

الدعم النفسي والاجتماعي للأطفال أثناء الحرب

دليل الوالدين

نموذج من ثلاث خطوات



مظلوماً و إن الله يعتني به. شجع الأطفال الحديث عن الذكريات الطيبة للفقيد. يمكنك أيضا أن تطلب من الأطفال قراءة آيات من القرآن على روحه والدعاء له. زيارة قبر المتوفى مفيدة جداً للتخفيف من الحزن والأسى لدى الأطفال والكبار على حد سواء.

- قلل الحديث في الأسرة عن الحرب ومشاهدة مقاطع الفيديو المؤلمة وخاصة قبل النوم. يفضل أن يغلب الحديث على التجارب الممتعة قدر الإمكان حتى في ظل هذه الأوقات الصعبة.
- شجع أطفالك على ممارسة اهتماماتهم وهواياتهم أيأ كانت طالما لديهم الأدوات أو المواد اللازمة لذلك مثل الرسم أو القراءة.
- توزيع الأدوار على الجميع بحيث يكون لكل طفل دور في أداء المهام الأسرية اليومية.
- الثناء باستمرار على الأطفال عندما يظهرون استجابات تكيفية إيجابية، مثل مساعدة الأسرة واللعب ومواساة الإخوة وغيرها.
- لأن الحرب لا تزال مستمرة، يمكنك الاستفادة مما سبق لبناء طريقتك الخاصة لمساعدة الأطفال كي تستخدمها عند حاجتك لها مع مراعاة ان تتضمن نشاطات من المراحل الثلاثة.
- الآن أصبح لديك معرفة أكثر عن كيفية مساعدة الأطفال، يمكنك أن تشمل أطفالاً آخرين في مكان النزوح مع أطفالك خلال تقديمك للمساعدة، و كذلك تعليم أولياء أمور آخرين حول كيفية القيام بذلك مع أطفالهم.

نشجع كلا الوالدين على قراءة هذا المنشور لضمان تفاعلها سوياً مع أطفالهم

يمكن أن تكون النصائح في هذا المنشور مفيدة أيضاً للمعلمين لاستخدامها مع مجموعات الأطفال الذين يقومون بتعليمهم.

عند الحاجة لدعم نفسي واجتماعي إضافي، نشجعك على إشراك أطفالك في المجموعات التي تنظمها المراكز المجتمعية في منطقة تواجدك.



إعداد:

د. صفوت دياب، الاختصاصي والباحث (Safwat Diab PhD)
في التعليم و السلامة النفسية والاجتماعية للأطفال ضحايا الحروب

بالتعاون مع:

- Nora Sveaass, Clinical Psychologist, Professor Emeritus
- Helen Christie, Clinical Child Psychologist
- Beate Seibt, Professor of Social Psychology
- Katrin Glatz Brubakk, Clinical Child Psychologist
- Elisabeth Ng Langdal, Cand. Polit in Human Geography
- Eisha Mehtab, Master in Social and Cultural Psychology

أعزائي الوالدين وأفراد الأسرة،

- تؤثر أحداث الحرب بشدة على الجميع وبخاصة الأطفال، بحيث قد تظهر عليهم بعض علامات التأثر مثل: الالتصاق بالأهل، وآلام المعدة، والصداع، وصعوبات النوم والكوابيس، والارتعاش، والحزن الشديد أو الغضب، والنوبات وإيذاء النفس أو اللامبالاة، أو التوقف عن اللعب أو التحدث.
- يلاحظ الأطفال خوف الوالدين بسهولة، وبالتالي يشعرون بالخوف وعدم الأمان كذلك. لذا عليك استعادة السيطرة بسرعة لمنع حدوث ذلك، قد يساعدك التنفس العميق وشرب الماء على الهدوء والسيطرة.
- يمكن أن تجعلك هذه الظروف أكثر عصبية، وأقل صبراً مع أطفالك، وبالتالي تتصرف بطريقة أكثر عنفاً دون أن تدرك ذلك. لذا عليك أن تستبصر وتسيطر على نفسك كي لا ينعكس ذلك عليهم. استخدم طرقتك الخاصة للتهديئة واستعادة السيطرة.
- يتوقع أطفالك منك أن تفهم معاناتهم وقلقهم و أن تمنحهم الشعور بالأمان والحماية وتقديم لهم الدعم الذي يحتاجونه.
- فيما يلي اقتراح من ثلاث خطوات مستمد من سلوكيات الوالدين اليومية الطبيعية لمساعدتك على رعاية أطفالك وقت الحرب و وقايتهم من مشاكل أكثر شدة.

أولاً: استعادة الشعور بالأمان : (طبق الخطوات التالية بالترتيب)

- ضم طفلك الأكثر خوفاً في حضنك و أنت تردّد عبارات مطمئنة "أنت بخير، وأنا معك وأحميك". اسمح له بالبكاء بحرية. و عندما يهدأ ردد كلمات مثل، "أنت شجاع، أنت قوي". و إذا كان لديك مجموعة أطفال، ضعهم في الوسط واحضنهم جميعاً مع شريك أو أحد الأبناء الكبار مع ترديد العبارات المطمئنة.
- الآن بعد أن هدأ الجميع، يمكنك القيام بتمرين التنفس العميق مع تشابك الأيدي، "استنشق الهواء من الأنف حتى يمتلئ البطن كالبالون، ثم اخرج الهواء ببطء من الفم، كرر ذلك 5 مرات." كبديل عن ذلك، يمكن ممارسة طقوس أخرى مألوفة مثل: قراءة آيات من القرآن، أو غناء انشودة أطفال.
- اسمح وشجع الأطفال على اللعب مع بعضهم أو مع الأصدقاء في حال رغبتهم في ذلك وكان الوضع آمناً في المنطقة.

ثانياً: التعامل مع تفكير الطفل: (طبق ما تراه مناسباً من النشاطات)

- اسمح للأطفال بطرح الأسئلة والتحدث عن الأفكار والمشاعر، ثم اجب عليها بصراحة وبساطة بما تعرف فقط و دون ترك شكوك عن الحدث. بعد ذلك، طمئنهم على سلامتهم وقل لهم أنك سوف تعتني بهم دائماً.

- الآن، ذكّر الأطفال بتجربة مفرحة سابقة واسردها بالتفصيل كقصة متسلسلة الأحداث وبطريقة ممتعة ومسلية. امنحهم الفرصة لطرح الأسئلة و اجب عليها بتعمق. كبديل لذلك، يمكنك سرد قصة من طفولتك أو قصة خيالية وبنهاية سعيدة. ويمكن أيضاً أن يسرد أحد الأطفال قصة لديه والجميع يشارك.
- نظم جولة لحل الألغاز أو الفوازير. أعرض فوازير بسيطة، ومعقولة الصعوبة بطريقة ممتعة وجذابة. يمكن أن تكون عن الفواكه أو الخضروات أو الطيور أو الحيوانات أو أي شيء يخطر ببالك. اسمح كذلك للأطفال بالمشاركة في طرح فوازير للمجموعة. يمكنك أيضاً استخدام النكات لإضحك الطفل/الأطفال.
- يمكنك أيضاً إشراك الأطفال في القيام بشيء عملي كأفراد أو مجموعة مثل، تنظيم المكان، المساعدة في إعداد الطعام، رعاية إخوتهم الصغار، أو أي مهمة أخرى. وإذا تجنّب الأطفال القيام بأشياء اعتادوا القيام بها من قبل، عليك أن تتقبل ذلك وتغير النشاط لآخر يمكنهم القيام به.
- شجع أطفالك على ممارسة لعبة جماعية يعرفونها أو لعبة تعرفها أنت من طفولتك على أن تتوفر الأدوات أو المواد لديك، وهناك العديد من الألعاب التي لا تحتاج إلى مواد أو يمكن صنع المواد من أشياء بسيطة، أكيد أنت تعرف الكثير منها.
- بعد التعامل مع تفكير الأطفال في الحدث المرعب، شجعهم على اللعب مع بعضهم أو مع الأصدقاء في حال رغبتهم بذلك و كان الوضع آمناً في المنطقة.

ثالثاً: استعادة الأمل في المستقبل: (طبق الخطوات التالية بالترتيب)

- أكد وطمئن الأطفال أن هذا الوضع سينتهي وأن العديد من الناس والدول يعملون على ذلك وسيكون الوضع آمناً قريباً.



- ذكّر الأطفال بحياتهم قبل الحرب سواء في البيت أو المدرسة أو الحي، وشجعهم على أن يتحدثوا بحرية عن ذلك و أن يتخللوا بأنكم سوف تعودون للقيام بنفس الأشياء والاستمتاع بالحياة معاً من جديد.
- يفضل أن تخبر الأطفال بعض المعلومات حول الضرر الذي حدث للمنزل أو المنطقة دون أن تثقل عليهم، كي يبنوا توقعات واقعية للمستقبل. ولكن عليك أن تخبرهم مباشرة وببيرة صوت مبتهجة ومتفائلة بأنكم ستبنون ما تهدم وترتبوا الأشياء مرة أخرى لتعود الحياة لطبيعتها وتستمتعوا بها من جديد.
- شجع أطفالك على بناء علاقات اجتماعية مع أطفال آخرين في المنطقة و المشاركة في نشاطات اجتماعية ورياضية معهم. هذا يعزز الشعور بالأمان ويقلل من الشعور بالوحدة وفقدان الأمل.

بعد الانتهاء من اجراءات المساعدة، راقب لغة الجسد وتعابير الوجه ونبرة الصوت وإيقاع التنفس لدى الأطفال ولاحظ إن كان لا يزال أحدهم متوتراً. قرب هذا الطفل إليك بشكل خاص و بلمسات دافئة على رأسه مع العناق والقبلات أخبره أنك تفهم معاناته وأنت موجود إلى جانبه. هذا يساعد الطفل على الاستقرار وتحقيق التوازن.

قضايا خاصة واعتبارات مهمة: (عليك مراعاة التالي)

- راقب سلوك أطفالك في جميع الأيام ولاحظ علامات الخوف والقلق لديهم. أفضل ما تقوم به هو أن تقرب هذا الطفل أكثر إليك و تمنحه المزيد من وقتك ودفنك وحبك (الاستماع، الحضان، التقبيل) وزيادة فرص التفاعل الاجتماعي في الأسرة و تحديد وقت يومياً تجتمع فيه الأسرة و تتحدث أو تقوم بنشاط جماعي مثل اللعب أو الغناء أو سرد القصص.
- عندما يستيقظ الطفل على كابوس، أيقظه برفق ودعه يراكم وطمأنه أنه في أمان. يمكنك وضعه بين ذراعيك في فراشك والمسح على شعره مع غناء تهويده تعرفها بصوت هادئ أو تقرأ آيات من القرآن كي يخلد للنوم مرة أخرى. تدليك جسد الطفل أو الطلب منه العد عكسياً من 100 قد يساعده للنوم مرة أخرى. الجلوس مع الأطفال في الصباح و التحدث عن أحلامهم، يساعد على التخلص من الكوابيس.
- قد يفقد الأطفال أشخاص أعزاء في هذه الحرب، فلا تخفي حزنك وبكائك عن الأطفال وساعدهم التعبير عن حزنهم و واسيهم بالقول، "لقد توفي (استشهد) وأنا أعرف أنك حزين لفقدانه". مهم أن تساعد الأطفال على فهم معنى الموت، مثلاً: بالقول ان الفقيد الآن في مكان أفضل لأنه مات