

الدعم النفسي والاجتماعي للأطفال أثناء الحرب

دليل الوالدين

نموذج من ثلاث خطوات

د. صفوت دياب

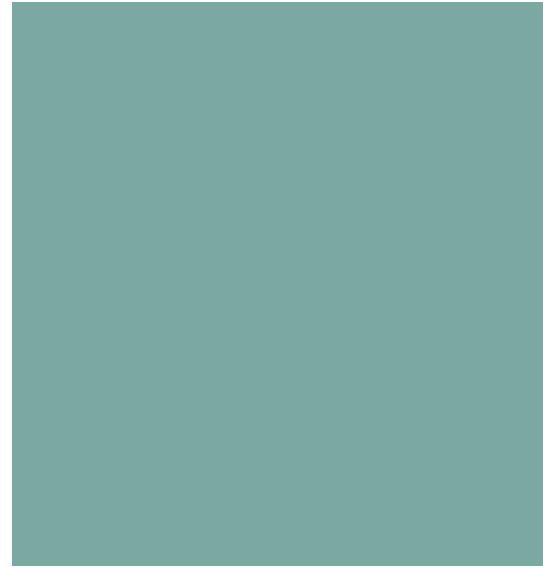


الدعم النفسي والاجتماعي للأطفال أثناء الحرب

دليل الوالدين

نموذج من ثلاث خطوات





تأليف:

د. صفوت دياب الاختصاصي والباحث

في التعليم والسلامة 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

أعزائي الوالدين وأفراد الأسرة، ما تمر به أسرتم والمجتمع بأسره من أحداث حرب مروعة يؤثر على الجميع. الأطفال هم الأكثر تأثراً بذلك لأن قدراتهم على فهم واستيعاب والتعامل مع مثل هذه الأحداث المؤلمة ليست ناضجة مثل البالغين. تهدد الحرب شعور الأطفال بالأمان والاستمتاع بالحياة وقد تظهر عليهم بعض الدلالات أو ردود الفعل التي تشير إلى تأثرهم. هم الآن بحاجة إلى كل الدعم الممكن لحماية صحتهم النفسية.



فيما يلي قائمة بردود الفعل الشائعة التي يُظهرها الأطفال المتأثرون من صدمة الحرب والتي ربما لاحظتَ بعضها على أطفالك. وليكن معلوم لديك أن ردود الفعل هذه قد تختلف من طفل إلى آخر ولكنها جميعاً تُعدّ ردود فعل طبيعيةٍ للأحداث اللاإنسانية القاسية التي تواجهونها. على الرغم من أن بعض ردود الأفعال هذه قد تكون مقلقة لكم، إلا أنها تدل أيضاً على محاولات الأطفال استعادة التوازن وحماية أنفسهم من الألم الناتج عن الحرب. وقد تشمل ردود الأفعال الشائعة ما يلي

- العصبية، والتوتر، والخوف، والهموم، والقلق
- الانسحاب، والاكتئاب، والخوف من الخروج، وفقدان الاهتمام بالقيام بالأشياء
- البكاء بسهولة، والانزعاج بسهولة، والالتصاق بالوالدين
- الانفعال، والغضب بسهولة، ونوبات الغضب، والتنبه المفرط، وتقلبات المزاج السريعة
- صعوبات التركيز و النوم، والكوابيس، والسرطان
- عدم الرغبة في اللعب، وتجنب الأقران أو الأصدقاء
- التصرف بطريقة دون مستوى عمرهم، فقدان قدرات قد اكتسبوها مسبقاً
- الخوف من وفاة أحد أفراد الأسرة، والخوف من الموت

إن الأطفال بحاجة ماسة للحماية والدعم من والديهم وأسرهم ليتمكنوا من التكيف والتعافي والنمو السليم. لذا

قد أُعدّ هذا الدليل لمساعدتكم كوالدين أو أي مقدم رعاية آخر في هذه الأوقات الصعبة لكي تساعدوا الأطفال الصغار في الأسرة على التعامل مع الأحداث المروعة للحرب و وقايتهم من تطوّر مشكلات أكثر شدة. أنتم الأشخاص الأكثر أهمية في حياة الأطفال ويعتبركم الأطفال الذين تحت رعايتكم، أنكم المصدر الرئيسي للدعم والراحة لهم، بإمكانكم تسهيل عملية شفائهم وتعزيز مناعتهم النفسية.

يوفر هذا الكتيب معلومات واقتراحات عملية وأمثلة للأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدة الأطفال على تجاوز ردود الفعل السلبية من مشاعر وأفكار بعد التعرض للأحداث المؤلمة للحرب. يقدم هذا الدليل ثلاث مجموعات من الممارسات: استعادة الشعور بالأمان، والاستجابة لأفكار الطفل وتعزيز الشعور بالسيطرة، وإعادة بناء الأمل في المستقبل. العديد من هذه الاقتراحات هي مألوفة لكم كون أنها ضمن سلوكيات الوالدين المعتادة والشائعة. بإمكانك ممارسة هذه الاقتراحات والنشاطات في حياة أسرتك اليومية حتى في ظل ظروف الحرب والنزوح القاسية

يمكن أطفالك بسهولة معرفة ما إذا كنت تشعر بعدم الأمان وذلك من خلال ملاحظة الخوف في لغة جسدك وتعبيرات وجهك ونبرة صوتك، وبالتالي سوف يشعرون بالخوف وعدم الأمان أيضاً. يحدث ذلك لأنهم سوف يدركون أن العالم ليس آمناً عندما تكون غير قادر على حمايتهم، لذا تذكر أنك أهم

تكون بحاجة للمساعدة أيضاً. عليك أن تقوم بما تستطيع
لتهئية نفسك واستعادة السيطرة بأسرع ما يمكن. وهذا
بدوره سوف يساعد أطفالك على تعلم وتنمية القدرة على
استعادة السيطرة. كما وأن هذا سوف يساعدهم على إدراك أن
درع الحماية مازال قادر على حمايتهم. وببساطة قيامك بإلقاء
نظرة حولك ورؤية أن أطفالك وعائلتك معك قد يساعذك من
تهئية نفسك. الذي سوف يمنحك قدراً كبيراً من الطمأنينة
والطاقة للاهتمام بهم. أخذ بضع الأنفاس العميقة وشرب
القليل من الماء وترديد أدعية أو احتضان شخص آخر سوف
يساعذك على استعادة بعض الهدوء. هذا بالتالي سوف
يسمح لك القيام بدورك لمساندة أطفالك والذي سوف يمنحك
المزيد من القوة كولي أمر مهتم بأبنائه.

عليك أن تتذكر أيضاً أن مثل هذه الظروف القاسية من
حرب مرعبة. وفقدان بعض المقربين. ونقص في الاحتياجات
الأساسية ومواجهة تحديات معيشية متعددة طوال الوقت
يمكن أن يتسبب بتوتر في علاقتك مع الأطفال. قد تجعلك
هذه الظروف أقل صبراً وأكثر عصبية وغضباً تجاه أطفالك
من المعتاد. وهذا بالتالي يمكن أن يجعلك تتصرف معهم
بطريقة أكثر عنفاً دون أن تدرك ذلك. لذا، عليك أن تدرك أن
الحرب وما خلفته من أضرار ليس خطأك ولا خطأ أطفالك.
جميعكم ضحايا لهذه الأوضاع وبحاجة إلى الدعم والمساعدة
كما ذكرنا سابقاً. يتطلع أطفالك إلى الدعم والحماية منك
ويتوقعون أن ترى وتدرك معاناتهم وتشعر بالأمهم وتسمع



مصدر لشعور الأطفال بالأمان. أنت الدرع الواقعي الذي يمكن أن
منحهم هذا الشعور ويحول دون تطویرهم لردود فعل صادمة.

إنه لمن المتوقع أن تكون أنت أيضاً متأثراً بشدة من الأحداث
الفظيعة و أنه من الطبيعي أن تكون غير قادر على إخفاء
ذلك. لذا من المهم جداً أن تدرك ردود فعلك ولا تنكر أنك قد

فيما يلي نقدم لك دليل عملي من ثلاث خطوات مستمدة من سلوكيات الوالدين اليومية الطبيعية لمساعدتك على فهم ودعم والتعامل مع أطفالك وقت الحرب. إتباع هذه الخطوات سوف يخفف من تأثير الحرب على أطفالك ويحميهم من تطوير مشاكل أكثر شدة لاحقاً. باستطاعتك ان تدمج هذه الخطوات ضمن رعايتك اليومية المستمرة لأطفالك. لذا، من المهم أن تتبع الخطوات الثلاثة بالترتيب وتختار ما تراه مناسب من النشاطات تحت كل خطوة حسب عمر الطفل ووقت اليوم والموقف الذي أنت فيه.

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

• أمنح الشعور بالحماية وأكد على الأمان: انظر إلى أطفالك ولاحظ مَنْ هو الأكثر خوفاً، ثم ضمه في حضنك بقوة لبعض الوقت مع ترديد عبارات مطمئنة مثل: «أنت بخير، نحن بخير. وأنا معك وأحميك وما تخاف». اسمح للطفل/للأطفال التعبير عن خوفهم بالبكاء أو الارتجاف بحرية. هذا رد فعل طبيعي في مثل هذه الظروف. حاول ألا تضغط على الطفل للتوقف عن البكاء، سواء بالطلب منه أو بالصراخ عليه. بل استمر في البقاء قريباً منه. وردد بصوت لطيف كلمات مثل: «أنت شجاع، أنت قوي»، «أنت لست وحدك»، «سنكون جميعاً بخير». إذا كان لديك مجموعة من الأطفال وأظهروا نفس ردة الفعل، فإن الحزن الجماعي سينجح أيضاً. ضع الأطفال في الوسط واحتضنهم جميعاً بمشاركة أحد

مخاوفهم وتعمل على تهدئتهم حتى يشعروا بالأمان مرة أخرى. أنت قادر على فعل الكثير لمساعدتهم على الشعور بالأمان والتخلص من الأفكار المقلقة وإعادة بناء الأمل في المستقبل. عليك أيضاً أن تتذكر أن ردود فعل الأطفال بعد



التعرض لإحداث الحرب المزعجة قد تختلف من طفل إلى آخر. لاحظ أطفالك بعد الحدث المزعج أو في أي وقت لمعرفة أكثرهم حاجة لمساعدتك.

ثانياً: الاستجابة لأفكار الطفل وتخفيف الشعور بالسيطرة: (طبق ما تراه مناسباً من النشاطات التالية

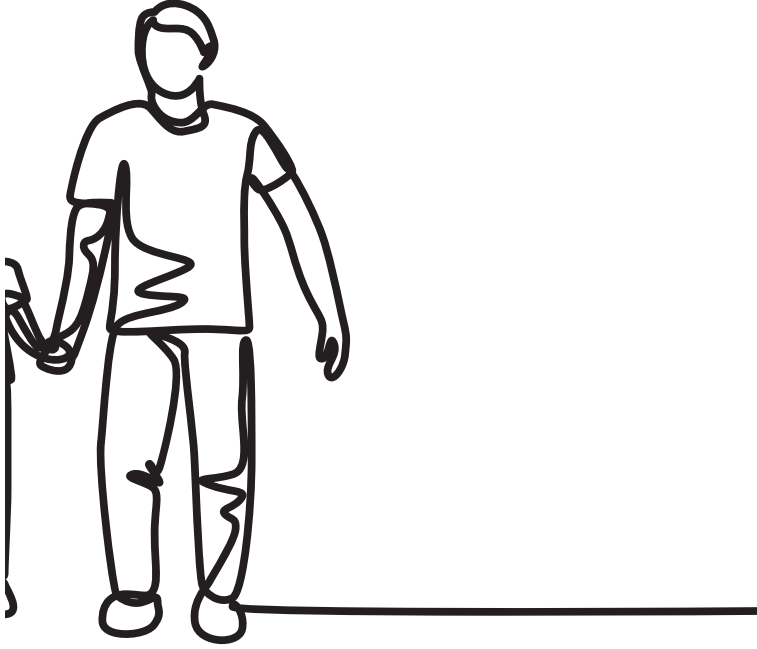
• **أجب على التساؤلات:** مع عودة الهدوء بعد الحدث. من المتوقع أن يطرح الطفل/الأطفال أسئلة حول ما حدث وأين ولماذا وغيرها. هذا أيضاً طبيعي كجزء من محاولتهم لفهم ما حدث الذي من الممكن أن يخفف من قلقهم وتوترهم. أنه لمن المهم والمفيد الإجابة على تساؤلاتهم لأنها تساعدهم على استعادة الاستقرار والتوازن.

أثناء جلوس الأطفال حولك، امنحهم الفرصة لطرح الأسئلة ومشاركة أفكارهم ومشاعرهم بحرية. امض بعض الوقت في الإجابة على أسئلتهم بصراحة وبساطة وإخبارهم فقط بالمعلومات التي يسألون عنها دون الإسهاب بالكثير من المعلومات ودون ترك أي شكوك لديهم حول الحدث. في نهاية هذه المحادثة اللطيفة، طمئنهم على سلامتهم وأخبرهم أنك سوف تعتني بهم دائماً. كما يمكنك أيضاً أن تمنح الأطفال الفرصة لعرض تفسيراتهم وتحليلاتهم الخاصة حول الحدث وبعد ذلك تقوم بدورك بتقديم توضيحات حول هذه التفسيرات بناء على ما تعرفه من معلومات حول ما حدث. هذا يساعدهم على تشكيل فهم للحدث مبني على الواقع الذي يساهم على استعادة الاستقرار والتوازن الانفعالي الضروري لاستعادة السيطرة والتحكم

الكبار أو الاخ/الاخت الأكبر مع ترديد العبارات المطمئنة بأنهم جميعاً بخير وفي أمان. استمر في احتضانهم وطمأنتهم حتى يتحقق الهدوء لدى الأطفال. وبعد ذلك يمكنك تحريرهم من الحزن مع التأكيد لهم أن الجميع بخير وفي أمان قائلاً: «انظر حولك، نحن جميعاً هنا وجميعنا في أمان الآن»

في حال كان أحد أفراد الأسرة غائب وقت الحدث. فمن الطبيعي أن يشعر الجميع بالقلق عليه. دورك مهم هنا في التخفيف من قلق الأسرة على الشخص الغائب وذلك من خلال التأكيد للجميع أنه سوف يكون بخير وسيعود قريباً. على الرغم من صعوبة الموقف، حاول أن تهدئ نفسك بالتنفس العميق أو بطرقك الخاصة حتى لا ينتقل قلقك إلى الأطفال.

• **هدئ الأطفال والأسرة:** بعد أن حقق بعض من الشعور بالأمان و الهدوء، يمكنك أنت والأطفال القيام بتمرين التنفس العميق. يتم ذلك عن طريق استنشاق الهواء ببطء من خلال الأنف بينما يتم ملء البطن ليصبح مثل البالون. وبعد ذلك الزفير ببطء من خلال الفم. كرر ذلك حتى 5 مرات للحصول على استرخاء أفضل. من الجيد القيام بنفس التمرين كعائلة وذلك من خلال تشابك أيدي أفراد الأسرة في دائرة وأعينهم مغلقة. كبديل عن تمرين التنفس، يمكنكم ممارسة طقوس مألوفة محببة للمجموعة مع تشابك الأيدي مثل: ترديد عبارات دينية أو غناء أناشود أطفال الذي قد جلب الكثير من الشعور بالراحة والسلام والطمأنينة



من المهم أن تعلم أنه إذا لم يحصل الأطفال على إجابات لخاوفهم العاجلة، فقد يبنون صورتهم التخيلية الخاصة لما حدث. وهذا قد يجعلهم عالقين في عملية تفكير غير صحيحة بحيث قد تكون المشاهد التخيلية مؤذية أكثر من الحدث الحقيقي نفسه. تذكر أيضاً أنه لا يُنصح أن تنكر ما رأوه وسمعوه الأطفال بأنفسهم لأنه قد يشوشهم ويفقدتهم الثقة في حواسهم أو فيك وفي الآخرين

• اصرف التركيز عن الأفكار السلبية من خلال ذكرى ممتعة: بعد الإجابة على تساؤلات الأطفال، الآن ذكّرهم بتجربة مشتركة مفرحة من الماضي واسردها عليهم على شكل قصة كاملة ومتسلسلة الأحداث بطريقة ممتعة ومسلية. أثناء سردك للقصة، حاول أن تبرز دور كل طفل في تلك التجربة وعلى سبيل المثال، صف المكان، وطبيعة أو سبب المناسبة، ومن كانوا حاضرين، وما الملابس التي كانوا يرتدونها، وماذا قالوا وفعلوا، وماذا أكلوا، وربما كيف كان مذاق الطعام. تعمق في التفاصيل قدر المستطاع لجعل الطفل/الأطفال ينغمسون بخيالهم فيها ويسترجعون المشاعر الإيجابية التي تضمنتها تلك الذكرى الممتعة. حاول أن تبذل قصارى جهدك لجعل سردك للقصة ممتعاً ومفعماً بالحياة ومضحكاً باستخدام نبذة صوت مرحة، ومعبرة ومع تمثيل المشاهد من خلال تعابير الوجه والجسد والحركات بطريقة مبهجة. أثناء سردك للقصة، امنح الأطفال الفرصة للمشاركة سواء بطرح أسئلة توضيحية واستكشافية أو سرد ما يتذكرونه منها. عليك الرد

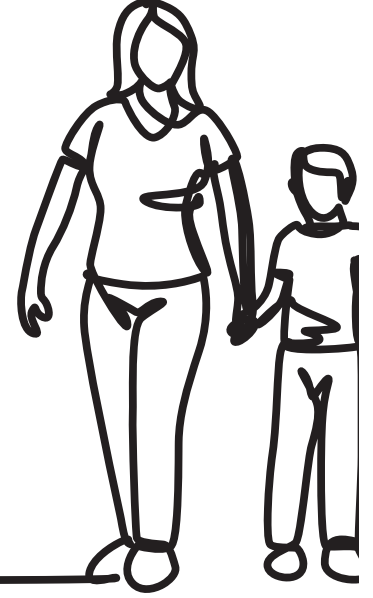
على تساؤلاتهم بأكثر قدر ممكن من التفصيل. عندما يشارك الأطفال بهذه الطرق، فإنهم بالتالي يكونوا قد انغمسوا في القصة مما يعني أن أفكارهم ومشاعرهم الإيجابية قد انتصرت على ذكرياتهم المؤلمة من الحدث المرعب

في حال كان من الصعب عليك أو على الأطفال تذكر تجربة ممتعة مشتركة من الماضي، يمكنك استخدام واحدة من

التي كان يرتديها هو وغيره من الأطفال. ماذا قال وماذا فعل.
ماذا أكل. الهدف من ذلك هو خلق جو متع وبناء القصة
معاً كمجموعة للوصول للختام بنهاية سعيدة الذي بالتالي
يتغلب على الذكريات المؤلمة للحدث المرعب.

تذكر أنه بإمكانك ممارسة «نشاط الذكرى الممتعة» في أي
مكان وفي أي وقت من اليوم أثناء النهار وفي الليل وانتم في
الفراش أيضاً. هذا النشاط مفيد في جميع الأوقات حتى وإن
لم يكن هناك حدث مرعب معين لأنه يخفف من الضغوط
العامة المترتبة على ظروف الحرب ويمنح شعور مريح يساعد
الطفل على استعادة السيطرة والشعور بالأمل

• وجه التفكير نحو نشاط عقلي إيجابي: لإشغال تفكير
الطفل/الأطفال في شيء متع بدلاً من الحدث المؤلم، يمكنك
تنظيم جولة لحل ألغاز وفوازير بسيطة ذات صياغة مختصرة
ومستوى معقول من الصعوبة تناسب عمر الطفل/الأطفال.
كما أنه من المهم أن تعرض الألغاز والفوازير بطريقة متعة
وجذابة ومثيرة. يمكن أن يتنافس الأطفال في حل الفوازير أو
يعملوا سوياً للوصول للحل أو يقدموا الحلول بالتناوب مع اعطاء
الفرصة للجميع. يمكنك ابتكار ألغاز أو فوازير عن الفواكه
والخضروات والطعام والطيور والحيوانات والعلوم والرياضيات أو
أي شيء يخطر ببالك. كذلك امنح الفرصة للأطفال بطرح
ألغاز أو فوازير للمجموعة. يمكنك أيضاً القيام بنشاطات أخرى
متعة مثل: طرح النكات، لعبة متسلسل الكلمات (البحث



حياتك (على سبيل المثال، رحلة مع عائلتك خلال طفولتك)
أو يمكنك صياغة قصة من خيالك ذات محتوى متع ونهاية
سعيدة. و يمكنك كذلك أن تطلب من الأطفال تذكر ومشاركة
حدث متع من الماضي مع الجميع. ودورك هنا بالتالي تشجيع
ومساعدة الطفل المتحدث على بناء تسلسل للقصة من
خلال طرح أسئلة تحفيزية تمكنه من استرجاع والحديث عن
التفاصيل مثل: كيف كان الطقس. من كان هناك، ما الملابس

عن كلمة تبدأ بأخر حرف في الكلمة السابقة). وغيرها من النشاطات الممتعة التي تعرفها

• **وجه التفكير نحو نشاط عملي إيجابي:** لصرف تركيز تفكير الأطفال عن الحدث المؤلم، باستطاعتك إشراك الأطفال في القيام بشيء عملي كأفراد أو كمجموعة مثل: تنظيم المكان الذي تعيشون فيه حالياً، المساعدة في إعداد الطعام، رعاية والغناء لإخوتهم الصغار، مطالعة الكتب المدرسية أو قصص متوفرة أو أي مهمة عملية أخرى. عليك مراعاة أنه بعد تعرض الأطفال لصدمة الحرب، قد يتجنبوا القيام بأشياء اعتادوا القيام بها من قبل. هذا يعتبر طبيعي ومتوقع. لذا عليك تقبل ذلك واقتراح نشاط آخر يمكنهم القيام به

• **وجه التفكير نحو نشاط عقلي-اجتماعي إيجابي:** يمكنك أيضاً تشجيع الأطفال على لعب لعبة جماعية يعرفونها. ذكرهم بواحدة كانوا يلعبونها قبل الحرب أو علمهم الألعاب التي لعبتها في طفولتك. يمكنهم اللعب في مجموعة من اثنين أو أكثر ويمكنك مشاركتهم في اللعبة. يعتمد اختيارك للعبة على الأدوات أو المواد المتوفرة، ولكن هناك العديد من الألعاب التي لا تتطلب مواد جاهزة أو من الممكن استخدام مواد مصنوعة من أشياء بسيطة متوفرة في البيئة. استرجع أيام طفولتك ربما تذكر الكثير من هذه الألعاب. أهم شيء هنا هو أن يلعب الأطفال سوياً ما يساعدهم على الاسترخاء ويقرب أفراد الأسرة من بعضهم البعض ويدعم صحتهم النفسية كثيراً.

ثالثاً: إعادة بناء الأمل في المستقبل: (طبق الخطوات التالية بالترتيب)

مساعدة الأطفال على إعادة بناء الأمل في المستقبل قد يساعدهم على التخلص مما تبقى لديهم من مشاعر سلبية ويعزز مناعتهم النفسية. تحقيق ذلك يعتمد بشكل أساسي على استعادة ذكريات الماضي السعيدة. على أي حال إنه لمن المهم أن تراعي عملية المساعدة أن تكون واقعية تأخذ في الحسبان التغييرات التي أحدثتها الحرب على حياة الأطفال. تصوير المستقبل للطفل بشكل مثالي للغاية قد يكون مؤدياً للطفل لاحقاً عندما يواجه واقع مختلف

• **أكد على أن المعاناة سوف تنتهي:** أخبر الطفل/الأطفال أن «هذا الوضع سوف يصل إلى نهاية، العديد من الناس والدول يعملون على ذلك وسيكون الوضع آمناً لنا جميعاً مرة أخرى قريباً». استخدم مهاراتك لطمأنتهم بأن الحرب سوف تنتهي بالتأكيد ولو بعد حين

• **استرجع ذكريات الماضي السارة:** ذكر الطفل/الأطفال بما كانت عليه الحياة قبل الحرب مع تقديم أمثلة، وحفزهم على أن يسترجعوا ما يتذكرون عن ذلك الوقت ويتحدثون عنه. بعد ذلك، اجعلهم يتخيلون أن هكذا سوف يكون الحال بعد الحرب. لتحقيق ذلك، حاول تذكيرهم بالتفصيل حول كيف كانت حياة الأسرة في المنزل، والحي، والمدرسة، والسوق. شجع وأمنح الطفل/الأطفال الفرصة للتحدث عن والمشاركة بتجاربهم

بحرية. في نهاية هذه الحادثة، طمئنهم بأنكم سوف تعودوا للقيام بنفس الأشياء والاستمتاع بالحياة معاً مرة أخرى. شجعهم على تخيل كيف سوف يكون الوضع عندما يصبح

لديهم بيت مناسب مرة أخرى والتحدث عن الأشياء التي يبنون القيام بها عند انتهاء الحرب.

• أسس توقعات واقعية وابني الأمل: من الضروري أن تخبر الطفل/الأطفال معلومات كافية عن ما تعرفه حول الضرر الذي حدث للمنزل أو المدرسة كي يبنوا توقعات واقعية للمستقبل. وفي نفس الوقت، عليك أن تؤكد لهم بأنكم سوف تعيدون بناء ما تهدم وسوف تعود الحياة لطبيعتها وتعودوا لتستمتعوا بها من جديد. هنا يمكنك أيضاً استرجاع بعض التجارب الصعبة التي مرت عليكم في الماضي وأن تبين لهم كيف أنكم تمكنتم من تجاوزها والتغلب عليها

الآن وبعد أن تكون قد نفذت الخطوات السابقة من عملية المساعدة مع الطفل/الأطفال، من المهم للغاية أن تراقب وترى إذا مازال أحدهم متوتر أو غير مرتاح. يمكنك تحديد ذلك من خلال ملاحظة لغة الجسد وتعبيرات الوجه ونبرة الصوت وإيقاع التنفس لديهم. في حال كان أحدهم مازال متوتر، تأكد من أنك لا تتركه/ بمفرده في مثل هذه الحالة من الإجهاد. بل ساعده/ إلى الوصول للاستقرار وتحقيق التوازن مرة أخرى. يمكنك فعل ذلك من خلال تقريب ذلك الطفل أكثر إليك وامسح بلطف على رأسه/ مع إعطاء الحضانة والقبولات. أخبر الطفل أنك تفهم وتشعر به وبمعاناته وأنت موجود الى جانبه/ دائماً. هذا بدوره يساعد الطفل على تحقيق الاستقرار واستعادة التوازن والسيطرة



المنطقة أصبحت آمنة من جديد. ممارسة الأطفال للنشاطات الاجتماعية والبدنية مع أطفال آخرين سوف يساعدهم كثيراً على تفرغ التوتر واستعادة السيطرة وبناء مناعتهم النفسية ضمن عملية الالتئام. هذه تعتبر فرصة قيمة لحدوث التعافي الطبيعي والذي عليك تشجيعه

قضايا خاصة واعتبارات مهمة (عليك مراعاة التالي):

• تشجيع الالتئام الطبيعي من خلال التفاعل الاجتماعي: شجع الطفل/الأطفال على إعادة بناء شبكة العلاقات الاجتماعية وإقامة علاقات صداقة جديدة مع أطفال آخرين في المنطقة المحيطة. اسمح لهم وشجعهم على المشاركة في النشاطات الاجتماعية والرياضية المتاحة. هذا سيعزز شعورهم بالأمان والسيطرة وسوف يرفع من فرص حدوث الالتئام والتعافي الطبيعي

• المتابعة والرعاية اليومية: راقب سلوك أطفالك باستمرار ولا حظ أي علامات من الخوف والقلق لديهم مثل: الالتصاق بالوالدين (خاصة الصغار)، وآلام المعدة، والصداع، والكوابيس، وصعوبات النوم، والحزن الشديد أو الغضب. تدل هذه المؤشرات على أن الطفل لا يزال يعاني ويحتاج للمزيد من الاهتمام والرعاية. وأفضل طريقة للقيام بذلك هو أن تعطى هذا الطفل المزيد من وقتك ودفئك وحبك (الاستماع له، الحضان، التقبيل) وأن تشركه في بعض نشاطاتك. شجع الأطفال في

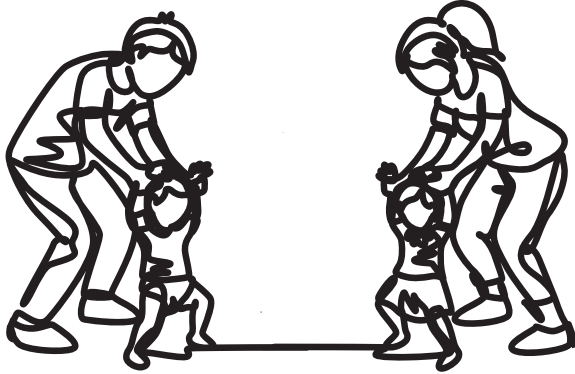


ملاحظة هامة:

نود الإشارة إلى أنه خلال قيامك بالعمل مع الطفل/الأطفال وقبل اتمامك لكل النشاطات ضمن الخطوات الثلاثة المذكورة، قد يشعر/يشعروا بالراحة وبيدون رغبة للذهاب للعب والتفاعل مع بعضهم البعض أو مع أصدقاء آخرين. هذا أمر طبيعي بالنسبة للأطفال وعلامة جيدة على أنك نجحت في جعلهم يشعرون بالأمان والسيطرة من جديد. لذا، نؤكد على عدم وجود حاجة لإجبارهم على البقاء وتمام باقي النشاطات ضمن الخطوات الثلاثة. وبدلاً من ذلك، ببساطة اسمح لهم وشجعهم على ممارسة نشاطات أخرى في حال أن

نهاية سعيدة للحلم بمشاركة الطفل

• **التعامل مع الحزن:** من المحتمل أن يكون قد فقد الطفل أو الأسرة أقارب أو أصدقاء مقربين في هذه الحرب. التعبير عن الحزن مهم جداً لنموهم ومستقبلهم. أنت كأم أو أم، لست بحاجة إلى إخفاء حزنك ودموعك عن الأطفال. ومن المهم أن يعبر الأطفال أيضاً عن حزنهم. دورك هنا بالغ الأهمية لمواساة الطفل بالقول، «لقد توفي هذا الشخص (استشهد) وأنا أفهم أنك تشعر بالحزن على فقدانه». إنه لمن المهم أن تساعد الأطفال على استيعاب معنى الموت مثلاً، من خلال تذكيرهم بأن الفقيد لن يكون بينهم بعد الآن ولكنه في مكان أفضل لأنه مات ضحية وإن الله يعتني به.



الأسرة على القيام بالأشياء مع بعضهم البعض خلال اليوم. سوف يكون مفيداً جداً خديد وقت حيث يمكنكم كعائلة أن تجتمعوا سوياً بشكل يومي وتتحدثوا وتقوموا بنشاط جماعي (مثلاً: اللعب أو الغناء أو سرد القصص). ستكون هذه اللقاءات مفيدة لجميع أفراد الأسرة وسوف تكون مفيدة أكثر في حال أصبحت جزء من روتين الأسرة اليومي

• **التعامل مع الكوابيس:** غالباً ما يعاني الأطفال من الكوابيس في ظروف الحرب المرعبة. في حال حدث ذلك مع أحد أطفالك، أيقظه/ها برفق ودعه/ها يرى أنك بجانبه/ها. طمئنه/ها أنه/ها في أمان وأنت معه/ها. يمكنك وضع الطفل في فراشك واحضنه/ها وامسح بلطف على شعره/ها وبصوت خافت، يمكنك أن تغني له/ها تهويده أو أنشودة، أو أن تقرأ نصوصاً دينية لمساعدته على الخلود للنوم مرة أخرى. التدليك اللطيف لجسد الطفل سوف يمنحه الكثير من الراحة والهدوء. وباستطاعتك أيضاً الطلب من الطفل بالعد عكسياً من 100 ما سوف يساعده على العودة للنوم مرة أخرى.

وفي الصباح أو خلال النهار، يمكنك أن تجعلها عادة بأن تجتمع مع الأطفال وأن تطلب منهم التحدث عن أحلامهم كقصة كاملة الذي يمكن أن يساعد على الشفاء من الكوابيس. اطرح أسئلة على كل طفل أثناء سرده لما شاهده في الحلم. لمساعدته/ها على تكملة الأجزاء الناقصة من قصة الحلم. وبعد ذلك، عند الاقتراب من نهاية سرد قصة الحلم، ابتكر



شجع الأطفال على استرجاع والحديث عن الذكريات الإيجابية مع الفقيـد. باستطاعتك أيضاً أن تطلب من الأطفال قراءة نصوص دينية على روحه والدعاء له بالمغفرة. تعد زيارة قبر الفقيـد وقراءة نصوص دينية طريقة مفيد جداً للتعامل أو معالجة الحزن والأسى لدى الأطفال والكبار على حد سواء. وكذلك تشجيع الطفل على التحدث للفقيـد وإخباره بما يريد سواء عن أفكاره ومشاعره المرتبطة بذكرات الماضي أو عن حياته الحالية. وهذا أيضاً يخفف كثيراً من مشاعر الحزن لديه//

• **التقليل من المذكرات بالحرب:** ينصح كثيراً بتقليل حديث الأسرة عن تجارب الحرب قدر المستطاع. وكذلك الحد من مشاهدة الأطفال لمقاطع الفيديو عن الحرب أثناء النهار وخاصة قبل النوم. ذلك لأن الحديث عن الحرب ومشاهدة مقاطع الفيديو تنبه وتستحضر ذكريات تجاربهم المؤلمة وتزيد من قلقهم وخوفهم الذي يجعل الخلود للنوم أكثر صعوبة أو لا ينامون بشكل جيد. لذا فإنه من الأفضل أن يغلب الحديث في الأسرة عن التجارب الممتعة قدر الإمكان حتى في ظل هذه الأوقات الصعبة. وهو أمر مفيد لكل الأسرة أيضاً

• **تشجيع ممارسة الهوايات:** شجع أطفالك على ممارسة اهتماماتهم وهواياتهم في حال توفرت لديهم الأدوات أو المواد اللازمة لذلك (مثل: كتابة قصص أو رسم أو قراءة أو نشاط جسدي) سواء في مكان الإقامة أو في أي مركز مجتمعي قريب. جميع هذه

النشاطات تعزز الالتئام والتعافي الطبيعي من خلال خفض القلق والتوتر وبالتالي تساعد الطفل على استعادة السيطرة.

• **إرساء روتين يومي:** من المفيد جداً أن يسند لكل طفل دور منتظم ضمن عادات الأسرة اليومية حيث أن ذلك يعزز السيطرة والمناعة النفسية

• **الثناء على الاستجابات والسلوكيات التكيفية:** من المهم الثناء على الأطفال عندما يظهرون استجابات إيجابية تكيفية. مثل: مساعدة الأسرة واللعب ومواساة الإخوة ومحاولة التركيز في المهام المدرسية. قيام الطفل بممارسة هذه النشاطات يعطي دلالات على أنه/ا قد تخطى مرحلة القلق وأنه يتعافى بشكل جيد. لذا فإن الثناء وتشجيع الطفل على مثل هذه السلوكيات يغذي لديه الشعور بالقوة والمناعة والقدرة على الإيجاز الذي يحميه من الشعور بالعجز

• **بناء طريقتك الخاصة لتقديم الدعم للطفل:** عليك بناء طريقتك الخاصة لمساندة الأطفال التي من الممكن أن تستخدمها يومياً أو عندما يكون طفلك/أطفالك بحاجة للمساعدة. كي تقوم ببناء طريقتك الخاصة للمساعدة. يمكنك اختيار ما تعتقد أنه ملائم للظرف الحالي من ضمن النشاطات المقترحة ضمن كل خطوة من الخطوات الثلاث المذكورة أعلاه مع مراعاة أن تتضمن طريقتك نشاطات من كل خطوة من الخطوات الثلاثة بالترتيب





للأطفال مثل: المعلمين و ميسري النشاطات والعاملين في مجال تقديم الرعاية النفسية والاجتماعية للأطفال. يمكن لمقدمي الرعاية استخدام الدليل مع مجموعات الأطفال الذين يعملون معهم بعد تعرضهم لإحداث الحرب المريعة والمؤلمة. يمكنهم استخدامه أيضاً في تثقيف وتعليم الوالدين حول رعاية أبنائهم النفسية والاجتماعية خلال الحرب

• دعم نفسي واجتماعي إضافي: الهدف من هذا الدليل هو تعزيز معرفة وقدرة الوالدين على مساعدة أطفالهم على تحمل الوضع الصعب، والتخفيف من الخوف والقلق لديهم، واستعادة الشعور بالأمان أثناء الحرب بهدف وقايتهم من تطویر مشكلات أكثر شدة في حياتهم لاحقاً. للحصول على دعم إضافي عندما تشعر بالحاجة لذلك، نشجعك على إشراك أطفالك في مجموعات الدعم النفسي-الاجتماعي التي تنظمها المراكز المجتمعية في المنطقة التي تقيم فيها

• مساعدة الآخرين: الآن قد أصبح لديك معرفة أكثر من غيرك حول كيفية مساعدة الأطفال وقت الحرب وتتوفر لديك الرغبة في مساعدة أطفال آخرين. قد يحتاج أطفال الأسر الأخرى في نفس مكان اقامتك إلى مساعدتك. سيكون من المفيد أن تشركهم مع أطفالك خلال تقديمك للمساعدة. وكذلك يمكنك تعليم أولياء الأمور الآخرين حول كيفية القيام بذلك مع أطفالهم. هذا دور مهم ضمن مسؤوليتنا الإنسانية في رعاية الأطفال ونحن واثقين أنك لن تتردد في ذلك

• تعاون الوالدين: نشجع كلا الوالدين و مقدمي الرعاية الآخرين على قراءة هذا الكتيب لضمان انسجام تفاعلهم وتعاونهما في رعاية أطفالهم

• مفيد لمقدمي رعاية آخرين: يمكن أن تكون الاقتراحات الموجودة في هذا الدليل مفيدة أيضاً لآخرين من مقدمي الرعاية

الدعم النفسي والاجتماعي للأطفال أثناء الحرب

دليل الوالدين

