

تربية

راغدة صافي

Raghida.ss@gmail.com

إغلاق المدارس بسبب كورونا زاد حالات الإكتئاب وغياب النشاطات اللاصفية لم يساعد على المعالجة

ادى الاغلاق المستمر للمدارس للعام الثاني على التوالي بسبب جائحة كورونا الى فصل التلامذة والطلاب عن اصدقائهم ومجتمعهم، ما ترك تأثيرا سلبيا على صحتهم الجسدية والنفسية التي تخضع ايضا لضغوط اقتصادية ومعيشية ووجودية، فاقمها انفجار المرفاً وما نجم عنه من شعور بالخوف على الوجود لدى اللبنانيين بكل فئاتهم واعمارهم

مع استئناف العام الدراسي من خلال تقنية التعلم من بعد، كان من الطبيعي ان تغيب معظم الانشطة اللاصفية التي تقوم المدرسة بتنظيمها والاشراف عليها، كالرياضة والموسيقى والانشطة الاجتماعية والثقافية والكشفية. هذه النشاطات التي تشكل متنفسا اساسيا للطلاب، تهدف الى صقل مهاراتهم ومساعدتهم على استكمال فهمهم الفكري والجسدي والاجتماعي بالتكامل مع تطورهم العلمي.

لكن اذا ما نظرنا الى التربية كأداة لتعديل سلوك الفرد ومُط تفكيره ليتكيف تلقائيا مع ذاته وبيئته، فاننا نرى ان التعليم عموما والتعليم الصفي بصفة خاصة، يحتاجان الى اتباع وسائل جديدة للمحافظة على نوعيته وزيادة فاعليته لمساعدة الطلاب في هذه الظروف الاستثنائية التي تظهر فيها الحاجة الى النشاطات اللاصفية اكثر من اي وقت مضى.

غياب هذه النشاطات زاد من العزلة الاجتماعية القسرية التي فرضتها الظروف الصحية والاجتماعية والامنية التي يعيشها لبنان، ما ادى الى انعكاسات شديدة السلبية على الصحة العقلية والنفسية للاولاد. هذا امر، وان لم يظهر بشكل واضح ومباشر في الوقت الراهن، الا ان المستقبل سيكون كفيلا باظهاره. غياب الانشطة اللاصفية حرم الطلاب الاستفادة من خبرات عدة تساعدهم على تنمية جوانب مهمة في شخصيتهم التربوية والاجتماعية والعقلية والانفعالية والجسدية وحتى اللغوية. لذا من الضروري ان نبحث عن نشاطات بديلة يختارها الطالب بنفسه ويمارسها بدافع ذاتي لتناسب مع ميوله وحاجاته البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، وتساعده اجابا في تحصيله.

"الامن العام" التقت الاختصاصية في علم النفس

العيادي والمعالجة النفسية في مستشفى اوتيل ديو نادين معلوف، واطلعت منها على ما يعاني منه الطلاب نفسيا في ظل العواقب المترتبة من جائحة كورونا والاضاع السائدة حاليا في البلاد، في ظل غياب شبه تام لأي نشاطات قد تساعدهم على تجاوز هذه المرحلة الصعبة.

■ تشير الدراسات الى ارتفاع مستوى الاكتئاب لدى الاولاد والشباب في ظل الجائحة؟

□ صحيح، في لبنان لا تقتصر اسباب الاكتئاب على الجائحة فقط، فهناك العديد من العوامل الضاغطة التي ساهمت في ارتفاع منسوب الاكتئاب لدى الشباب، وتجلت اعراضه لدى العديدين منهم بجنوحهم نحو الامتناع عن الطعام، وخاصة لدى الفئات العمرية التي تتراوح بين 12 و18 عاما، وقد تزامن ذلك مع نوع من Anorexia Mentale، تمثل بفقدان الشهية وفقدان الوزن. لقد طلبنا من الاهل التنبه الى هذا الموضوع لما يمكن ان ترتب عنه من عواقب خطيرة في المستقبل. اولادنا اليوم يشعرون بثقل الاعباء الملقاة على عاتق اهلهم من جراء الازمة المعيشية، وهم يتخوفون من فقدانهم لمصدر رزقهم بعد ان خسروا مدخراتهم في المصارف. ففي بعض الاحيان، يتحدث الاهل بشكل عفوي عن كل هذه المشاكل امام اولادهم، ما خلق لديهم حالا من عدم الامان والاستقرار وفاقم رغبة عدد كبير منهم بالهجرة، في حين دفعت الاسباب نفسها الى جانب الخوف الجسدي على اهلهم، بعض الطلاب الى العدول جذريا عن فكرة استكمال الدراسة في الخارج. كل هذا الواقع ولد لديهم شعورا حادا بالاكتئاب.

■ ما هي السبل للحد من هذا الامر لاسيما ان لا حل يلوح في الافق؟



المعالجة النفسية العيادية نادين معلوف.

□ السبيل الامثل هو وضع برنامج لنشاطات يومية متنوعة والتزام تنفيذه، على ان يتوزع ما بين الدرس ومشاهدة التلفزيون والالعاب الالكترونية والقيام بنشاطات منفردة او جماعية في الطبيعة اذا امكن. كما ان قيام الاهل بنشاطات مشتركة مع اولادهم امر في غاية الاهمية، فالترابط العائلي يلعب دورا محوريا في المحافظة على قوة كل فرد من افراد العائلة وقماسكه. من الامور التي يجب التنبه لها ايضا هي مشاهدة التلفزيون لفترات طويلة الامر الذي يسفر عن اكتئاب على المدى البعيد، لذا انصح الاهل والاولاد الى التنبه لهذا الامر، وكذلك بالنسبة الى المتابعة اليومية المستمرة

للأخبار عبر مواقع التواصل الاجتماعي التي تجعلنا في كثير من الاحيان مدمنين عليها. لذا يجب ان احدد بنفسي كيف ومتى ساطلع على الاخبار، لا ان اسمح لذلك بأن يحصل في كل زمان ومكان.

■ ما هي النشاطات اللاصفية التي يمكن القيام بها عبر الانترنت؟

□ معظم النشاطات الفنية والثقافية والحرفية وبعض العاب ومسابقات المعرفة وهي يجب ان لا تكون خاضعة لعلامات يضعها الاساتذة بحيث يتمكن الطالب من التعاطي معها بشكل سلس من دون ان ترتب عليه اي

بشكل سلس من دون ان ترتب عليه اي

النشاطات اللاصفية جزء من المنهج التربوي

واكبت المنهجية الجديدة في لبنان، التي بدأ العمل فيها عام 1997، النظريات التربوية الحديثة، سواء في النظرة الى المتعلم واعتباره مركز الاهتمام او في التركيز على تنويع طرق التعليم، الامر الذي جعل النشاطات المدرسية عموما والنشاطات اللاصفية خصوصا، جزءا من العملية التعليمية. كذلك يمكن اعتبارها جزءا مكتملا للمنهج المدرسي وضرورة من ضرورات العملية التربوية التي تضمنت مواد تعليمية جديدة، منها: فنون، ثقافة، اقتصاد، تكنولوجيا، رياضة، بيئة وصحة.

ضغوط اضافية. فالهدف الاساسي منها هو مساعدة الطلاب على الاسترخاء، والتخلص من التعب ومن الافكار السلبية لرؤية الامور بشكل اوضح. الاولاد عموما يشعرون بحاجة دائمة الى وجود تحد ما في حياتهم، وهذا ما فقدوه خلال العزلة الطويلة التي تعرضوا لها. فحتى تحدي النجاح في نهاية العام الدراسي لم يضطروا هذه السنة الى مواجهته، ما جعل معظمهم يشعرون بغياب اي نوع من التحدي.

■ ما هو دور الاهل والمدرسة لتعويض الطلاب والتلامذة؟

□ ما قام به عدد كبير من المدارس مع بداية العام الدراسي كان مهما جدا، اذ طلبت من التلامذة التحدث عما مروا به في الشهر الماضي، لاسيما انفجار المرفاً وتدابيرته حيث شعر كل واحد منهم انه واجه مع افراد عائلته موتا محتما. كما ان الصورة السوداوية التي يتشع بها لبنان اليوم لا تساعدهم ابدا على تجاوز ما يشعرون به. كذلك على الاهل قدر المستطاع ان لا يدعوا القلق الذي يشعرون به يتسرب الى اولادهم، اكان بالنسبة الى الوضع العام في البلاد ام بالنسبة الى الاحتياجات الواجب اتخاذها لمواجهة كوفيد - 19. ما نمر به في هذه الفترة الحرجة، يدفعنا الى الخوف على مستقبل جيل بكامله، وما لا نراه اليوم سنلمسها في المستقبل وقد بدأت علاماته بالظهور عليهم، اذ نرى ان معظمهم بات يشعر بالتعاسة والحزن تتنازعهم فكرة الهجرة او البقاء، وهذا ما يشكل ضياعا لجيل كامل.

■ كيف انعكس القلق على صحتهم الجسدية؟

□ القلق على المستقبل ظهر لدى التلامذة والطلاب في بعض الاحيان بشكل اعراض صحية، كالاسهال والتقيؤ وارتفاع الحرارة وقلّة النوم والقلق والامتناع من الطعام او الاكثار منه ونوبات بكاء والعزلة والاضطرابات النفسية. فمند تشرين الاول الماضي وهم يرزحون تحت ضغط رهيب سنلمس نتائجه السلبية في المستقبل، تبعته جائحة كورونا وانفجار المرفاً. كل ذلك ايقظ لدى اللبنانيين كافة ردود فعل كانوا يقومون بها ابان الحرب وظنوا انهم تخلصوا منها، فيما تبين لهم انها كانت نائمة في داخلهم على مدى سنوات.