

# إرشادات للأهل للتعامل مع الأطفال

## وقت الأزمات



المركز الفلسطيني للإرشاد  
Palestinian Counseling Center

عادةً ما يكون الأطفال الشريحة الأكثر تأثراً بالأحداث في أوقات الحروب والأزمات، ويتراوح عمق تأثرهم بالأحداث تبعاً لبعدهم عنها أو قربهم منها، فكلما كانوا أكثر قرباً من الحدث كان تأثرهم به أعمق وأشد، كذلك فإن فقدان الشعور بالأمن والحماية على صعيد المجتمع يزيد من تعقيد الأمور. كما أن ردة فعل الأطفال تتأثر بردة فعل الأهل (الأب والأم) اتجاه هذه الأحداث، حيث يشكل الأهل نموذجاً لأطفالهم للتعامل مع الضغوطات سواءً كان سلبياً أو إيجابياً. الأطفال الذين يتعرضون للأحداث الضاغطة، عادةً ما تظهر بينهم بعض الأعراض والمؤشرات التي تعكس مدى توترهم ومدى تأثرهم بهذه الأحداث، ومن أهم هذه المؤشرات:

- ١- التبول اللاإرادي.
- ٢- الإحساس بالخوف والشعور بالتهديد.
- ٣- رؤية الأحلام المزعجة والكوابيس.
- ٤- قضم الأظافر.
- ٥- الشعور بالإعياء والشكوى من الآلام الجسدية.
- ٦- صعوبة في النوم.
- ٧- فقدان الشهية للطعام.
- ٨- صعوبة في التركيز.
- ٩- الشرود الذهني والسرхан.
- ١٠- الانطواء والعزلة.
- ١١- تجنب التواجد في الأماكن التي يكون فيها جموع من الناس وتجنب المشاركة بالفعاليات الجماعية.
- ١٢- التعلق الزائد بالأهل والشعور بالغضب والضيق.
- ١٣- الشعور بالذنب.
- ١٤- الخوف من الموت.

### كيفية التعامل مع الأعراض التي تظهر على الطفل:

هنالك الكثير من الأمور التي يمكنكم أيها الأهل أن تعملوها لأطفالكم وقت الحروب والأزمات للتخفيف من أثارها عليهم، ومن أجل توفير الإحساس بالأمان لهم، ومن أهم هذه الأمور:

#### ١- وفروا المعلومات لأطفالكم:

- أجبوا على أسئلة الطفل حتى ولو كانت صعبة أو مزعجة. على أن تكون الإجابة بلغة بسيطة وسهلة وذلك تحسباً لمنع تفسير الأطفال الذاتي للأحداث بطريقة غير صحيحة.
- إن ردة فعل الأطفال النفسية والسلوكية تكون تقليدياً وانعكاساً لردة فعل البالغين والأهل في أغلب الأحيان، لذلك فإن إعطاء معلومات للأطفال يخفف الخوف والقلق لديهم.
- تجنبوا الإسهاب في الأوصاف المفرطة بالإثارة عن الأحداث الصعبة مثل الأسلحة المتقدمة ومدى تأثيرها.
- يجب أن نذكر الأطفال أن هذه مرحلة عابرة وغير مستمرة.

#### ٢- شجعوا أطفالكم على الحديث عن مشاعرهم:

- قبل الحديث مع الأطفال عن الأوضاع الصعبة وعن مشاعرهم، كونوا على وعي وفهم لمشاعرهم، تقبلوها ولا تخفوها.
- اشرحوا لطفلكم أن غيره يخافون أيضاً، واضرب للطفل أمثلة على أناس مقربين منه مثلك كأب أو أم أو جد أو أصدقائه من الذين يشعرون أحياناً بالخوف والغضب.
- وضخوا لطفلكم أنه يستطيع أن يلجا إليكم إذا راودته مشاعر غير سارة وإنكم مستعدون دائماً للتحدث إليه عنها.
- أغمروا طفلكم بالمحبة والتقدير.
- عليكم التعامل مع انطواء طفلكم، قوموا بمشاركته في الأنشطة المختلفة.
- تفهموا ردود أفعال الطفل تجاه المواقف والخبرات الصادمة، فإذا شكى الطفل وبكى من خوفه وقلقة من تلك الأحداث عليكم تفهم خوفه ومساعدته على التعبير عن نفسه.
- لا ترغموا الطفل على الحديث عن تجاربه فور حصولها وخاصة إذا لاحظت انه ينطوي على نفسه على غير عادته.

■ تفهم الأهل للطفل يتمثل في إعطائه الفرصة للحديث عن شعوره بالألم والحزن والغضب و أن لا يدعوهم يشعروا بالخجل إذا أظهر حزنه فالحزن ليس دليل على الضعف

### ٣- ابقوا على تواصل عاطفي مع أطفالكم:

- وذلك من خلال حضنهم وإشعارهم بالأمن
- القيام معهم بنشاطات جماعية مثل الأكل واللعب حتى لا يشعروا بالوحدة
- احرصوا على أن يكون إظهار المحبة والود للطفل بشكل طبيعي وعدم المغالاة في التعبير عن ذلك.
- شاركوا أفكاركم ومعتقداتكم مع طفلكم أنا أشعر.....أو أعتقد أو...
- شجعوا طفلكم على الحديث عن مشاعره، يبدو أنك قلقاً!، قل لي بماذا تشعر؟
- اشركوا الطفل في أنشطة بدنية وألعاب من أجل توفير مجال للتخفيف من حدة التوتر والضغط النفسي لديه.

## ساعدوا الطفل للتعبير عن المشاعر من خلال الرسم، قراءة وكتابة القصص فهذا يساعد الطفل على التعبير عن مشاعره ومخاوفه

- احموا أطفالكم من تكرار مشاهدة الصور والأحداث العنيفة حيث أن الأطفال ليس لديهم مفهوم للتكرار فكلما شاهدوا الحدث فإنهم يعيشونه من جديد....)
- دعوا أطفالكم يشاركون الأطفال الآخرين المتضررين بشكل مباشر أو غير مباشر، كأن يقوموا بجمع التبرعات أو كتابة الرسائل أو الرسم وما إلى ذلك.

### ٤- ابدعوا بالحوار مع الأطفال الأكبر سناً:

عادة ما يخفي الأطفال الأكبر سناً مشاعرهم ويخفون مخاوفهم ويظهرون عكس ما يشعرون، لذا يجب على الاهالي ان يتحاوروا ويتواصلوا معهم ويتحدثوا اليهم ويسمحوا لهم في التعبير عن مشاعرهم ومخاوفهم.

## وأخيراً

- اهتموا بالغذاء السليم لكم ولطفلكم والاهتمام بالصحة الجسدية للطفل واخذه إلى الطبيب حتى يطمئن/ وتطمئنوا انه لا يعاني من أي مرض جسدي
- أعيّدوا الروتين إلى حياة الطفل، ساعده على الاستمرار بالقيام بنفس الأشياء التي كان يقوم بها قبل الأحداث.
- في حال لم يستطيع الطفل الرجوع إلى وضعة الطبيعي يجب أن يقوم الأهل بمراجعة مرشدي المدارس أو أخصائيين يعملون في هذا مجال الصحة النفسية.
- أما الأهل الذين يعملون ويمكنهم ترك أطفالهم لوحدهم في البيت، عليهم أن يوفرُوا لأطفالهم شبكة دعم وتواصل من الجيران والأصدقاء في فترة الغياب عن البيت وان يتواصلوا معهم على المستوى العاطفي حال رجوعهم للبيت وذلك من أجل مساعدتهم في التخفيف من الخوف والقلق وتوفير الأمان لهم.
- علينا أن نذكر أن الأعراض المرافقة للصدمة هي ردة فعل طبيعية على الأحداث وهي تأخذ وقتها وتختلف من طفل إلى آخر، وهناك كثير من الأعراض تزول لوحدها حال توقف الحدث، أما إذا استمرت الأعراض فيجب الرجوع إلى الأخصائيين في المجال.

## مهم مهم مهم

عندما تكون هناك مشاهد صعبة على شاشات التلفاز، استمعوا إلى الأخبار عن طريق الإذاعة وقللوا مشاهدة الأخبار.



المركز الفلسطيني للإرشاد  
Palestinian Counseling Center

المركز الفلسطيني للإرشاد

بيت حنينا: 02 6562272

البلدة القديمة في القدس: 02 6273135

رام الله: 02 2989788 نابلس: 09 2335964

جنين: 04 2504060 عزون: 09 2902462

www.pcc-jer.org

email: pcc@palnet.com

يقدم المركز الفلسطيني للإرشاد

بفروع مختلفة

خدمات العلاج الفردي، الإستشارات، وخدمة الطب النفسي

في بعض الفروع