسوف تؤدي الضغوط النفسية التي تفرضها العزلة في ظل الحجر الصحي إلى تبعات جسيمة، مثل تأخر النمو المعرفي والعاطفي والاجتماعي. وقد تزيد هذه الضغوط من مخاطر الإصابة بالأمراض النفسية. وتكمن المشكلة في أن الأطفال لم يحرّموا من فرص التعليم فحسب، بل كلما طالّت مدة غلق المدارس سينسى الكثير من الأطفال ما تعلموه قبل الوباء. إذ أشارت دراسات إلى أن معظم الأطفال يبدون تحسنا أثناء الفصول الدراسية، لكن أداءهم يتراجع وأحيانا تراجعاً كبيراً أثناء الإجازة الصيفية الطويلة. والتعليم عن بُعد قد لا يعوض الأطفال عن الفرص التي فاتهم في هذه الفترة من الانقطاع عن الدراسة. حيث أن إقامة العلاقات مع الآخرين وقضاء وقت مع الزملاء والتركيز في الدروس أسهل كثيرا عندما يكون الطلاب في غرفة واحدة. وبخلاف التحصيل الدراسي فقد حُرّم الأطفال أيضا من فرص الدعم النفسي بسبب الحجر الصحي. حيث كان المدرسون في الغالب هم أول من يلاحظون علامات تدهور الصحة النفسية للطلاب ويحثونهم على طلب الدعم النفسي، حيث توفر الكثير من المدارس خدمات المشورة والعلاج النفسي. وبالرغم من عدم توافر الأدلة

حول تأثير العزلة والتباعد الاجتماعي على المهارات الاجتماعية للأطفال مثل التحكم في المشاعر وتسوية الخلافات مع الأقران، فقد بات معروفاً أن الوقت الذي يقضيه الأطفال في الدراسة يلعب دوراً حاسماً في مساعدتهم على النضوج.

إن الأطفال يتمتعون بقدرة فائقة على سرعة إدراك مظاهر القلق والخوف التي تبدو على ملامح آبائهم أو من يقومون برعايتهم، وقد يقلقون لقلق آبائهم سواء خوفاً من المرض أو من فقدان الوظيفة أو بسبب ضغوط العزل المنزلي.

تعرض العزلة الأطفال للاكتئاب بدرجاته وأشكاله المختلفة، وذلك لأنه طوال مدة زمنية طويلة لم يعرف الطفل كيف يتكيف مع الوضع بطريقة مناسبة لعمره وخبراته المحدودة في الحياة، فضلاً عن وصول معاني كثيرة خاطئة في نفوسهم عن فكرة المرض والموت وعدم جدوى الحياة، نتيجة الفرع ومعرفة الكثير من الأخبار السيئة والمحبطة وتعامل الأهل معها.

ويدرك الأطفال بشكل عام ما يحدث في بيئاتهم ويتفاعلون معها، وستؤثر الضغوط النفسية التي يتعرضون لها في المراحل المبكرة من حياتهم على نموهم وصحتهم النفسية وتطور مهاراتهم الشخصية والاجتماعية.

وذكر في تقرير منظمة الصحة العالمية أهمية مساعدة الأطفال لتجاوز تلك المرحلة عن طريق إيجاد طرق للتعبير عن أنفسهم من خلال الأنشطة الإبداعية، وتأسيس نظام يومي ان أمكن من خلال تأسيس حياة روتينية مناسبة، ويمكن ان تُقيد مثل تلك الإجراءات خاصة في حالة عدم عودة الاطفال إلى المدرسة. وشدد التقرير على ضرورة توفير وتكيف خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي لضمان استمرار توفير الرعاية اللازمة للأطفال والاسر وقت الحاجة.

ومن هذا المنطلق نجد من الضروري العمل علي تقوية المناعة النفسية للأطفال في ظل هذه الجائحة من خلال اتخاذ التدابير النفسية والوقائية مع مراعاة تطبيق طرق ومقومات الوقاية النفسية للأطفال.

**أهداف البحث:**

تهدف ورقة العمل الحالية إلي التعرف علي:

- المناعة النفسية باعتبارها أحد أهم معززات الصحة النفسية للأطفال.
- المناعة النفسية وأنواعها .
- الصحة النفسية للأطفال (العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة) في ظل جائحة كورونا.
- طرق ومقومات الوقاية النفسية .
- التدابير النفسية والوقائية لرفع المناعة النفسية للأطفال في ظل جائحة كورونا.

**الأهمية :** تكمن أهمية ورقة العمل الحالية في مساعدة الأطفال على تخطي فترة انتشار عدوي فيروس كورونا دون الوقوع في شرك الاضطرابات النفسية التي تترك أثراً سلبياً علي حياتهم المستقبلية والتوصل إلى أفضل السبل للتعايش معها.

**الاطار النظري :** سوف نتناول فيما يلي أحد معززات الصحة النفسية ذات الأهمية البالغة للأطفال والكبار وهي المناعة النفسية من حيث تعريفها وأنواع المناعة النفسية للأطفال، الصحة النفسية للأطفال (العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة في ظل جائحة كورونا، وطرق ومقومات الوقاية النفسية التدابير النفسية والوقائية لرفع المناعة النفسية للأطفال في ظل جائحة كورونا.

### **المناعة النفسية (Psychological Immunity (Resilience)**

علمياً تسمى المناعة النفسية Psychological Immunity ولكن في التربية يسميها علماء النفس المرونة النفسية لمرادف لمعنى المناعة النفسية. حيث لا يختلف الجسد عن النفس فكل منهما جهازه المناعي الذي يمكنه من الحفاظ عليه والدفاع عنه إذا تعرض للأذى، وجهاز المناعة الجسدي وظيفته الدفاع عن الجسد وحمايته من الميكروبات والفيروسات، أما جهاز المناعة النفسي فوظيفته الحفاظ على الثبات النفسي والانفعالي للفرد وقت الأزمات وتمكنه من الرجوع لحالة الاستقرار التي كان عليها قبل حدوث الأزمة وهذا يفسر لنا اختلاف استجابتنا عندما نتعامل مع نفس الموقف فنجد أحدها يعاني من الاكتئاب والقلق وفقد الرغبة في الحياه وأحدنا قادر على التعافي وتجاوز الأزمة، وهذا يعرف باسم المرونة النفسية في التعامل مع الضغوط والصلابة في مواجهة الصعوبات أو ما يعرف بالمناعة النفسية (Resilience). فهناك اختلافات جينية ووراثية بين البشر تحدد درجة حساسيتهم وشعورهم بالألم وقدرتهم على

البكاء ودرجة احتمالهم للإحباط، لكن هناك العديد من العوامل كالبينة والتربية يمكنها التأثير في استجاباتنا. وهذا هو أساس زيادة المتانة النفسية للشخص الذي يمر بضغوط أو أصبح مريض نفسي فعلاجه من الاكتئاب أو الإدمان أو الوسواس أو الفصام ليس هو المهم ولكن المهم هو تقوية المناعة النفسية لعدم حدوث انتكاسة أمام أي تهديد أو خطورة محتملة في المستقبل.

### المناعة النفسية للأطفال :

لقد خلق الله الإنسان من جسد ونفس وإذا كان الجسد جهاز معقد جدا، فإن النفس كذلك ... فالجسد له نظامه المناعي العضوي ( الحيوي) Biological Immune System لكي يقيه ويحميه ويدافع عنه ضد الأمراض المعدية ، وعلي التوازي في مقابل ذلك ، لا بد أن يكون هناك نظام للمناعة النفسية Psychological Immune System لكي يحافظ علي الذات ويقيها ويحميها ويدافع عنها ضد الظروف الصعبة والاحباطات والقلق والتوتر والأمراض النفسية . ويرى كثير من العلماء أمثال (Olah,1996,38) ( Kagan,2006,17) أن نظام المناعة النفسية هو أحد عوامل الشخصية المسئول عن مواجهة الضغوط النفسية لتحقيق الصحة النفسية . ويؤكد ( Dubey &Shahi,2011,36) بأن للفرد نظام مناعة نفسية يعمل علي حمايته من المشاعر السلبية التي ترتبط بالضغوط والقلق والتوتر والغضب وغيرها من الأزمات والاضطرابات النفسية التي يواجهها في حياته .

### المناعة النفسية لذوى الاحتياجات الخاصة:

قد تعد الإعاقة من أشد مشكلات الطفولة خطورة حيث أن إعاقة الطفل داخل الأسرة تؤثر تأثيراً سلبياً علي الحياة الطبيعية للأسرة ، ويقع علي الأمهات عاتق تربية جميع أطفال الأسرة عادين ومعاقين إلي جانب العبء الأسري والأعمال المنزلية ومسئوليات العمل، إلي جانب ما تتعرضن له من المشاعر السلبية إثر إصابة أطفالهن بالإعاقة التي تبدأ بالصدمة الشديدة عند معرفتهن هذا الأمر، ويأتي ذلك مشاعر الفرض والانكار وعدم التقبل لحالة أطفالهن، كل تلك المشاعر السلبية تجعل أمهات الأطفال يقعن تحت تأثير الضغوط النفسية التي تستمر معهن كلما تقدم أطفالهن في العمر وإن كان ذلك مصحوبا بصعوبة السيطرة علي سلوكياتهم والخوف علي مستقبلهم.(أمانى علي سعد ، ٢٠١٩ ) وقد ألقى وباء كورونا بظلاله علي جوانب عديدة من حياة الأطفال أبرزها إغلاق المدارس، وبحسب منظمة



اليونسكو، فإن الوباء تسبب في انقطاع ١.٦ مليار تلميذ في ١٩٠ دولة ، وهذا يمثل ٩٠% من أطفال العالم في سن المدارس. وقد أثارت جائحة كورونا القلق عند الاطفال عامة، والأطفال المعاقين خاصة ، حيث تم توقف الروتين اليومي أو تغييره بالكامل وتم اغلاق المدارس وتوقف روتين التعليم اليومي، وأيضا توقفت جميع الجلسات العلاجية والتأهيلية لذوي الاجتياحات الخاصة مما تسبب في ظهور القلق تجاه وضع الأطفال في أوقات العزلة الاجتماعية بسبب الجائحة. (David Robson,2020)

إن الحديث عن فيروس كورونا (كوفيد-١٩) يؤدي إلي الشعور بالقلق والشك، وهذه المشاعر تأتي شديدة مع الأطفال في كل المراحل العمرية فتتضخم مخاوفهم بسبب نقص مواد معينة وحصد الأرواح ، وقد تكون الشائعات أكثر إضراراً بالصحة النفسية للطفل فتؤثر علي مناعته النفسية في مواجهة هذا الوباء ، هذا الخوف أو الفزع نابع في ان الفرد يشعر بأنه يتعامل مع مجهول ممكن أن يهاجمه في أي وقت أو أي لحظة دون أن يدري به .

#### كورونا والأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة:

من المحتمل أن يكون البقاء في المنزل وعدم الاتصال الاجتماعي أمراً مرهقاً للأطفال من جميع الأعمار، لذلك يحتاج البالغون إلى إعطاء الأطفال بعض الأدوات للتعامل مع الموقف. نحن ككائنات اجتماعية نحتاج جميعاً إلى علاقات اجتماعية يمكن أن يكون هذا الاضطراب في الحياة اليومية مرهقاً للأطفال الذين يعتمدون على الاتساق لمساعدتهم على الشعور بالأمان وقد يكون الأطفال الصغار مرتبكين بشكلٍ خاص بسبب التغيير ويتساءلون عما إذا كان أصدقائهم ما زالوا أصدقاءهم مثلاً. بل وحتى المراهقين الذين يقضون الكثير من الوقت على أجهزتهم، يعانون من اضطراب كبير في حياتهم الاجتماعية مع إغلاق المدارس". (Karen Rogers,2020)

وخلال جائحة فيروس كورونا المستجد لا يزال الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بحاجة إلى عناية روتينية مثل الذهاب إلى جلسات العلاج الخاصة بهم، ولكن كيف يحصلون عليها، حيث يتم إلغاء بعض الزيارات الروتينية، أو تتم عبر الهاتف أو من خلال الخدمات الصحية عن بعد؛ لذلك نشر موقع "كيدز هيلث" مجموعة من الإجابات حول الأسئلة التي تثير الخوف والقلق داخل الكثير من الآباء في هذه الفترة أثناء التعامل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

والتساؤل هنا هل الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة أكثر عرضة للخطر من فيروس كورونا ؟ فمن واقع الخبرات المهنية في مجال ذوى الاحتياجات الخاصة تأثر الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة وأصبحوا عرضة للخطر بسبب كورونا حيث حجم التأثير متمثلا في الآتي:

- تم غلق جميع مراكز الرعاية التي يتلقى فيها تدريب وتأهيل.
- حرم الطفل من تلقي الرعاية علي ايدي متخصصين لديهم الخبرة اللازمة لتدريبهم
- حرم من الخروج من المنزل والتعرض للمثيرات التي تزيد من خبرته المعرفية
- تسبب هذا في تدهور مهارتهم المعرفية واللغوية والاجتماعية.
- عجز الاسرة في تقديم الخدمات التأهيلية التي يحتاجها الطفل المعاق .
- مخاوف الأسرة وقلقها علي الطفل من حدوث انتكاسة للطفل بسبب توقف جلسات التأهيل وفقدان ما اكتسبه من مهارات وسلوكيات.

كل ذلك أثر علي حالتهم النفسية والانفعالية والمزاجية بصورة سلبية بسبب عدم وجود وسائل واساليب لتفريغ طاقتهم الزائدة. وبناء علي ما سبق فإن جائحة كورونا كشفت عن العوار المجتمعي في استعداداته لمواجهة الأزمات التي ممكن أن تجتاح المجتمع في أي وقت وأي زمن ، وتكون لديه من البدائل التي تحميه وقت حدوث الجائحة والتقليل من أثارها النفسية السيئة علي جميع أفراد المجتمع ، وكذلك القلق التام لأسر الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة بسبب تواجدهم بالمنزل وفقدان السيطرة علي سلوكياتهم الغير طبيعية وحركاتهم المفرطة .

وبناء علي ما سبق سوف نلقي الضوء علي العوامل النفسية التي أصابت الأطفال بشكل عام والأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة بشكل خاص جراء انتشار فيروس كورونا المستجد Covid-19 وكيفية حماية أنفسنا وأطفالنا من الاستسلام للهلع الخوف من فيروس كورونا المستجد ودور الأمهات في تعزيز الطاقة الإيجابية وزيادة المناعة النفسية لدي الأطفال لتخطي هذه المرحلة ومتابعة العيش بطريقة صحية سليمة. فقد اختلفت النظرة الي المناعة النفسية في العصر الحديث عن توجهات فرويد في استخدام آليات الدفاع النفسي اللاشعورية لحل الصراع النفسي والشعور بالراحة النفسية المؤقتة ، فظهر مفهوم المناعة النفسية في بداية الألفية الجديدة وتعدد المسميات التي اطلقت علي هذا المفهوم منها :

المناعة السلوكية Behavior Immunity ، والمناعة العقلية Mental Immunity ، والمناعة الانفعالية Emotional Immunity ، والمناعة الوجدانية Affective Immunity – إلا أن العلماء والباحثون النفسيون فضلوا استخدام مصطلح المناعة النفسية لسهولة وساطته وشموله ودقته والقدرة على قياسه.

تعرف كلمة مناعة في قاموس المعجم الوسيط بالحصانة من المرض وخلافه ، وفي الاصطلاح- أي مجال علم النفس - يعد مفهوم المناعة النفسية أحد مفاهيم التوجه الإيجابي في علم النفس، حيث تزايد الاهتمام بهذه المفاهيم في الفترة الراهنة ، لأنها تدل على الصحة النفسية للفرد، ويعتبر مفهوم المناعة النفسية من بين أحدث المفاهيم في مجال بحوث الصحة النفسية.

وهو أحد مفاهيم التوجه الإيجابي في علم النفس لأنها تدل على الصحة النفسية للفرد. وتري (Rutter,1990,43) أن المناعة النفسية لا تشير الي بناء ثابت في شخصية الفرد، بل أنها تتحسن بوجود عوامل وقائية أخرى مثل الدعم الاجتماعي وتقدير الذات ومفهوم الذات وكفاءة الذات ومهارات حل المشكلات. وهذا يعني أن المناعة النفسية تتضمن عناصر مرتبطة بمواجهة الضغوط والوقاية من التحديات ومن هذه الضغوط والتحديات في الوقت الحالى هو مواجهة والتعايش مع فيروس كورونا .

ويعرف (كمال ، ٢٠٠٠، ٩٦) المناعة النفسية بأنها مفهوم فرضي يقصد به " قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر الغضب والسخط والعداوة والانتقام واليأس والانهازمية. "

ويعرفها (Olah,2004,654) بأنها " وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب المعرفية والدفاعية والسلوكية ، تيسر للفرد التعامل مع الضغوط ومقاومتها، وتدعم الصحة النفسية من خلال ثلاث أنظمة تضم ستة عشر بعدا تتفاعل وتتكامل مع بعضها لتنمية القدرات التكيفية التي توفق بين مبادئ الفرد ومتطلبات بيئته. "

أما ( Kagan,2006,94) يعرفها علي أنها " نظام وجداني تفاعلي متغير يجعل الفرد يستخدم مشاعره وقدراته علي التمييز بين الأشياء المفيدة والضارة والمحايدة، من خلال الذاكرة والقدرة

علي التخييل والتخطيط وتقييم الخطر والحماية أو الدفاع ، وإدراك معززات الحياة وصياغة خطط العمل، من أجل وقاية وحماية الحياه والكيان الجسدي والهوية والابداع.

كما يري (عصام زيدان ، ٢٠١٣ ، ٧١٨ ) أنها القدرة علي التخلص من أسباب الضغوط النفسية والاحباطات والتهديدات والمخاطر والازمات النفسية عن طريق التحصن النفسي بالتفكير الايجابي ، وضبط الانفعالات والابداع في حل المشكلات وزيادة كفاءة الذات ونموها وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة.

وهذا يتفق مع (Olah,2009) الذي تناول دراسة مصطلح المناعة النفسية كمفهوم جديد للتأقلم والمرونة التي تشتمل على عدد من السمات الشخصية ذات العلاقة بالمناعة النفسية مثل التفكير الايجابي، الشعور بالسيطرة، التماسك، الابداع، مفهوم الذات، الشعور بالنمو الذاتي وغيرها من السمات الشخصية ذات العلاقة بالمناعة النفسية، واطهرت النتائج أن تلك العناصر عملت كجهاز وقائي يقوي المناعة النفسية ويزيد من قدرة الأفراد علي التأقلم والتكيف .

وانطلاقا من ذلك فإن المناعة النفسية للأطفال وخاصة ذوى الاحتياجات الخاصة تعنى بتوجيه الفرد علي إصدار طاقة إيجابية من خلال التدريب والتأهيل علي مواجهة الصعوبات والتحديات للوصول إلي أفضل مستوي للتوافق النفسي والتكيف البيئي وفق قدراته الخاصة.

وعرفتها ( ايمان حسنين ، ٢٠١٣ ) بأنها مفهوم يشير إلى ارتفاع درجة وعى الفرد وتوجيه فكره إلى أهمية نوعية التفكير التي يمارسها وتأثيرها على حالته النفسية والوجدانية والبدنية، وتنمية قدرته على مواجهة الأمور الصعبة والتحديات ومقاومة الأفكار الانهزامية، وامداده بطاقة نفسية وفكرية تحفزه على تحقيق أهدافه الحياتية والتعليمية .

كذلك عرفها كل من ( Bhardwaj & Agrawal, 2015 ) بأنها القوة أو نظام الحماية العقلية الذى يوفر للفرد القوة الكافية لمكافحة الإجهاد والخوف وانعدام الأمن ومحاربة الأفكار السلبية وإقامة التوازن العقلي من خلال الدفاعات القوية : الثقة بالنفس - التوافق- النضج الانفعالي .

( أحمد عبد الملك وسعاد كامل، ٢٠١٧ )

وتعرف المناعة النفسية للطفل باعتبارها أحد مقومات الصحة النفسية بأنها قدرة الطفل على مواجهة أزمة جائحة كورونا من خلال درجة الوعي النفسى لديه لمواجهة الآثار المترتبة على الجائحة .

ويعتمد النجاح فى إدارة الضغوط ومواجهتها على اكتشاف مصادرها والتعامل معها إن امتلاك مناعة نفسية يتضمن عدد من الخصائص والسمات النفسية والجسمية والتي تعد من المصادر هامة لمواجهة الضغوط والمشكلات وتخفيف أعراضها والتوافق معها ، وإن عدم امتلاك الفرد مناعة نفسية سوف يزيد من وطأة الضغوط واستمرارها وتفاقم آثارها السلبية على صحة الفرد النفسية والجسمية. ( صباح مرشود ، ٢٠١٩ )

والطفل كائن حساس يحب الاستكشاف بطبعه والانطلاق وتجربة كل جديد فى بيئته، وطفل اليوم يعيش فى مجتمع وفى عالم بلا حواجز مما زاد من شغفه لتجربة الأشياء والتعرف على الأماكن وكل ما يدور حوله فى العالم الذى يعيش فيه . ولما كانت جائحة الكورونا وما لها من آثار نفسية واجتماعية واقتصادية وسياسية أيضاً، والتي لازالت مستمرة حتى الآن ولا نعلم متى ستنتهى ولا إلى أى مدى سيمتد أثرها، فقد وجد الطفل نفسه وبدون سابق إنذار نفسه محاطاً بعدد من الإجراءات الاحترازية التي لا يفهم أغلبها كما أنه حرم من الذهاب لمدرسته وأحاطت به رائحة الموت بل والقلق النفسى من خطر الإصابة.

نتيجة لما حدث ومازال يحدث بسبب تلك الجائحة فقد وجد الطفل أن تلك الاحترازمات وذلك الحرمان هو نوع من أنواع الضغط النفسى العصبى الشديد عليه الذى حرمه حتى من مجرد اللقاء بأقرانه .من هنا جاءت أهمية المناعة النفسية لدى الطفل ودورها فى مواجهة الحرمان المترتب على ظهور فيروس كورونا ( كوفيد - ١٩ ) .

إن الاهتمام بالصحة النفسية فى مثل هذه الفترات العصبية أمراً غاية فى الأهمية، إذ يجب اتخاذ الإجراءات اللازمة للحفاظ على الصحة النفسية للمجتمعات المتأثرة بالفيروس. إن المخاوف حول انتقال المرض من شخص إلى آخر يمكن أن تؤثر على التماسك الاجتماعى وسهولة الحصول على الدعم الاجتماعى المطلوب، مما يترك أثراً سلبياً على الصحة النفسية. إلا أنه يمكن الاستعانة بالعديد من التدابير الإيجابية التي تساعد على العناية بالصحة النفسية للمجتمع و الأفراد.

( مركز جونز هوبكنز آرامكو الطبي، ٢٠٢٠ )

فالأمر غير مقتصر على مجرد التزام المنزل وأخذ اجراءات احترازية فقط وإنما امتد إلى حد فقدان الطفل لعزيم لديه نتيجة الإصابة بالفيروس أو تلك الآثار المترتبة على العزل الصحي بالمستشفيات أو بالمنزل حيث يمكن أن تكون الآثار النفسية للمرض أسوأ من وبائية المرض نفسه .

إن الإنسان لديه نظام مناعة نفسية وظيفته حماية الفرد من الآثار السلبية للضغوط الانفعالية على غرار نظام المناعة الحيوية في الجسم. فالمناعة النفسية هي نظام معقد ومنظم ووقائي لحماية الفرد من الاضطرابات النفسية والبيئية لمواجهة الضغوط النفسية والانفعالية أسوة بنظام المناعة الحيوية (Kagan, 2006, 17) (Barbamell,2009).

وترى (ناهد فتحي، ٢٠١٩) أن المناعة النفسية تشير إلى " قدرة الفرد على استخدام السبل والآليات والاستراتيجيات لمواجهة الصعوبات الاجتماعية والتكيفية والضغوط النفسية، فهي بناء غير ثابت في شخصية الفرد، وتتحسن بوجود عوامل وقائية كالتفكير الإيجابي، الضبط الانفعالي، المبادأة والتوكيدية، الإبداع وحل المشكلات، الصمود والصلابة النفسية، إدارة وفاعلية الذات، التوجه نحو الهدف، التكيف والمرونة النفسية، التدين، المسؤولية الاجتماعية". (ناهد فتحي ، ٢٠١٩ ، ٥٥٢)

ويمكن أن يطلق على المناعة النفسية مصطلح الصلابة النفسية وتعرفها أحلام والشايب بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة ويمتلك بناء شخصية قوية تتمثل بدرجة عالية من الضبط Control ، والالتزام Commitment ، والتحدي Challenge

(أحلام جديد ومحمد الشايب، ٢٠١٨، ٧٨٨)

ويذكر (Gilbert,etal., 1998, 619) من خلال رؤيتهم بعض الخصائص العامة التي تصف المناعة النفسية وهي فيما يلي:

- تحويل الفشل إلى نجاح والمحنة إلى منحة.
- التفسير والتبرير العقلاني المقبول والمقنع.
- الإصلاح والتأهيل الشامل وليس مجرد التحسن الجزئي المؤقت.

- دعم التخييلات الإيجابية.
- عدم الاستجابة السلبية عند توقع أحداث سلبية.

كما (Olah, Nagy & Toth, 2010, 103) أنها:

- تتحكم في حركة الجهاز المعرفي لإدراك النتائج الإيجابية الممكنة.
- تؤكد على فرص النمو والتطور.
- تساعد على اختيار أساليب التكيف أو التأقلم (استراتيجيات المواجهة) التي تتناسب مع الموقف وحالة الفرد ومزاجه.
- تساعد على إدراك النتائج وتقييم ردود الأفعال .
- تعزز آليات الدفاع النفسي وأنها تحمي الفرد من الخطر أو الأذى الوجداني.

#### خصائص المناعة النفسية :

حدد بعض العلماء أمثال (Gilber, Olah, Kagan & Barbanell) بعض الخصائص العامة للمناعة النفسية :-

- تعمل على ضبط حركة الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة.
- تنقية أو تنقيح المشاعر والوجدانيات السلبية اليومية.
- تعزز اليات الدفاع النفسي.
- تضمن اختيار أساليب التأقلم أو التكيف ( استراتيجيات المواجهة ) Coping strategies التي تناسب كلاً من خصائص الموقف وحالة الفرد الخاصة ومزاجه.
- تعمل علي التفسير والتبرير العقلاني المقبول والمقنع
- المساعدة علي ادراك النتائج وتقييم ردود الافعال
- توليد استجابات وجدانية إضافية بعد تقييم ردود الأفعال.
- تعمل علي تقوية وتعزيز الاختيار الحر.
- تضمن مراقبة موارد التكيف لدي الفرد وتعبئتها السريعة والكافية.
- تستبدل الألم النفسي بأعراض جسدية .
- العمل علي الإصلاح والتأهيل الشامل وليس مجرد التحسن الجزئي المؤقت.

• تعزز التخييلات الإيجابية. ( عصام زيدان ، ٢٠١٣ )

**كما تكمن أهمية المناعة النفسية في:**

- تقوية وتعزيز توقعات النجاح الممكنة .
- الاسهام فى التغيرات الموجبة فى حالة الفرد .
- اختيار استراتيجيات التعايش المناسبة لكل من حالة الفرد والموقف .
- الشعور بتحسن بعد التعرض للضغوط النفسية .
- التفسير المنطقى للمشاعر السيئة .
- استعادة التوازن الانفعالى والتعايش مع الصراعات الانفعالية .
- تقوية وتعزيز الشخصية والأنا .
- تحمل المسؤولية تجاه الأفعال المختلفة .
- العيش بدون خوف أو قلق أو شعور بالذنب .
- التمييز بين الصواب والخطأ .
- أن تكون الانفعالات منطقية وليست مندفعة .
- زيادة الرضا الذاتى عن الانجازات الشخصية .

**ومن أعراض فقدان المناعة النفسية :**

- ارتفاع القابلية للإيحاء.
  - فقدان السيطرة الذاتية والتحكم الذاتى.
  - الاستسلام للفشل.
  - الانعزالية.
  - فقدان الإحساس بالسرور والمتعة فى الحياة.
  - الانغلاق والجمود الفكرى.
  - ضعف درجة النضج الانفعالى.
  - ظهور ما يشير إلى الكذب الدفاعى.
- (كامل. ٢٠٠٢، ٣٢٠-٣٢١)

**أنواع المناعة النفسية للأطفال.**



تتعدد أنواع المناعة حيث يمكن تقسم المناعة النفسية قياساً على المناعة العضوية إلى ثلاثة أنواع هي:

**مناعة نفسية طبيعية :** وهي موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو من خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب، ولديه قدرة عالية على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب وعلى ضبط النفس، فلا يتأزم ولا يضطرب بسرعة . أي أن المناعة النفسية الطبيعية للطفل يولد وهو مزود بها وتتمو من خلال ما يتعرض له من خبرات تساعده على التغلب على الأزمات ومقاومة الإحباطات .

**مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً :** ويكتسبها الفرد من الخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة، حيث تعتبر هذه الخبرات والمهارات تطعيمات نفسية تنشط جهاز المناعة النفسية وتقويه . وهذا يجعل تعرض الفرد للإحباطات والصعوبات والعواقب المحتملة مفيداً في تنمية قدرته على تحمل الأزمات واكتساب الخبرات التي تنشط المناعة النفسية لديه.

**مناعة نفسية مكتسبة صناعياً :** وهي تشبه المناعة الجسمية التي تنتج من حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض بعد إضعافها للتقليل من خطورتها، وتبقى مناعتها في الجسم لمدة طويلة . كذلك المناعة النفسية المكتسبة صناعياً تتم عن طريق تعرض الفرد عمداً لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب المحتمل، مع تدريبه على التحكم في انفعالاته وأفكاره ومشاعره، وتعويدته على طرد وسواس القلق وهواجس الخوف والجزع والغضب، وإحلال أفكار إيجابية ومشاعر مبهجة بدلاً منها.

(مرسي، ٢٠٠٠، ٩٦-٩٧)

#### أبعاد المناعة النفسية :-

- نظام الاحتواء: ينقسم إلى الاستيعاب و التحويل
- نظام المواجهة التكيفية : تنقسم إلى القناعة كسمة، الحد من التنافر، وتبرير الدافع ، و تأكيد الذات، والتخيلات الايجابية
- نظام التنظيم الذاتي: تنقسم إلى قوة الإرادة، والتزامن، والسيطرة الانفعالية، والسيطرة الوجدانية، والثقة بالنفس، والتوافق الكلي.(علاء الشريف، ٢٠١٥، ٣١-٤٠ )

**مكونات المناعة النفسية:-** يشير (Bona-2014,15) أن المناعة النفسية للفرد تتكون من ثلاث نظم فرعية تحتوي علي (١٦) سمة وهذه النظم تتفاعل معاً ديناميكاً لتسهل التكيف المرن والنمو الذاتي للفرد، وهذه النظم الثلاثة هي :

١-التوجه نحو المراقبة : Monitoring-Approaching : حيث يشير هذا النظام الي مدي انتباه الفرد للبيئة الفيزيائية والاجتماعية بهدف مساعدته على تفسير وفهم المتغيرات المحيطة والتحكم فيها ، كما أنها توجه انتباه الفرد نحو توقع النتائج الايجابية ويشمل هذا النظام الأبعاد التالية ( التفكير الايجابي - الشعور بالتماسك أو الترابط - الشعور بالتحكم أو الضبط -الشعور بالنمو الذاتي - التوجه نحو التغيير والتحدي - المراقبة الاجتماعية - التوجه نحو الهدف )

٢-الانجاز والابداع : Creating & Executing : هذا النظام يساعد الفرد علي تغيير الظروف المحيطة وخاصة المواقف الضاغطة، وتعديل الظروف والقدرات الداخلية والخارجية المحيطة به بهدف تحقيق أهداف ذات قيمة ويشمل الأبعاد التالية ( مفهوم الذات الابداعي - حل المشكلات - فعالية الذات - القدرة علي الابداع الاجتماعي )

٣-تنظيم الذات : Self - Regulation : هو نظام فرعي يشمل عدة مكونات من شأنها توفر الضبط والتحكم في كل من الجوانب المعرفية، والانفعالات، والاندفاعية والتي ينتج عنها خبرات الفشل والإحباط والخسارة، بحيث تجعل الحياه الانفعالية للفرد مستقرة ويشمل الأبعاد التالية ( التزامن - الضبط الانفعالي - ضبط الاندفاعية - ضبط حدة الطبع .) وتعمل هذه النظم الفرعية في تفاعل ديناميكي لتنظيم عمليات التعايش وتوجه الفرد لاستخدام المرونة واستراتيجيات تنمية الذات وبالتالي توفر المناعة النفسية وتحقيق التوازن بين الفرد والبيئة لكي يكون قادرا علي الوصول الي أعلي مستويات القدرة علي التكيف. (أمانى عادل سعد، ٢٠١٩)

### **الصحة النفسية للأطفال في ظل جائحة كورونا.**

وصفت الصحة النفسية من قبل منظمة الصحة العالمية بأنها حالة من العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته الخاصة، ويمكن أن يتغلب من خلالها على الإجهاد في الحياة، ويمكن أن يعمل بإنتاجية مثمرة، ويستطيع المساهمة في مجتمعه. إن هذا الإحساس الإيجابي الصحي النفسي هو القاعدة أو الأساس

للعافية والوظيفة الفعالة من أجل الفرد والمجتمع، يتوافق هذا المفهوم الجوهري للصحة النفسية مع مجال متفاوت من التفسيرات في مختلف الثقافات. (تقرير منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠٥، ٩)

إذا ما أصيبت الصحة النفسية للطفل باضطراب ما فسرعان ما يطلق علي صاحبها بالمريض النفسي دون النظر إلي سبب هذا الاضطراب والذي ربما يكون ناتج عن الاصابة العضوية مثل ما يحدث في وقتنا هذا - جائحة كورونا ، حيث أن المرض النفسي ليس مستقل تماماً عن المرض العضوي فهذا معتقد خاطئ حيث أن الاضطرابات النفسية تزيد من خطر الأمراض البدنية والعكس صحيح. وثمة عدة علاقات داخلية ما بين الصحة النفسية والصحة البدنية، فمثلاً قد يؤدي المرض القلبي الوعائي إلى الاكتئاب والعكس صحيح . (تقرير منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠٥)

وهناك بعض الأمراض العضوية التي يترتب عليها أعراض نفسية مثل اضطراب الغدة الدرقية التي يترتب عليها حالة من الاكتئاب وضعف الذاكرة. كما أن هناك اضطرابات عقلية أخرى ناجمة عن خلل أو اضطراب في وظيفة الدماغ وعن مرض جسدي وهي مجموعة من الاضطرابات التي يكون المريض فيها مصاباً بداء دماغي يسبب خللاً في وظيفة الدماغ يرافقه أو ينتج عنه اضطراب عقلي يتحسن بشكل ملحوظ عقب معالجة الداء المسبب .(دليل الصحة النفسية، ٢٠٠١)

وهناك أمراض نفسية يترتب عليها أعراض جسمية حيث بينت الدراسات أن ضعف القوة البدنية لدى المسنين يرتبط أكثر بالضغوط النفسية التي يتعرض لها كالعزلة، والضيق الاقتصادي، والحرمان، والتجاهل، والإهمال، وهذه العوامل تؤدي إلى تدهور مرحلة المسنين نفسياً وبدنياً، أما إذا اتسمت مرحلة الشيخوخة بالتقبل والاحترام فإن ذلك يؤدي بالمسنين أن يعيشوا شيخوخة قوية بدنياً. (بشير معمريّة، وعبد الحميد خزار، ٢٠٠٩)

وهناك اضطرابات نفسية يصاحبها اضطرابات جسمية وعضوية في آن واحد مثل اضطراب القلق وهو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبها أعراض نفسية جسمية. (حامد زهران، ١٩٩٧)

وتتمثل أعراض المرض النفسي في الشعور بالخوف والتوجس وعدم الاستقرار بالإضافة لخفقان القلب والتعرق وجفاف الحلق؛ لذا يتردد مريض القلق على عيادات أطباء الباطنة والقلب وغيرهم. وهناك عبارات شائعة مثل أن المرض النفسي يصيب الكبار فقط ولا يصيب الأطفال :وهذا من

المعتقدات الخاطئة؛ فالمرض النفسي لا يفرق بين الكبير والصغير طالما توفرت التربة الخصبة لنموه؛ حيث يصاب الأطفال بكثير من الاضطرابات السلوكية والانفعالية والنمائية.

ويرى بعض الاختصاصيين أن أزمة وباء كورونا تؤثر نفسيًا على الأطفال ، حيث أنهم أكثر الفئات عرضة للتأثر بالخوف من فيروس “كورونا”، إذ يمكن أن يتكون في ذهن الطفل قلق من أنه سيصاب بالمرض هو ومن حوله، ولكن تأثير مثل هذه الأزمات ليس واحدًا على جميع الأطفال؛ بل هناك عوامل عدة توضح إلى أي مدى ستتأثر نفسية الطفل، منها: عمر الطفل، وحالته العاطفية والمزاجية، وردود فعل والديه والمحيطين به.

وبالنسبة لتأثير العمر، فإن الأطفال قبل عمر السادسة يتمتعون بخيال واسع جدًا، ويمكن أن يكونوا أفكارًا خيالية عن الفيروس، مثل أنه وحش عملاق قبيح الشكل يقتل الإنسان أو يأكله، وبعض لأطفال في هذه السن يمكن أن يفكروا في أنهم هم من تسبب في هذه الكارثة بسبب خطأ ما ارتكبه.

أما الأطفال في سن المدرسة فيمكن أن تكون لديهم أفكار أكثر واقعية، وهم يتعرضون لكثير من المعلومات من أصدقائهم في المدرسة ومن المحيطين بهم. وبالنسبة لتأثير الحالة المزاجية، فإن الأطفال أصحاب المزاج القلق الذين يخافون دائمًا من الإصابة بالأمراض، ولا يتقنون كثيرًا بالعالم الخارجي يمكن أن يتأثروا أكثر من غيرهم بأخبار الوباء.

كما سبق أنه من الممكن أن تؤدي جائحة فيروس كورونا (كوفيد-19) إلى التسبب في إثارة القلق بشكل عام والإجهاد والضغط النفسي والقلق بين الأفراد.

**هناك العديد من أسباب مشاكل الصحة النفسية للطفل خلال جائحة فيروس كورونا - 19  
وأثناء فترات اجتياح الأوبئة:**

- الخوف من المرض والموت
- تجنب طلب الرعاية الصحية خوفا من الإصابة أثناء الاستشفاء.
- الخوف من فقدان العمل وسبل العيش والرزق.
- الخوف من العزل الاجتماعي.
- الخوف من التواجد في أماكن الحجر الصحي.

- شعور الفرد بالعجز عن حماية نفسه وحماية أحبائه والمقربين منه.
- الخوف من الانفصال عن الأحباء ومقدمي الرعاية الصحية.
- رفض رعاية الأفراد المستضعفين (الأشخاص ذوي المناعة الضعيفة) خوفا من اكتساب العدوى.
- الشعور بالعجز بشكل عام، والملل، والوحدة والاكنتاب بسبب العزلة.
- الخوف من عيش تجربة اجتياح الأوبئة مرة أخرى بعد تجربتها سابقا.<sup>[1]</sup>

إضافة إلى هذه المشاكل؛ من الممكن أن يتسبب فيروس كورونا (كوفيد-١٩) بردود أفعال وظواهر نفسية أخرى، وعلى سبيل المثال:

- الخوف من خطر الإصابة بالعدوى وخصوصا عندما تكون كيفية انتقال الفيروس غير واضحة ومفهومة بصورة كلية.
- الخلط بين الأعراض الشائعة للمشكلات الصحية ذات الأنواع المختلفة الأخرى على أنها أعراض فيروس كورونا (كوفيد-١٩).
- ازدياد القلق ازاء تواجد الأطفال في المنزل بمفردهم (أثناء إغلاق المدارس وما شابه ذلك) بينما يتعين على الوالدين التواجد في العمل.
- الخوف من خطر تدهور الصحة البدنية والعقلية والنفسية للأفراد المستضعفين بحالة إذا لم يكن هناك اي تواجد دعم لرعايتهم.

#### مقومات تعزيز المناعة النفسية للأطفال من جائحة كورونا:

إن بناء المناعة النفسية أو تعزيزها لدي الأبناء من أهم الوظائف الأسرية الموكلة للوالدين بالعمل علي تحررهم من العصابية، وتجنبهم الإشكاليات الحياتية، وفهم صحيح لمتطلبات الحياة واشباعها علي نحو متوازن.(حمدي ياسين، ٢٠٠١). فلم تقتصر جائحة كورونا العالمية علي الناحية الجسدية فقط بل امتد أثرها علي الناحية النفسية، فقد أثرت نفسيا ليس علي الكبار فقط، ولكن أيضا الأطفال والصغار ومن هنا تتضح الصورة حول الربط النفسي المشترك في الأسرة الواحدة، وحساسية الأطفال وتأثرهم بالوضع النفسي والإدراكي للأبوين (IASC,2020).

وفي هذا السياق يظهر دور الأبوين لتقديم الدعم النفسي للأطفال في هذه الظروف الصعبة وذلك لزيادة المناعة النفسية لديهم، وأن تكون المناعة التي يهتم بها الوالدين وخاصة الأمهات متمثلة في الدعم النفسي للأطفال .

**ومن أهم هذه مقومات التعزيز النفسي للأطفال هي:**

- علي الأمهات تقليل الضغط النفسي للأطفال وعدم الاستسلام للخوف من فيروس كورونا.
- تعزيز الطاقة الايجابية للأطفال بتوجيه انتباههم بأعمال مفيدة وصرف انتباههم عن متابعة مستجدات فيروس كورونا.
- ممارسة الحياة الطبيعية داخل المنزل كما كانت قبل كورونا عن طريق ممارسة الأنشطة المحببة للأطفال.
- تقديم معلومات واضحة للأطفال عن كيفية الوقاية من فيروس كورونا بعبارات يسهل عليهم فهمها وتناسب فئتهم العمرية .
- مشاركة الأطفال في الأنشطة الترفيهية والتعليمية فضلاً عن المكوث لمشاهدة الأفلام الكرتونية والألعاب الإلكترونية.
- جلسات الكتابة والحكي الجماعية تساعدهم علي التخلص من المشاعر والأفكار السلبية
- الاهتمام الكامل والمستمر بالنظافة الشخصية، واتخاذ المواقف الاحترازية اللازمة، واتباع تعليمات الصحة والسلامة التي نصت عليها منظمة الصحة العالمية.
- تجنب الاستماع والحديث المفرط عن وباء كوفيد-١٩ حتي لا يتسبب في تكوين صورة ذهنية مرعبة لهم.( نجوي حريا ، ٢٠٢٠ )
- توفير الدعم والإرشاد النفسي والذهني لهم للتكيف الإيجابي مع المتغيرات الطارئة على حياتهم اجتماعياً وعاطفياً، نتيجة لوباء فيروس كورونا المستجد، ومن ثم مساعدتهم على التأقلم مع خيارات التعلم عن بُعد والتفاعل الإيجابي معه.(رضا البواردي ،٢٠٢٠)

**خطة مقترحة لبناء وعي للأطفال بفيروس كورونا:** تسعى هذه الخطة إلي بناء وعي الأطفال بفيروس كورونا، عن طريق تنمية القدرات المعرفية والمهارية والتعبيرية للأطفال العادين وذوي الاحتياجات الخاصة بصورة تُسهم في تحسين وتعديل أنماطهم السلوكية والمجتمعية، للحد من تقليل المخاطر الناتجة عن فيروس كورونا وغيره من الأوبئة المشابهة.

**تسعى الخطة لتحقيق عدة أهداف هي :**

- تنمية المعارف والقيم والتصورات الخاصة بالوقاية من عدوي الأمراض المتنتقلة وسبل حماية الأنسان منها.
- اكتساب الأنماط السلوكية الصحية السليمة، ومجانبة الأنماط السلوكية المسببة للأمراض
- تنمية القدرات التعبيرية لدي الأطفال للمساهمة في التعبير عن تصوراتهم الخاصة عن هذا الوباء، وسبل الوقاية.
- توفير مادة تعليمية تربية للأطفال العاديين، وذوي الإعاقة يمكن من خلالها تحقيق اهداف المشروع، ومشروعات مشابهة
- تبادل الخبرات بين المؤسسات التربوية ومؤسسات التدريب ومؤسسات المجتمع المدني ذات الاهتمامات المشتركة المحلية منها والعالمية من أجل بلورة " نموذج تدريبي " جيد وفعال وفي نفس الوقت يخدم الطفولة، ويساعد علي تنمية جميع قدراتها. ( السيد النحراوي ، ٢٠٢٠ )

### **طرق ومقومات الوقاية النفسية:**

يمتد تاريخ الوقاية النفسية لأكثر من مائة عام، فمنذ الأيام الأولى لحركة حفظ الصحة النفسية التي بدأت في مطلع القرن العشرين ظهرت العديد من الأفكار عن الاستراتيجيات الممكنة للوقاية من المشكلات السلوكية، والاضطرابات النفسية عند الأطفال والبالغين، ولقد انتقلت جزئيًا إلى النشاطات التجريبية للرعاية الصحية الأولية ومدارس الصحة العمومية وممارساتها .وعلى الرغم من ذلك فإن التطور المنهجي للبرامج الوقائية العلمية المرتكزة على الدراسات ذات الشواهد لاختبار الفعالية لم يتضح إلا حوالي عام ١٩٩٨ . (WHO,1998)

ويطلق على الوقاية مصطلح التحصين النفسى ويحتل التحصين النفسى مكاناً هاماً في التوجيه والإرشاد النفسى ضد المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية. ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات النفسية من خلال الاهتمام بالأسوياء والأصحاء قبل الاهتمام بالمرضى؛ للوقاية من أمراض النفسية بتعريفهم بها وإزالتها أولاً بأول، وتهيئة الظروف التي تحقق النمو النفسى السوي. وهناك مستويات ثلاثة للوقاية تبدأ من منع حدوث المرض، ومحاولة تشخيصه في مرحلة مبكرة، وتقليل إعاقته وإزمانه . (حامد زهران، ١٩٩٧)

وإذا اتفقنا على أن الاضطرابات النفسية قد تحدث نتيجة التعرض للضغوط النفسية فإننا يمكن تعريف الطرق الواقية من الضغوط بأنها " خصائص للفرد أو البيئة والتي تساعد الفرد أن يواجه ويخفض من عوامل الخطر التي تهدده . ( حدة يوسفى، ٢٠١٧ )

ويمكن القول بأن العوامل الواقية التي يمكن أن تخفف أو تقلل من التأثيرات السلبية للأحداث الضاغطة قد تكون عوامل شخصية فردية مثل الصلابة النفسية وتقدير الذات، وقد تكون عوامل اجتماعية مثل الدعم النفسى والمساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من محيطه الاجتماعى. وفي هذا الإطار أكدت عدة اجتماعات صحية دولية وعدة قرارات إقليمية على الحاجة للمزيد من الجهود الوقائية. ولقد نشرت منظمة الصحة العالمية، وثيقة عن الوقاية الأولية من الاضطرابات النفسية والعصبية والعقلية في عام ١٩٩٨ ولما كانت هذه المجالات العلمية تتطور بسرعة من حيث الأفكار والبراهين، فإن تلك الوثيقة تحتاج إلى مراجعة حديثة. وقد أصدرت منظمة الصحة العالمية بعد ذلك تقريراً عن الوقاية من الاضطرابات النفسية في ضوء الظروف السياسية. (تقرير منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠٥)

وتقترح (سحر إبراهيم، ٢٠١٩، ٥٧٣) في هذا الصدد أن تكون هناك حركة بنفس القوة أو تزيد وهي " الحق في الوقاية " وهو حق ينبغي أن يكفل لجميع أفراد المجتمع، وليس للمرضى فقط، فمن حق الإنسان أن يحصل على إجراءات الوقاية من الدرجة الأولى التي تكفل تحسين جودة الحياة، وتهيئة المناخ الملائم للصحة النفسية، كما أنه من حق المرضى الحصول على الوقاية من الدرجة الثانية، والثالثة لمنع تفاقم اضطراباتهم.



إن غاية الوقاية النفسية دعم الصحة النفسية، وتقديم الخدمات التي تقي الفرد من الوقوع فريسة للمرض النفسي. وتعد الصحة النفسية والمرض النفسي مفهومين لا يفهم أحدهما إلا بالرجوع إلى الآخر، وتجدر الإشارة إلى أن الفروق بين المفهومين فروق في الدرجة وليس النوع. وتعرف الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبيًا يكون فيها الفرد متوافقًا نفسيًا شخصيًا، وانفعاليًا، واجتماعيًا أي مع نفسه ومع بيئته ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرًا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرًا على مواجهة مطالب الحياة .

( سحر ابراهيم، ٢٠١٩، ٥٦٠ )

### طرق الوقاية النفسية:

إن أول ما أود الإشارة إليه في طرق الوقاية من الأمراض النفسية هو الإيمان الراسخ بالله، وفعل الطاعات، وترك المنكرات، والعمل بما جاء به القرآن والسنة. وقد يظن البعض أن هذه مجرد شعارات وإنما هي حقيقة لا نستطيع إنكارها فالآيات واضحة وصريحة لا لبس فيها، فكل من يبتعد عن الله وذكره لابد أن تتلبسه الهموم والمشاكل والأحزان، مع ضرورة الأخذ بالأسباب الأخرى. وقد ثبت أن للقرآن الكريم قوة شفائية بالتجارب المعملية في مؤسسة العلوم الطبية الإسلامية في مدينة بنما سيتي بأمريكا؛ حيث جاء على لسان أحمد القاضي: أثبتت التجارب أن له أثرا مهدئاً خفف درجة توتر الجهاز العصبي في 97% من الحالات.

إن الحديث عن الوقاية من الاضطرابات النفسية لن يأتي بثماره إلا من خلال تضافر العديد من الجهود بدءا من المستوى الشخصي، ومرورا بالمستوى الأسري، والتربوي، والبحث العلمي، والمجتمع المدني، والعمل التطوعي، ووصولاً إلى المستوى الرسمي للدول ووسائل الإعلام .

وسنحاول فيما يلي طرح بعض طرق الوقاية المنوط بها المؤسسات الاجتماعية المختلفة كما يلي:

أولاً : دور الأسرة: في مرحلة الطفولة، المراهقة والشباب، مرحلة الشيخوخة.

ثانياً : دور المؤسسات التربوية : دور الحضانه، المدرسة، الجامعة.

ثالثاً : دور المجتمع ووسائل الإعلام.

أولاً :دور الأسرة : مرحلة الطفولة، مرحلة المراهقة والشباب، مرحلة الشيخوخة.

• توفير التغذية السليمة والحفاظ على الصحة العامة للأبناء .

• غرس القيم الدينية والروحية البعيدة عن التعصب والتزمت.

- إرساء قواعد الحب والود والوثام بين أفراد الأسرة وغمر الطفل بمشاعر الحب والحنان والدفء.
- مشاركة الأب للأب في القيام بأعباء الحياة الأسرية فيتعلم الأبناء معنى المشاركة والتعاون.
- تجنب الشجار العائلي سواء بين الزوجين أو بين الزوجين والأبناء، وتعاون الأبوين على تقليص الخلافات الأسرية إلى حدها الأدنى وتجنب الجدل العقيم وتبادل الألفاظ العدوانية. وإبعاد الأبناء عن متابعة أي نقاشات محتدمة بين الوالدين.
- خلق مناخ أسري آمن يمثل الدرع الواقي للأبناء .
- تجنب أساليب التنشئة الاجتماعية السلبية كالتدليل الزائد والقسوة الزائدة . فلا إفراط في القسوة، والشدة، والصد، والحرمان .ولا تفریط في الالتزام، وإنما الاعتدال .والبعد عن أساليب التنشئة المتضاربة من قبل الأم والأب.
- التحلي بالصبر عند التعامل مع الأبناء .
- المساواة في المعاملة وعدم التفرقة بين الأبناء .
- خلق القدوة والنموذج، بحيث يكون سلوك الآباء قدوة حسنة لأبنائهم، من خلال التعامل بلطف، وتجنب الألفاظ غير اللائقة، وضبط النفس، والتحلي بالصفات المحمودة، ونبذ السلوكيات المذمومة.
- مشاركة الأطفال في اهتماماتهم كمشاركتهم في اللعب ومشاركتهم مشكلاتهم اليومية الخاصة بالمدرسة والواجبات المدرسية.
- تنمية ثقة الطفل بنفسه وعدم إشغاره بالنقص.
- تنمية مهارات الطفل مثل تنمية مهارات التواصل مع الآخرين، ومهارة التحدث، ومهارة الاستماع، والدفاع عن حقوقه، وتأدية واجباته.
- تجنب مشاهدة أفلام العنف أو برامج الكرتون التي تتضمن مشاهد عنف. وتجنب إهمال الأهل لما يشاهدونه من أفعال عدوانية.
- تشجيع الطفل على ممارسة الأنشطة الرياضية التي تساعد في التخلص من حالات القلق والتوتر التي قد تنتابه من وقت لآخر.
- تنظيم وترتيب بيئة الطفل وخلق مساحات للعب لتفريغ الطاقة.
- تجنب حرمان الطفل من الأشياء العزيزة والملحة بالنسبة له حتى لا تنمي روح الانتقام لدى الطفل.
- توسيع مساحة الاختيار أمام الطفل وطرح فرصة للتعبير عن نفسه .

- غرس المبادئ الأخلاقية الإيجابية التي تدعو للتسامح والعفو والتسامح.
- الاهتمام بشئون الطفل ومناقشة ما يؤرقه.
- تنمية ثقافة الحوار.
- توفير علاقات مستقرة وخاصة مع الأبناء في سن المراهقة، ودعوتهم لمناقشة مشكلاتهم بنوع من الود والتفاهم مع المراقبة الدائمة وغير المتسلطة لسلوكه.
- أن يكون الوالدين قدوة في سلوكهم وضبط انفعالاتهم حتى يستطيعوا تدريب أبنائهم على ضبط الانفعال وتجنب العصبية الزائدة والغضب.
- تخصيص أوقات للترفيه والتنزه، واستغلال أوقات الفراغ، وتجنب العزلة والوحدة.
- إرشاده لكيفية التعبير عن نفسه دون الاعتداء على الآخرين وكيفية التعامل واحترام حقوقهم.
- تشجيع الطفل وإشعاره بأهمية ما يقوم به وبث الثقة بالنفس.
- عدم إهناك الطفل بمهام فوق طاقته .
- عدم الشكوى المستمرة من الطفل أمام الآخرين .
- تعليم الأطفال استراتيجيات الدفاع عن النفس، وحمايتها من الاعتداءات .
- تدريب الأبناء على احترام حقوق الآخرين، وكذا احترام القيم والمعايير الأخلاقية للمجتمع.
- مراقبة جماعة الأقران، وإبعاد الطفل عن أي جماعة يمكن أن تؤثر على منظومة القيم التي تم غرسها في الأبناء.
- تقديم الرعاية الكاملة لكبار السن، وتقبل حالاتهم، والتعاطف مع زملائهم، وتقديم المساندة والدعم الكافيين لتخطى الأزمات النفسية التي قد تواجه.

### ثانياً : دور المؤسسات التربوية : دور الحضانة، المدرسة، الجامعة.

يبرز أهمية دور المؤسسات التربوية ومن بينها دور الحضانة والمدرسة والجامعة كثنائي المؤسسات التربوية التي تتلقى الطفل .وهي تلعب دوراً هاماً في تشكيل سلوكه .وتجدر الإشارة هنا إلى هذه المؤسسات التربوية ينبغي أن تقوم بدور متكامل مع الأسرة في عملية التنشئة الاجتماعية التي تلعب دوراً مهماً في تحصين الفرد ووقايته من الاضطرابات النفسية، لا أن تعمل كل مؤسسة في جزيرة منعزلة عن المؤسسة الأخرى، فينبغي أن يكون هناك تعاون مشترك بين الأسرة والمدرسة في التعامل مع مشاكل الأبناء والتوجيه المستمر لسلوكهم، وموافاة كل مؤسسة بالمعلومات الكافية عن سلوك الطفل للمؤسسة الأخرى .وللأسرة دور تربوي ومعرفي وثقافي فهي تهدف إلى تزويد الطلاب بالمعارف الأساسية بالإضافة إلى غرس قيم وعادات

وتقاليد المجتمع، وللمدرسة أيضاً دور اجتماعي رائد؛ فهي تعلم التلاميذ طرق التعامل مع الآخرين من زملاء ومعلمين خارج نطاق الأسرة وأفرادها التي اعتاد الطفل أن يتعامل معها، كما ترسي المدرسة مبادئ التعاون والمنافسة. وهنا ينصح بتفعيل دور المعلم المرشد الذي يكون قادراً على تقديم العلم، والتعامل مع مشكلات الطلاب وتوجيههم وتحويل المشكلات التي يعجز عن حلها للاختصاصي النفسي، وخاصة في ظل نقص عدد الاختصاصيين النفسيين والمعالجين النفسيين . (حامد زهران، ١٩٩٤)

**وسوف نعرض فيما يلي مجموعة من الطرق التي يمكن أن تهيئ التربة الخصبة للوقاية من المرض النفسي كما يلي:**

- أن تعتمد المناهج الدراسية على إكساب الطلاب المهارات اللازمة للحصول على المعلومة وتفعيلها وتطبيقها، وعدم الاعتماد فقط على تقديم المعلومات.
- أن تكون المناهج الدراسية مرنة تتيح الفرصة للتفكير والإبداع، وليست قوالب جامدة تعتمد على الحفظ الأصم.
- الاهتمام بتوفير الخدمات النفسية في المدرسة، من خلال اختصاصي نفسي قادر على التعامل مع الطلاب الموهوبين وتنمية موهبتهم، والتعامل مع الطلاب المتعثرين ومواجهة مشكلاتهم .
- بالإضافة للتعامل مع المشكلات المختلفة التي تظهر من بعض التلاميذ (كالعدوان، والعنف، والتنمر، والتسرب الدراسي... الخ).
- تنظيم المدرسة للندوات الإرشادية لتوجيه الآباء لطرق التعامل مع الأبناء والتعامل مع مشكلاتهم، من خلال التنشئة النفسية السليمة، والتوعية بالمرض النفسي، وكيفية الاكتشاف المبكر، وتقديم العلاج المناسب، وقبل هذا وذاك معرفة طرق الوقاية.
- وجود تعاون مشترك بين المدرسة والأسرة لضمان التعامل الفعال مع مشكلات التلاميذ والارتقاء بهم.
- بث المبادئ التربوية السليمة للتسامح وكيفية التعامل مع الآخر .
- المساواة بين التلاميذ في المدرسة .
- تشجيع المنافسة الشريفة بين الطلاب بعيداً عن مشاعر العداوية .
- تشجيع التلاميذ على أن يكونوا قدوة لزملائهم في التعامل الراقى، ونبذ العنف . وعمل المسابقات الدورية بين التلاميذ لتشجيع ذلك.

- عمل دورات تدريبية، وندوات، وورش عمل تحت على نبذ السلوكيات السلبية مثل : السلوك العدواني والعنف، والتتمر، والكذب، والسرقه... الخ. وبيان خطورة ذلك على الفرد نفسه وعلى المجتمع، مع استخدام الإرشاد الديني في بث القيم الإنسانية الأساسية، وربط ذلك بالأدلة من الكتاب والسنة.
- تنمية ثقافة الحوار بين التلاميذ والأساتذة والتلاميذ ومعلميهم .
- الاهتمام بحصص النشاط وممارسة الألعاب الرياضية لتفريغ الطاقة الزائدة .
- استخدام أسلوب الثواب والعقاب لتشجيع الطلاب على نبذ العنف اللفظي والبدني

### ثالثاً: دور المجتمع ووسائل الإعلام:

- إعطاء كل ذي حق حقه وتفعيل منظومة الحقوق والواجبات بشكل تطبيقي وليس كشعارات.
- توفير حياة كريمة للمواطنين قادرة على تلبية احتياجاتهم .من خلال إشباع الحاجات الأساسية للفرد .وأهم هذه الاحتياجات ما أشار إليه ماسلو في مثلثه الشهير وهي : الحاجات الفسيولوجية، والحاجة للأمن، والحاجات الاجتماعية، والحاجة لتقدير الذات، والحاجة لتحقيق الذات .ويسهم إشباع هذه الحاجات في تحقيق النمو النفسي السليم، والوصول للصحة النفسية المرجوة.
- الاهتمام بالثقافة العامة التي تبث من خلال وسائل الإعلام، ونشر ثقافة المرض النفسي، والتي تدعو لزيادة الوعي بالاضطرابات النفسية، وأسبابها، والتعرف على طرق الاكتشاف المبكر، والتدخل المبكر للمساعدة على الشفاء، وتجنب المضاعفات الناتجة عن التأخر في الاكتشاف والعلاج.
- تحسين الظروف الاقتصادية، ومحاربة الفقر.
- توفير إسكان ملائم فالإسكان السيئ يؤدي إلى ضعف الصحة البدنية والصحة النفسية . ( تقرير منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠٥ )
- العمل على تقليص العشوائيات، والقضاء على انتهاك حقوق الأطفال، من خلال محاربة ظاهرة أطفال الشوارع .وللتأكيد على النقطتين الأخيرتين، ودورهما في الإصابة بالاضطرابات النفسية، وكذا الوقاية منها؛ ما تمت الإشارة إليه من أن الفقر، وانتهاك الأطفال يعدان سببين شائعين في الاكتئاب، والقلق، وتعاطي العقاقير .والتدخلات التي تتوجه بنجاح نحو الفقر، وانتهاك الأطفال يمكن أن نتوقع تأثيرها على هذه الاضطرابات الثلاثة. (تقرير منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠٥)

- توفير فرص عمل والقضاء على البطالة .
- عدم التمييز بين الفئات الاجتماعية المختلفة، وتحقيق المساواة، والعدالة الاجتماعية.
- تنمية القدرة على مواجهة الشدائد والكرب، ومواجهة ضغوط العمل، من خلال الحملات التثقيفية عبر وسائل الإعلام.
- تحسين نوعية الحياة من خلال (تحسين التغذية، تحسين السكن، تحسين فرص التعليم ) ومن الجدير بالذكر أن مفهوم نوعية الحياة من المفاهيم التي حظيت باهتمام بالغ في الآونة الأخيرة، ولاسيما في نقاشات الباحثين والعلماء ودراساتهم التي تتعلق بمختلف قضايا الحياة، كقضايا الصحة النفسية والجسمية، والقضايا الاجتماعية، والقضايا الاقتصادية.

(كامل حسن كتلو وتيسير عبد الله، ٢٠١١)

#### خامسا: التدابير النفسية والوقائية لرفع المناعة النفسية للأطفال في ظل جائحة كورونا.

هناك مجموعة من التدابير النفسية والوقائية التي وضعها في عين الاعتبار من قبل كل م يقوم علي رعاية الأطفال ومن قبل الأطفال أنفسهم منها:

- ساعد الأطفال على إيجاد طرق إيجابية للتعبير عن مشاعر مثل الخوف والحزن .فلكل طفل طريفته الخاصة في التعبير عن العواطف .
- اشترك الأطفال في نشاط إبداعي، مثل اللعب أو الرسم، يساعد أحيانا على تيسير ذلك . فالأطفال يشعرون بالارتياح إذا تمكنوا من التعبير عن مشاعرهم في بيئة آمنة وداعمة.
- اجعل الأطفال قريبين من والديهم وأسرتهم، إذا كان ذلك لا ينطوي على أى خطر ، وتجنب قدر المستطاع الفصل بين الأطفال والقائمين على رعايتهم .
- وإن كان لا بد من فصل الطفل عن مقدم الرعاية الأساسي، فتأكد من حصول الطفل على رعاية بديلة مناسبة، ومن متابعته بانتظام من قبل أخصائي اجتماعي أو من يقوم مقامه. وعلاوة على ذلك، تأكد من استمرار تواصل الطفل بانتظام مع الوالدين والقائمين على الرعاية خلال فترات الانفصال، وذلك مرتين يوميا عبر المكالمات الهاتفية الصوتية أو المرئية مثلا أو غير ذلك من وسائل الاتصال المناسبة لسن الطفل ( مثل وسائل التواصل الاجتماعي).
- حافظ قدر المستطاع على استمرار ممارسة الأطفال للأنشطة الروتينية المعتادة في الحياة اليومية، أو ممارسة أنشطة روتينية جديدة، خصوصا إذا كان من الواجب أن يظل الأطفال في المنزل .

- تقديم أنشطة جذابة مناسبة لسن الأطفال، بما في ذلك الأنشطة التعليمية
- شجّع الأطفال، إن أمكن، على مواصلة اللعب والاندماج الاجتماعي مع الآخرين، حتى لو كان ذلك داخل نطاق الأسرة فقط حينما يُنصح بالحد من الاختلاط الاجتماعي.
- من الشائع في أوقات الشدة والأزمات أن يحتاج الأطفال إلى مزيد من الترابط العاطفي، وأن يزيد تعلقهم بالوالدين .
- فتحدّث مع أطفالك عن مرض كوفيد 19 -على نحوٍ صادق ومناسب لسنهم .وإذا كانت لدى أطفالك هواجس، فإن الحديث عنها معهم قد يخفف من قلقهم .وسوف يراقب الأطفال سلوكيات الكبار وعواطفهم ليستشفوا منها كيفية التعامل مع عواطفهم خلال الأوقات العصيبة.

### ومن التدابير الوقائية التي تساعد علي منع الإصابة بفيروس كورونا:

- تجنب الاتصال المباشر مع الأشخاص المصابين بأي عدوى تنفسية.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم قبل غسل اليدين.
- احرص علي تغطية الفم أثناء السعال أو العطس بمحارم ورقية ثم تخلص منها.
- المواظبة علي غسل اليدين بالماء والصابون أو استعمال مطهر الكحول.
- قم بتنظيف و تطهير الأدوات والأسطح التي تمسها باستمرار.
- خذ استراحة من مشاهدة الاخبار أو قراءتها أو الاستماع إليها بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي.
- ابحث عن أحدث المعلومات في أوقات محددة مرة واحدة أو مرتين في اليوم ، فالتدفق المفاجئ أو شبه المتواصل م التقارير الاخبارية عن تفشي المرض قد يجعل أى شخص يشعر بالقلق .
- احصل علي الحقائق من منصات السلطات الصحية العالمية والمحلية حتي تستطيع التمييز بين الحقائق والشائعات .
- اهتم بصحتك ونشاطك، وحاول القيم ببعض الأنشطة التي تستمتع بها.
- تعلم تمارين جسدية يومية بسيطة لأدائها في المنزل.
- تناول وجبات صحية ومتوازنة واحصل علي قسط كاف من النوم لتقوية جهازك المناعي.

- احم نفسك وكن داعماً للآخرين . فمساعدة الآخرين وقت حاجتهم إلى المساعدة أمر يعود بالنفع على الشخص الذي يتلقى الدعم وكذلك الشخص الذي يقدمه.
- خصص وقتاً للاسترخاء.

### المراجع العربية:

- أحلام جديد، محمد الشايب(٢٠١٨). علاقة الصلابة النفسية بالدافعية للتعلم" دراسة علي عينة من طلبة السنة الأولى بجامعة غرداية، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية ع٣٣، مارس. ص ص٧٨٥-٧٩٨.
- أماني عادل سعد (٢٠١٩). المناعة النفسية وعلاقتها بعوامل الصمود الأسري المدركة لدي امهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ٢٩ (١٠٤) ١٠٤-٥١
- تقرير منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٥). الوقاية من الاضطرابات النفسية: التدخلات الفعالة والخيارات السياسية ( التقرير المختصر ) منظمة الصحة العالمية: المكتب الاقليمي لشرق المتوسط، القاهرة.
- تقرير منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠). اعتبارات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي أثناء فاشية كورونا ، منظمة الصحة العالمية: المكتب الاقليمي لشرق المتوسط، مارس، القاهرة. [ar\\_mental\\_health\\_considerations\\_covid\\_19.pdf](#)
- تقرير منظمة الصحة العالمية(٢٠٠٥). تعزيز الصحة النفسية: المفاهيم، البيانات المستجدة، الممارسات ( التقرير المختصر ) منظمة الصحة العالمية: المكتب الاقليمي لشرق المتوسط، القاهرة.
- الدليل الارشادي للصحة النفسية والاجتماعية الخاص بفيروس كورونا الجديد(COVID-19)



- رضا البواردي (٢٠٢٠). اجراءات الزامية للمدارس للتعامل مع الاشتباه والإصابة بكوفيد-١٩ منصة التعليم عن بعد وزارة التربية والتعليم ، ابو ظبي ، دولة الإمارات العربية .
- سحر ابراهيم (٢٠١٩). الوقاية من المرض النفسى، دراسات عربية، ١٦ (٣) ، ٥٥٧-٥٩٢.
- السيد النحراوي (٢٠٢٠). بناء وعي الأطفال بفيروس كورونا ، ورقة عمل ضمن المؤتمر الدولي الافتراضي الأول تداعيات أزمة كورونا علي مجالي التربية الخاصة والصحة النفسية ،القاهرة .
- صباح مرشود ( ٢٠١٩).المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الاعدادية . مجلة كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة تكريت ، ٢٦ (٦).
- عصام زيدان(٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها ، مجلة كلية التربية جامعة طنطا، (٥١) ، ٨١١-٨٨٢.
- قاموس المعجم الوسيط قاموس عربي عربي.
- كامل كتلو، تيسير عبدالله (٢٠١١). نوعية الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية، مجلة علم النفس، يناير، ٦٥-٨٩.
- منظمة الصحة العالمية(٢٠٢٠). اعتبارات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي اثناء فاشية كوفيد -١٩ ، المكتب الاقليمي لشرق المتوسط .
- ناهد فتحي (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة علي حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدي المتفوقين دراسياً: المكونات العاملية لمقياس المناعة النفسية، دراسات نفسية، ٢٩ (٣) ، ٥٤٩-٦١٨.
- نجوي حربا (٢٠٢٠). كيف تتجح في مواجهة كورونا، شبكة النبا المعلوماتية العربية .
- نسمة لطفي شعبان (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالاكنتاب لدي عينة من المراهقين المعاقين بصريا ، محلة البحث في التربية وعلم النفس ، ٣٥(٢).
- نواف الظفيري ، أحمد السعيدى (٢٠٢٠). مستوي الوعي بجائحة كورونا والوقاية منه لدي ذوي صعوبات التعلم بدولة الكويت ، الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب، كلية التربية الأساسية الكويت.

- ياسين حمدي (٢٠٠١).الوالدية وتنمية المناعة النفسية إزاء المشكلات الأسرية ، المؤتمر السنوي الثامن لمركز للإرشاد النفسي - الأسرة في القرن ٢١ ، جامعة عين شمس نوفمبر، ٨٦٣-٨٦٧.

#### ثانيا: المراجع الأجنبية :-

- Dubey,A.& Shahi,D.(2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. Indian Journal of Social Science Researches, 8 (1 – 2) , 36-47 .
- Inter-Agency standing committee (IASC)(2020).Addressing Mental Health and psychosocial aspects of Covid-19 Outbreak February.
- Kagan,H.(2006).The Psychological Immune System: A New Look at Protection and Survival. Indiana: Author House.
- Karen Roger(2020).How to talk with children about Corona Virus, Journal of Health & safety tips 25 march .
- Olah, A.(2004).Psychological Immunity : A new concept in coping with stress. Applied Psychology in Hungary,56,149- 153.
- Olah, Attila(2009). Psychological immunity. A new concept of coping and Resilience Dubrovnik. Coping & Resilience international conference. 36-47.
- Rutter,M.(1990). 'Psychosocial resilience' and protective mechanisms. In: Rolf, J., Masten, A., Cicchetti, D., Neuchterlein, K. & Weintraub, S. (eds.) Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology. Cambridge, UK, Cambridge University Press.