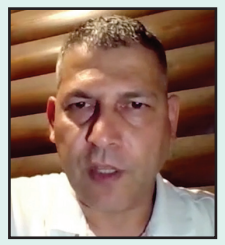
المعالج والمحلل النفسي د. عامر جرايسي يقدّم نصائح للاهل : هكذا تجتازون عطلة الصيف بسلام مع أولادكم



د. عامر جرايسي

في ظل التحديات الكبيرة التي تفرضها الظروف الراهنة، بما في ذلك الحرب والأزمة الاقتصادية، تتطلب تربية الأطفال وتعامل الأهل معهم خلال العطلة الصيفية اهتمامًا خاصًا ومقاربة مدروسة، فالعطلة الصيفية تمثل فرصة للأطفال للاستراحة والترفيه بعد عام دراسي طويل، ولكن في ظل الحرب، تزداد التحديات التي يواجهها الأهل في توفير بيئة آمنة ومستقرة لأبنائهم. للحديث اكثر حول هذا الموضوع ، تحدثت صحيفة بانوراما مع الدكتور عامر جرايسي وهو معالج ومحلل نفسي وموجه أهال من حيفا .

" قد تكون هذه الفترة محفوفة بالمخاطر "

وقال الدكتور عامر جرايسي في مستهل حديثه لصحيفة بانوراما: " بخلاف الوضع الراهن، يهمني أن أوجه رسالة مفادها أن العطلة الصيفية التي ينتظرها أطفالنا بفارغ الصبر هي فترة هامة للاستمتاع والراحة. ولكن، قد تكون هذه الفترة محفوفة بالمخاطر مثل حوادث الغرق وحوادث الدهس والتعرض لضربة الشمس، مما يجعل من المهم جداً أن نكون كأهل واعين لهذه الأمور ". ومضى قائلا: " كثيراً ما يشعر أطفالنا بالملل خلال العطلة الصيفية، وللأسف الشاشات تصبح الملاذ الوحيد لهم. نلاحظ زيادة إدمانهم على الشاشات مما يؤدي إلى السهر لساعات متأخرة، والنوم حتى ساعات متأخرة من اليوم التالي، وبالتالي تتراكم عادات سلبية تستمر حتى بعد انتهاء العطلة، مما يجعل من الصعب على الأهل تعديل هذه السلوكيات لاحقاً. بالإضافة إلى ذلك، مع زيادة وقت الجلوس أمام الشاشات، قد يتعرض أطفالنا لأخبار مؤذية تتعلق بالحرب أو حوادث القتل، مما يعرضهم لمشاهد وأخبار مرعبة تسبب لهم ضغوطاً نفسية وخيالات مقلقة. في كثير من الأحيان، الأطفال الذين لديهم مخاوف سابقة قد تتشكل لديهم حالة من الصدمة نتيجة لهذه الأحداث، مما يسبب لهم قلقاً وصعوبة في النوم وزيادة في الحركة وكثرة الأسئلة. لذا، من الضروري أن نكون كأهل منتبهين لهذا الموضوع، وأن نتحدث مع أطفالنا بانتظام حول ما يشاهدونه وما يشعرون به، وعلينا أن نوفر لهم الدعم اللازم ونساعدهم على تجاوز هذه الفترة بسلام وأمان".

" دور الأهل أساسي في التعامل مع مخاوف الأبناء "

وأشار د. عامر جرايسي الى "ان دور الأهل أساسي في التعامل مع مخاوف الأبناء، ولكن يجب أن نسأل أولا: هل الأهل يعرفون كيف يتعايشون مع هذه المخاوف؟ في كثير من الأحيان، نلاحظ تفاوتاً في استعداد الوالدين للتعامل مع هذه المخاوف، فقد يكون الأب أكثر استعداداً نفسياً من الأم أو العكس. في هذه الحالات، يمكن أن نستعين بالوالد الذي يتمتع بحصانة نفسية أكبر ليتوجه إلى الابن ويفتح معه نقاشاً حول الموضوع او العكس. ويمكننا استغلال هذه الفترة لتقديم الدعم النفسي للأبناء ومعالجة أزماتهم النفسية، من خلال أنشطة تساهم في تقريبهم من قيم التسامح والمحبة والسلام، يمكننا أن نساعدهم على التعايش بشكل أفضل مع مخاوفهم وتجاوزها".

" من المهم جداً أن نكون صريحين مع أبنائنا "

وحول كيفية تعامل الاهل مع الوضع الاقتصادي الصعب وتأثيره على وضع الخط للعطلة الصيفية، قال د. جرايسي: " من المهم جداً أن نكون صريحين مع أبنائنا بهذا الشأن، وان نوضح لهم الوضع الاقتصادي الذي نتواجد فيه، وإذا لم تكن لدينا الفرصة للسفر، يمكننا البحث عن أماكن محلية مجانية أو قضاء الوقت في الطبيعة بمناطق قروية. يجب على الأهل ألا يكذبوا على أبنائهم أو يعطوهم وعوداً كبيرة قد يصعب تحقيقها، فللأسف بعض الأهل يلجأون إلى الاقتراض لتوفير رحلات لأبنائهم، مما يضعهم تحت ضغوط نفسية تجعلهم غير قادرين على الاستمتاع بالعطلة".

" المعلم الصامت " .. كيف يتم اختيار الكتاب الأنسب للطلاب؟ وما هي المعايير التي تحددها الهيئات التدريسية؟

مع اقتراب بداية العام الدراسي، وقبيل توزيع لوائح الكتب المطلوبة من المدرسة والتي على الطلاب التزود بها للسنة الدراسية القادمة، يطرح السؤال عن كيفية اختيار الهيئات التدريسية والطواقم التعليمية للكتب والكراسات، وما هي المعايير التي يجب وضعها قبل تحديد هذه الكتب، التي هناك من يطلق عليها اسم "المعلم الصامت" لما تحتوي بين اوراقها وسطورها من معلومات قيمة وثمينة. يقول د. احمد هيبي باحث وكاتب من كابول، في حديث ادلى به لصحيفة بانوراما حول اختيار الكتب المدرسية : " في المدارس الابتدائية والإعدادية، نحن نعرف أن الطالب يحصل على قائمة بالكتب التي يجب عليه شراؤها استعداداً للعام الدراسي القادم. اختيار الكتب يتم بواسطة المعلمين، على سبيل المثال، إذا نظرنا إلى موضوع اللغة العربية، فإن معلمي اللغة العربية، ومدير المدرسة ومركزي اللغة العربية، يجلسون معاً لتحديد الكتب المطلوبة. هؤلاء المسؤولون يتخذون القرار بشأن الكتب المطلوبة لأنه يوجد أكثر من كتاب متاح لكل مادة. النقطة الهامة الأخرى التي يجب ذكرها هي أن عملية اختيار الكتب تتم فقط من قبل هؤلاء المعلمين والإداريين، وليس من قبل أي شخص آخر، لكن أحياناً تكون هناك تأثيرات من قبل بعض المرشدين والمفتشين، ولكن ليس الجميع بالطبع، لأن التعميم ليس منصفاً. من المعروف أن المسؤولين في وزارة التربية والتعليم يُمنع عليهم التدخل في هذه الأمور، حيث أن هذا الشأن يخص المدرسة والمعلمين وطلابها فقط".

ومضى قائلا: " جميع الكتب مصادق عليها، ولكن لكل كتاب توجهه وأسلوبه الخاص. فبعض الكتب تكون أوضح وأسهل في الفهم، بينما البعض الآخر يكون أكثر تعمقاً وشمولاً. الكتاب الذي بذل فيه المؤلفون جهداً أكبر يظهر عادةً بمحتوى أفضل واستثمار أكبر في جودته". واردف قائلا: "أنا أكتب كتباً للصف الأول، بما في ذلك كتب الرياضيات. نعم، لقد كتبت كتب الرياضيات للصف الأول وكذلك للمدارس الابتدائية والإعدادية. بالإضافة إلى ذلك، كتبت كتبًا في اللغة العربية، وحصلت على جائزة الإبداع في اللغة العربية منذ فترة طويلة".

د. أحمد هيبي

" يجب أن يكون الكتاب المستخدم موافقاً للمنهاج التدريسي "

وحول الأمور التي يجب مراعاتها عند اختيار الكتب، قال د. هيبي: " يجب أن ينتبهوا إلى المهنية قبل اختيار الكتب. أولاً، يجب أن يكون الكتاب المستخدم موافقاً للمنهاج التدريسي. صحيح أن هناك العديد من الكتب المتاحة، ولكن في النهاية هناك منهاج واحد يجب الالتزام به". وأضاف: " أصبحت كتابة الكتب أسهل بفضل توفر مصادر أكثر. يمكنك الآن رؤية كيف تُكتب الكتب للصف الأول في أمريكا وبلدان أخرى. الإنترنت يوفر أحيانًا الوصول إلى كتب من بلدان أخرى، مما يساعد المؤلفين في تطوير محتواهم".

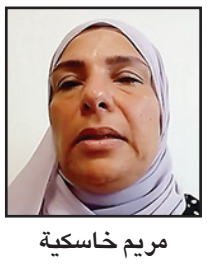
" منافسة كبيرة "

وأشار د. هيبي الى "أن هناك منافسة كبيرة في عالم الكتب. نحن نتوجه إلى المدارس لعرض كتبنا ونطلب منهم اعتمادها. نحاول أيضًا إقناع المعلمين بتبني كتبنا واستخدامها في تدريسهم. وقد تعلمنا الكثير من الحقل، حيث نحن نقوم بعقد حلقات إرشادية، فعندما نؤلف كتابًا وتتبناه المدرسة، لا نترك المدرسة بل نستمر في زيارتها ونقوم بتقديم الإرشاد لطاقم المعلمين. نجتمع معهم لمناقشة رأيهم في الكتاب والتحديات التي يواجهونها. بالإضافة إلى ذلك، نعقد حلقات عبر 'الزوم' تكون مفتوحة للجميع ممن يستخدمون الكتاب. يقدم ايضا المعلمون ملاحظاتهم على الكتب ونحن بدورنا نقوم باتباع هذه الملاحظات". وأوضح د. هيبي "أن وزارة المعارف تفرض على الكتاب ألا يغيروا الكتب المعتمدة لمدة خمس سنوات، ولهذا الامر سلبياته وإيجابياته، فمن الإيجابيات ان الامر يخفف على الاهل حيث يأخذ الطالب كتاب أخيه ولا يضطرون لشراء كتب جديدة، اما السلبيات فمن الممكن ان اختيار المعلمين للكتب لم يكن موفقا وبالتالي من الصعب تغييره". وأضاف: "من المفروض أن يكون سعر الكتاب موحدًا وتحدده الوزارة، وليس من كتب الكتاب. نحن نقدم الكتاب للوزارة، وبعد المصادقة عليه، تُحدد الوزارة السعر

الحاضنة مريم خاسكية من عكا حول التحديات التي تواجه الحاضِنات في ظل الحرب: " ليس سهلا ان تركض مع رضيع الى الملجأ وقت الصَفارات "

● " التعب والجهود الكبيرة في رعاية الأطفال واستثمار وقتنا بهم لا يتناسب مع الأجر المتدني الذي نتقاضاه "

تلعب الحاضنات دورًا حيويًا في تقديم الرعاية والتربية للأطفال الصغار، وخاصة في مرحلة الطفولة المبكرة، حيث تسهم في تلبية احتياجات الأطفال من خلال تقديم بيئة منظمة تضم أنشطة تعليمية وترفيهية، مما يساعد في تعزيز مهاراتهم الأساسية مثل التواصل والتفاعل الاجتماعي والمهارات الحركية، كما توفر الحاضنات أيضًا دعمًا هامًا للأسر، مما يسهل على الآباء والأمهات التوفيق بين العمل والحياة الأسرية. تقول مريم خاسكية من عكا وهي حاضنة وناشطة اجتماعية في حديث ادلت به لصحيفة بانوراما حول وضع الحاضنات في ظل الفترة الراهنة: " الوضع الذي نحن فيه لا نحسد عليه، فالظروف المعيشية تؤثر بشكل كبير على الحاضنات والأطفال، ومع الحرب، تصبح الأمور من سيء إلى أسوأ، لهذا نبذل جهدنا أن نبقى مركزات على الأطفال ونخلق بيئة داعمة ومريحة لهم".



مريم خاسكية

" عملنا متعب جدا والعمل مع الأهالي ليس سهلا "

ومضت قائلة: "عملنا متعب جداً من الناحية الجسدية والتعامل مع الأهالي ليس سهلاً. بالإضافة إلى ذلك، نواجه تحديات كبيرة من قبل المؤسسات ووزارة التربية والتعليم، حيث يتم التدقيق في العديد من الجوانب، مما يبدو أنه يهدف إلى تقليص دور القطاع الخاص للحاضنات. كحاضنات، نواجه صعوبات خاصة مع الأطفال، حيث يأتي كل طفل من بيئة مختلفة، وبعضهم يأتون من أوضاع خاصة وخلفيات بيئية صعبة تتطلب تعاملاً دقيقًا واهتمامًا خاصًا، خاصةً الأطفال الذين يجري متابعتهم عن طريق مكاتب الشؤون الاجتماعية والرفاه الاجتماعي. بالإضافة إلى ذلك، نعاني من الظروف المادية الصعبة التي تواجهها الأسر، حيث يضطر الأهالي أحياناً إلى التقصير في مستلزمات الطفل، ونحن نحاول قدر الإمكان ملء هذا الفراغ وتوفير الدعم اللازم للأطفال".

" الأجور لا تعكس الجهد والتعب الجسدي الكبير "

وأشارت مريم خاسكية الى " أن هناك العديد من الحاضنات المؤهلات، لكن بسبب التضييقات الحالية، لا يرغب الكثير منهن في العمل في هذا المجال. إضافة إلى ذلك، الأجور لا تعكس الجهد والتعب الجسدي الكبير، والتخطيط وتنظيم يوم عمل للأطفال من الساعة السابعة صباحاً حتى الرابعة مساءً ليس سهلاً. نواجه أيضاً مشكلة في عدد الأطفال، ففي كل سنة، الوزارة تدعو لتقليص عدد الأطفال مع كل حاضنة، لكن بسبب قلة الحاضنات العاملات في هذا المجال، لا يتم تنفيذ هذه التعديلات، وهذا يشكل صعوبة اكبر علينا حيث يحتاج كل طفل اهتماماً خاصاً من الحاضنة، لكن، بسبب نقص الدعم الاقتصادي الكافي من وزارة التربية والتعليم، نجد أنفسنا في نفس الوضع دون تحسينات ملحوظة". وأوضحت مريم خاسكية "أن الأجور التي نتقاضاها غالباً ما تكون عند الحد الأدنى أو حتى دونه في بعض الأحيان. عندما تكون لدينا مؤسسة تحتوي على عدد معين من الحاضنات، وإذا كانت هذه المؤسسة تعمل في القطاع الخاص وتعطي اهتماماً لظروف الناس، فإن الحاضنات قد يضطررن للعمل لساعات أقل. اضف الى ذلك، أن الأجر لا يعكس الجهد الذي نبذله في هذا المجال، فالتعب والجهد الذي نضعه في رعاية الأطفال واستثمار وقتنا فيهم لا يتناسب مع الأجر المتدني الذي نتقاضاه. نحن نقدم الكثير ونبذل جهدًا كبيرًا، لكن الأجر لا يواكب ما نقدمه".

" الوضع صعب جداً "

وحول تأثير الحرب على عملها كحاضنة، قالت مريم خاسكية: " الوضع صعب جدا، والظروف البيئية تؤثر بشكل كبير، خاصة بعد الحرب. لدينا ملجأ جيد، لكن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنتين وثلاث سنوات يتأثرون بشكل خاص. بعضهم يصبح لديهم حالات هلع عند سماع صفارات الإنذار، وهناك أطفال يبدأون بالبكاء والصراخ بمجرد سماع صوت الطائرات. أيضا بعض الأطفال عادوا إلى استخدام الحفاضات بعد أن كانوا قد توقفوا عنها بسبب ظروف الحرب، مما أثر على تطورهم. كما أن الخوف الناتج عن سماع صفارات الإنذار والضوضاء الكبيرة يشكل تحديًا كبيرًا، هذا التأثير النفسي لا يمكن الاستهانة به".

" التفكير جيدا "

واختتمت حديثها، قائلة: "على الحاضنات الجدد التفكير جيداً قبل الدخول في هذا المجال. يجب أن يتمتعن بعدد من الصفات منها حب التعامل مع الاطفال، وصبر واسع، وأفق مفتوح، وقدرة على التفكير خارج الصندوق، فمن المهم أن نطور الأطفال من الناحية الفكرية والإبداعية".