

عن كتاب الصغار في الظروف الصعبة من ورشة الموارد العربية .

دليل المنشط /ة

التعامل مع الاطفال في الظروف الصعبة والازمات



اعداد وتجميع :

فريق التدريب بمعهد كنعان التربوي النمائي

غزة – فلسطين

2009 م

دليل حول الاطفال في الظروف الصعبة والنزاعات

الإشراف العام:

عيسى موسى سابا

مدير معهد كنعان التربوي النمائي

إعداد وتجميع :

زاهر هنية

احمد الشريف

بهاء الشطلي

معهد كنعان التربوي النمائي

فلسطين

غزة -الرمال- شارع الشهداء

هاتف: 0097 2846501

فاكس: 0097082846501

البريد الالكتروني: canaan@p-i-s.com

الصفحة الالكترونية: www.canaan.org.ps

مراجعة وتنسيق:

فادي السلفيتي

احمد الشريف

معهد كنعان التربوي النمائي

المحتويات

تقديم 4

الباب الأول: مدخل ، تعريفات الظروف الصعبة

القسم 1/ قياس الطفل في الأزمات 9

القسم 2/ أزمة الحرب : الشدة والصدمة 14

القسم 3/ الأطفال في الظروف الصعبة 18

القسم 4/ مابعد الأزمة الصدمية 20

الباب الثاني : الآثار والردود

الفصل الأول : آثار الظروف الصعبة 27

القسم 1/ كيف يتفاعل الأشخاص مع التجارب الصدمية 27

القسم 2/ كيف يمكن أن تؤثر الحالات الطارئة على الأطفال و الشباب 33

الفصل الثاني: ردود فعل الأطفال 36

القسم 1/ الأطفال يظهرون مشاعرهم 36

القسم 2/ ردود فعل الأطفال إزاء الظروف الصعبة 40

القسم 3/ ردود فعل الأطفال الطبيعية تجاه الضغوط النفسية في زمن الحرب 42

القسم 4/ ردود فعل الأطفال على الضغط والأزمات ، المخاطر والصلابة الداخلية 45

الباب الثالث : التواصل والدعم

القسم 1/ دعم الأطفال في أوقات الأزمات 56

القسم 2/ كيف نتعامل مع توتر الأطفال 58

الباب الرابع : الأنشطة والفعاليات

القسم 1/ الاستعانة بالأنشطة لمساعدة الأطفال المراهقين 71

القسم 2/ آليات متعددة 81

تقديم:

بعد الهجوم الإسرائيلية الأخيرة على قطاع غزة والتي اودت بحياة آلاف الشهداء والجرحى خاصة الأطفال حيث راح ضحيتها من الأطفال 430 شهيد و1855 جريح وفي ظل الظروف الصعبة جداً التي يعيشها شعبنا الفلسطيني وما لهذه الظروف من انعكاسات سلبية على المجتمع عامة وعلى الأطفال خاصة وعلى مختلف الأصعدة "الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والصحية والتربوية والنفسية وبخاصة النفسية منها" يأتي هذا الكتيب كمساهمة من معهد كنعان التربوي النمائي لتقديم إطار معرفي واليات عمل تساهم في م مساعدة المنشطين والفاعلين في المجال التربوي الاجتماعي مع الأطفال للرد على الاحتياجات الآنية واحترام حقوقهم المنتهكة لتجاوز تلك الصعوبات والأزمات الطارئة و مساعدة أطفالنا على استعادة ولو جزء من حياتهم الطبيعية من جديد وأن ينموا ويتطورا بشكل سليم .

هذا الكتيب هو عبارة عن مجموعة من الأبواب تغطي جوانب مختلفة في العمل مع الأطفال في الظروف الصعبة والحروب وانعكاساتها الخطيرة عليهم تشمل محتويات مفصلة لتسهيل الوصول إلى المعرفة المطلوبة.

يجدر بنا الإشارة هنا الى ان هذا الكتيب من إعداد فريق التدريب بمعهد كنعان التربوي النمائي وأن النصوص مختارة بعناية من عدة مطبوعات ل ورشة الموارد العربية ببيروت، وهي مؤسسة تعمل على تطوير الموارد الملائمة وبناء القدرات في مجال الطفولة والشباب. والتي أيضاً تعتمد في إصداراتها وأعمالها على مختصين وفاعلين ومؤسسات ومراجع مهنية وعلمية.

الباب الأول

" مفاهيم و تعريفات "



- القسم الأول / قياس الطفل في الأزمات .

- القسم الثاني / أزمة الحرب " الشدة والصدمة " .

- القسم الثالث / الأطفال في الظروف الصعبة .

- القسم الرابع / ما بعد الأزمة والصدمة .

الباب الأول

مدخل

للصدمة تعريفات مرتبطة بالجسم والعقل، من الناحية الفزيولوجية تُعرّف الصدمة بأذى جسدي حاد، مثل الجروح أو الصدم بشكل عنيف .أما من الناحية الذهنية الصدمة تُعرّف بتأثير مستديم ناجم عن تجربة عاطفية مؤلمة .
وتنطوي الأحداث الصدمية على تهديد للحياة أو إصابات جسدية حادة أو فقدان المعيل أو خسارة البيئة المحلية. كذلك، فالصدمة تهدد الفرد على الصعيد النفسي الفزيولوجي والتكامل الشخصي.

تنتج الصدمة من عدة أسباب إما طبيعية أو من صنع الإنسان. ومنها، على سبيل المثال، الاعتداء والعنف، والكوارث الطبيعية والحروب، والعمليات الجراحية المتكررة والحادة، والحروق، والتشوه أو الإعاقة نتيجة لحادث ما، وفقدان احد أفراد العائلة أو الرفاق، التعرض للعنف والإرهاب، والاختطاف، والتهجير، والأسر، والحوادث الكارثية. **وقد تكون الصدمة ناتجة عن حادثة واحدة معينة أو عدة حوادث متكررة، أو قد تكون مباشرة أو غير مباشرة في طبيعتها ونتائجها، طويلة وقصيرة المدى.**
فالصدمة النفسية هي بليّة وألم للضعيف. تكون الضحية فيها لا حول له وتسيطر عليه قوة شاملة من الاستسلام تمنعه من امتلاك الحس بالسيطرة الذاتية، والتواصل ومعنى الحياة .

وتكون الارتباطات الصدمية هي فوق العادة لأنها تتخطى قدراتنا على التكيف، وتهدد الحياة والتكامل الجسمي، وتواجهه بأقصى حالات الرعب والاستسلام. إنها كارثية. في هذه الحالات يستحوذ على الفرد شعور من الخوف المسيطر أو فقدان السيطرة والتهديد لكيانه. ويعود السبب في ذلك إلى عدم القدرة على اتخاذ الإجراءات، والتعرض لأقصى أنواع العنف ومشاهدته. وبغياب القدرة على المقاومة أو الهروب، يصبح نظام الفرد في الدفاع عن النفس غير منظم ومشوشاً. ولهذا تظل ردود الفعل إزاء الخطر مختلفة ومعقدة وتستمر لفترة طويلة بعد زوال الخطر.

قد يستطيع معظم الأطفال الذين تعرضوا للصدمة تخفي المحنة ونتائجها بأنفسهم أو بمساعدة الآخرين، أو إنهم يمرون بمرحلة قصيرة صعبة تنعكس على شكل قلق وذكريات مؤلمة تزول مع الوقت. أما البعض الآخر من الأطفال فتشكل الصدمة مشكلات نفسية حادة ومزمنة لكالكآبة والقلق المستمر واضطرابات ما بعد الصدمة.

ولكن كيف يستجيب الأطفال للصدمة؟

قد يعاني الطفل لدى تعرضه لأي شكل من أشكال الصدمة إلى الأذى الجسدي أو الضغط النفسي. وعند التحدث عن الأذى النفسي والخدمات المرافقة له وبالرغم من أن الأطفال لا يمكن علاجهم كالكبار إلا أنهم يظهرون أنواعاً متعددة من ردود الفعل التي قد تظهر مباشرة إثر الحادثة أو بعد أيام أو أشهر .

وقد ساعدت الأبحاث في معرفة

مَنْ مِنَ الأطفال يمكن وضعه في خانة الخطر انطلاقاً من نوع السلوك الذي يظهره. فالمعروف أن ردود الفعل الحادة تظهر لدى الأطفال الذين تواجدوا في مكان الكارثة، أو اختبروا تهديداً مباشراً لحياتهم أو تعرضوا لإصابة جسدية خطيرة، أو سمعوا صراخاً واستغاثة ولم يتمكنوا من تقديم المساعدة، أو فقدوا الدعم من جانب الكبار أثناء الكارثة وشاهدوا ردود فعل الكبار.

فأثناء الصدمة، وبعدها، يعاني الطفل من مشاعر الذعر، العجز، والرعب التي تؤدي إلى اضطراب عاطفي حاد ومزمن. المؤسسة الأمريكية للطب النفسي وفي دليل التشخيص وإحصاء الاضطرابات النفسية تحدد المواصفات والمظاهر المرتبطة بالصدمة واليأس على ثلاثة أنواع: اضطرابات ما بعد الصدمة، اضطراب الضغط الحاد، واضطراب التكيف. وباختصار، يمكن القول أن هناك ثلاثة عوامل يمكن نسبها إلى إمكان وجود اضطراب ما بعد الصدمة لدى الأطفال: (1) حدية الأذى (2) ردود فعل الأهل للحادثة أو الكارثة (3) مدى القرب من الكارثة. وبشكل عام فالأطفال الذين عانوا وواجهوا أشد وأصعب الصدمات هم أنفسهم يعكسون اضطرابات ما بعد الصدمة.

ليس اضطراب ما بعد الصدمة هو الوحيد الذي يعانيه الطفل اثر الصدمة بل هناك أمورٌ أخرى مثل القلق، واليأس، ونوبات الغضب المفاجئ، ومحاولات الانتحار، وفقدان الشعور بالأمل، الشعور بالذنب، والمشاكل الدراسية، ومشاكل الذاكرة، ونقص في الانتباه والتركيز، والمشكلات العلائقية. ولكن إذا تم دعم الأطفال بالسرعة الملائمة بإمكان معظمهم تخطي المشكلة بسهولة بينما يظل هناك عدد بحاجة إلى دعم أكبر ولمدة أطول للشفاء.

وبعد التعرض للحادثة أو الكارثة يأتي التعرف إلى معالجة اضطراب ما بعد الصدمة.

هناك عدة أمور يمكن القيام بها لمساعدة الأطفال الذين عانوا من الصدمة مباشرة وفي الأسابيع التي تلي. ومن المهم معرفة الأطفال الذين يحتاجون التدخل السريع والدعم بسبب الكرب والعواطف المتأثرة. لهذا السبب، فإن وجود متخصصين وبالأخص في المدارس للتحرك بسرعة لدعم الطفل، من الأمور المهمة أثناء الكوارث .

إن وعي المظاهر والأعراض لما بعد الصدمة - سواء من قبل الأهل أو المربي يساعد على معرفة كيفية التعاطي مع هذه الاضطرابات.

وبوجه عام، فالأطفال الذين يحصلون على الدعم من الكبار ويتواجدون بين أشخاص لا يظهرون الاضطرابات النفسية ما بعد الصدمة .يعكسون بدرجة خفيفة أعراض ما بعد الصدمة وبالرغم من استعمال الأطباء بعض الأدوية لمعالجة عوارض واضطرابات ما بعد الصدمة إلا أن أصحاب الاختصاص في مجال ما بعد الصدمة هم الذين بإمكانهم مساعدة الأطفال على تخطي الكارثة .ولقد توصل المسؤولون إلى أساليب متعددة للتدخل وتقديم الدعم النفسي للطفل إثر الصدمة، ولكن لا يزال هناك الكثير من العمل لمساعدة الطفل وأهله .ولقد لحظ البحث العلمي وجود بعض الفجوات في ما يتعلق بالتدخل من : نوع ما الدعم الذي يمكن تقديمه والذي يوفر أقصى درجة من الشفاء؟ ما نوع التدخل الذي يناسب كل طفل ولكل حالة؟ وكيف بإمكان أنواع التدخل أن تتوجه لتؤثر إيجاباً في عوامل التطور؟

بالنسبة لمعظم الأطفال، المدرسة هي المكان الذي يمكن من خلاله تحديد واكتشاف مظاهر الصدمة كالانسحاب والانطواء، والعدوانية، والتأخر الدراسي، القلق والوهن . وبهذا تكون المدرسة المكان الذي بإمكانه تقديم الخدمات بعد اكتشاف حالة الطفل .تلك الخدمات التي يكون لها تأثير كبير على صحة الطفل النفسية.

تعريفات بحسب المصادر المختلفة

القسم: 1 قياس الطفل في الأزمات

الباحثون بهذا الإصدار يعرفون

الأزمة هي

نوع من خلخلة التوازن

يصبح فيها الفرد غير قادر على مواجهة الضغوط باستخدام قدراته

يستحوذ عليه شعور ذاتي بالخطر أو التهديد على المستوى الجسمي والعاطفي

ففي حال عدم تمكن الفرد من مواجهة الضغوط يتطور الوضع إلى أزمة نفسية

وفي حالات عدة ينجم عنها ضائقة نفسية مستمرة.

أيضا هناك أسلوب مبني على ثلاثة أجزاء لتشخيص الأزمة:

- 1- شخصية الفرد
- 2- طبيعة الحادثة التي نتجت عنها الأزمة
- 3- ونظام البيئة الداعمة.

أزمات الحروب. فالأزمات لا تسبب الألم والمعاناة فحسب بل وإنما تشكل أزمات نفسية تمنع الفرد من التنبؤ بالأحداث وحصول التوازن. فالجهود المبذولة لتخطي الأزمة تعتمد على تغير الحالة، وإعادة بناء التفكير بأسلوب إيجابي .

من أساليب التدخل المستعملة لمساعدة الفرد:

مواجهة الوضع الضاغط، والاستشارة، وإدارة النزاع، وتمتين المجتمع المحلي، والعمل الجماعي، والزيارات المنزلية، والنشاطات الجماعية، واللعب.

تعريف الأزمة

يفيد مبدأ أساسي من نظرية التدخل في الأزمات أنّ هذه الأخيرة يمكن أن تصيب وهي تصيب فعلاً أيّاً كان.

ويحدّد الباحثون "الأزمة" "على أنّها" إدراك حدثٍ أو حالة على أنّهما صعوبة لا تُحتمَل وتتخطى إمكانات الشخص وآليات تأقلمه. وإذا لم يحصل الشخص على المساعدة، فيُحتمَل أن تسبّب له الأزمة خللاً حاداً في الوظائف العاطفية والمعرفية والسلوكية .

كلّ شخص يختبر الحالة نفسها بشكل مختلف، والعوامل المزاجية المميّزة تحدّد إدراك الشخص المنفصل للحدث. تذكر [الباحثة] أنّ "الأحداث الصدمية يجب ألا يُسلم بها كما هي ظاهرياً، بل يجب أن تترجم إلى معناها الخاص بالنسبة إلى الطفل". كذلك يشير غرين [الباحثون] إلى أنّه "إذا تواجد أشخاص مختلفون في الحدث نفسه، فتأثير هذا الأخير سيكون مختلفاً على كلّ واحد منهم لا لأنّ تجاربهم تختلف فحسب، بل أيضاً لأنّ خصائصهم الفردية التي تؤثر على العمليات النفسية تختلف في ما بينها . وهذه العمليات بدورها تحدث في بيئات تعافٍ مختلفة".

وتنطوي "بيئة التعافي" على أهمية خاصة بالنسبة إلى الطفل في الأزمات نظراً إلى اعتماد الطفل على أفراد عائلته وعلى والراشدين الآخرين ليمدّوه بالدعم والإرشاد . بالتالي، يستند قياس الطفل في الأزمات إلى تحليل للعوامل الفردية المتفاعلة مع مصادر العائلة، وشبكة الدعم الاجتماعي في وجه حالة أزمة معيّنة.

قياس الأزمة الثلاثي

يجب قياس ثلاثة أنواع مختلفة من المتغيرات المتفاعلة لكل أزمة مميزة على حدة:

1. طبيعة حالة الأزمة
2. خصائص الشخص المزاجية
3. نقاط القوة والضعف في نظام الدعم الخاص بالفرد

يصور الشكل اللاحق مقومات هذا القياس الثلاثي للأزمة، ويبرز كيف أنّ تأثير حالة أزمة معينة يتوقف على توازن العوامل المؤثرة المتفاعلة في ما بين مجموعة المتغيرات الثلاثة. في المقابل، يشير كتاب آخرون إلى أربعة عوامل أو مجموعة عوامل تؤثر على رد فعل الشخص على تعرضه لشدة صدمية:

1. ظروف الصدمة.
2. إعادة إحياء الصدمة من فترات تطوّر سابقة.
3. مرحلة التطوّر التي تحدث فيها الصدمة.
4. الإطار الاجتماعي أثناء الصدمة وبعدها.

في الواقع، يُعتبر هذا التصنيف شديد الشبه بالنموذج الثلاثي. وتجدر الإشارة إلى أنّ العامل الثاني في النموذج الرباعي، أي إعادة إحياء الصدمة من فترات تطوّر سابقة، يؤخذ بعين الاعتبار في النموذج الثلاثي عندما يتم تحليل العوامل الفردية، وتجربة الفرد السابقة مع الأزمة.



التمييز بين "الأزمة" و"وبين" ردود فعل شدة ما بعد الصدمة"

غالباً ما نشير إلى مصطلح « شدة زائدة » عندما نناقش موضوع الأزمة . وهذه الشدة الزائدة تسبب للشخص كرباً إذا لم تتم معالجة، فسيؤدي إلى اضطراب نفسي مثل اضطراب شدة ما بعد الصدمة (PTSD) (في هذا الإطار، يُذكر أنّ « درجة الضيق التي يسببها حدث ما هي العامل الأساسي الذي يحدّد احتمال الإصابة باضطراب نفسي. بالتالي، من المرجح أن يكون اعتماداً مقارنة خاصة بالتدخل في الأزمات تهدف إلى تخفيف ضيق الأشخاص المصدومين، وتعزز استراتيجيات التأقلم لديهم، أداة مفيدة في الوقاية الأساسية من اضطرابات شدة ما بعد الصدمة».

الطفل الشاهد على العنف الوالدي

" غالباً ما تحدث الأزمة بشكل أحداث متعدّدة عوضاً عن حدث منفرد . ويشير المصطلح " أزمة " إلى اعتلال في حالة مستقرّة حيث يكون تأقلم الشخص المعتاد لا يلبي متطلبات الحالة الملاحظة".



القسم: 2 أزمة الحرب: الشدة والصدمة

- يحدّد الباحثون خمسة عناصر بيئية تشكّل مصادر شدة حادّة، ونجدها في الظروف الصدمية التي يسببها الإنسان:
1. تتعرقل تجربة الحياة بأكملها. فتستبدل هذه الظروف نسيج الحياة الطبيعية بحياة أقرب إلى الخيال، وغير راسخة في عناصر الواقع المألوفة.
 2. تصبح البيئة الجديدة عدائية، وتشكّل تهديداً وخطراً.
 3. تصبح فرصُ التخلّص من البيئة المسبّبة للشدة، أو التحكّم بها محدودةً جداً.
 4. لا يوجد نهاية متوقّعة للتجربة.
 5. يبدو كلُّ من الألم والمعاناة المرتبطين بالتجربة بلا معنى وتفسير منطقي.

لا شك في أنّ أزمة الحرب تشكّل شدة حادة. ولذلك لا يمكن، في أثناء الحرب، إثبات ما كان مفترضاً في الظروف السابقة للحرب. فكلُّ مَنْ يعيش الإهمال، ويختبر الخسارة (كخسارة الوضع الطبيعي، والقيم، والعمل، والسلطة، والروتين، والعائلة) ينشئ حالةً تتداخل مع حاجة الإنسان إلى التوازن وإلى بيئة يمكن التنبؤ بها.

أمّا جهود التأقلم مع الحالة وتخطّيها فتشمل «تغيير الحالة؛ أو تغيير معنى الحالة أو إعادة البناء المعرفي» ؛ أو التحكّم بأثر الحالة السلبي .»

وتحدث الأزمة عندما تتخطى الشدة قدرة الشخص المعتادة على التأقلم. فالطريقة التي يتأقلم فيها الشخص خدمةً للذات تكون "وظيفية" للحالة، ولكنها لا تفيد بمثابة تكيف داخلي للشخصية. في الواقع، يسمح "الخدر العاطفي، أو تبدد الشخصية، أو النكران، أو انزعاج العاطفة". للشخص بأن يضبط استجابته العاطفية للمحفّزات الغامرة. إنّ العائلات قد تغيّر اعتقاداتها لأنّ «أثر الخسارة الصدمية التي يسببها الإرهاب هي مدمرة جداً إلى درجة أنّها تقضي على بعض الأنماط الفكرية السابقة.»

ويدفع تأثير الطاقة النفسية بالشخص إلى التجاوب مع أحداث الحرب الصدمية من خلال التعامل مع الحاجات العملية المرتبطة بالبقاء على قيد الحياة. وبالتالي، قد تحتلّ الأدوار المعتادة مثل الوالدية، مرتبةً ثانويةً تلي اهتمامات البقاء على قيد الحياة بالنسبة إلى بعض الأشخاص.

وعندما يعجز الراشدون عن الاضطلاع بدورهم كمقدّمي رعاية لأنهم منشغلون، أو مفقودون، أو متوقّفون، أو محتجزون، أو مشاركون في عمليات قتال، فإن **الأطفال يُضطرون إلى إعطاء معنى لما لا معنى له** بدون المساعدة أو شبكة الأمان اللتين يؤمنهما الراشدون الذين يرعونهم. هكذا تصبح خسارات الراشدين المذكورة أكبر حجماً بالنسبة إلى الأطفال الذين يعتمدون عليهم لئيقوا عالمهم أمناً يسهل التنبؤ به.

نتائج الحرب : الصدمة

يطرح باحثون

تعريفين للصدمة: التشديد على « الشدة الناتجة عن الذكريات المتعلقة بتجربة كارثية وخارجة عن المألوف تقضي على حسّ الشخص بقابليته للتعرّض للأذى، » والتشديد على « الجهد الهائل الذي يحتاج إليه الشخص ليتأقلم مع الأحداث".

في هذا الصدد، تورد (فراي - واوترز Frey-Wouters) 1997 ، وهي ممثلة للأمم المتحدة، مثلاً معبراً على التجربة الكارثية: « :

لا مجال لقياس الأثر الذي يطال طفلةً اهدت عائلتها تتعرّض للقتل، أو لتحديد حجم الوقع العاطفي والنفسي على الأطفال من جرّاء عيشهم أعواماً وهم خائفون من القصف، أو التشويه، أو الموت .

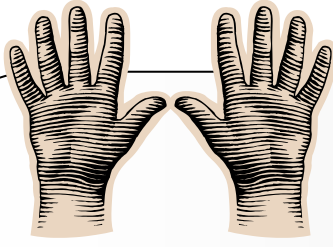
والكثير من نزاعات اليوم يدوم طوال مرحلة الطفولة بحيث أنّ الأطفال يختبرون الاعتداءات المتعدّدة التواكمية من الولادة إلى بدايات سنّ الرشد . « وتواصل واصفةً الأثر العميق الذي يطال تطوّر الأطفال عندما تتعرقل العلاقات الأساسية والشبكات الاجتماعية.

تشمل آثار الحرب على الأطفال سلسلة كبيرة من النتائج السلوكية والعاطفية أو استراتيجيات التأقلم يُعتبَر نشاط الطفل ما قبل الحرب، وحده تجربة الحرب، ونظرته إلى الحرب، عناصر متصلة في ما بينها تؤثر في استجابة الطفل على هذه الأحداث الصدمية . أمّا الاستجابة الطبيعية عند معظم الأطفال للإجهاد فتكون « المقاومة أو الهرب . « إجمالاً، تظهر المقاومة في السلوك العدائي .

وهذه الاستجابة الظاهرة تشبه العنف والجهد اللذين يعتمدهما الراشدون لبلوغ السلطة من خلال العدائية الجسدية أثناء الحرب . فالتشبه بالمعتدي يكون أحياناً وسيلة للبقاء على قيد الحياة . أمّا الهرب فعادةً ما ينطوي على فصل الذات عن مسبب الشدة عبر الفرار في مجمل الأحيان، إمّا حرفياً، وإمّا عاطفياً (عبر الانفصال العاطفي).

وفقاً لتعريفات اضطرابات شدة ما بعد الصدمة، يمكن للظروف الحادة والقوية الخارجة عن الذات أن تشكّل عبئاً على نفس الشخص، وقدرته على التأقلم .

أمّا الأعراض فتنضمّن فرط الهيجان، وإعادة اختبار الصدمة (مثلاً الذكريات الواضحة التطفلية والكوابيس)، والتجنّب والخدر . بالإضافة إلى ذلك، يشير باحثون إلى أنّ « خسارة مهارات التطوّر المكتسبة حديثاً » لدى الأطفال ... « يمكن أن توازي عارض الخدر لدى الراشدين » ، وأنّ « اللعب المتكرّر عند الأطفال الصغار حيث يتمّ التطرّق إلى مواضيع أو مظاهر من الصدمة في اختبار الحدث الصدمي » لا بد من أن يؤخذ بعين الاعتبار في قياس الأطفال الذين قد تشخّص إصابتهم على أنها اضطرابات شدة ما بعد الصدمة . وفي هذا الإطار، يُعرّف " اللعب ما بعد الصدمة « على أنّه» لعبٌ يلاحظ لدى الأطفال الذين تعرّضوا لصدمة نفسية "



ويجرى تحديد 10 خصائص للعب ما بعد الصدمة:

1. التكرار القهري.
2. الربط اللاواعي بين اللعب وبين الحدث الصدمي.
3. واقعية اللعب مع دفاعات بسيطة فقط.
4. عدم القدرة على التخلص من القلق.
5. النطاق الواسع للأعمار.
6. فارق الزمن المتبدّل قبل تطوّر اللعب.
7. القدرة على نقل الصدمة إلى الأطفال غير المصدومين.
8. نقل العدوى إلى جيل جديد من الأطفال.
9. الخطر.

01. الاستعانة بالخربشة، والتكلم، والطباعة، والتسجيل الصوتي
بمثابة أشكال من اللعب المتكرّر.

تُعتبر القائمة أعلاه جديرةً بالملاحظة بما أنّ اضطرابات شدّة ما بعد الصدمة لدى الأطفال غالباً ما يتمّ غُضّ النظر عنها، وبالتالي لا تُعالج بشكل فعّال. فالحزن، والاكتئاب، والقلق هي نتائج تتأتّى عن الصدمة والأسى، ويمكن استبقاها نظراً إلى الخسائر التي قد يشهدها الطفل بسبب الحرب .

إلا أنّ هذه النتائج قد تسترّ العلامات الظاهرة على التجربة الصدمية، أو تكون بنفسها العلامات الظاهرة الوحيدة عليها، وقد يصعب التعرّف إلى الأعراض الأخرى. لذلك، فإنّ على أخصائيي الصحة النفسية أن يطرحوا على الأطفال أسئلةً تساعدهم في التعرّف إلى الأعراض المرتبطة باضطرابات شدّة ما بعد الصدمة. فالمرهقون الذكور مثلاً الذين يتعاطون أنشطة إجرامية يجب أن يُقاسوا للتأكد من احتمال إصابتهم بأعراض الصدمة أو اضطرابات شدّة ما بعد الصدمة. وغالباً ما يلاحظ وجود اضطراب السلوك، واضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وإساءة استعمال المواد، ولكن ليس في إطار الإصابة بالصدمة. وتنطبق هذه الحال عند العمل مع المراهقين، والراشدين الشباب القاطنين في مخيمات اللاجئين، الذين قد يتصرفون بعدائية، أو يكبحون ألمهم.

أمّا التعافي من الصدمة فيبدأ مع الشعور بالأمان الذي يُعدّ الشرط المسبق لأيّ تدخّلات أخرى، ذلك أنّه يساعد الضحية على استعادة السيطرة على الذات.

التكيف، والصلابة الداخلية، والتأقلم

يعرّف باحثون "الصلابة الداخلية" على أنّها "عملية التكيف الناجح على الرغم من الظروف الخطيرة أو المهدّدة، أو القدرة على هذا التكيف، أو نتيجته." وينظرون إلى ظاهرة "الصلابة الداخلية" «من ثلاث جهات نظر»: نتائج جيّدة على الرغم من وضع شديد الخطورة؛ واستدامة المقدرة في ظلّ التهديد؛ والتعافي من الصدمة."

في الواقع، تنشئ ظروف الحرب حالات كثيرة تهدّد قدرة الطفل على التأقلم والتكيف عبر سلسلة النتائج المذكورة أعلاه. وتشير الدراسات المنشورة عن الخصائص الداخلية والدعم الاجتماعي اللذين يساهمان في الصلابة الداخلية لدى الأطفال الذين يواجهون ظروفًا حياتية صدمية، إلى مجموعة متنوّعة من العوامل الواقية التي تنسجم مع وجهة نظر مبنية على نقاط القوى . في المقابل، يرى باحثون أنّ تقدير الذات، والفعالية الذاتية، والطباع، والمزاج، ومركز التحكم الداخلي، هي عوامل واقية تعزّز الصلابة الداخلية. ويضاف إلى هذه اللائحة الأمل، والنشاط الاستباقي، والطاقة. في هذا الصدد، يرى باحثون أنّ عمليات التطور التي تحصل داخل الطفل قبل وقوع أزمة الحرب تستطيع أن تترسّخ نتائج للتأقلم أو توحى بها. على سبيل المثال، أبدى الكثير من الأطفال القاطنين في مخيم اللاجئين في كرواتيا شخصيات حسنة التطور، وتقديراً سليماً للذات. فقد رأوا أن بلدهم هو إلي يتضرر وليس أنفسهم. ولم يشعروا بأنهم غير محبوبين، أو بأنهم لا يمكن أن يكونوا موضع محبة، بل أحسّوا فحسب بأنهم غير محظوظين. ويشدّد البعض على أنّ الأطفال الذين يتمكّنون من عزل أنفسهم عن المصاعب التي يعيشها الراشدون ويتسبّبون بها في عالمهم، يستطيعون أن يبقوا أنفسهم على مسافة من هذه الشدة، وينشئون بالتالي «مساحة» خاصة بهم تساعد على التأقلم. فضلاً عن "الابتعاد التأقلمي"، يُذكر أنّ الرابط الوالدي السليم مع أحد الوالدين أو مزوّد رعاية واحد على الأقل، والخبرات الإيجابية في المدرسة، والأنشطة الاجتماعية أو الترفيهية، هي عوامل يمكن أن تزيد من الصلابة الداخلية لدى الأطفال المعرّضين لظروف الحياة الحرجة. ويُعتبر «الاختلاط الكبير بالآخرين، وأسلوب التأقلم السليم والناشط، والإدراك القويّ لقدرة التحكم بالمصير» هي مؤشّرات على الصلابة الداخلية. في الواقع، يصعب على الأطفال أن يستعيدوا حسّاً بالثقة بالنفس والاستقلالية في ظلّ الحرب. لذلك تبدأ هذه العملية بإيجاد بيئة آمنة يمكن فيها التنبؤ بالأمور إلى حدّ ما، وتتواصل بإخبار القصة أي بالتذكّر والحداد. أمّا بالنسبة إلى الأطفال فيمكن للعملية هذه أن تتخذ أشكالاً كثيرة. ويُعتبر العلاج باللعب، وسيلةً لدفع الأطفال إلى رواية قصّتهم بصيغتهم الخاصة، واكتساب التمكّن في عالمهم. كذلك، يتطلّب تعزيز الصلابة الداخلية والتأقلم التكيفي تفاعلاً معقّداً ما بين حسّ الطفل الذاتي، ومكانه في العالم، ومهاراته، وصلته بالآخرين، والدعم الاجتماعي. هكذا، يعدّ الحسّ بالأمل والليونة في التكيف في مختلف الظروف، من خصائص الكثي من الأطفال الذين يتمتّعون بالصلابة الداخلية.

القسم: 3 الأطفال في الظروف الصعبة

يعيش الكثير من الأطفال في ظروف صعبة من جرّاء:

- الكوارث الطبيعية وتأثيراتها: الجفاف، الفيضان، المجاعة، المرض.
- الحرب ونتائجها: العنف، الهروب، التهجير، الخسارة، الجوع، الخطف، الفقر، الأمراض.
- الكوارث أو المصاعب: الفقر، البطالة، السرقة، السطو، العنف، الهجرة إلى المدينة، المرض، الدعارة، الغربة والعزلة.
- المشاكل الأسريّة: المجادلة، العنف، الجريمة، الإدمان، السكر، أمراض الآباء والأمهات العقلية، الانفصال في العائلة.
- الإعاقات العقلية والجسدية.

آثار الظروف الصعبة يمكن أن تشمل:

- احتياجات مادية لا تجد من يلبّيها
- نقص عاطفي وامنّي
- تقطع الحياة العادية
- نقص أو انعدام التجارب والخبرات الجديدة
- المسؤوليات لا تناسب الأعمار
- افتقاد الثناء والتقدير

عدم تلبية الاحتياجات المادية:

النقص في الطعام والاحتياجات الأساسية الأخرى: سوء التغذية يحرم الطفل من الطاقة الكافية للعب والتعلم.

النقص في الحنان والأمان:

عندما يعيش الكبار حال القلق بسبب أوضاعهم فإنهم لا يعطون أطفالهم الاهتمام والعناية الضروريين. ويتعرض الأطفال للعقاب الجسدي وسوء المعاملة إذا ما أسأوا التصرف إنهم يختبرون الضياع والانفصال.

الأطفال المهجرون واليتامى والمشردون يفقدون التماسك الأسري وحياة المجتمع الذي يزودهم بالحماية والأمان.

تقطع الحياة العادية:

عندما تجبر العائلة على الانتقال من منطقتها، تتعرض القيم الأخلاقية والتعاليم الاجتماعية للانقطاع وربما يستحيل معها الاستمرار في التربية الأسرية. تنزعزع المعتقدات الخاصة بـ «الصواب والخطأ». تنمو الشكوك حول العدالة في المجتمع.

انعدام التجارب الجديدة:

لا يستطيع الأطفال اللعب أو التركيز أو التعلّم من دون تلبية الاحتياجات الأساسية. الانقطاع عن الحياة المدرسية يجعل التجارب والخبرات المكتسبة غير منتظمة.

عدم توافق المسؤوليات مع العمر:

يضطر الأطفال إلى تحمل مسؤوليات كبيرة في الحرب وفي الظروف الصعبة الأخرى. مثلاً: أنيسة، 12 سنة، يتيمة الأبوين. بعد موت أهلها تولت رعاية ثلاثة أخوة صغار وأخت معاقة أكبر منها. يخسر الأطفال طفولتهم ويتحملون مسؤولية الكبار، بينما هم غير جاهزين لذلك. مثال آخر: نور 13 سنة. اغتصبها متحاربون وحملت نتيجة ذلك وكان عليها الاعتناء بالمولود لوحدها.

النقص في الثناء والتقدير:

إن العيش مع كل هذه الصعوبات، يجعل من الصعب أن يشعر الأطفال بأهميتهم وحين لا يلاقون الدعم والاهتمام، تراهم يشعرون بأن المجتمع المحلي والمجتمع ككل، قد تخلوا عنهم.

ما بعد الأزمة والصدمة

الأزمة ... الصدمة وما بعدهما

في وضع مثل وضع الحرب قد يشعر الإنسان مهددا عاجزاً عن أي عمل، وقد يشعر بفقدان السيطرة وعدم القدرة على تجنيد طاقاته الداخلية والخارجية للمواجهة، وفي هذه الحالة قد تكون لدينا ردود فعل مختلفة وقد تؤدي إلى تراجع في الدراسة.

ومن هذه الظواهر نذكر ما يلي:

- صعوبة تركيز
- صعوبة تذكر
- صعوبة في النوم
- نوبات غضب
- أحلام مزعجة
- أفكار وهلوسات غير منطقيّة
- الامتناع عن الذهاب إلى المدرسة
- الامتناع عن المبادرات
- انزواء أو تعلق زائد
- إحباط
- مشاعر سلبية تجاه الذات
- خوف زائد
- شعور بالألم من التذمّر والشكوى

وبشكل عام، فإنّ الخوف والقلق هي مشاعر طبيعيّة ترافقها صعوبات ومشاكل أخرى. لدى غالبية الناس تزول ردود الفعل هذه بسرعة ولدى البعض منهم قد تستمرّ هذه المظاهر إلى ما بعد الأزمة وتعمق ويكثر ظهورها وفي مثل هذه الحالة من الضروري التوجه إلى علاج لدى أخصائي نفسي.

هنالك عدة عوامل تؤثر على تعاملنا مع الأزمات والصدمات ومنها مدى قربنا للحدث ومدى تأثيرنا المباشر به بالإضافة إلى العوامل الذاتيّة كالوعي الذاتي: لنقاط القوّة لدينا وقدرتنا على توظيفها خلال الضغط أو أوقات الصعوبة، أو الوعي للموارد المتوفرة في بيئتنا وقدرتنا على الاستفادة منها أو تجاربنا السابقة وما تركته من أثر، أو مبنّى ومميزات شخصيتنا وعوامل أخرى عديدة. مهما اختلفت العوامل فمن المهم توفير الفرص، لكل من تعرض لتجربة ضاغطة من أطفال أو راشدين، للتعبير عن مشاعرهم وعن تجاربهم وطرق مواجهتهم للأزمات، ومن الضروري أن نعرف أن المشاعر جميعها شرعيّة وأن طرق المواجهة مختلفة من فردٍ إلى آخر، وعلينا تقبّل كل فرد بمشاعره وبطريقة تعامله مع الأزمة .



الباب الثاني

"الآثار والردود"

الفصل الاول / آثار الظروف الصعبة .

- القسم الأول / كيف يتفاعل الأشخاص مع التجارب الصدمية .
- القسم الثاني / كيف يمكن أن تؤثر على الأطفال والشباب .

الفصل الثاني / ردود فعل الأطفال

- القسم الأول / الأطفال يظهرون مشاعرهم .
- القسم الثاني / ردود فعل الأطفال إزاء الظروف الصعبة .
- القسم الثالث / ردود فعل الأطفال الطبيعية تجاه الضغوط النفسية في زمن الحرب .
- القسم الرابع / ردود فعل الأطفال على ظروف الضغط والأزمات .

المخاطر والصلابة الداخلية .

الباب الثاني

الأطفال في الظروف الصعبة

مدخل /

التواصل – بحكم التعريف - هو بعث رسالة من مرسل إلى متلقٍ. وهذه العملية ليست واضحة ومباشرة .
قد تصل الرسالة مشوهة أو تذهب في اتجاه مغاير . وهناك عدة عوامل تؤثر على الرسالة منها:
الإصغاء، والمشاعر، والتعبير اللفظي وغير اللفظي.

في خلال تواصلنا مع الآخرين نرسل ونتسلم رسائل، وقد يتم تفسير الرسالة بمعنى مغاير لما كان مقصوداً لها . فالرسالة تتلون بسلوك المتلقي، والدور الذي نلعبه، أو موقفنا من المرسل .

وإذا أردنا أن تصل الرسالة بشكل جيد علينا أن نُظهر الاهتمام بالرسالة وبالشخص المرسل إليه، وأن نكون منفتحين من دون استعمال السلوك الدفاعي، وأن نتفهم ما الذي يريده المتلقي، وأن نكون بعيدين كل البعد عن الذاتية والرغبة في فرض الآراء والذات.

على المرسل أن يتواصل بدون أفكار مسبقة وتوقعات، بل أن يصغي باهتمام وإيجابية، ويُظهر الثقة والاحترام والتعاطف تجاه المتلقي والتأكيد على قدراته، مع الاستمرار في التأكد من فهمنا لوضع المتلقي من دون الاعتماد على التخمينات . فالإصغاء ليس مجرد معرفة طريقة الإصغاء، بل هو توجه وموقف تجاه الآخر مقترن بالاحترام والقبول التام . إضافة إلى هذا كله، هناك رسائل غير لفظية قد نتفهم أيضاً إما بإيصال الرسالة بطريقة سليمة وصحيحة أو لا . من ذلك : تعابير الوجه والعيون، وضعية الجسم، أثناء الجلوس، وحركات اليدين، والمسافة بين المرسل والمتلقي، والمظهر واللمس واللغة المستعملة .

كل الرسائل التي نرسلها أو نتسلمها فيها:

- قسم لفظي .

- قسم غير لفظي .

و**عندما** يكون التواصل مع الطفل منفتحاً وصادقاً يتوافق المحتوى اللفظي وغير اللفظي معاً ولا يتعارضان بل يرسلان نفس الرسالة .
نكون إذا صح هذا قد بنينا الثقة في العلاقة بين الطفل والمعالج.



أما إذا لم تنشأ هذه الحالة فقد يشعر متلقي الرسالة أن هناك شيئاً ما غير صادق ويتحول إلى الشك بالمرسل، وينشأ إثر ذلك سوء الفهم والنزاع مما يؤدي إلى تعطيل عملية التواصل.



هذا يعني أنه إذا أردنا أن تنجح عملية التواصل علينا أن ننتبه إلى مواقفنا، وقيمنا، وتحاملنا على الآخرين، ومشاعرنا الدفينة، وذلك خوفاً من انعكاس هذه الأمور على عملية التواصل - لاسيما وأن الأشخاص الذين نتعامل معهم في هذه الحالة هم شديدي الحساسية ويتعلقون بأي شيء يعتقدون أنه قد يساعدهم في تخطي محنتهم.

فالأطفال الذين عانوا الظروف القاسية قد نجوا بواسطة أحاسيسهم ومشاعرهم، ومن أجل تخطي المحنة تراهم يعتمدون على مدى ثقتهم في البالغ التي تنشأ عن طريق التواصل والثقة والاهتمام لأن هذه العوامل في هكذا حالة قد تعني الحياة أو الموت بالنسبة لهم.

بما أن البالغ هو الأداة التي عليه أن يستعملها ليعمل مع الأطفال الذين تعرضوا للظروف القاسية، عليه أن ينمي هذه المهارة وينظمها ويهذبها. فهناك أوقات تجعل من الصعب على البالغ، (وبالأخص في الظروف الصعبة) أن يعكس الثقة واليقظة منها الضغط واحتراق النفس في الجهد، والتفاني، والتوتر، والصدمة البديلة، والمتحملة.

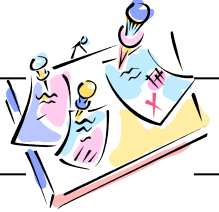
فالعامل مع الناجين من الصدمة يشكل تحدياً كبيراً للعاملين في هذا المجال على الصعيدين الطبي والنفسي الاجتماعي. ومواجهة هذه الصعاب وسماع ما أصاب الناجين تتحدى فلسفتنا ومفهومنا للحياة وقد تنعكس على ثقتنا بأنفسنا وبالآخرين.

وإذا كان البالغ لا يعي آلامه و جراحاته ولا يستطيع التعامل معها فليس بإمكانه أن يستمع ويتواصل مع الناجين من الصدمة. من الواضح أنه من أجل أن نكون فعالين وقادرين ومتمكنين كمربيين، علينا الاهتمام بأنفسنا ووعي حاجتنا وحماية وضعنا.
عند ذلك فقط نستطيع أن نتفرغ للعمل مع الآخرين ونكون السبب الجيد في إنقاذهم من محنتهم.



من مؤشرات اضطرابات ما بعد الصدمة وردود فعل الأطفال:

- الإثارة المفرطة والعدوانية
- نوبات الرعب
- الفلق المعمم
- الكرب والاكنتاب
- الهلوسات
- الحساسية المفرطة لبعض الأصوات
- فقدان القدرة على التركيز
- الميل إلى البكاء بسهولة
- الشعور بالذنب
- السلوك النكوصي
- صعوبة بإنشاء علاقات اجتماعية
- الإتكالية الزائدة
- فقدان الشهية
- آلام الرأس ودقات قلب غير منتظمة
- آلام في المعدة
- فقدان الوزن
- فقدان الطاقة
- عدم الرغبة في اللعب.



تجاوب الأطفال في الظروف الصعبة :

يصبح الأطفال أكثر قابلية للإصابة بالأذى تحت الضغوطات التي تنجم عن الحرب . ويمكن وضع هذه الضغوطات تحت بند الخسارة والحرمان والصدمة .فلثناء الحرب والهروب قد يتعرض الطفل إلى فقدان المنزل والممتلكات والرفاق والأهل والأخوة .

إنما خسارة الأهل تعتبر من أكبر الكوارث بالنسبة للطفل .وكذلك الحرمان من تلبية الحاجات الأساسية من مأكّل ومشرب وملبس ومأوى . وأثر هذا الحرمان ينعكس على الطفل تبعاً للفترة الزمنية التي عانى منها الطفل من الحرمان.

إن اهتزاز الأوضاع وعدم وجود الأمن والحماية يزعزعان تأمين بعض الخدمات الأساسية كالصحة الوقائية وعناصر الشفاء والمناعة والتعليم .ونتيجة للظروف الصعبة هذه يختبر الطفل أنواعاً من الصدمات كالتعذيب والقتل والعنف والاعتداء والتعرض للإصابات من الحرب والألغام.

لا تقف هذه الأمور عند هذا الحد بل تتخطاه إلى ما بعد عملية النزوح حيث يلاحظ تفكك بنى المجتمع وفقدان الروتين العائلي .وبسبب قلة الطعام والماء في مكان اللجوء، مثلاً، يتعرض الأطفال إلى سوء التغذية وتفتقد لديهم المناعة فيتعرضون لبعض الأمراض والمشكلات الصحية .

وبحكم فقدان الأمان والتحكم بالأوضاع والحياة تقل قدرة الأهل على رقابة أطفالهم مما يحدو بالأطفال أنفسهم إلى تحمل بعض المسؤوليات التي يقوم بها الأهل أو ينخرطوا

ببعض الأعمال الخطرة. وهكذا وضع يؤدي إلى الاضطراب النفسي والعقلي لدى الأطفال.

إن طبيعة المؤثرات والضغوط، والعمر ومرحلة النمو والصفات الفردية (الشخصية)، جميعها تؤثر على كيفية تكييف الطفل مع الظروف الصعبة. إن تعرض الطفل المستمر والحاد الناجم عن الضغوطات المتعددة، تقلل من قدرته على مواجهة هذه الضغوطات. فكلما كانت التجربة مريرة كلما أظهر الطفل اضطرابات عاطفية، وسلوكية، وعقلية. ولفهم وتقدير ما إذا كانت ردود فعل الطفل على الظروف الصعبة طبيعية أم لا، من المهم معرفة المراحل الأساسية لنموه.

المراحل الأساسية لنمو الطفل:

- فالطفل من الولادة إلى ثلاث سنوات يكون معتمداً كلياً على دعم الأهل أو المربين الذين يستشفون حال الطفل من خلال ردود أفعاله فقد تظهر لدى الطفل أنماط من البكاء الحاد، والتعلق، ورفض الطعام، ومشكلات النوم، والانسحاب.

- أما في مرحلة 3 - 6 سنوات (وعندما يبدأ الطفل بالحركة وضبط التبرز والتبول وتناول الأكل بمفرده وقدرته على الكلام والكتابة والرسم والاعتماد على ذاكرته)، تكون ردود الفعل على الظروف أكثر تطوراً. فهنا لا يستطيع الطفل فهم الموت، بل يفسر فقدان والده أو أحد أفراد عائلته على أنه ناتج عن سلوك قام به هو فيوجه اللوم لنفسه. في هذا العمر، كذلك يتبنى الطفل أنواعاً من السلوك النكوصي فيتكلم بالأطفال الأصغر سناً، ويبول في سريره، ويزيد من تعلقه بأهله، ويعتمد على الآخرين في إطعامه، ويعاني من كوابيس، ويجسد مشاهد مخيفة في أثناء اللعب.

- في مرحلة 6 - 13 سنة، وعندما يصبح الطفل أقل اعتماداً على الأهل والخيال والوهم (وعندما تصبح لديه القدرة على فهم الأنظمة والقوانين الأساسية واستعمال المنطق واستيعاب مفهوم الموت)

تأتي ردود فعل الطفل على شكل:

الأسى، وفقدان الدافعية، والانسحاب الاجتماعي، كما يصبح عدوانياً ليخفي اليأس والإرباك، ويطغى عليه الشعور بذنب البقاء على قيد الحياة عند خسارة أحد أفراد العائلة. كما يظهر لديه بعض العوارض الفيزيولوجية كاضطرابات النوم، وقلة التركيز، والرغبة في الانتقام، وسلوكيات تدمير الذات والنزاع مع الأهل والرفاق.



إن ردود الفعل العاطفية تختلف من طفل إلى طفل في طبيعتها وحدتها. ولكن هناك بعض التشابه العام في كيفية شعور الطفل عندما يتعرض لتهديد الحرب أو الحرب. إن الرد الفعلي والمسيطر إثر التعرض للحرب هو الخوف على الجميع. إن خوف الطفل من الحرب قد يظهر في مخيلته على شكل صورة قنبلة تقصف منزله. أو قد تُثار مخيلته على شكل غير منطقي عند سماعه بعض الأخبار من التلفاز أو من البالغين، مما يزيد ويفاقم خوفه.

كذلك قد يستحوذ فقدان السيطرة على الأمور على تفكير الأطفال ويشوش تفكيرهم، مما يجعلهم يرفضون التجاوب مع الآخرين، يرفضون الذهاب إلى المدرسة ويتعلقون بأهلهم وألعابهم.

وأكثر ردود الفعل عند الأطفال نتيجة الخوف هي الغضب. وينصبّ غضب الطفل في هذه الحالات على الرفاق أو الجيران لعدم قدرته على صب غضبه على مسيبي المشكلة. حتى بعض الأطفال يصبون غضبهم على أهلهم الذين ينضون تحت لواء الجيش أو المقاومة أو أعمال الإنقاذ، ويرفضون التحدث إليهم.

ويعود سبب ذلك إلى أن مفهوم الوطنية لديهم مفهوم مجرد لا يستوعبونه، بل كل ما يفهمونه هو حقيقة واقعية: خطر انفصالهم عن أهلهم. إن الحرب تقوض الروتين اليومي للطفل مما يطور لديه الشعور بعدم الأمان و يفاقم مستوى الضغط عليه والحاجة إلى إعادة الطمأنة. والأطفال الذين يتعرضون للحرب (وبالأخص أولئك الذين لا يجدون أهلهم بقربهم) لا يعانون أعراض الانفصال فحسب، بل يعانون فقدان الوجوه الأليفة والمحيطه بهم ويشعرون بالغيرة من الأطفال الذين يحاطون بأهلهم ويتواجدون معهم.

وقد يحصل الإرباك على صعيدين :

قد يظهر على نحو تساؤلات عما سيحصل بعد الهجوم، وما المخاطر التي ستنجم ومتى يتوقف العنف؟

الصعيد الثاني يظهر في عدم مقدرة الطفل التمييز بين الواقع والخيال، وبين العنف كنوع من التسلية وبين الأحداث الحقيقية التي تُبث أخبار على شاشة التلفزيون أو تُسمع من البالغين.

آثار الظروف الصعبة

القسم: 1

كيف يتفاعل الأشخاص مع التجارب الصدمية

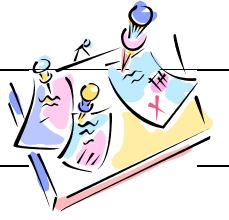
في حالات النزاع المسلح، غالباً ما يصبح القصف، والقذائف، وإطلاق النار، والغارات، والنهب، واقتحام المنازل، والاعتقالات، والاحتلال، والطرْد، والإساءة، والتعذيب، والاختطاف، والتشويه، والقتل، جزءاً من حياة المدنيين اليومية. بالتالي، تعرّض هذه الأحداث كلاً من الأطفال والراشدين للتجارب الصدمية بشكل كبير. وتشوّه التجارب الصدمية اعتقادَ الأشخاص المتعلّق بحصانتهم الشخصية، واستقرار حياتهم وتوقّعاتها، وصلاح البشر. فضلاً عن ذلك، تُرافق هذه التجارب الصدمية انطباعاتٌ حسيّةٌ حادةٌ تظلّ منطبعةً في ذاكرة الأشخاص إلى الأبد.

لكنّ التجارب الصدمية لا تؤثر على الأشخاص كلّهم بالطريقة نفسها. فالآثار تعتمد على:

- حدّة التجارب
- مدّتها
- مدى قُرب الأشخاص من التعرّض لها
- نظرة الأشخاص إلى الحدث، وتقييمهم وتفسيرهم إياه
- العمر والنضج
- الشخصية
- التجارب السابقة
- الدعم الاجتماعي

التجارب الصدمية هي:

أحداث خارجية مفاجئة وغير متوقّعة.
أحداث تخرج على نطاق التجربة الإنسانية الطبيعية.
أحداث تهدّد صحة الشخص أو حياته، أو صحة الآخرين أو حياتهم، وتضرّ بهما.
تجارب تحدث عندما يبدي الشخص ردود فعل مثل الخوف أو العجز أو الرعب الشديد.



ردود الفعل القصيرة والمتوسطة والطويلة الأمد على التجارب الصدمية

صرنا نعرف أنّ الأشخاص، خصوصاً الراشدين منهم، يتفاعلون مع التجارب الصدمية بالطرق التالية:

ردود الفعل الفورية

- ✓ الصدمة
- ✓ فقدان الإحساس بالواقع
- ✓ الجمود أو الدفق في المشاعر
- ✓ الانتباه واليقظة الزائدان
- ✓ المدرّكات الخاطئة
- ✓ تواصل العادات الروتينية

أثناء الحدث وبعده مباشرةً، يشعر الأشخاص بالصدمة، وغالباً ما يحسّون بأنّ ما حصل غير واقعي .
فإنّما أنهم يشعرون بالجمود في عواطفهم، أو تجتاحهم عواطف قوية . كذلك تراهم يعيشون خوفاً متواصلًا من أن يقع المزي من الأحداث الرهيبة .

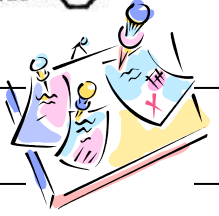
وبما أنّهم يتيقّظون لأيّ خطر محتمل بانتباه وجهوزية فائقين فقد يسيئون فهم الحالات الطبيعية، و/أو يسيئون تفسيرها . لذلك عندما ننظر إلى سلوك هؤلاء الأشخاص، نجد في الغالب أنّهم يواصلون عاداتهم اليومية، ولكنهم يحدّون أنفسهم بأنشطة أبسط من أنشطتهم السابقة.

في غضون أيام قليلة، تظهر ردود الفعل اللاحقة الطبيعية . فيستمر الأشخاص في الشعور بالقلق والخوف، ويتفادون بالتالي الأماكن والحالات التي تذكّرهم بالتجربة الصدمية تذكيراً مباشراً .

ويستمرّ فهمهم المشوّه، وتخيلاتهم، وأحلامهم في تشويه نظرتهم إلى العمليات الحياتية العادية . ويختبرون جميعهم تقريباً استذكّاراً قوياً للأحداث الرهيبة .

كذلك، يرى هؤلاء الأشخاص ما حدث مراراً وتكراراً، وغالباً ما تقتحم ذهنهم صور، وأصوات، وروائح، ومذاقات منعزلة، وانطباعات حسية أخرى اختبروها أثناء الحدث الصدمي . وفي الوقت نفسه، ينتابهم حزن وغضب شديداً حيال الخسارة، والإذلال، والعجز . وغالباً ما يرى الأشخاص الذين تعرّضوا لتجارب صدمية يوباً محتملةً في أفعالهم، ويلومون أنفسهم على عدم ممارستهم أيّ نشاط، وعدم مساعدتهم الآخرين . فيطوّرون الكثير منهم شعوراً قوياً بالذنب .

وأثناء محاولة هؤلاء الأشخاص الدائمة ليفهموا التجربة الصدمية، تظهر على غالبيتهم مشكلات في التركيز في أنشطتهم اليومية، وصعوبات في الاسترخاء والنوم وفي البقاء نائمين .



ردود الفعل اللاحقة الطبيعية

- | | |
|----------------------------|-------------------------------------|
| ✓ الحزن والغضب | ✓ المخاوف والقلق |
| ✓ الشعور بالذنب ولوم الذات | ✓ تجنب العوامل المذكرة بالصدمة |
| ✓ مشكلات في التركيز | ✓ تشوّه الفهم، والتخيّلات، والأحلام |
| ✓ مشكلات في النوم | ✓ استذكار الحدث |

على المدى البعيد، يصبح الأشخاص المصابون بالصدمة الذين لا يتلقّون المساعدة أشدّ عرضة للإصابة بالاكتئاب أو باضطرابات القلق التي يُعدّ من اضطرابات شدة ما بعد الصدمة الأكثر شيوعاً من بينها.

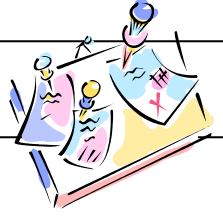
تشتمل أعراض الاكتئاب على ما يلي:

- | | |
|--|--|
| • شعور دائم بالحزن أو الفراغ. | • شعور دائم بالحزن أو الفراغ. |
| • صعوبات في التفكير، والتركيز، واتخاذ القرارات. | • فقدان بارز للاهتمام بالأنشطة العادية أو للذة القيام بها. |
| • تفكير متكرّر في الموت والانتحار، محاولات انتحار. | • نقصان أو زيادة في الشهية ترافقها خسارة كبيرة أو زيادة كبيرة في الوزن |
| | • اضطرابات النوم: الأرق، أو الاستيقاظ الصباحي المبكر، أو زيادة النوم |
| | • تقلقل أو فقدان السرعة. |
| | • فقدان الطاقة وتعب مزمن. |

تشتمل أعراض القلق على ما يلي:

- | | |
|--|------------------------------------|
| • شعور بالدوار، أو فقدان التوازن، أو الدوخة، أو الإغماء | • خفقان القلب أو تسارع نبضات القلب |
| • شعور بتبدّد الشخصية أو بالانفصال عن النفس | • تعرّق |
| • خوف من فقدان السيطرة على النفس أو من الإصّابة بالجنون. | • رجفة |
| • خدر أو إحساس بالنمل في أنحاء من الجسم. | • ضيق التنفس |
| • رعشات أو هبات حرارة. | • شعور بالاختناق |
| | • ألم أو انزعاج في الصدر |
| | • غثيان أو ألم في البطن |

وتأتي اضطرابات القلق بأشكال متنوعة:



✓ **الرهاب** : يدفع الرهاب الأشخاص إلى الشعور بالرعب، أو الذعر، أو الهلع حينما يواجهون أشياء أو حالات معينة يخشونها. وغالباً ما يؤدي الرهاب إلى سلوك التجنب.

✓ **اضطراب الهلع** : يدفع اضطراب الهلع الأشخاص إلى اختبار قلق، أو خشية، أو رعب متكرّر، ومفاجئ، وقوي، غالباً ما يترافق مع شعور بالهلاك الوشيك بدون سبب ظاهر.

أما نوبات الهلع فتشتمل على أعراض مكثفة من القلق علماً أنّ المصاب لا يستطيع أن يتوقّع متى سيصاب بنوبة الهلع. وفي أغلب الأحيان، يمكن أن تتسبب الحالات التي تشبه الحالة الأولى التي حصلت فيها نوبة الهلع بمزيد من نوبات الهلع. أما المصابون باضطراب الهلع الذين لا يخضعون للعلاج فقد يصابون بالاكنتاب أو يميلون إلى الانتحار.

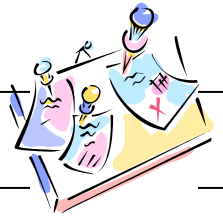
✓ **اضطرابات الوسواس القهري**: تأتي اضطرابات الوسواس القهري نتيجة فشل الأشخاص في السيطرة على قلقهم. والوسواس هي أفكار، أو دَفَعَات، أو صور لاإرادية ومتواصلة يختبرها الشخص بشكل اقتحامي ومزعج.

أما الاضطرابات فهي تصرفات متكرّرة (مثل غسل اليدين، وإصدار الأوامر، والتحقّق، والسيطرة).

أو أفعال عقلية (مثل الصلاة، والعدّ، وتكرار الكلمات بصوت منخفض) يشعر الشخص بأنه مجبر على القيام بها استجابةً لهوس ما، أو وفقاً لقواعد صارمة وضعها لنفسه.

يمكن للوسواس والاضطرابات أن تسبّب للأشخاص بمزيد من الإجهاد القوي، وغالباً ما تشكّل عائقاً كبيراً في وجه عاداتهم اليومية، ونشاطهم المهني أو الأكاديمي، وأنشطتهم وعلاقاتهم الاجتماعية.

اضطرابات شدة ما بعد الصدمة (PTSD)



اضطرابات شدة ما بعد الصدمة هي رد فعل معروف وطويل الأمد يأتي نتيجة التعرّض لأحداث مهددة للحياة. وتُشخّص الإصابة باضطرابات شدة ما بعد الصدمة عندما تدوم الأعراض الثلاثة التالية أكثر من شهر واحد:

١. إعادة اختبار الصدمة:

- الاستذكار المتكرّر، والدخيل، والمجهد للحدث، الذي يتضمّن صوراً، أو أفكاراً، أو مدركات
- الأحلام المجهدة والمتكرّرة عن الحدث.
- التصرّف أو الشعور كما لو أنّ الحدث الصدمي يتكرّر.
- ردود الفعل النفسية و/أو الفيزيولوجية القوية على التعرّض للعوامل التذكيرية الداخلية أو الخارجية التي ترمز إلى ناحية من نواحي الحدث الصدمي أو تشبهها.

٢. التجنّب والخدر:

تجنّب دائمٌ للمحفّزات المرتبطة بالصدمة، وتخدرٌ في التجاوب العام (الذي لم يكن ظاهراً قبل الصدمة) كما تشير إليهما هذه الأعراض:

- بذل مجهود لتجنّب الأفكار أو المشاعر المرتبطة بالصدمة
- بذل مجهود لتجنّب الأنشطة والأماكن التي تعيد الصدمة إلى الذاكرة، أو لتجنّب الأشخاص الذين يعيدونها إلى الذاكرة
- عدم القدرة على تذكّر وجه مهم من أوجه الصدمة
- تراجع ملحوظ في الاهتمام بالأنشطة الهامة أو في المشاركة فيها
- شعور بالانفصال أو الغربة عن الآخرين
- عاطفة محدودة (مثل عدم القدرة على الشعور بالحب)
- إحساس بمستقبل مُقصر أو مبتور (مثل عدم توقّع مزاولة مهنة ما، أو الزواج، أو التمتع بمعدّل حياة طبيعي).

٣. الإثارة المتواصلة:

أعراض دائمة للإثارة المتواصلة (لم تكن ظاهرة قبل الصدمة) كما يشير إليها كلٌّ من:

- الصعوبات في النوم ومواصلة النوم
- حدّة الطبع أو نوبات الغضب الفجائية
- الصعوبات في التركيز
- فرط التيقّظ
- الجفول الزائد

فضلاً عن ذلك، تعيق اضطرابات شدّة ما بعد الصدمة بشكل خطير رفاه الأشخاص، ونشاطهم الاجتماعي، والأكاديمي، والمهني.

ولا يظهر الأشخاص المصابون باضطرابات شدّة ما بعد الصدمة بالضرورة الأعراض كلّها المذكورة أعلاه. ففي بعض الحالات، لا تظهر الأعراض إلا بعد أشهر أو سنوات.

ردود فعل الأطفال على التجارب الصدمية

تنتج التجارب التالية ردود فعل متشابهة في فترة ما بعد الصدمة عند الأطفال جميعهم تقريباً:

- الموت العنيف لأحد أفراد العائلة أو لشخص مقرب من الطفل.
- اختبار أعمال عنف كتخويف شخص مقرب من الطفل، أو تعذيبه أو قتله.
- الانفصال عن الأهل، خصوصاً أثناء السنوات الست الأولى من الحياة.
- النزوح أو الهجرة القسرية.
- الوقوع ضحية أعمال العنف كالاقتالات، والاحتجاز، والتعذيب.
- المشاركة في الأعمال العدائية مثل القتال وحمل السلاح.
- التعرّض للإصابات الجسدية والإعاقات.
- الفقر المدقع والحرمان الشديد.
- التعرّض للقصف أو المعارك.

إجمالاً، تطابق ردود فعل الأطفال على التجارب الصدمية ردود فعل الراشدين المفصلة أعلاه.

إذا كان الطفل الصغير مكتئباً فهو يبدي فقداناً عاماً للطاقة وتعباً كما الراشدين، لكنّ مزاجه غالباً ما يكون نزعاً ومتقلّباً أكثر .
أمّا على الصعيد الاجتماعي فينسحب الطفل أكثر، وغالباً ما قد يشنكي من آلام جسدية .
وهو في أغلب الأحيان لا يكتسب وزناً كافياً نسبةً إلى نموّه الجسدي العام.

كذلك، غالباً ما يتراجع الأطفال المكتئبون في سنّ المدرسة، في تحصيلهم الأكاديمي نتيجة معاناتهم مشاكل في التركيز.

أمّا المراهقون الشباب المكتئبون فعالباً ما يعانون النوم الزائد، ويبدون بطأً واضحاً أكثر في التفكير والتصرّف. كما قد تشغلهم أفكار يائسة.

عادةً ما يظهر الأطفال رهاباً، ووساوس، واضطرابات كالراشدين. ويعبّرون عن القلق في أغلب الأحيان من خلال البكاء، والنوبات المزاجية، والتعلّق بأشخاص مقربين، أو البقاء بالقرب منهم، والخجل في الحالات الجديدة عليهم، والانسحاب الاجتماعي العام بما في ذلك إيقاف التواصل مع الآخرين.

فضلاً عن ذلك، غالباً ما يعاني الأطفال المصابون بالقلق الشديد تراجعاً في الأداء المدرسي بسبب انتباههم المحدود، وتركيزهم المعطل.

هكذا، يُعتبّر الأطفال المصابون بالاكتئاب و/أو اضطراب القلق عرضةً للفشل في تحقيق مستويات النشاط الفكري والاجتماعي المناسبة لعمرهم.

القسم: 2

كيف يمكن أن تؤثر الحالات الطارئة على الأطفال والشباب؟

عادةً ما يعتمد الأطفال (المتراوح أعمارهم بين 1.5 سنة و 7 سنوات) الشباب (المتراوح أعمارهم بين 8 سنوات و 18 سنة) على مقدّمي الرعاية الراشدين ليحموهم من الخسارة أو الخوف الكبيرين، أو التهديد الكبير أو الحالات المؤذية المحتملة الأخرى. أمّا أثناء الظروف الصعبة وبعدها مثل العنف السياسي والمجتمعي، أو الكوارث الطبيعية، أو اللجوء، فيجد الأطفال والشباب أنّ عالمهم خرج عن السيطرة، وأنهم لا يستطيعون الاتكال عليه بعد ذلك.

وقد يعتقد الناجون من الشباب أو يشعرون بأنهم مهدّدون، وغير آمنين، ومعزولون إلى أقصى حدّ. وقد يشعرون حتّى باليأس والغضب تجاه أنفسهم، وتجاه الراشدين الذين يُفترض أن يحموهم من الأذى. لذلك قد تدفع أحياناً هذه الأفكار والمشاعر المربكة بالناجين الشباب إلى أن:

- يتصرفوا تصرفاتٍ من هم أصغر سناً منهم؛
- يتوقعوا من الراشدين أن يهتمّوا بهم كما لو أنهم أصبحوا رضّعاً من جديد؛
- يجفلوا بشدّة عند سماعهم أصواتاً عاليةً أو مفاجئة؛ يظهروا عصبيةً شديدةً في حركات أجسامهم وفي تفكيرهم؛
- يختبروا الشعور بالخدر و/أو الاكتئاب؛
- يعانون صعوبةً في النوم؛
- يفقدوا اهتمامهم بالطعام؛
- يرفضوا أن يكونوا برفقة أحد غير أهلهم أو الراعي الأساسي؛
- يرفضوا الذهاب إلى أيّ مكان بدون أهلهم أو الراعي الأساسي؛
- يصبحوا شديدي الانفعال عندما يُطلب منهم إجراء تغييرات في موقعهم أو أنشطتهم؛
- يفقدوا السيطرة على عواطفهم؛
- يفقدوا أعصابهم ويبكوا أو يصرخوا بشكل متكرّر؛
- يتصرّفوا كما لو أنّهم لم يعودوا يأبهون لمستقبلهم؛
- يثبّروا على روتينهم اليومي المعتاد؛
- يقلّلوا من احترام أهلهم أو مقدّمي الرعاية الأساسيين أو يتجاهلوهم؛
- يبذلوا كلّ ما في وسعهم ليهتمّوا بأهلهم كما لو أصبح هؤلاء أطفالاً؛
- يعانون صعوبةً في الانتباه والتعلّم؛
- يواجهوا صعوبةً كبيرةً في التكلّم عن الحالة الطارئة أو أي ظرف صعب آخر؛
- يمارسوا أنشطة لعب غير ملائمة أو خطيرة جداً، أو يظهروا سلوكاً اجتماعياً خطيراً؛
- يمارسوا ألعاباً أو أنشطة تذكّرهم بالحالة الطارئة أو الظرف الصعب؛
- يختبروا عوامل مذكّرةً بالحالة الطارئة أو الظرف الصعب؛
- يبذلوا كلّ ما في وسعهم ليتجنّبوا أيّ عوامل مذكّرةً بالحالة الطارئة أو الظرف الصعب؛
- يبداوا قلّة احترام تجاه أخوتهم، وأترابهم، وأنفسهم، يؤذوا حتّى أخوتهم، وأترابهم، وأنفسهم؛
- لا يفهموا متى يمكنهم أن يلعبوا مجدداً أو أن يكونوا فرحين مجدداً.

قد تربك ردود الفعل هذه كلّها الراشدين أحياناً إلا أنّها ردود فعل طبيعي يظهرها الشباب الذين يحاولون أن يفهموا عالماً تبدّل فجأةً أو يخيفهم باستمرار. وفي أغلب الأحيان، يستفيد الأطفال والناجون الشباب استفادةً كبيرةً من اللعب أو من ممارسة أنشطة جماعية مع أصدقائهم، خصوصاً حين يقود المجموعات أهلٌ يتقون بهم وراشدون آخرون يحملون للشباب أنشطة لعب وأنشطة إبداعية منظمة.

كيف يتجاوب الأطفال والمراهقون مع النزاع والصدمة

غالباً ما يبدي الأطفال الذين يعيشون في حالات النزاع/الحالات العنيفة، أو الذين يتعرّضون لحالات صدمية، ردود فعلٍ إمّا إنها تتبع الحالات مباشرةً، وإمّا تليه بلأسابيع. فتكون النتيجة في أغلب الأحيان "إصابة عاطفية" يطوّر فيها الطفل ذكريات عاطفية قد تؤثر تأثيراً دائماً على رفاهه وقدراته. وتتشكّل عند بعض الأطفال الذين يتعرّضون لأحداث صدمية ذكريات سيئة، ومخاوف، وعواطف تدوم فترةً زمنية قصيرة.

إلا أنّ هؤلاء الأطفال يتمكّنون من التعامل مع الصدمة، والمضيّ قدماً في حياتهم بفضل مساعدة عائلاتهم ودعمها. في المقابل، يصاب أطفال آخرون بآثار صدمية تدوم فترة أطول، وتطال رفاههم الجسدي، الاجتماعي، والنفسي، وتستدعي بالتالي دعماً في معالجتها.

على سبيل المثال، يواجه بعض الأطفال صعوبةً في العودة إلى المدرسة واللعب مع أصدقائهم، ويفقدون اهتمامهم بالحياة، ولا يقدرّون على التفاعل بشكل تامّ في بيئتهم الاجتماعية.

إجمالاً، يكون تأثير الحدث الصدمي أكبر كلما كان هذا الأخير أقرب إلى الأطفال الذين تعرّضوا لصدمة كبيرة كموت أحد أفراد عائلتهم، أو إصابتهم بأذى/إصابة الآخرين بأذى، أو تعرّضهم للقذائف/اللقصف، أو تدمير منازلهم، أو سجنهم/سجن أحد أفراد عائلتهم، أو أيّ حدث صدمي آخر.

لذلك، من المرجّح أن يُصاب طفلٌ شاهد أخاه يُقتل بصدمة أكبر من طفل سمع أنّ شخصاً ما فقد أخاه. ومع ذلك، يُعتبَر كلّ فرد مختلفاً بحيث أنّ التعرّض غير المباشر للأحداث الصدمية (من خلال التلفاز) يمكن أن يؤثر أحياناً على رفاه الطفل.

أمّا ردود الفعل العاطفية المتوقّعة فتتضمّن الخوف، والانسحاب، والغضب، والاكتئاب، والقلق، و/أو المرض الجسدي. ويمكن معالجة هذه المشكلات بفعالية عبر التواصل المباشر مع الأطفال إثر تعرّضهم للأحداث الصدمية، ومناقشة الحدث معهم، وتوفير نظام دعم دائم لهم. ويشمل هذا النظام الاستماع إلى الأطفال، وتقديم الدعم الودّي لهم في الصف والمنزل، وتشجيعهم وتقدير مشاعرهم وأفكارهم.



أحياناً، يتفاوت تفاعل الأطفال مع النزاع/العنف/الصدمة وفقاً لأعمارهم:

الأطفال في سنّ الخامسة



عادةً ما يظهر الأطفال في سنّ الخامسة وما دون تعلقاً بشخص أو أكثر من أهلهم، ويصابون بخوف شديد إذا افترقوا عنه أو عنهم .

ولذلك يبكون، وينتنون، ويصرخون، ويصبحون كثيري الحركة، ويرتجفون، ويبدون تصرفات أظهرها في مراحل أبكر من نموهم كالتبول اللاإرادي، والخوف من الظلام، ومصّ الإصبع . فضلاً عن ذلك، يراقب الأطفال في هذا العمر أهلهم ومقدمي الرعاية عن كثب . فإذا أحسوا أنّ أهلهم خائفون جداً و/أو قلقون، ازدادت درجات خوفهم وقلقهم.

الأطفال بين 6 و 11 سنة

في المقابل، يميل الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 سنوات و 11 سنة إلى الانسحاب، ويصبحون عدائيين ومزعجين، و/أو يفقدون القدرة على التركيز أو الانتباه . ويبدو ذلك واضحاً في تصرفاتهم التي تصبح انتكاسية (يظهرون تصرفات الأطفال الأصغر سنّاً منهم)، وفي أنهم يعانون مشكلات في النوم (كوابيس، وعدم قدرة على النوم، ونوماً زائداً، وخوفاً من الخلود إلى النوم .) كذلك، قد يصبح الأطفال حادّي الطباع، وسريعي الغضب، و/أو يفقدون السيطرة على مزاجهم وتصرفاتهم. وقد يرفض بعض الأطفال أن يذهب إلى المدرسة، ويرغب في البقاء في المنزل.

بالإضافة إلى ذلك، كثيراً ما يبدأ الأطفال في هذه السنّ من التشكّي من الآلام الجسدية مثل آلام الرأس والمعدة، والتقلّصات العضلية التي لا تعود إلى أيّ سبب طبي . ويلاحظ أحياناً أنّ هؤلاء الأطفال مكتئبون، أو قلقون، أو يشعرون بالذنب، أو يظهرون خدراً عاطفياً (غياب أيّ نوع من العواطف).

المراهقون (بين 12 و 17 سنة)

أمّا المراهقون (بين 12 و 17 سنة) فعادةً ما تكون ردود فعلهم على الصدمة أكثر شبيهاً بردود فعل الراشدين . بعبارة أخرى، قد تتناوب أفكار وصور متكرّرة عن الأحداث الصدمية لا يستطيعون السيطرة عليها، وقد يعانون الكوابيس، ومشكلات في النوم، ويفقدون القدرة على التركيز والانتباه . كذلك، قد يعانون فرط الانتباه، ويذمّنون على الأدوية للتخفيف من أعراض القلق والإجهاد، ويواجهون المشكلات مع عائلتهم/ أترابهم، ويصبحون غير اجتماعيين (سلوك عدائي) مع غيرهم . وقد ينسحبون أيضاً من أنشطتهم المعتادة، ويصابون بالاكتئاب أو القلق الزائد. ولا يبدي الأطفال والمراهقون جميعهم إذاً رد الفعل نفسه على الأحداث السلبية والصدمية . والأطفال الذين تعرّضوا مراراً وتكراراً لأحداث حياتية صدمية، و/أو الذين يفتقرون إلى الدعم الأسري عادةً ما يكونون أكثر عرضةً للإصابة بمشاكل نفسية.

ردود فعل الأطفال

القسم: 1

الأطفال يظهرون مشاعرهم

بعد المرور بتجربة صعبة، (مثل هجوم أو وفاة) يشعر الطفل أو الطفلة عادة بردة فعل عاطفية قوية، ثم تخف قوتها بمرور الزمن. لكن الأطفال يختلفون من حيث مدى تأثرهم بالتجارب القاسية ومعاناتهم من الشدة والضييق. إن بعض الأطفال أكثر قدرة على التعامل مع الضيق من البعض الآخر. وقد يدوم الأثر العاطفي المؤلم لمدة طويلة عند بعض الأطفال، وخصوصاً عند أولئك الذين يعيشون أوضاعاً صعبة مزمنة.

1-الضييق والشدة

ويمكننا أن نفهم عمق الوطأة والألم عند الأطفال من خلال:
✓ مراقبة تصرفاتهم وتعاملهم مع الآخرين
✓ ما يقولونه لنا به عن مشاعرهم.

2-مراقبة الأطفال

تسمح مراقبة الطفل أو الطفلة وهي بمفردها أو ضمن مجموعة أن نعرف الكثير عن مشاعرها. وعند محادثة الطفل علينا أن نلاحظ تعابير الوجه، واللحظات التي تغورق فيها العينان بالدموع والوقفات في المحادثة، وهي دلائل عن انزعاج الطفل أو الطفلة من الموضوع الذي نتحدث عنه.

ونحتاج كذلك إلى مراقبة الطفل أو الطفلة ضمن مجموعة. هنا يمكننا أن نرى إن كان لها أصدقاء، أو كان هناك من يستقوي عليها، إن كانت تضرب الآخرين أو تلعب بشكل بناء.

ويمكن لفترتين أو ثلاث من المراقبة القصيرة، أن توفر لنا الكثير من المعلومات. بدلاً من القفز فوراً إلى الاستنتاجات. كمثال القول « إن سميرة لا تحب الأطفال الآخرين » فلنحاول مراقبة التصرف الفعلي للطفل. وقد نجد أن استنتاجاتنا الأولية كانت غير صحيحة. بعد مراقبة سميرة، قالت أمها بللتبني: "لم أر سميرة تلعب أبداً مع أحد آخر. كانت ترغب في ذلك، ولكن الأطفال الآخرين كانوا يدفعونها بعيداً عندما كانت تسعى إلى مشاركتهم اللعب".

يستمتع الأطفال عادة باللعب، وهم يملكون الطاقة اللازمة لفعل ما يريدون، وهم ينامون ويأكلون جيداً. أما الطفل البائس والقلق أو الخائف، فيجلس في مكانه طوال اليوم ولا يظهر اهتماماً بعمل أي شيء، ويفقد كل طاقته وشهيته للأكل.

ضعف التركيز وعدم الاستقرار

كثيراً ما يجد الأطفال القلقون أو الذين يفقدون سعادتهم صعوبة في التركيز. وأحياناً، عندما يكونون شديدي التوتر، يصبحون كثيري النشاط والتحرك العشوائي، يركضون في أرجاء المكان ويستحيل عليهم الجلوس بهدوء ويتصرفون بطريقة «حمقاء» وهو جاء.

العوانية والنزعة التدميرية

يصبح بعض الأطفال وبسهولة كبيرة عدوانيين أو تدميريين عندما يمرون بردات فعل عاطفية قوية، وخصوصاً الأطفال الصغار. ونظراً لأنهم لا يستطيعون التعبير عن مشاعرهم بالكلمات فإنهم قد يضربون آخرين في العائلة عندما يشعرون بالتوتر أو الانزعاج أو الخوف. وينسخ أطفال آخرون السلوك العدواني الذي رأوه حولهم أو يفعلون ذلك لأنهم كانوا ضحايا للعنف. ويولد جرح الإنسان أو ضربه شعوراً بالغضب والإهانة، وكثيراً ما يولد رغبة في الانتقام تؤدي إلى مهاجمة الآخرين.

اللعب

يحب الأطفال في كل أنحاء العالم لا سيما الصبيان، «لعبة الحرب». «ويزداد شيوع لعبة الحرب في أيام النزاعات، وتصبح هذه الألعاب أكثر حدة بعد المرور بتجربة عنف مباشرة. ومن عادة الأطفال أن يقلدوا في لعبهم أشياء حصلت لهم أو تعينهم. إن تمثيل هذه التجارب المخيفة هو طريقة للسيطرة على المشاعر المرهبة أو المشوشة، والأطفال الذين ضربوا قد يضربون بدورهم الدمى أو أطفالاً آخرين على سبيل «اللعب». عندما يلعب الأطفال مشهد العنف أو العذاب نفسه مرة بعد مرة، فإنهم يُظهرون بذلك على أنهم لم يتجاوزوا تلك التجربة بعد. وقد يشعرون بالراحة إن هم استطاعوا التحدث عما مُر بهم. وقد يكون تكرار رسم المشهد نفسه أيضاً طريقة الطفل أو الطفلة في التعبير عن أنها لا تستطيع إبعاد تلك التجربة عن ذهنها.

غياب القدرة على اللعب

يتأثر بعض الأطفال بالتجارب التي مروا بها إلى درجة يصبحون فيها عاجزين كلياً عن اللعب. يحتاج هؤلاء الأطفال إلى قدر كبير من المواساة وإلى أن تعاملهم معاملة الأطفال الأصغر سناً، وإلى شخص كبير يعتني بهم بشكل خاص، وإلى تشجيع لهم بلطف بالغ.

الصداقات

إذا كان الطفل منعزلاً دوماً ولا يلعب أبداً مع الأطفال الآخرين، أو إذا كان منبوذاً منهم، فماذا يمكن أن تكون الأسباب؟

أسباب داخل الطفل أو الطفلة

- تكون شديدة الخجل أو الحزن أو القلق، إلى درجة تجعلها لا تريد أن تكون مع الأطفال آخرين.
 - تنطوي على نفسها لأنها لا تثق بالأطفال الآخرين وتخاف أن يمارسوا العنف ضدها.
- مثلاً: « لا أريد أن يكون لي أصدقاء. لأننا قد نتشاجر، وعندها يمكن أن يقتلوني.»

- تضرب الأطفال الآخرين مما يجعلهم يرفضون اللعب معها.
- تكون كثيرة الحركة، أو شديدة الإثارة، أو « الغيرة » إلى درجة تخرب لعب الآخرين.
- لا تفهم ألعاب أو لغة الأطفال الآخرين فتبتعد عنهم.

أسباب من خارج الطفل أو الطفلة

- قد يرفضها الأطفال الآخرون لأنها فقيرة أو معوقة أو لأنها تأتي من منطقة أخرى، أو لأنها « مختلفة » بطريقة ما.

العلاقة مع الكبار

الأطفال الذين عوملوا بعنف لا يثقون بالكبار، فهم:

- إما أن يحاولوا الابتعاد عنهم،
- أو أنهم يصبحون شريرين عمداً لاختبار ما إذا كان الكبير سيرد عليهم بعنف. أطفال آخرون فقدوا عائلاتهم يلتصقون بالكبار كما لو أنهم يخافون من أن يهجروا من جديد. بالمقابل، فإن مثل هؤلاء الأطفال قد يترددون بالعكس في التعلق بالآخرين مثل أهلهم بالتبني خشية أن يختفي هؤلاء أيضاً.

مخاوف

ونتيجة للتجربة التي مرّ بها قد يكون الطفل شديد الخوف، فيخاف الأصوات العالية، ويخاف تجمعات الرجال، وخصوصاً إذا كانوا بالزي العسكري.. الخ. وقد يمنعه خوفه الشديد حتى من الخروج من البيت.

الحزن والميل إلى الزعل

بعض الأطفال الذين فقدوا السعادة يبكون تعساء، ويكون كثيراً ولا يريدون اللعب. في حين يعبر بعضهم الآخر عن مشاعرهم بسرعة الزعل والانزعاج.

الأعراض الجسدية

كثيراً ما ترتبط العواطف القوية بالإحساسات الجسدية. وقد نشعر عندما نخاف بالبرد والارتعاش، وبالألم في المعدة. وقد نفقد الشهية عند شعورنا بالتوتر أو نصاب بالصداع والأرق أو تأتينا الكوابيس أثناء النوم. يمكن أن تؤثر العواطف على الجسم بطرق عديدة، مثل:

- اضطراب النوم ورؤية الكوابيس
 - فقدان الشهية أو الشراهة في الأكل.
 - الشعور بأوجاع وآلام وأحاسيس جسدية أخرى، مثل «التشويب» أو الشعور بشدة الحرارة.
 - الدوخة ونوبات الإغماء.
 - الشعور بالاختناق أو عدم القدرة على التنفس.
- ولكن من غير المرجح أن يكون وراء أعراض جسدية كالحمى ونوبات الصرع والإسهال والسعال أسباب عاطفية.
- متى يكون الطفل في حاجة إلى المساعدة؟
- يكون الطفل في حاجة إلى مساعدة إضافية إن هو:
- أخبرنا أنه يشعر بانزعاج شديد مما حصل له أو من وضعه الحالي.
 - أظهر مؤشرات مستمرة على عاطفة قوية عنده مثل أن:
 - يكون عدوانياً أو تدميراً
 - يكون قابلاً للزعل والانزعاج بسرعة وكثير الغضب.
 - يكون مُفرط النشاط وكثير الحركة.
 - يكون منعزلاً ومنطوياً على نفسه أو بلا أصدقاء.
 - يفقد الثقة في الآخرين وشديد الخوف أو الحزن.
 - تجد صعوبة في اللعب أو التركيز.
 - يتصرف كطفل أصغر من سنه بكثير.

القسم: 2

ردود فعل الأطفال إزاء الظروف الصعبة

أكثر ردود الفعل المشتركة بين الأطفال في الظروف الصعبة هي:
كثرة التفكير في التجارب العنيفة:

مثال: جميلة 8 سنوات، رأت أهلها يموتون في كوخ أحرقه المقاتلون. لم يستطيعوا الهرب وهي لم تكن قادرة على مساعدتهم. إنها لا تستطيع نسيان هذه الصورة المرعبة.

❖ الشعور بالخوف:

لا تشعر جميلة بالأمان، فهي تريد أن تبقى بقرب الأشخاص الكبار، ولا تريد أن تبقى في البيت بمفردها. ترتعب عندما تسمع طلقات نارية أو صراخاً أو أي ضجة يمكن أن تذكرها بتجارب العنف التي مرت بها.

❖ الشعور بالأمان:

يشعر الأطفال بالحزن نتيجة تجاربهم المريرة. تراهم يتصرفون بألم وحزن لفقدان شخص يحبونه أو لفقدان البيت أو الانتماء.

❖ الشعور بالمرض والآلام:

- الخوف والحزن يمكن أن يؤثر في الجسم ويؤدي إلى:
- فقدان الطاقة
- فقدان الشهية
- دقات قلب عنيفة خاصة عندما يخاف الطفل
- آلام في الرأس والجسم

❖ صعوبة في النوم:

يضطرب النوم أحياناً عند الأطفال بسبب الخوف. يستيقظون عند أدنى ضجيج أثناء النوم أو يرون كوابيس عن التجارب السابقة.

❖ ضعف التركيز والاهتمام:

لا يستطيع الأطفال أن يركزوا أو يتعلموا عندما يعانون من الخوف. يتشتت انتباههم بسرعة سواء في البيت أو المدرسة، ولا يهتمون بالألعاب أو الأنشطة الأخرى.

**❖ الغضب السريع:**

يشعر الأطفال بالغضب الشديد ويفقدون أعصابهم لأبسط الأشياء، ولا يستطيعون السيطرة على أنفسهم.

❖ عدم الاستقرار:

الأطفال غير مستقرين وفي حركة دائمة. يريدون أن يفعلوا كل شيء في وقت واحد.

❖ عدم الثقة في الآخرين:

لا يثقون بالكبار تحديداً بما أنهم فشلوا في حمايتهم عندما كانوا في حاجة للحماية.

❖ عدم الثقة في النفس:

يشعر الأطفال بأنه قد تم التخلي عنهم ولا يملكون الثقة بالنفس. يفقدون الأمل في مستقبل جيد.

وبشكل خاص فإن البنات اللواتي يتعرضن للاغتصاب يفقدن الثقة بالآخرين.

كل ردود الفعل هذه مشتركة بين الأطفال في الظروف الصعبة، وهي تختلف باختلاف ظروف الطفل. فأولئك الذين ينفصلون عن أهلهم أو يشهدون موتهم يتعرضون لردود فعل أقوى.

ردود فعل الأطفال الطبيعية تجاه الضغوط النفسية في زمن الحرب

أهمية عمر الطفل

العمر عامل مهم ينبغي أن يُنظر فيه على انفراد، لأن العمر يؤثر في الطريقة التي يفهم بها الطفل حادثاً ما، والطريقة التي يبدي بها الطفل رد فعله مع الحادث، والطريقة التي يستوعب فيها الطفل المساعدة المقدمة له. كما أن الإنجازات التطورية النمائية المحددة لكل فئة عمرية، سواء في حال مجال المعرفة أم الانفعالات أم العلاقات الاجتماعية تؤثر كلها في رد فعل الطفل تجاه تجربة مُجهدَة نفسياً. وفيما يلي ملاحظات عامة حول كيفية رد فعل الأطفال حسب أعمارهم.

- ردود فعل الأطفال الصغار جداً

في أغلب الأحيان، لا يظهر الأطفال الصغار جداً ردود فعل واضحة تجاه الأحداث المُجهدَة نفسياً يعتمد الأطفال الصغار جداً على الراشدين من أجل حمايتهم وسلامتهم. ويشعرون بالعجز والسلبية عندما تواجههم أوضاع تهدد حياتهم. ولذا فإنهم بحاجة إلى حضور الراشدين لكي يشعروا بالأمان في حال وجود الخطر. ويبدو بعض الأطفال مستسلمين على إثر حادث ذي ضغط نفسي وكأنه لم يحدث أبداً. غير أن الصمت لا يعني أن الحادث لم يؤثر في الطفل. والواقع أن الأطفال الصغار سيعطون لشخص يثقون به تفاصيل كاملة عن كل حادث مُجهد نفسياً بعد فترة لاحقة من الوقت.

- في أغلب الأحيان، تظهر عناصر الحادث المُجهد نفسياً في لعب الطفل

سنظهر عناصر الحادث في نشاطات لعب الطفل. فهناك مثلاً بنت لبنانية عمرها 4 سنوات، شاهدت طعن والدها على أيدي مقاتلي الميليشيات. وكانت تكرر، أثناء لعبها، طعن لعبتها وإرسالها إلى المستشفى بسرعة. وعمليات إعادة التمثيل واللعب، التي تنطوي على بعض جوانب وضع مُجهد جداً من الناحية النفسية، من الأمور الشائعة إلى أبعد الحدود بين الأطفال الصغار. وهي تمثل أسلوب الطفل في محاولة السيطرة على تأثير ما حدث عن طريق إعادة خلق الوضع من جديد المرة تلو الأخرى أثناء اللعب.

- ردود الفعل المعتادة في الفئة العمرية 2 - 5 سنوات

كثيراً ما يشعر الأطفال الصغار جداً بالخوف الشديد على إثر تجارب مُجهدَة نفسياً. بعد حدوث تجربة مُجهدَة نفسياً، يشعر الأطفال بقدر كبير من الخوف من الأمور الفعلية في بيئتهم و/أو الأشياء التي يتخيلونها. ومن الشائع جداً بالنسبة للأطفال أن يُبدوا ردود

فعل قوية تجاه كل ما يذكّرهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة بتلك التجربة المُجهدة نفسياً .

فالأطفال الذين قُصفت بيوتهم على سبيل المثال يبديون ردّ فعل قوي جداً تجاه الرعد أو أية ضوضاء عالية، أو يعانون من الخوف في كل مرة يكونون وحدهم في البيت .
وقد يخاف الأطفال الصغار جداً أيضاً من الأشياء التي يتخيّلونها مثل « الساحرات » اللواتي يزرنهم في الليل أو « الأشرار » الذين يريدون إيذاءهم.

لا يدرك الأطفال الصغار جداً مفهوم الوفاة، ويتوقعون عودة الشخص المتوفى.

لا يدرك الأطفال في هذا العمر مفهوم الوفاة، ويعتبرونه مُعادلاً للانفصال . وقد يعتقدون أن الوفاة أمر يمكن الرجوع عنه، ويتوقعون أن يعود المتوفى إليهم .

أما الأطفال الذين يفقدون أحد والديهم فينشأ لديهم خوف شديد بأن الوالد الآخر أو أفراد الأسرة الأقربين الآخرين ربما يُقتلون.

ردود الفعل المعتادة في الفئة العمرية 6-12 سنة

- يستطيع الأطفال الصغار فهم م عنى التجارب المُجهدة نفسياً

يستطيع الأطفال الصغار (من الفئة العمرية 6 - 12 سنة) الاستفادة من مجموعة واسعة الاستجابات المعرفية والانفعالية والسلوكية للتعامل مع التجارب المُجهدة نفسياً . إذ يكتسبون القدرة على استذكار الأحداث بأسلوب منطقي، وعلى فهم معنى ما حدث لهم .

- يستعمل الأطفال الصغار التخيل (التوهم) واللعب للتعامل مع التجارب المُجهدة نفسياً

أما في المجال المعرفي فكثيراً ما يتعامل الأطفال بالتخيل (بالتوهم) مع التجربة المُجهدة جداً من الناحية النفسية . وكثيراً ما يتوهمون أنهم منعوا وقوع الحدث المُجهد نفسياً (مثل التخيل أو التوهم أنهم أنفقوا والدهم من القتل أو أنهم خدعوا المعتدين أو المهاجمين)، أو أن نتيجة مختلفة حدثت (مثل وجود والدهم خارج البيت عندما جاء المعتدون أو المهاجمون، أو أن والدهم هو الذي قتل هؤلاء المعتدين أو المهاجمين بالرصاص .) إن القدرة على التعامل مع موقف مُجهد نفسياً عن طريق التخيل، سواء أكان ذلك على شكل



نشاطات اللعب أم إعادة التمثيل المتقنة، تزود الأطفال بأسلوب مقاومة مفعول شعورهم بالعجز. لكن هذا النضوج المعرفي يجعل الأطفال أيضاً أكثر عرضة لمشاعر الإحساس بالذنب ومشاعر تأنيب الذات. لأنه عندما يستطيع الأطفال تخيل الأسلوب الذي كان بوسعهم فيه منع وقوع حادث مُجهَد نفسياً فإنهم قد يلومون أنفسهم أيضاً بسبب عدم قيامهم بما ينبغي عمله بشكل كافٍ.

ردود فعل الأطفال الصغار

- يستطيع الأطفال الصغار أن يفهموا أن الوفاة حدث نهائي لا سبيل إلى إبطاله.

في حالة حدوث الوفاة، يدرك الأطفال الصغار مفهوم الوفاة بطريقة أكثر تقدماً. إنهم يعرفون أن الوفاة نهائية ولا سبيل إلى إبطالها. وبخلاف الأطفال الأصغر منهم سناً فإنهم لا يتوقعون عودة الشخص المتوفى.

- يشعر الأطفال الصغار بالخوف وبأنهم معرّضون للأضرار والمخاطر بعد مرورهم في تجارب مجهدة نفسياً

بعد تجارب مُجهدة جداً من الناحية النفسية يعاني الأطفال من خوف شديد من محيطهم ومن الآخرين. فبعد إصابة جسدية خطيرة مثلاً يتحطم إحساس الأطفال بسلامتهم الشخصية، ويتركون وقد ساورتهم مشاعر شديدة من الشعور بالتعرض للمخاطر والأضرار والتوقع المستمر بأن أموراً سلبية قد تحدث لهم.

القسم 4:

ردود فعل الأطفال على ظروف الضغط والأزمات

يعبر الأطفال عن صعوباتهم بطرق مباشرة عن طريق الشكوى من الخوف، التوتر، التضايق، وطرح التساؤلات بشكل مفرط. ويطرق غير مباشرة عن طريق سلوكيات مختلفة وغير ملائمة للطفل والتي تشير إلى وجود مشكلة يمر بها الطفل، مثلاً:

- حركة العضلات قد يفقد الطفل بعض التوازن في حركة العضلات فتتحول إلى متشنجة أكثر أو رخوة. بالأجيال الصغيرة هذا الخلل قد يظهر بكل عام في حركة عضلات الفم والتي تؤثر على الكلام حيث تظهر التأتأة والتلعثم عند الأطفال.

- سلوكيات جنسية قد تزداد ملامسة الأعضاء الجنسية لدى الأطفال لوجودهم في وضع ضغط لأنهم يجدون من خلالها تهدئة أنية لا تتطلب تنظيم وتركيز الأفكار أو السلوك.

- السيطرة على التبول والبراز حيث أن الأطفال في ظروف الضّغط قد يحصل لديهم إمّا إمساك أو حصار بول من جهة. وإما إسهال أو عدم القدرة على التحكم بالإفرازات.

- النكوص أو التراجع عودة إلى سلوكيات طفولية حيث يسلك الطفل سلوكيات طفولية غير ملائمة للمرحلة العمرية أو التطورية الموجودة بها. مثل: مصّ الأصبع، التبول اللا إرادي، الحبي، استعمال لغة الأطفال، ..

- الأكل التوقف أو التقليل من الأكل وفقدان الشهية من جهة أو الإفراط في الأكل من جهة أخرى وعلى الغالب الحاجة المتزايدة للأغذية الحلوة (السكرية) الشوكولاتة، البسكويت.

- مشاكل في النوم وتنعكس في خلل بالنوم مثل: صعوبة في الخلود في النوم، أو تغيير في عادات ومكان النوم، استيقاظ متكرر إثر كوابيس ومخاوف. أو الإفراط بالنوم مثل: صعوبة في الاستيقاظ صباحاً، الشعور بالتعب والنوم في ساعات النهار ليس كالمعتاد.

- آلام جسدية غالبية الآلام التي يعبر عنها الأطفال هي آلام بالبطن أو الرأس. وأحياناً يبلغ الأطفال عن الآلام في الأطراف ويمكن أن تكون نابعة من تشنج العضلات النابع من الضّغط.

- صعوبة بالانفصال الالتصاق بالأم أو الأهل، عدم الرغبة بالانفصال عنهم، التصاق بأغراض انتقالية، أو أغراض أخرى، التعلق بأغراض تعطي الطفل الشعور بالأمان مثل لعبة، حرام قديم أو عصا وهناك أطفال يتعلقون بثياب معينة، أحذية أو قبعة لها مفهوم الأمان أو الدفاع عنهم حيث يرفض الأطفال خلعها. هناك أطفال يقومون بالأمر الروتينية اليومية بحذافيرها ظناً منهم أنهم بذلك يمنعون حدوث أي أمر مخيف بحياتهم.

المخاطر والصلابة الداخلية

يختلف كلُّ طفل عن غيره نظراً إلى اختلاف نوع شخصيته، وقدراته، وتجاربه. هذا العامل يؤثر بدوره على كيفية تفسير الطفل أحداث الحياة التي تقع من حوله، وكيفية تجاوبه معها، وكيف يكون تأثير التجارب الجديدة عليه . لذلك، من الأساسي جداً، عندما نعمل مع الأطفال، أن نحاول فهم كلِّ طفل على حدة، ونصغي إلى ما يقوله، ونساعده على بناء نقاط قوة داخلية تعينه في التعامل مع الأحداث التي يواجهها في حياته . في هذا القسم، سنتطرق إلى بعض أنواع المشكلات التي يمكن أن يواجهها الأطفال . إلا أنَّ الأهمَّ من ذلك هو أننا سنستعرض المهارات والكفاءات التي يمكن أن يكتسبها الأطفال، والتي تتيح لهم التعامل بمزيد من الإيجابية مع الأحداث السلبية التي تحيط بهم . فيكونون أكثر تفاعلاً، ويصبحون أكثر تجاوباً، ويكتسبون قدرةً أكبر على التعامل مع عواطفهم الخاصة ومعرفتهم المكتسبة .

الخوف والقلق

يُبدى بعض الأطفال علامات خوف زائد، وشعوراً بالارتعاب أو عدم الارتياح أحياناً في غياب سبب فعلي يدفعهم إلى الشعور بالخوف أو القلق . وعادةً ما يعبر هؤلاء الأطفال والمراهقون عن شعورهم بالعصبية، والقلق، والتوتر، والخوف، ويعجزون عن أن يشرحوا دائماً لماذا تنتابهم هذه المشاعر . ويمكن لهذه المشاعر أن تنتاب الأطفال والمراهقين في أثناء تواجدهم في المنزل، أو المدرسة، أو حتى وهم يلعبون في الخارج . أما تجاوب معظم الأطفال/المراهقين مع هذه المشاعر السلبية فيتجسد بالعودة إلى المنزل، وتقليص تفاعلهم مع الآخرين، وتجنب مغادرة المنزل لفترة من الوقت .

من المهم جداً إذاً أن نلاحظ ما إذا كان الطفل يعاني هذا النوع من الاضطرابات .

وقد نلاحظ كذلك أنَّ الطفل/المراهق يأخذ بالتنفّس بشكل سريع، ويعرق، ويجد صعوبةً في التركيز على ما يقوم به، ويعبر عن إحساسه بالقلق والخوف . في الواقع، من الطبيعي أن يختبر معظم الأشخاص درجاتٍ معيّنة من القلق الذي يمكن السيطرة عليه، ويُعتبر في الكثير من الظروف إيجابياً لأنه يساعدنا على التصرف .

فأحياناً نشعر بالقلق قبل إجراء امتحان مثلاً، وهذا القلق يساعدنا لندرس أكثر . ولكن، حين يصبح القلق والخوف غامرين، ويهيجان تفاعل الطفل/المراهق مع الآخرين، ويدفعان به إلى الخوف من مغادرة المنزل أو المكان الآمن، ويعرقلان أنماط حياته الطبيعية، فلا بدّ لنا من اتخاذ تدابير لمساعدة الطفل/المراهق .

تقضي الخطوة الأولى بمساعدة الطفل على الشعور بالأمان من خلال إعلامه بأن ثمة مَنْ يقف إلى جانبه . وتركّز الخطوة أيضاً على مساعدة الطفل في اكتساب معرفة أفضل للإشارات التي يصدرها جسمه .

يمكننا أن نعلم الطفل

على سبيل المثال، يمكننا أن نعلم الطفل الذي يبدأ بالتنفس بشكل سريع حين يهلع كيف يأخذ أنفاساً عميقة، وكيف يسيطر على تنفسه . كذلك، نستطيع أن نعلمه التفكير بشكل عقلائي أكثر . فعندما يبدأ مثلاً بالتفكير في أنه سيموت أو يتعرض لاعتداء، عليه أن يتوقف لبرهة، ويراجع حالته . ثم ينظر من حوله، ويرى ما إذا كان شخص غيره يشعر بالقلق، ويقول لنفسه: «أنا قلق ومتوتر... لكنني أستطيع السيطرة على نفسي . لن يصيبني مكروه... هذه المشاعر والأفكار مخيفة لكنها لن تؤذي . أستطيع السيطرة عليها .»

هذه الأنواع من مهارات التنفس والتمارين المعرفية (التفكير) تساعد الطفل على أن يطور حساً بالأمان الداخلي . وهكذا، على الطفل أن يتعلم أن هذه المشاعر والأحاسيس مزعجة ولكن يمكن السيطرة عليها، وأنه يستطيع أن يطور المهارات التي تسمح له بالسيطرة على حالته .

- 1- نأخذ أنفاساً منتظمةً من الأنف، ونخرجها من الفم : شهيق 1، 2، 3 ؛ وزفير 1، 2، 3 . نأخذ أنفاساً غير عميقة جداً، وغير سريعة جداً . على الطفل إجراء هذا التمرين حتى وإن كان لا يعيش خوفاً أو قلقاً .
- 2- نكرر لنفسنا قائلين : لا بأس إن شعرتُ بالخوف أو الخشية . هذه الأحاسيس ليست محببةً لكنني أستطيع السيطرة عليها . لن يصيبني أي مكروه . هكذا يعزز الطفل نفسه بتكرار جمل إيجابية : «أستطيع السيطرة على الوضع... أستطيع النجاح في هذا» .
- 3- نكرر لأنفسنا قائلين : «أنا بخير، وأشعر بالأمان . أعرف أين أنا، ومن أنا، وما عليّ فعله . هذه الطريقة تتيح للطفل أن يركّز أفكاره على معلومات إيجابية كي يبدأ بالخروج من الهلع والخوف اللذين يسيطران عليه .

الأطفال الذين يشعرون بأنهم معزولون، أو غير محميين، أو مصدومون

غالباً ما يقول الأطفال الذين يترعرعون في ظروف حياتية مُجهدّة جداً مثل الحرب، والنزاع، والاضطرابات الأسرية الداخلية، والإهمال أحياناً، إنهم يشعرون بأنهم غير محميين، وخائفين، وبلا أصدقاء، وغير آمنين (يخشون التواجد مع الآخرين، أو لا يشعرون بتعلق بمقدم رعاية رئيسي واحد على الأقلّ تعلقاً آمناً) .

يميل هؤلاء الأطفال كذلك إلى الانطواء على أنفسهم، وقد يرفضون الذهاب إلى المدرسة/مغادرة المنزل، ويبدون سلوكاً انتكاسياً (أي يعودون إلى التبول اللاإرادي، أو مصّ الإصبع، أو النوبات لمزاجية، أو تصرفات أخرى اعتادوا إظهارها أكثر في مرحلة أبكر من مراحل تطوّرهم . وهم يصابون أيضاً بأعراض جسدية كالصداع، وآلام المعدة، والآلام الأخرى التي لا تعود إلى سبب عضوي محدّد؛ أو يصبحون متيقظين بشكل زائد ومتوترين كلما سمعوا صوتاً أو رأوا شيئاً ما في بيئتهم .



من المهمّ أن نساعد هؤلاء الأطفال (لا بل الأطفال كلّهم) في:

١ - بناء علاقة متينة و متماسكة مع مقدّم رعاية واحد :

فالتعلّق بأحد الراشدين ضروري، وقد تبين أنّ تأثيره قويّ على مدى الصلابة الداخلية التي يتمتّع بها الطفل (القدرة على التأقلم مع أحداث الحياة) .
بالتالي، يتوجّب على هذا الراشد أن يُشعر الطفل بالحماية والأمان، ذلك أنّ الطفل/المراهق عادةً ما يلجأ إلى هذا الشخص لينال مواساة في أوقات المرض، أو الخوف، أو القلق. إلا أنّ الأطفال/المراهقين الذين يعيشون ظروفًا حياتيةً صعبةً، يفقدون في أحيان كثيرة نموذج التعلّق هذا. فلا بدّ إذًا أن يحصلوا على المساعدة لينشئوا رابطاً مع شخص آخر قادر على منحهم هذا الحسّ بالحماية والأمان. بالتالي، هذا الأمر سيساعدهم في إعادة بناء (بناء) ثقمتهم في الآخرين .
لا بد من أن يعرف الطفل أنّ هذا الشخص سيكون إلى جانبه في أوقات الضيق، ويحميه، ويهتمّ به.

٢ - تعزيز اللحمة الاجتماعية :

أحياناً، يضطر الأطفال/المراهقون الذين يتعرّضون لصدمة في حياتهم إلى الانفصال عن أفراد من عائلاتهم، وخسارة منازلهم، وأصدقائهم، ومدرستهم. فمن المهمّ أن نساعد الأطفال على إعادة بناء صلاتهم الاجتماعية. وإنّ أهمية الاستمرارية، والعلاقات الاجتماعية، والتفاعلات

الهادفة مع الآخرين أساسية حتى يواصل الطفل نشاطه في البيئة الاجتماعية. لذلك، يقع على عاتق الأهل أن يساعدوا الطفل على إعادة بناء علاقاته مع أترابه، ويصطحبوه إلى المدرسة، ويجولوا به على بيئته الجديدة، ويساعدوه على إنشاء علاقات مع الآخرين. كذلك، تستوجب هذه العملية من مقدّمي الرعاية في بيئة الطفل أن يوفّروا الدعم له. وهذا شكل آخر من أشكال الدعم الاجتماعي حيث يفهم الطفل أنّه يستطيع أن يثق بالآخرين. فهو ينتمي إلى مجموعة يتساعد أفرادها، ويحمي أحدهم الآخر، ويهتم به.

٣ - إفهام الطفل أنّ ما حصل ليس ذنبه :

ففي أحيان كثيرة، يظنّ الأطفال/ المراهقون أنّهم السبب في الأحداث السلبية التي وقعت، ما يدفعهم إلى الشعور بالمسؤولية والملامة. لذلك، من المهمّ أن يتّيح الأهل ومقدّمو الرعاية الفرصة لأطفالهم ليعبّروا عن مشاعرهم وأفكارهم في ما يتعلّق بهذه المسائل. وبالتالي، تقع على عاتق مقدّمي الرعاية مسؤولية مساعدة الطفل كي يفهم أنّ الأحداث التي وقعت ليست ذنبه، وأنّه غير ملام على ما حصل .

ولا بدّ لنا من أن نُطمئن الطفل على هذا النحو مراراً وتكراراً، ذلك أنه بحاجة إلى أن يعرف أنه فرد محبوب وذو قيمة. بالتالي، تستوجب هذه العملية تعزيز ثقة الطفل بنفسه (حسّ الطفل بأنه قادر على إنجاز عمل ما بنجاح)، واحترامه لذاته (أي أنه ذو شأن وقيمة، وأنه إنسان صالح).

أما تحقيق ذلك فيمكن أن يتمّ من خلال تشجيع الطفل على ملاحظة إنجازاته، ومساعدته على تعلّم مهارات جديدة (تقديم المساعدة في المنزل، ومساعدة الأطفال الآخرين، ومساعدة نفسه)، والإثناء على نفسه للجهود التي يبذلها.

٤ - مساعدة الأطفال ليفهموا ما يجري من حولهم :

وتتطلب هذه العملية مساحةً للعب منفتحةً وحرّةً تتيح للأطفال/المراهقين التعبير عن أنفسهم في جوّ لا يشتمل على أيّ تهديد لهم. وعلينا أيضاً أن نراقب ما يقومون به، ونقيم حواراً معهم. فنصغي بتمعّن إلى ما يقولونه، ونحاول أن نتجاوب معهم من خلال مساعدتهم على الاندماج في مجموعات أخرى من الأطفال، ومشاطرة غيرهم التجارب المشتركة، وفهم مشاعرهم وأفكارهم الخاصة.

هكذا، عندما نتيح للأطفال التكلّم عن غضبهم، وحزنهم، وأساهم، ومخاوفهم، يشاركون غيرهم عبأهم، ويتمكّنون من البدء بإعادة تنظيم أفكارهم، وتفسير ما حصل معهم. كذلك، يبدعون بفهم معنى ما يجري في حياتهم ليتوصّلوا في النهاية إلى "خاتمة" للأحداث السلبية التي اختبروها سابقاً.

الأطفال/المراهقون الغاضبون، والعنيفون، ورافضو السلطة، ومحبو المخاطرة

كما سبق أن ذكرنا، يختلف كلّ طفل عن غيره، ويتجاوب بشكل مختلف مع الحالة الحياتية التي يجد نفسه فيها.

فبعض الأطفال يصبح

غاضباً وعنيفاً مع الآخرين، بحيث أنّه قد يبدي عدائيةً تجاه غيره من الأطفال أو الحيوانات، أو يدمّر ممتلكات الآخرين وأغراضهم، أو يكذب، أو يسرق، أو ينتهك القواعد الاجتماعية في المنزل، والمدرسة، والمجتمع المحلي. في الواقع، يجد الكثير من هؤلاء الأطفال أنفسهم في حالات يفتقرون فيها إلى السيطرة، والمهارات الاجتماعية السليمة، والفهم الكامل لما يجري من حولهم. هكذا، يدفع بهم هذا الأمر إلى إظهار اندفاع أعمى، وإلى رفض التفاعلات الاجتماعية، وإساءة فهم الأحداث التي تقع في حياتهم. فعلى سبيل المثال، يتعلّم الطفل الذي يتعرّض للضرب أو العقاب المستمرّ أنّ الضرب مقبول، فيلجأ إليه عندما يكون غاضباً. وقد يسرق طفل لعبةً من طفل آخر إذا أراد الحصول عليها لأنه لم يتعلّم المفاوضة، أو تبادل الأدوار، أو التعبير عن رغبته في الحصول على اللعبة بشكل إيجابي.

كذلك، قد يشعر بعض المراهقين أنّ الآخرين يصدّونهم لأنهم لا ينتمون إلى مجموعة معيَّنة، الأمر الذي يدفع بهم إلى اعتماد العنف تجاه الآخرين بدلاً من أن يفهموا أنّهم لا بدّ من أن يعملوا ليصبحوا جزءاً من مجموعة.



يمكننا مساعدة هؤلاء الأطفال/المراهقين من خلال:

1- إدراكنا أنّ الطفل/المراهق يتمتّع بمهارات وقدرات كامنة إيجابية. فنساعده منذ البداية ليدعم نقاط القوة التي يتمتع بها أصلاً، ما يعزّز احترامه لذاته. وهذه مهمة تستدعي تدعياً إيجابياً. على سبيل المثال، إذا تكلم الطفل بلطف مع طفل آخر، نكافئه بابتسامة أو بالترتيب على ظهره. وإذا أجاد الطفل القيام بأمر ما، نعزز تصرفه الإيجابي.

2- وضع حدود للطفل/المراهق. فعلى هذا الأخير أن يعرف ما هو مقبول، وما هو غير مقبول، ولماذا. في الواقع، إنّ الكثير من الأطفال العنيفين، والغاضبين، ورافضي السلطة هم أطفال لم يتعلّموا يوماً» لماذا وُضعت القواعد. «ولهذا السبب، علينا أن نجلس مع الطفل، ونراجع القواعد، والهدف منها، وكيفية حمايتها الطفل والآخرين، ومسؤولية الطفل في الحرص على احترام هذه القواعد. ولهذه الغاية أيضاً، يجب أن يفهم الطفل أن ثمة حدوداً مادية واجتماعية... أي كم يحقّ له الاقتراب من طفل آخر، وما هي الأغراض التي يملكها، وتلك ملكها الآخرون، وما هو التصرف المقبول والتصرف غير المقبول.



يمكننا مساعدة هؤلاء الأطفال/المراهقين من خلال:



3- بالتالي، تسمح هذه الخطوات للطفل بأن يفهم بشكل طبيعي ما يحصل عندما أُحترَم القواعد... أي أن يفهم النتائج الإيجابية المتأتية عن ذلك. كذلك، تتيح له أن يدرك ما يحدث عندما لا تُحترَم القواعد... أي أن يدرك النتائج السلبية المتأتية عن ذلك (قد لا يُسمح له بالمشاركة في نشاط مفضل لديه، أو لا يحصل على مكافأة، أو لا يُمنح استراحة). إضافة إلى ذلك، لا بدّ من أن يرى الطفل أنّ هذا النوع من التدعيم ينطبق على الجميع. في الواقع، يتعلّم هذا النوع من الأطفال أنهم إذا لم يحترموا هذه القواعد فسُيُضربون. ومع الوقت يأخذون بتجاهل القواعد، فيُضربون، ويُضربون بدورهم الأطفال الآخريين. وهكذا، ينطوي جزء من التمارين التي نقوم بها مع الأطفال على مساعدتهم ليفهموا لماذا تُعبّر هذه القواعد مفيدة، وكيف يمكنهم احترامها، والنتيجة الإيجابية التي يستمدونها منها.

4- تكليف الأطفال/المراهقين بمسؤوليات معينة. فهذا الأمر يشكّل فرصة لا لتقوية احترام الطفل لذاته فحسب، بل مساعدته» ليرغب في احترام القواعد» أيضاً. يمكننا إذاً أن نطلب من الطفل مساعدتنا في عمل ما فنطلب منه مثلاً:

- أن يتأكد من أنّ الجميع قد رتبوا أغراضهم قبل المغادرة،
- أو أن يساعدنا في ترتيب الغرفة،
- أو أن يتحقق ممّن أتى أو ممّن ينقص

هذه تمارين بسيطة جداً يمكننا أن نسأل الطفل القيام بها. أمّا الرسالة التي تصل الطفل فهي أننا نثق به، ونعتبره شخصاً قادراً، ومنتجاً، وذا قيمة. في الواقع، لم يعامل العديد من الأطفال قط بكثير من الاحترام. فإذا أظهرنا ثقتنا بهم، واحترامنا لهم، فسيبدءون بمبادلتنا الثقة والاحترام. وفي الوقت عينه، نكون قد علّمنا الأطفال المهارات الاجتماعية... وتبادل الأدوار، وتحمل المسؤولية، والتفاعل مع الآخرين بشكل إيجابي.

5- من الأساسي جداً أن يكون سلوكنا ملائماً. فعلى الأطفال أن يروا الآخرين يتصرفون بشكل صحيح. إذا أردنا مساعدة طفل ليتعلم أن يكون سلوكه ملائماً اجتماعياً، فيجب أن يرى الآخرين في بيئته يتصرفون بشكل ملائم اجتماعياً. لهذه الغاية، يجدر بنا أن نظهر لهم الطريقة السليمة في التفاعل مع الآخرين، والاستعانة بالثناء، وتبادل الأدوار، وسؤال الآخرين عن مشاعرهم وأفكارهم، ومعاملة الآخرين بلطف، والإصغاء إلى الآخرين، يقوم على حل المشكلات.

في هذه المرحلة، يجدر بنا التشديد بشكل خاص على الطفل/المراهق كي يعرف أنّ هذه المهارات قابلة للتعلم. إضافة إلى ذلك، على مقدم الرعاية أن يظهر للطفل، من خلال تفاعلاته اليومية، أنه يتمتع بحق الإصغاء إليه، فيما تقع على عاتقه مسؤولية الإصغاء إلى الآخرين، كما يحقّ له أن يعبر عن مشاعره وأفكاره بطريقة مقبولة لا تؤذي الآخرين، وأن يتحمل، في المقابل، مسؤولية الإصغاء إلى الآخرين.



يمكننا مساعدة هؤلاء الأطفال/المراهقين من خلال:

6 - عرض مهارات حلّ المشكلات مع الطفل، وتشجيعه على تطوير هذه المهارات. وتستند الخطوة الأولى إلى تحديد الحالات التي تطرح مشكلات، والمؤثرات التي تسمح للطفل بأن يعرف أنّ مشكلة وقعت، خصوصاً أنّ الأطفال لا يعرفون أحياناً أنّ مشكلة طرأت .

على سبيل المثال، قد يريد طفل درّاجة هوائية، فيأخذها من طفل آخر .عندئذ، قد ينسحب هذا الأخير ببساطة ويبكي. وهكذا يكون الطفل الأول قد حصل على الدّراجة، وظنّ أنّ " المشكلة " انتهت. هنا علينا أن نتدخّل، ونشرح للطفل ما جرى، ثم نفهم المشكلة من وجهة نظر كلّ طرف .بعد ذلك، نناقش السبل الممكنة لحلّ المسألة ...طالبين من الطفل تشارك الدّراجة، ووضع فترات زمنية تحدّد المدّة التي يستطيع كلّ طرف قيادة الدّراجة فيها، وتحديد وقت منظم لكلّ شخص، إلخ.

7- إفهام الأطفال بأنّه لا ضير من أن يشعروا بالغضب، ولكن عليهم أن يتعلّموا كيف ينقّسون عن غضبهم بطريقة مقبولة مثلاً من خلال ...ممارسة التمارين الرياضية، وركل الكرة، والاستماع إلى الموسيقى، والتعبير عن المشاعر عبر كتابة قصّة أو نظم قصيدة، والرسم، وتخصيص وقت يومياً للتعبير عن الغضب في بيئة سالمة وأمنة .فالرسالة التي يجب أن تصل الأطفال هي أنّنا جميعاً نشعر بالغضب، ويجدر بنا أن نعرف ماذا نفعل بغضبنا هذا .وبالتالي، يبقى الخيار الأمثل هو أن نحاول اكتشاف سبب غضبنا، ونحلّ المشكلة، ولو لم يكن مثل هذا الخيار ممكناً دائماً.

8 - الاستعانة بالفن، والدراما، والموسيقى، واللعب كوسائل لتعليم

الأطفال المهارات الاجتماعية .إذا سمحنا للأطفال باستعمال الدمى، فسيتمكّنون من تأليف مشاهدهم التمثيلية الخاصة التي تعبّر عمّا يرغبون فيه، وكيفية تحقيق حاجاتهم . فهذه العملية تسهّل على الأطفال التفاعل مع بعضهم البعض، والتعبير عن مشاعرهم بواسطة الدمى .إذّاك، يسهل على الأطفال أن يقولوا لبعضهم بعضاً: « لا أريد أن تضرب دميتك دميتي، فهذا ليس عملاً مستحبّاً» .

وقد يخاف بعض الأطفال من قول ذلك مباشرةً إلى طفل متممّر، فيسهل عليهم أكثر التعبير عنه بواسطة الدمى .

كذلك، يستطيع الأطفال الاستعانة بالموسيقى ليؤلّفوا الأغاني معاً عن مختلف المواضيع التي يناقشونها .

أمّا اللعب فيعتبر البيئة الطبيعية التي يتعلّم فيها الطفل عن المهارات والتفاعلات الاجتماعية . لذلك، علينا أن نراقب الأطفال/المراهقين فيما هم يلعبون، ونشجّعهم على اعتماد التصرفات الملائمة أثناء اللعب وبعده .

إجمالاً، إذا أردنا مساعدة الأطفال/المراهقين فعلياً أن:

- 1- نحرص على أن يحصلوا على الأقل على مقدّم رعاية واحد ثابت يكونون قد بنوا معه تعلقاً سالماً وأمناً/علاقةً سالمةً وآمنةً.
- 2- نحرص على أن يشعر الأطفال/المراهقون بالحماية والأمان في بيئتهم. ليست هذه المهمة بسيطة على الدوام، ومع ذلك علينا العمل مع الطفل لنقوي حسّه بالأمان.
- 3- نساعد الأطفال على أن يشعروا بأنهم ينتمون إلى مجموعة اجتماعية أوسع نطاقاً. فالأطفال/المراهقون يحتاجون إلى علاقات مع الأتراب، ذلك أنّهم يجب أن يتفاعلوا مع أترابهم، ويتعلّم أحدهم من الآخر، وأن يطوروا مهاراتهم الاجتماعية اللازمة في حياتهم. ولهذه الغاية، يجدر بنا أن نساعد الأطفال على الذهاب إلى المدرسة، والمشاركة في الأنشطة المدرسية، والتفاعل مع الآخرين في مجتمعهم المحلي.
- 4- نُعلّم الأطفال/المراهقين بأنهم يستطيعون وضع ثقتهم في الراشدين والأتراب. فهذا أساسي جداً للأطفال الذين تعرّضوا للصدمة، أو الذين اختبروا أحداثاً حياتيةً سلبيةً. لذلك، يجب أن يعرف هؤلاء الأطفال أنّ في بيئتهم أشخاصاً يستطيعون اللجوء إليهم في أوقات الضيق. كذلك، يجب أن نوّكد لهم أنّ هؤلاء الأشخاص سيكونون حاضرين لمساعدتهم، وأنهم يستطيعون أن يثقوا في أنّهم سيمنحونهم الحماية والأمان.
- 5- ننثي على الأطفال/المراهقين، ونقدّرهم لما هم عليه. فكلّ شخص يتمتّع بمقدرات، ونقاط قوّة، وإمكانية للتطور أكثر. وحتى يطور الأطفال احتراماً لذواتهم، علينا أن نركّز معهم على هذه العناصر الإيجابية. أما الخطوات الأولى في عملية بناء احترام الطفل ذاته، فتكمن بكل بساطة في رغبتنا في قضاء وقت معهم، والإصغاء إليهم، والابتسام لهم، والأخذ بأرائهم، والإثناء عليهم لعمل أحسنوا القيام به.
- 6- نضع إيماننا في الأطفال/المراهقين، فندعهم يختبرون الأشياء، ونشجّعهم، وندعمهم في ممارستهم أنشطتهم. عادةً ما يتعلّم الأطفال/المراهقون بالأفعال، وفيما ينجح بعضهم منذ البداية، يتطلّب بعضهم الآخر مزيداً من الممارسة والمساعدة. لذلك، لا بدّ من أن نمنحهم الوقت الكافي، والمساحة والفرصة اللازمين ليمارسوا مهاراتهم. ويجدر بنا أيضاً أن نشجّعهم حتى عندما يحرزون أقلّ قدر من التقدّم. فيجب أن نركّز على الحسنات، ولا نعاقبهم إذا لم ينجحوا، الأمر الذي سيقوّي حسّ ثقتهم بأنفسهم. ويكفي أن نظهر لهم أنّنا نؤمن بهم، ونسمح لهم باختبار الأشياء حتى تصلهم الرسالة المرجوة.

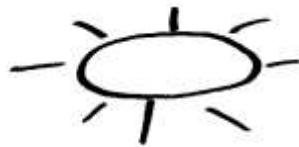
إجمالاً، إذا أردنا مساعدة الأطفال/المراهقين فعلينا أن:

7- نساعد الأطفال ليصبحوا مسئولين. فنفهمهم أنهم يتمتعون بحقوق، ولكن تمتعهم بهذه الحقوق يعني أيضاً أن عليهم واجبات ومسؤوليات حيال أنفسهم والآخرين .
بالتالي، علينا أن نساعدهم ليفهموا أن هذه المسؤوليات هي: الاهتمام بالآخرين، والإصغاء إلى الآخرين، وترتيب أغراضهم بعد استعمالها، والمشاركة، والتعاون، والتعاطف مع الآخرين.

8- نمنح الأطفال فرصة ليتعلموا، ويلعبوا، ويستكشفوا حالات جديدة. هذا ما سيسمح لهم بأن يصبحوا ممكنين أكثر، ذلك أنهم سيجربون مهارات جديدة، ويكتسبون معارف جديدة، ويكتشفون المزيد عن أنفسهم وبيئتهم .
فهذا النوع من البيئات المنفتحة يعرضهم لمعلومات جديدة، وأشخاص جدد، وأشياء جديدة .
كذلك، يتيح لهم أن يكونوا مبدعين (خصوصاً إذا شجعناهم على أفكارهم الجديدة، ولم نطلب منهم أن يفعلوا ما نريد منهم أن يفعلوا فقط).

9 نخطط للغد مع الأطفال/المراهقين. فنشجعهم على التفكير في المستقبل، أي في أنشطة فترة بعد الظهر مثلاً، أو في ما سيقومون به في اليوم التالي، أو في نهاية العام الدراسي، أو في الأعوام الخمسة القادمة. يجدر بالأطفال/المراهقين إذاً أن يفكروا في مستقبلهم .
وعلىنا أن نكون واقعيين معهم بدون أن نحدهم. فمن غير العادل أن نقول لطفل: « لا تفكر في الغد، فقد لا يأتي أبداً». فالغد يأتي حتماً والأطفال هم هذا الغد. وبالتالي، عليهم أن يخططوا، ويفكروا في ما يودون القيام به، وفي كيفية القيام به، ويضعوا أهدافاً لأنفسهم، ويبتكروا وسائل إبداعية حتى يحققوا هذه الأهداف. وتساعد هذه الطريقة الأطفال على أن يركزوا أكثر على هويتهم، وما يريدون أن يفعلوه في المستقبل، ويجدوا مكانتهم في المجتمع الآن وفي المستقبل .

فالأطفال بناؤون ومصممون، وكلما أتحنا لهم فرصاً وحرية، أصبحوا أكثر إبداعاً وإنتاجاً .



الباب الثالث



" التواصل والدعم "

- القسم الأول / التواصل مع الأطفال .
- القسم الثاني / دعم الأطفال في أوقات الأزمات .
- القسم الثالث / كيف نتعامل مع توتر الأطفال .

الفصل الثالث

القسم: 1

التواصل مع الأطفال

من فعاليات كتاب « التواصل مع الأطفال » تظهر أهمية اللعب والتعبير للاعتقاد أن هذه الأساليب تسمح للطفل بالتعبير عن مشاعره بطريقة آمنة ويستمتع بها في نفس الوقت . من هذه الآليات لعبة الادعاء، والقصص، رسم الصور، استخدام الدمى والأقنعة، الموسيقى والرقص، المسرح والكتابة الإبداعية عن التجارب.

أهمية اللعب والتعبير

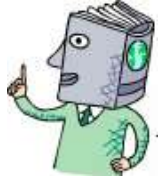
هناك طرق وأشكال مختلفة للتعبير تسمح للطفل أن يعبر عن مشاعره بطريقة آمنة، وفي نفس الوقت أن يستمتع ويشعر بالاعتزاز بما يُنجز.

لعبة الادعاء

قد يلجأ الطفل إما بمفرده أو مع آخرين إلى « تمثيل » التجارب المؤلمة التي مر بها. وينبغي عدم منع هذه الطريقة العفوية في اللعب لأنها تساعد الطفل على التعامل مع عواطفه وذاكراته.

استخدام القصص

إن رواية القصص عن شخصيات تجاوزت صعوبات في حياتها تساعد الأطفال على أن يتصوروا أنهم هم أيضاً يتجاوزون صعوباتهم. مثلاً، إن القصص التي تروي عن حيوانات صغيرة تحتال على الفيل أو الأسد، أو عن أناس يقومون بأعمال بطولية أو سحرية، توهي بأن الضعيف ظاهرياً يمكنه أيضاً أن ينجح، ونشجع الأطفال على أن يثقوا بأنفسهم.



رسم الصور

يمكن للأطفال أن يعبروا عن تجاربهم ومشاعرهم التي لا يمكنهم التحدث عنها إلى الآخرين بواسطة الرسوم. يجب ألا نمارس أي تأثير على ما يرسمه الأطفال. قد لا يملك الأطفال الذين لم يمارسوا هذا النشاط الثقة الكافية بأنفسهم فيسألون عما يجب أن يرسموا أو ينسخون ما رسمه آخرون أو ينقلون صورة رأوها في كتاب. يستحسن أن نقترح أولاً على الأطفال أن يرسموا ما يشاؤون. ثم يمكننا أن نقترح في وقت لاحق مواضيع مثل « مستقبلتي » أو « حلم » أو « عائلتي » أو « الحرب » وذلك لتحفيز مخيلة الأطفال من دون التأثير على كيفية تعاملهم مع الفكرة.



وعندما ينتهي الطفل من رسم الصورة يمكننا أن نطلب منه أن يتحدث عنها، ولكن دون أن نضغط عليه ليفعل ذلك. فقد يكون الرسم بحد ذاته وسيلة للارتياح، أو لفتح الطريق أمام التواصل بواسطة الكلام. الورق والأقلام ليست ضرورية، إذ يمكن تكوين الأشكال بالطين أو رسمها على التراب.

علينا بعد ذلك أن نعلق الصورة على الحائط أو أن نحفظها في مكان أمين، للدلالة على اهتمامنا بما فعله الطفل.

استخدام الدمى والأقنعة

إن انتحال شخصية ما أو « لعب » دور شخص آخر يسمح للأطفال بإيصال أفكار ومشاعر، قد يصعب كثيراً عليهم أن يعبروا عنها لولا ذلك. يمكن أيضاً أن يختبئ الطفل أو الطفلة وراء قناع أو دمية أو أن تتحدث إلى دمية أو قناع يستخدمه الشخص الذي يساعدها من دون أن تشعر بأنها تكشف عن مشاعرها مثلما لو كانت تتحدث بطريقة مباشرة.



الموسيقى والرقص

تشكل الموسيقى والرقص والغناء وسائل قوية لمساعدة من يعيش حال ضيق عاطفي، خصوصاً إذا كانت الأغاني والألحان مألوفة وترتبط بذكرات سعيدة. وتساعد الحركات والإيقاعات على تخفيف التوتر وتعطي شعوراً بالارتياح. مثل هذا النشاط الجماعي يجعل الطفل يشعر بالأمان وبالقدرة على التعبير عن نفسه من دون حاجة إلى استخدام الكلمات أو الشعور بالإرباك.



المسرح

إن المشاركة في تمثيلية مسرحية يمكن أن تكون مفيدة أيضاً، لأن الأطفال يستطيعون أن يبتدعوا قصة خاصة بهم لتمثيلها أو أن يؤلفوا قصة تعبر عن شيء يهتمهم بصفة خاصة. ويمكنهم أن يستخدموا الأقنعة لوضع مسافة بينهم وبين عواطف شخصيات المسرحية. يمكنهم مثلاً، أن يؤلفوا مسرحية يستمدون أحداثها من تجاربهم، وأن يختبروا نهايات للقصة من أنواع مختلفة، محزنة أو مفرحة. يمكننا بعد الانتهاء أن نناقش مع الأطفال شعورهم تجاه المسرحية وتجاه نهاياتها المختلفة. وبدلاً من تمثيل المسرحية، يمكنك أنت أو الأطفال أن تقدموا المسرحية بواسطة الدمى. وبهذه الطريقة نتجنب الإزعاج الذي قد ينتج عن التعامل مباشرة مع عواطف أشخاص «حقيقيين».



الكتابة عن التجارب

بالنسبة للأطفال الذين يستطيعون الكتابة، تشكل كتابة القصص أو الأشعار، أو كتابة وصف للأحداث التي مرت بهم، وسيلة جيدة للتعبير. في كل هذه الأنشطة علينا أن نترك للأطفال حرية التعبير عن أنفسهم كما يرغبون، وأن لا ننتقد تقنية أو مستوى ما ينتجه الأطفال، لأن هذا يضع حاجزاً أمام التعبير الحر عن مشاعرهم.



ملاحظة: جميع تقنيات التنشيط التي يعرفها المنشط تعتبر أنشطة يمكن من خلالها الطفل التعبير عن نفسه وللمنشط حرية الإبداع والابتكار في النشاط بما يراه مناسباً مع الأطفال حسب خبرته وتجاربه
فمثلاً:

ليس بالضرورة أن تكون كتابة التجارب على ورق بطريقة رسمية إنما يمكن أن يكون على ورق مقطع بأشكال مختلفة كذلك يمكن أن تكون الكتابة بالبداية على قصاصات صغيرة مثلاً لتشجيع الأطفال على الكتابة..

دعم الأطفال في أوقات الأزمات

عندما يمرّ الطفل/ة في أزمة، فمن المهمّ أن نأخذ بعين الاعتبار أنّ تدخلنا هو مسار مرّكب. ومن الممكن تقسيم هذا المسار إلى ثلاثة مراحل متداخلة ومتراصة وليست منفصلة. وما تفصيلها هنا إلا للتوضيح:

التعبير عن المشاعر هو الخطوة الأولى من خطوات التّدخل السّريع وقت الأزمات. لذا من المهمّ توفير الإمكانية للتعبير عن المشاعر كما هي دون نقاش فلا يوجد صحّ وخطأ. مشاعر الفرد هي ذاتية وشخصية لا يوجد مشاعر صادقة، أو غير صادقة، المشاعر لا تُناقش.

في كثير من الأحيان يكون الطّفل بحاجة إلى التعبير عن مشاعره فقط فهو يرتاح عندما يجد من يصغي إليه، يتقبّل مشاعره ويفهمه، الأمر الذي يساعده أيضاً على استعادة ثقته بنفسه، وسيطرته على حياته، وإيجاد طرق بديلة للتعامل مع الصعوبات والأزمات.

عندما يبدأ الأطفال في التعبير عن مشاعرهم يجب إعطاء الشّرعية لمثل هذه المشاعر، وأخذها بمأخذ الجدّ أيّ احترامها. فلا يوجد شعور غير شرعيّ. وإن عبّر الطفل عن خوفه فعلياً أن نوّكد له تفهّمنا لهذا الخوف. وإن عبّر الطفل عن مشاعر الكره أو الحقد فمن المهم أيضاً تقبّل مثل هذه المشاعر السلبية. وفي مرحلة لاحقة يمكننا العودة لتصحيح المعلومات أو لتوضيح المواقف، لنساهم في بناء موقف إنسانيّ لدى أطفالنا.

دورنا الأساسيّ هو دعم الطّفل، الإصغاء له، إشعاره بالأمان ليستطيع أن يعبّر عن مشاعره بشكل حرّ، دون الخوف من تقييماً السلبي لها أو عدم تقبّلنا، أو من حكمنا عليه. فلا نطلب منه إنكار مشاعره إنّما نتفهمها ونحتّ على فتح قلبه والتعبير عن مشاعره، مشاركته بمشاعرنا هي إحدى الوسائل التي نفهمه بها أنّه ليس وحيداً، فنحن أيضاً نشعر بالغضب أو الخوف أو الحزن مثله تماماً. تعبیر الطفل عن مشاعره والتنفيس والتفريغ هي أمور أساسية في طريقه للتغلب على الأزمة.

هنالك عدة وسائل يستطيع الطّفل أن يعبّر من خلالها عن مشاعره وسيبادر إليها بذاته، إن توفّرت الأجواء الملائمة ولكن حتّى إن لم يشاركنا، فيمكننا القيام بفعاليّات عن طريق اللّعب، التمثيل والقصص تمكّنه من التّعبير، التنفيس والتفريغ.

كي يستطيع الأطفال التعبير عن مشاعرهم، علينا خلق جوّ من الأمان والثقة، جوّ داعم وهذا يتطلب:

- التقبّل والاحترام.
- الإصغاء الكامل لجميع المشاعر، والأفكار،
- احترامها وتقبّلها
- تشجيع الأطفال على التعبير وإعطاء الشّرعية
- لكلّ ما يصدر عنهم، خاصة للمشاعر.
- التفهّم والتّعاطف الوجدانيّ
- إظهار الاهتمام بكلّ ما يقال
- عدم إصدار الأحكام أو النّقد أو اللوم
- تقبّل المشاعر كما هي دون جدال أو مناقشة
- تفهّمنا لمشاعره وعكسها له
- الاهتمام للغتنا الكلامية وتعايبو أجسامنا،
- فأحياناً لا نعبر بالكلام عن عدم تقبّلنا، لكن قد يبدو على ملامحنا أو حركاتنا الضجر أو الضيق أو عدم الصّبر.

توفير المعلومات، تصحيحها، توسيعها: أحد العوامل الأساسية التي تساهم في زيادة الخوف وتكريسه هو انعدام المعرفة أو قلّتها، فكثيراً من مخاوفنا تنبثق من أمور أو أشياء غير معروفة لنا أو غير محدّدة (المجهول)، وبما أنّ الأطفال بصورة عامّة محدودو المعرفة، فإنّ هذا يزيد من مخاوفهم.

وظيفة أساسية أخرى للأهل في مثل هذه الظروف هي دعم الطفل بالترتيب الذهني:

فقد يمرّ الأطفال، في هذه المرحلة، بتجارب مخالفة لما تعلّموه أو عرفوه سابقاً، ممّا يجعلهم يفقدون توازنهم الذهنيّ، ويبدءون في البحث وتجميع معلومات تساعدتهم على ترتيب أفكارهم من جديد واستعادة توازنهم الذهنيّ. كما وأنّ الطفل يفقد توازنه الرّقسيّ نتيجة خوفه من المجهول، وعدم درايته لما يجري حوله. فيقوم بتجنيد جميع قدراته لفهم الأحداث وإعادة ترتيب الواقع الذي يعيش فيه، يقوم الراشد بمهمة أساسية في حياة الطفل، ففي مسار نموّ الأطفال، كثيراً ما يكون ذلك الرّاشد رسول الواقع، وهنا أيضاً من المهمّ أن لا ننسى ذلك، فنحن رسل للواقع، ودعمنا للطفّل لفهم الواقع سيساعده في التعامل معه، وفي تحصينه في ظروف صعبة مستقبليّة.

ومن المهمّ الإجابة عن تساؤلات الأطفال جميعها بصدق وتروّ، من المهمّ أن نحاور الطّفّل لنُدعمه في رؤية الواقع بشكل نقديّ، من المهمّ مشاركة الأطفال في معلومات إضافية كيّ يستطيعوا فهم الواقع والتعامل معه.

فالمعرفة والفهم، من المتطلبات الأساسية لإعادة التّوازن النفسيّ والذهنيّ للأطفال، كما وأنّ مشاركة الطّفّل في فهمنا السياسيّ للأمور ستساهم في توسيع قدراته وبلورة رؤيته وليصبح تعامله مع الأمور عقلاً، وليس عاطفياً فقط. إنّ تزويد الطّفّل بمعلومات عن الوضع الرّاهن وإعطاءه صورة واضحة عمّا يجري حوله يُساعده على الارتياح، لأنّ الغموض الذي يكتنف الحدث يجعل الطفل مبلبلاً، حائراً، خائفاً ولديه العديد من التساؤلات.



إخفاء المعلومات، يجعل الطفل يبحث عنها بوسائل أخرى، أو يتركها حائراً ومتخوفاً. قد يتساءل بعض الأهل عن أنّ هنالك أسئلة عديدة لدى الأطفال، وأسئلة محيرة لا يوجد لدى الأطفال دائماً الإجابات عنها، فما العمل؟ في الواقع أنّ المبدأ الأساسي هو التعامل مع أسئلة الأطفال بشكل جيّد وصادق، وظيفتنا كراشدين/ات الإجابة عن أسئلة الطفل بصدق، وتزويده بالحقائق، ربما نكتفي بأجزاء من الحقيقة حسب عمر الطفل، ولكن من المهمّ ألا نكذب عليه، أو ننقل له صورة عامّة قاتمة ومبهمّة، فكثير من المخاوف كما ذكرنا تنتج عن عدم المعرفة .

كما وأنّ الأهل أحياناً لا يعرفون الإجابة الفعلية، فيستطيعون أن يشاركوا الطفل في حيرتهم هذه وبالإمكان البحث سوياً عن الإجابات. وفي حالة استمرار الطفل في الأسئلة، فإن ذلك يدلّ على خوفه وقلقه، وقد لا تكون الإجابة هي المهمّة في هذه الحالة، وإنما فهم مخاوف الأطفال ومحاولة تهدئتهم وطمأننتهم.

مشاركة الأطفال في التعرف على الحقائق حول الأحداث بتلاؤم مع قدراتهم توسّع من قدرتهم على التعامل مع مخاوفهم .

من المهم مشاركة الأطفال الكبار في جمع المعلومات مما يساعدهم أيضاً في الخطوة الثالثة، أيّ استعادة السيطرة دون إغراقهم بها، وهنا يجب التمييز بين المعطيات والحقائق وبين الأفكار والمشاعر، فالمشاعر كما ذكرنا شخصية، الأفكار أيضاً قد تكون ذاتية أما الحقائق فهي عبارة عن معطيات ثابتة، بالنسبة للأفكار فمن الممكن إعطاء الطلاب الفرصة للتعبير عمّا يفكرون، على أن نعطي الفرصة للتفكير المختلف، أيّ أنّ كلّ طفل/ة يستطيع أن يقول أنا أعتقد ... أنا أفكر...

تفعيل بديل واستعادة السيطرة: بعد التعبير عن المشاعر وجمع المعلومات. من المهم أن نقوم بأعمال تهدف إلى إعادة السيطرة، وذلك من خلال البحث عن طرق فعلية للمساهمة في تغيير وضعهم النفسي، أيّ مساعدتهم في البحث عن بدائل وعن أمور يمكنهم فعلها ومن شأنها أن تريحهم.

نحن نعلم أنّ لدى الأطفال قوى داخلية تساعدهم على التأقلم، فهم يساعدون أنفسهم بأنفسهم. ولكن مع هذا فهم بحاجة إلى القليل من التشجيع والدعم. القيام بفعاليات ونشاطات وأعمال هو أحد الوسائل المهمّة، إعادة السيطرة على الواقع وإعادة التوازن النفسي .

فقيامنا بأعمال ترتبط بالحدث، يُساعدنا على الشعور بأننا فاعلون وقادرون، بعكس الشعور الذي يمكن أن يسيطر علينا، إذا كانت الأزمة مفاجئة وهو الشعور بالعجز . مشاركتنا لأطفالنا بأعمال عينية حول الأحداث تساهم في تأقلمنا جميعاً؟

في جميع الحالات علينا توفير الأمور التالية:

أجواء بيتية داعمة

إن أحد الشروط الأساسية لدعم الطفل في التعامل مع الظروف الضاغطة توفر أجواء بيتية داعمة، وهذه الأجواء تتميز ب:

تقبل الطفل كما هو، تقبل مخاوفه إعطاؤها شرعية، تقبل وتيرته في التعامل مع هذه المخاوف. فنحن لا نضغط عليه إذا لم يرغب في التعبير، ولكننا لا نمنعه أيضاً من التعبير إذا حاول ذلك؟، وعلينا أن نتقبل مشاعره، نعطيها شرعية، ونوفر الإمكانيات المختلفة له للتعبير عنها.

إن التعبير عن المشاعر، إيجابية كانت أو سلبية، هو قدرة نستطيع تنميتها بواسطة تقبل هذه المشاعر.

هنالك من يحاول تصنيف المشاعر إلى مقبول ومرفوض، كقولنا للطفل الذكر «الرجل لا يبكي»، «أنت قوي»، وكأننا نقول له: إن شعوره بالخوف أو بالحزن أمر مرفوض ويعبر عن ضعفه. إن هذه الأمور لها تأثير على الطفل، فهي تززع ثقته بذاته، ممّا يصعب عليه العودة إلى التوازن النفسي. من حق كل شخص أن يغضب، يحزن.

المهم أن نتقبلها ونعطيها الشرعية، بل ونشاركه ونحن أيضاً نغضب ونحزن ونعبر عن ذلك.. إننا مثله ولدينا مشاعر مماثلة لما لديه.

بالحوار: الحوار في مثل هذه الحالات، كما هو في الحالات الأخرى وسيلة جيدة للاتصال، فنحن نسمع ما لدى الطفل ونتجاوب معه، نحاوره في معتقداته نتساءل معه، ونبحث عن الأجوبة أيضاً معه.

الحوار يتحدث به الشخصان/أو الأكثر ويستمتع به الواحد إلى الآخر. في الحوار احترام للرأي والرأي الآخر، غالباً ما يحاول الأهل أو الراشدون تقديم النصح والموعظة للطفل، حتى قبل أن يستمعوا لما لديه، الحوار سيساهم في فهمكم له، وتقديم الاقتراحات إذا طلب منكم ذلك.

أجواء آمنة

غالباً ما يكون البيت والعائلة ملاذاً للطفل، فمن المهم أن يوفر البيت الشعور بالأمان والأطمئنة والأمن. لا نعني الأمن الجسدي فقط بل الأمان العاطفي أيضاً، يجب أن يعلم أنه محبوب مهما فال أو عمل، إنه محبوب لذاته. من الممكن أن لا يستحسن الأهل عملاً قام به الطفل، وقد يزعجون منه ويغضبون من تصرفاته ولكن عليهم ألا يهددوا بفقدان حبهم له، فحبهم له دائم وغير مرتبط بأعماله، وهذا أمر تأكيده مهم للطفل. إننا نحبه مهما حدث، إننا لا نحب عملاً معيناً قام به، ولكننا نحبه دون شروط، ودون "إذا أو لكن". فلندعمه في التعبير عن مشاعره وغضبه وفي التنقيس عن ذاته وتنمية قدراته لمواجهة المصاعب والتعامل معها، من أجل ذلك هنالك عدة وسائل أهمها اللعب بجميع أنواعه.

ومن المهمّ الاهتمام بما يلي:

- لا تضغط على الطّفل إذا رفض الكلام.
- أعطه شعوراً بالأمان والطمأنينة، ولا تجعله يحسّ بالخجل والخوف إذا عبّر عن شعوره.
- أعطه شعوراً أنّه ليس لوحده، فنحن نشعر معه ولدينا مشاعر مماثلة.
- ساعده في القيام ببعض النشاطات: الرسم، الطّين، الألعاب، القصص والحكايات للتعبير عن مشاعره من خلالها من جهة، وكَيّ تساعده على الانخراط فيها واستعادة توازنه النّفسيّ من جهة أخرى.
- طمئنّه أنّ مشاعره مؤقتة، وأنّه يستطيع أن يقوم ببعض الأعمال التي تساعده على الخروج من هذه الأزمة قوياً.
- استخدام بعض الطّقوس في فترات معيّنة، مثلاً طقس قبل النّوم، طقس التّحضير للنّهار،..
- قضاء وقت نوعيّ مع الأطفال ومشاركتهم في الفعاليّات اليوميّة في البيت.
- التّأكيد على أنّ الأزمة عابرة وسنمرّها سويّة.



آليات الدّعم:

يقوم الأطفال عادة بفعاليّات طبيعيّة يطوّرونها هم للتّعامل مع مخاوفهم ومشاعرهم فنراهم في أوقات الحرب يعيدون تمثيلها بألعابهم، أو نسمعهم يتباهون بأنّ الصاروخ الذي لديهم أسرع بكثير من صاروخ الجيش، أو أنّ بيتهم أقوى بيت،...جميع هذه المواقف طبيعيّة وتعكس فهمهم للواقع ومحاولة التّعامل معه. من المهمّ أن نفسح لهم المجال للتّعبير عنها. كما ويمكننا المبادرة لدعمهم. يختلف التّعامل مع الخوف كما ذكرنا من طفل لآخر، كما ويختلف من فئة عمريّة لأخرى. من هنا فإننا نحتاج إلى وسائل داعمة متنوعة ومختلفة للأطفال الصّغار عن الوسائل التي يحتاجها اللّهاب، الآليات التي نعرضها هنا يمكننا استعمالها مع الفئات العمريّة المختلفة.

هناك العديد من الأساليب وآليات العمل التي يمكن بواسطتها مساعدة الأطفال في التّعبير عن مشاعرهم، وإعانتهم على تجاوز الأزمة والسيطرة على الموقف. يمكننا اختيار آية فعالية نقوم بها براءً على معرفتنا للطفّل/ة أو لمجموعة الأطفال، وللمرحلة العمريّة التي يمرّون بها، ولقدراتهم ومعتمدين أيضاً على إمكانيّاتنا نحن. ومن الفعاليّات المتنوعة التي تدرج هنا، نذكر :

كتابة رسائل لطفل/ة في الطرف الآخر، شعر، قصة، رسالة إلى الطفل/ة الجريح/ة ...
لمدي الشريطة، للقادة والمسؤولين، التوقيع على عريضة بشكل جماعي وإرسالها، نشر
إبداعات الأطفال أو كتاباتهم المختلفة في الجرائد .
كل هذه الفعاليات من شأنها أن تساهم في إعادة السيطرة على هذا الواقع وتوجّه الخوف،
الغضب والمشاعر الأخرى، إلى فعاليات إيجابية تشعره بالسيطرة وتعيد من توازنه
النفسي.

آليات الدعم التي قد يستخدمها الأهل:

يختلف تعاملنا مع الأطفال باختلاف حاجاتهم، فنحن بشكل عام ندعمهم في الخطوات المختلفة التي
يقومون بها للوصول إلى توازنهم النفسي.

بعض آليات التعبير والمواجهة:

عالم الخيال والموسيقى والرقص والرسومات والتمثيل والقصص، جميعها فعاليات مهمة تسهم في
الحالات الضاغطة في إعادة التوازن، والتخلص من المخاوف، والعودة إلى الطمأنينة. ولا تقتصر
أهمية هذه الآليات على المرحلة الحرجة التي نمرّ بها، بل تتعداها بكونها حاجة للنمو، فلا تطوّر
دون لعب. فاللعب بما يوفّره من عمل (نشاط)، متعة، إبداع وتعلم، هو بحاجة أساسية من حاجات
النمو، ولذا فهو مهمّ لذاته، كما وأنّ اللعب هو وسيلة وقائية وعلاجية.

يعبر الأطفال عن مشاعرهم بطرق متنوعة :

الكلام، الرسم، الألعاب، فإن رأيتم طفلاً يمثّل مشهد جنازة أو يصفّ ألعابه على شكل جنازة، لا
تمنعوه، إنه يمثّل ويلعب ليذكر ويفهم. إنه يعبر عن تجربته القاسية من خلال اللعب فيكرّرها،
يطلق النار على الدمي ويصيبها بجروح بالغة، فيأتي الإسعاف لينقذ الدمية الجريحة.. العديد من
الأطفال يمثّلون الاشتباكات مع الجنود.

جميع هذه الألعاب هي وسائل للتعامل مع الواقع وإن دلّت على شيء، فهي تدلّ على كون الطفل
معافى فهو يعبر بطريقة صحيحة عن تأثره بالأحداث.

هنالك من يعتقد أنّ الطفل لا يدرك معنى ما يحدث حوله من عنف وضغط، وأنّه لا يشعر بما
نشعر به، أو أنه ينسى بسرعة. وهنالك من يعتقد أنّ مناقشة المواضيع القاسية مع الأطفال، ستزيد
الحمل عليهم وكأنا نذكرهم بأمور هم في غنى عنها. ولكن الحقيقة أنّ الطفل بحاجة إلى أن
نشاركه، وكما قال الشاعر فاضل علي:

إني يا ناس طفل	اسمعوني حين أحكي
أصعد الدنيا	لا تصيحوا بي: كفاية
ولي قلب وعقل	إنّ ما عندي مهمّ
فأفهموني	كلّه حتّى النهاية.
أنّ لي شأنني وأمري	لو يفهم الكبار
رغم أنّي	مأذا نقول...
لم أزل في فجر	باختصار
عمري	لو يفهمون صمتنا
ويقول:	وما نقوله بلا كلام..

اللّعب



يعتبر اللّعب والحركة وعنصر الخيال أدوات العلاج الأساسيّة النّاجعة للأطفال الذين يمرّون بتجارب صعبة، إذ يساعد اللّعب على استعادة التّوازن ويستطيع الطّفل عن طريقه أن يحقق مكاسب وإنجازات، وأن يعيد الأمور إلى طبيعتها، فمثلاً: عندما يقوم بتقليد دور الجنديّ أو الشرطيّ فهو يشعر بالقوّة، فمن خلال اللّعب يكتسب القوّة والمناعة. ويمنحه اللّعب، القدرة على مواجهة الصّعاب، خاصّة من خلال الألعاب التي تحتوي على المغامرات، إذ أنّ الطّفل يكتسب ثقته بنفسه من المغامرة والتّجربة، حتّى لو كان فيها بعض المخاطر، فهو يتعرّف على قدراته ويكتسب ثقة بنفسه، مما يحصّنه ويزوّده بالمناعة الضّرورية للتأقلم.

كما وأنّ التّمارين الرّياضيّة والألعاب الحركيّة تساعده على السيطرة على جسمه واستعادة توازنه الجسميّ، مثلما تساعده ألعاب الخيال على استعادة توازنه النفسيّ.

ألعاب تهدف إلى

استرجاع القدرة على التّركيز

يفقد الكثير من الأطفال تركيزهم بعد تعرضهم لأزمة، أو مواقف مثيرة للقلق والخوف، من الضروريّ أن نساعدهم على استعادة تركيزهم عن طريق بعض الألعاب، فكلّ لعبة تساهم في تنمية التّوازن الحركيّ والانتباه -يمكن استعمالها، مثل: لعبة إصابة الهدف، ألعاب التّوازن المختلفة، ألعاب البازل على أنواعها، ألعاب الذاكرة، ألعاب التّصنيف، ألعاب الحاسوب.

ألعاب تهدف إلى

التّنفيس

يحتاج الأطفال إلى فعاليّات ونشاطات تساعدهم على التّنفيس عن طاقاتهم، وتشعرهم بقدرتهم على التّحكّم والسيطرة على الموقف، والألعاب الحركيّة المختلفة تساعد في ذلك، كما ويمكننا تحضير كيس من الرّمّل في البيت أو دمية نوجّه الطّفل إليها عندما يغضب، ونحاول أن يعتاد الطّفل على التّعبير عن مشاعر غضبه تجاه هذه الدّمية أو ذلك الكيس وكأنّ كلّاً منهما هو الشخص الذي غضب منه، وبعد أن يعبر عن مشاعره يمكن التّحدث معه ومحاولة فهم أسباب غضبه.

استعمال الخيال

لمساعدة الطفل للتعبير عن مشاعره، يمكننا استعمال الألعاب الخيالية، فللطفل خيال واسع وهو بطبيعته يكثر من هذه الألعاب، ويتفاعل معها ومع الشخصيات التي يقوم بدورها، ففي عالم الخيال لا يوجد مسموح وممنوع، فكل شيء جائز وشرعيّ. عالم الخيال يمدّ الطفل بطاقات نفسيّة تساعده على تحرير مشاعره، كما وتساعده على تطوير قدراته التعبيريّة والعقليّة.

فالطفل الذي يمرّ بتجربة صعبة، يصعب عليه التعبير عن مشاعره، ربّما لا يجد الكلمات للتعبير، ربما لا يشعر بالأمان وربما يمتنع عن ذلك تمشياً مع توقّعات من حوله.

تمثيل الأدوار

قد يكون مفيداً للطفل أن يتقمص دور إحدى الشخصيات البطولية، ليشعر تمثيل بالقوة والسيطرة. فمن الممكن أن نقوم معه بتمثيل موقف ما، ونسند إليه دور الطفل الشجاع. مثلاً: أن أقوم بدور الكلب المخيف، وأن يقوم هو بدور الطفل الشجاع. أو بالعكس أن يقوم هو بدور المخيف وأنا أخاف منه، الأمر الذي يشعره بقوته. وقد يقوم بدور الجندي أو الشرطي وأنا أقوم بدور الطفل الخائف الذي يختبي من أمامه، وهكذا.

القصص

من المهم جداً أن نقوم بسرد حكايات للأطفال تظهر التعامل مع المشاعر. كيف استطاع الطفل التعامل مع مخاوفه أو مشاعر الغيرة.. أو القلق.

والنوع الثاني هو قصص لأطفال خياليين، يقومون بأعمال خارقة، مثل: «جنان ذات الجورب الطويل» «أولاء الدين» ، «أولاء الأميرة الصغيرة» أو ما شابه من قصص نسردها على الطفل، تساعد على رؤية نماذج متنوعة.

القسم: 3

كيف نتعامل مع توتر الأطفال

يظهر الأطفال التوتر والقلق بعدة طرق:

- صداع، اضطرابات في المعدة، فقدان الشهية أو الأكل بشراهة، تغيير عادات النوم، كوابيس، ترطيب الفراش، تأتأة..

- مؤشرات سلوكية أو عاطفية :

مزاج متقلب، غضب، عدوانية، نكوص، تراجع دراسي، حزن تهرب من المدرسة، قلق مرضي.

في جميع الحالات علينا إظهار الحب والاهتمام بالطفل/ة وفي بعضها القليل من الرقة والحنان هي خير ترياق.

علينا أن نبقي متيقظين لردات فعل أطفالنا ولسلوكياتهم بشكل عام، وخاصة عقب حادث مؤلم أو مخيف مثل حرب، مواجهات مسلحة وفاة شخص قريب، فيضان وغيرها.

عندما تلاحظين حدوث شيء من المؤشرات أعلاه قم/قومي بما يلي:

1- وجّه/ي نفسك لمزاج الطفل :عندما تظهر أعراض جسميّة أو عاطفيّة أو سلوكيّة كما ذكرنا خصّص/ي وقتاً للطفل للحديث عمّا يشغله/ا، كيّ نتعرّف على جذور المشكلة، وذلك عن طريق أسئلة مثل: «كيف أخبارك؟»، «شو أخبار المدرسة؟»، منذ مدّة لم أرَ أصدقاءك، ما هي أخبارهم؟ أو بإمكانك الحديث عن يومك والطفل يتحدّث عن يومه/ا.

2- شاهد/ي برامج التلفاز معهم :الأخبار تحمل الكثير من مشاهد القتل والعنف والدمار، فقد رأينا جميعاً مشاهد الأطفال القتلى في الحرب الأخيرة وكذلك كيف أنّ المحيط ابتلع الناس الذين كانوا على الشاطئ في التسونامي الأخير. هذه المشاهد تسبّب صدمات وقلقاً شديدين للطفل، حيث يتخوّف من حدوث أمور كهذه معه. وهنا لا يمكننا الوعود بعدم احتمال حدوث أمور كهذه في حياتنا، وإنما يمكننا القول أننا سنقوم بكلّ ما بوسعنا كيّ نحملك من أمور كهذه.

وهنا ننتقل للحديث عن خطة لضمان أمن الطفل في الطريق أو في المدرسة/الروضة: أين نختبئ، أيّ طريق نسير بها وبمن نتّصل أو لمن نتوجّه لطلب المساعدة؟ . أمور كهذه من شأنها أن تخفف من مخاوف الطفل/ة وتشعره/ا بالسيطرة.



3- ركزي على الأمور الإيجابية: لا يمكننا ضمان حماية الطفل من أية صدمة، فالموت يتربص بالجميع وفي جميع العائلات، وكذلك الحرائق وحوادث الطرق والحروب أو الأمراض الفتاكة. وبدل ذلك يمكننا أن نبرز الجوانب الإيجابية كقولنا جدك توفي، لكن نحن أسرة ونستطيع أن نبقى متماسكين كي نجتاز هذه المرحلة، أو الحرب مستمرة دعونا نفتش عن أفضل مكان في البيت كي نحتمي به عند سماع صفارة الإنذار.

وبالإمكان محاولة عمل أشياء مشتركة مثل زيارة أصدقاء أو دعوتهم إلين أو ممارسة الرياضة.

4- الأطفال يتعلمون عن طريق تقليدك كيف يتعاملون مع ظروف ضاغطة أو صادمة، فإذا كان أسلوبك هو تدخين سيجارة أو شرب الكحول أو إطلاق الشتائم، فلأطفال أذنان وعينان تسمعان وتريان ما تقوم/ين به وسيفعلون الشيء نفسه في أوضاع مشابهة حاليًا أو مستقبلاً.

لذا علينا القيام بأمور إيجابية، مثل: إغماض العينين والتنفس بعمق، الذهاب في نزهة أو زيارة أصدقاء، الحصول على حمام ساخن، مشاهدة برنامج مسلي في التلفاز، القيام بطقوس استرخاء أو المشاركة بطقوس دينية.

5- منح الشعور بالثقة: عندما يكون الأطفال في جيل غض، علينا حمايتهم لأنهم لا يستطيعون مواجهة أوضاع صعبة، وكلما كبروا علينا إفساح الفرصة لهم لمواجهة مشاكلهم بأقل تدخل منا، فلا يُعقل أن نتدخل في كل صغيرة وكبيرة لأننا بذلك نحد من استقلاليتهم ونساهم في تعميق إتكاليتهم.

ما يجب علينا فعله هو أن نبقى متيقظين لكل طلب للمساعدة أو أن نسأل الطفل/ة ماذا حصل في موضوع» كذا «الذي تحدثنا عنه، وناقش التصرف الذي قام/ت به أو ردة فعله/ا.

وعندما نجد أنّ الطفل يستطيع التعامل مع الوضع، ندعه/ا يقوم/تقوم به بنفسه/ا، مع التأكيد على أننا متواجدون للمساعدة عند الحاجة.

الأطفال هم أشدّ الفئات العمرية تأثراً بالأوضاع الناجمة عن الظروف الصعبة كالحروب أو الصراعات أو الخلافات العائلية، أو غيرها، ..

ويرجع ذلك إلى قلة خبرتهم المعرفية والحياتية، ومحدودية آليات التكيف التي يمتلكونها، ناهيك عن أنهم يعيشون في عالم من الخيال الواسع الذي يصور لهم الأحداث بصورة أكبر بكثير من حجمها الحقيقي.

تشمل آثار الظروف الصعبة جوانب عدّة في حياة الطفل، تتمثل غالبيتها في التهديد الموجه نحو تلبية احتياجاته المادية والنفسية الأساسية، التي تعتمد بشكل مباشر على أفراد أسرته والراشدين من حوله؛ ولذا فإن للبيئة المتوفرة أهمية خاصة في مساعدته على استعادة قدرته على التكيف، والعودة إلى النمط الطبيعي. وعلى الرغم من أنّ الأطفال من مختلف الفئات العمرية يتأثرون بالأوضاع الصعبة، إلا أنه يبقى هناك تفاوت كبير بينهم في درجة وكيفية تأثرهم بها.

ويعزي ذلك إلى مجموعة من العوامل الذاتية والموضوعية، يمكن تلخيصها كالتالي:

- 1- يلعب إدراك الطفل/ة للحدث الصّعب دوراً رئيسياً في تحديد المعنى الخاصّ والذاتيّ لهذا الحدث بالنسبة إليه، وهذا يعني أنّ الذين يشاهدون منهم حدثاً معيناً يتأثرون به بطرق مختلفة بحسب المعنى الخاصّ الذي يعطيه/تعطيه كل واحد/ة منهم للحدث.
- 2- حدة الضغوط النفسية الناجمة عن الظروف الصّعبة، التي تستند إلى حجم ونوع التّغيرات التي تطرأ على حياة الطّفل/ة وقدرته/ا على السيطرة عليها.
- 3- الخصائص الشّخصية للطفل/ة – الذي يتعرّض للأزمة – تلعب دوراً مهماً في درجة تأثره، وتشمل هذه الخصائص: مرحلة الطّفل العمريّة وخبراته المعرفيّة والتجربيّة وتوفر الدّعم العائليّ الإيجابيّ أو المعوق.

ماذا يحدث للأطفال؟

يختبر الأطفال والراشدون على حدّ سواء الحدث الصّادم على شكل ردود أفعال تؤثّر على نواح عدة من حياتهم، ففي المرحلة الأولية ينتاب الأفراد شعوراً بعدم التّصديق والترقب لحدوث ما هو أشدّ سوءاً، وتغلب عليهم مشاعر الخوف والقلق، والغضب والحزن بشكل مكثف، وقد يواجهون نوعاً من الجمود في مشاعرهم.

وفي الأيام التالية قد يعمدون إلى تجنّب ما يذكّرهم بالصدمة المباشرة، بينما يقومون بمراجعة الحدث بشكل متكرّر. ويتأثّر (روتين) حياتهم اليوميّ فيشعرون بالتشتت وعدم القدرة على مزاولة نشاطاتهم اليومية كالسابق .

وقد تصحب هذا الوضع مشاعر الذّنب ولوم الذات، كما يجد معظم الأشخاص صعوبة في التركيز وفي الخلود إلى النّوم، بينما يلجأ البعض الآخر إلى النّوم المتواصل للهروب من مواجهة الواقع المؤلم ومشاعر العجز .

وبالإضافة إلى ما سبق فإنّ ردود فعل الأطفال قد تتميز بما يلي :

خوف وقلق، كوابيس، نوم متقطع، عدوانية، عزوف عن الطعام أو الإفراط فيه، انخفاض الأداء المدرسيّ تبوّل لا إراديّ، إمساك أو إسهال، تعلق واثكالية شديدة، إنطوائية وجمود في المشاعر.



كيف تتعاملين مع طفلك/طفلاتك

- 1- الانطلاق من قناعات بأن الأطفال يعرفون الكثير عن الأحداث من حولهم. فالأطفال يكتشفون الأحداث من خلال متابعتهم للبرامج التلفزيونية أو من خلال تواصلهم مع الآخرين، ولذلك على الوالدين أن يقوموا بتصحيح المعلومات غير الكافية أو التي تنقصها الدقة وسوء الفهم دون اللجوء إلى تقديم أي شيء غير واقعي أو غير حقيقي.
- 2 - التواجد قرب الأطفال والاستماع إليهم، لأنه أمر طبيعي أن يتحدثوا عن الحدث الصعب . وهنا يجب أن يستمع الوالدان إلى ما قد يفكر فيه الأطفال ويشعرون به دون إبداء استخفاف أو سخرية .يكونا مستعدين للإجابة عن جميع أسئلة الأطفال حتى وان بدت غريبة أو سخيفة.
- 3 - على الوالدين أن يتشاركا بمشاعرهما مع أطفالهما، وأن يخبراهم بأنهما يشعران أيضاً بالخوف والغضب من الأحداث، حيث أنّ ذلك يساعد على أن يعرفوا أنّ الراشدين أيضاً يشعرون بالضيق عند التفكير في الحدث الصادم. وإذا ما أخبرهم الوالدان بمشاعرهما يفضل إخبارهم حول الطريقة الصحيحة للتعامل مع هذه المشاعر، دون أن يؤدي ذلك إلى زيارة مشاعر الاضطراب عند الأطفال.
- 4- استخدام وسائل مختلفة لتسهيل عملية تعبير الأطفال عن مشاعرهم، وذلك بترك المجال لهم لكي يعبروا بحرّية عما يجيش بداخلهم من مشاعر وأحاسيس، ومخاوف وأفكار، وتشجيعهم على التعبير عن أنفسهم بكل السبل كالرسم والكتابة واللعب دون تدخل من الكبار بالمواعظ أو الإرشادات . فمقاطعة الطفل الذي يعبر عن مشاعره لها آثارها السلبية وعدم احترام هذه المشاعر لا يؤدي إلا إلى مزيد من الإحباط والاضطراب.
- 5- مساعدة الأطفال على الشعور بالأمن والاطمئنان، فعندما تحدث الأمور المأساوية كالحروب مثلاً، يبدأ الأطفال بالشعور بالخوف من أنّ ما قد يحدث في ساحة الحرب يمكن أن يحدث لهم، لذا فمن المهم للوالدين أن يجعلوا الأطفال يشعرون بأنهم بمنأى عن موقع الخطر وأنهم سوف يفعلون ما بوسعهم لحمايتهم.



الباب الرابع

” الأنشطة والفعاليات ”

- القسم الأول / الاستعانة بالأنشطة لمساعدة الأطفال والمراهقين

على التأقلم مع الأوضاع الحياتية.

- القسم الثاني / آليات متعددة .

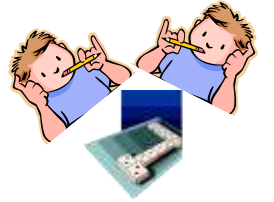
القسم 1:

الاستعانة بالأنشطة لمساعدة الأطفال/ المراهقين على التأقلم مع الأوضاع الحياتية.

■ يستمتع الأطفال باللعب في صناديق الرمل التي عادةً ما يستعملونها» ليعيدوا بناء «حياتهم. فاستعمال الرمل يتيح للأطفال التعبير عن أنفسهم بالطريقة التي يختارونها. لذلك، علينا أن نراقب ما يصنعونه، وكيف يتعاملون مع الرمل، وكيف يتفاعلون مع غيرهم في صندوق الرمل.



■ يستمتع الأطفال عادةً بالألعاب. فالاستعانة بلُّعاب اللوح (الداما، والشطرنج، ولعبة الأفعى والسلاّم، إلخ) تسمح للأطفال بالتفاعل مع أترابهم في جوّ اجتماعي. يجدر بنا إذاً أن نلاحظ كيف يتصرفون أثناء اللعب، أي ما إذا كانوا تنافسيين جداً، أو خائفين من الخسارة، أو غير قادرين على التركيز. وكذلك، تُعدّ هذه الألعاب وسيلةً ناجحةً لجمع الأطفال معاً كي يبدؤوا بالتفاعل مع غيرهم.



■ يعتبر الرسم نشاطاً يستلذّ به الكثير من الأطفال والمراهقين. وجدير بالذكر أنّ عملية الرسم بحدّ ذاتها لا تقل أهمية عن نتيجتها. لذلك، علينا أن نسمح للأطفال بأن يجهّزوا مكاناً خاصاً بهم للرسم، ويختاروا الألوان، والأوراق، والفرشاة (من المهم أن نسمح لهم بصنع القرارات والإمساك بزمام الأمور). وعندما ينجزون الرسمة/اللوحة، نطلب منهم أن يخبرونا عنها. ولكن، يجدر بنا ألا نحاول تفسير ما نراه على الورقة! إما علينا إلا أن نستمع ببساطة إلى الأطفال، ونرى ما يريدون قوله لنا. ويجب أن نلاحظ إذا كانت الرسوم/المواضيع/المسائل التي عالجوها في أثناء الرسم تتغيّر مع الوقت.



■ من المفيد كذلك استعمال اللوح مع الأطفال/المراهقين. ففي أغلب الأحيان، سيرغبون في أن يسجّلوا بالرسم أو الكتابة أموراً لا يريدون أن يحتفظوا بسجّلٍ دائماً بها. وهكذا، يستطيعون أن يرسموا، ويكتبوا، ويمحوا ما يسجّلونه متى يشاءون. وتوفّر لهم هذه العملية تغييراً يعيرون من خلاله عن أفكارهم ومشاعرهم «السريّة المخفية» بطريقة تنطوي على تهديد أقلّ، وذلك عوضاً عن اللجوء إلى اللوحات، أو الرسوم، أو الكتابات الدائمة.



■ يستمتع الأطفال/المراهقون أيضاً باللعب بالطين الذي يُعدّ مفيداً لهم. ويشبه استعمال الطين استعمال الرمل واللوح، ذلك أنّ الأطفال يستطيعون أن يشكّلوا/ يكتبوا/يصوّروا أفكارهم وعواطفهم بوسيلة مؤقتة. ويمكن للأطفال أن يصنعوا أشكالاً بالطين يعيدون قولبتها .

أمّا فوائد الاستعانة بالطين فتكمن في العملية بحدّ ذاتها بقدر ما تكمن في النتيجة. لذلك، لا بدّ لنا من أن نراقب كيف يعالج الأطفال/المراهقون الطين، أي ما إذا كانوا يدقّونه، أو يضربونه، أو يرمون به، أو يأكلونه، إلخ. وعلينا أيضاً أن نرى ما يصنعون بالطين، ونطلب منهم أن يخبرونا عمّا صنعوه. ولكن، يجدر بنا ألا نحاول تفسير الأشكال المصنوعة، بل أن نقدر نتاج الأطفال بطريقة إيجابية.

■ يُستعان برواية القصص في أنحاء العالم كافة كوسيلة لنقل أفكارنا ومشاعرنا إلى الآخرين. يمكننا أن نلجأ إلى رواية القصص في إطار مجموعة بأن نبدأ بجملة واحدة، ونطلب من الأطفال أن يضيف كلٌّ منهم إلى القصة وهم جالسون في دائرة . يمكننا أيضاً أن نعطي الأطفال 3 عناصر مشتركة أو 4 ، ونطلب منهم أن يستعينوا بها ليؤلّفوا قصة (سيارة، وصبي، وضجة عالية، وحذاء). بعدئذ، نراقب كيف يأتي كلٌّ طفل بفكرة جديدة .



نستطيع كذلك أن نشجّع الأطفال على أن يرووا قصة حقيقية عن أنفسهم (لا داعي لأن نطلب منهم أن يحدّدوا حدثاً معيّناً، بل يجب أن ندعهم يختارون ما يودّون التكلّم عنه .) بعد ذلك، يمكننا أن نطلب من الأطفال و/أو المجموعة التعليق على القصة، والردّ عليها.

■ يُعتَبَر استعمال الدمى (وصنعها) أيضاً من الأنشطة الصحية للأطفال/ المراهقين . فيستطيعون أن يصنعوا دُمَاهم الخاصة التي « تتكلّم » معهم أو « نيابةً عنهم » كما تقتضيه الحاجة.



■ يمكننا كذلك أن نستفيد أكثر من رواية القصص، ومن الدمى، فنسمح للأطفال بالتتكرّر، والتدرّب على القصة، واختيار الشخصية التي يودّون تمثيلها، وتنظيم الأحداث بطريقة هادفة، والإنهاء بخاتمة للقصة .

■ هذا الأمر يدعم أيضاً عمل المجموعة، ومسؤوليات الأطفال/المراهقين، وأدوارهم الواضحة، وأهمية العمل كفريق.

يستحسن القيام بهذه الأنشطة في بيئة وجوّ يمنحان الأطفال:



- 1- مسؤوليات تلائم عمرهم ومستوى نضجهم، ما يسمح للأطفال بأن يعزّزوا ثقتهم بأنفسهم، ويساعدوا الآخرين، ويظلّوا ناشطين ضمن الإطار المطروح.
 - 2- تشجيعاً لا ليتكلّموا عن أنفسهم فحسب، بل كذلك ليصغوا بدورهم إلى الآخرين وما يريدون قوله. فوجود اللحمة والمشاركة أساسي في المجموعة.
 - 3- قواعد وتوجيهات واضحة. إذا أتحنا للأطفال المشاركة في وضع القواعد، فسوف نساعدهم في قبول هذه القواعد واحترامها.
 - 4 - حساً بالأمان. على الأطفال/المراهقين أن يعرفوا أنّهم بأمان، وبأن ثمة أشخاصاً حاضرون لمساعدتهم في حال وقع أيّ طارئ. ومن المهمّ جداً أن نكون واقعيين مع الأطفال، وأن نصقلهم.
- لا يجوز أن ننسى أنّ السماح للأطفال/المراهقين بأن يستمتعوا بطفولتهم هو الخطوة الأولى في السماح لهم بأن يكبروا وينضجوا بشكل طبيعي. بالتالي، علينا أن ندعهم يكتشفون بينّهم، ويلعبون، ويكونون أطفالاً. ونستطيع نحن أيضاً القيام بالأمر نفسه!

توجيهات التطبيق

بناء "مهارات التأقلم"

- تهدف الأنشطة المفصّلة في هذا الدليل إلى مساعدة الأطفال على أن يتعلّموا كيفية التعامل مع الحالات الصعبة. فإذا أردنا أن نساعد الأطفال على التعامل مع الحالات الصعبة، يجب أن نساعدهم، في أثناء عملنا معهم، على:
- بناء علاقاتهم مع عائلاتهم وأصدقائهم حتى يساعدوا الآخرين، ويساعدتهم الآخرون.
 - تعلّم مهارات اجتماعية سليمة مثل كيفية التواصل مع الآخرين، وكيفية احترامهم.
 - تعلّم كيفية تحديد مشاعرهم، والإفصاح عنها بشكل صحيح، وإدارتها.
 - تعلّم كيفية حلّ المشكلات في حياتهم.
 - تعلّم كيفية التكيف مع الحالات المتغيرة: «ماذا أفعل إذا...» ...
 - تعلّم كيفية التعامل بأفضل طريقة ممكنة مع الحالات الصعبة بما في ذلك الحفاظ على العادات الطبيعية، والأنشطة المعتادة قدر الإمكان.



تشكيل قدوة للأطفال

ما نقدرُ عليه نحن، يقدرُ عليه الأطفال من حولنا أيضاً! إذا استطعنا التعامل بشكل جيد مع حالة ما، فسيتعلم الأطفال من حولنا مواجهة مثل هذه الحالات الصعبة بأفضل طريقة ممكنة. وسيتعلمون كيف يحققون ذلك بمجرد تقليدنا. يمكننا إذاً أن نكون قدوةً لهم. فالأطفال يتعلمون بفعالية أكبر ليس بالوعظ بل بمراقبة كيفية تعاطي الآخرين مع الحالة.

اقتراحات حول كيفية تشكيل قدوة حسنة للأطفال:

- يجب أن نعمل مع الأطفال بصفتنا أعضاءً في فريق. فنظهر للأطفال كيف يتعاونون مع الآخرين، وكيف يكونون أشخاصاً مستعدين لمساعدة الآخرين والاهتمام بهم.
- يجب أن نجيد التواصل! فلا بدّ من أن نكون واضحين، وصادقين، ومباينين، ومحترمين. وعلينا أيضاً أن ننتبه إلى لغة الأطفال الجسدية، ونحاول أن نفهم ماذا يقصدون بكلماتهم وتصرفاتهم.
- يجب أن نكون صادقين بمشاعرنا. ففي أثناء الأنشطة التي نمارسها مع الأطفال، يجدر بنا أن نصح لهم عن مشاعرنا، ونظهر لهم الطرق الإيجابية للتعامل مع المشاعر.
- عندما نواجه صعوبةً ما في أثناء عملنا مع الأطفال، نتعامل معها على أنها مشكلة أو تحدٍّ يجب حلُّهما. وعلينا أن نسعى لدفع الأشخاص الذين تطالهم المشكلة إلى العمل معاً على محاولة إيجاد الحلّ الأمثل لهذه المشكلة.
- يجب أن نكون مرنين وعلى أهبة استعداد، فنعرف ما العمل في الحالات الخطيرة، وناقش مع الأطفال ما سنفعله. وعلينا أن نبقى مستعدين لتغيير برنامجنا عند تغيير الحالة. بعبارة أخرى، لا بدّ من أن نجد خطأً بديلاً.
- يجب أن نستثمر الحالة بأفضل طريقة ممكنة. فنركّز على ما نستطيع فعله نحن والأطفال لتحسين الوضع. عندما تخرج الأمور عن السيطرة، نحاول أن نفكر في كيف يمكننا نحن والأطفال التأثير على الأشخاص صانعي القرارات. فنستطيع مثلاً أن نكتب رسائل إلى زعماء العالم. كذلك، يجب أن نحاول الضحك واللعب، والتركيز على الأمور البسيطة والمهمّة في الحياة مثل المدرسة والعائلة.



الاستعانة بالمواضيع

إذا أردنا أن يتخطى الأطفال تجاربهم الصعبة، فمن المفيد أن نستعين بمواضيع معينة في أثناء ممارسة الأنشطة. وتساعد هذه المواضيع الأطفال على أن يفهموا ما حدث معهم، وكيف تمكّنوا من التأقلم، وكيف يتعاملون مع المستقبل. إذا أفصحوا عن مخاوفهم في حالة لا يشعرون فيها بالأمان، أو تذكروا ببساطة الأمور التي تخيفهم جداً، فلن تتحسن حالتهم بل ستزداد سوءاً. لذلك، يستطيع الأطفال التعبير عن أنفسهم بواسطة الرسم، والكتابة، وتمارين الدراما المنظمة، أو يمكن للأطفال ما فوق الثانية عشر من العمر أن يعبروا عن أنفسهم في مجموعات نقاش.

مثلاً:

- متى أشعر بالأمان، ومن يشعرني بالأمان؟
- متى أشعر بالخوف، وكيف أتفاعل مع خوفي؟
- كيف أساعد الآخرين عندما أكون خائفاً، وكيف يساعدني الآخرون عندما أكون خائفاً؟
- ماذا يمكنني أن أفعل في المستقبل حتى أساعد نفسي على أن أشعر بخوف أقل؟ كيف يستطيع الآخرون مساعدتي على أن أشعر بخوف أقل؟

يجب أن نعالج المظاهر التالية في كل مشكلة/موضوع:

- متى أتعامل مع هذه المشكلة بشكل جيد؟ ماذا أفعل عندما أشعر بحال جيّدة؟ كيف يؤثر هذا الأمر على عائلتي وأصدقائي؟
- متى أشعر بحال سيئة، وكيف أتفاعل عندما أشعر بحال سيئة؟ كيف يؤثر هذا الأمر على عائلتي وأصدقائي؟
- كيف أواجه هذه المشكلة بطريقة أفضل في المستقبل؟ كيف يستطيع الآخرون مساعدتي على التعامل مع هذه المشكلة بطريقة أفضل؟

في الواقع، يستند عمل الميسر إلى مساعدة الأطفال على أن يحدّدوا مشكلاتهم ومشاعرهم، وأن يجدوا طرقاً بسيطةً يساعدون بها أنفسهم. فيجدر بالميسر أن يساعد الأطفال على التفكير في مشاعرهم الخاصة، وتأثير أفعالهم على الآخرين. أمّا الهدف المرجوّ فيمكن في مساعدة الأطفال على أن يشعروا بحال أفضل ويحسنوا علاقاتهم مع الآخرين. ولهذه الغاية، يجب أن نذكّر الأطفال على الدوام بالتالي: «من الطبيعي أن تتتابنا مشاعر قوية. علينا أن نقبل مشاعرنا، ونتعلّم كيف نتعامل معها.»

بعض المواضيع التي يمكن العودة إليها:

المشاعر الإيجابية :
السعادة- الشعور بالدعم - التفاؤل- السيطرة على النفس

المشاعر السلبية:
الغضب - الوحدة - اليأس - الخروج عن السيطرة

يجب أن نتطرّق إلى هذه المواضيع بشكل مزدوج بحيث نعالج موضوعاً إيجابياً بعد أن ننتهي من معالجة موضوع سلبي كما هو مفصّل أعلاه.

وضع حدود واضحة ومسئولة

غالباً ما يرتبك الأطفال الذين يختبرون حالات صعبةً لأنهم لا يعرفون كيف يجدر بهم التصرف. وقد يطرحون التساؤلات حيال أمور كانوا يعتبرونها تحصيلاً حاصلًا في السابق. فيقولون لأنفسهم مثلاً: «عليّ أن أكون شخصاً مسئولاً ومراعياً للآخرين». ولذلك، يصبّون أحياناً غضبهم وخوفهم على الأشخاص الآخرين من حولهم. لهذا السبب، علينا أن نضع للأطفال توجيهات وحدوداً واضحةً ومسئولةً في مثل هذه الحالات .



خطوات مفيدة تساعدنا في وضع الحدود وتعزيزها:

1- وضع القواعد مع المجموعة

يجب أن يجلس قائد المجموعة مع الأطفال في بداية اللقاء، ويقرّر معهم ما يلي:

ما هي قواعد مجموعتنا؟ يجب أن تدوّن هذه القواعد على ورقة كبيرة، وتُعرض في أثناء القيام بالأنشطة .

ويمكن أن تتضمن هذه القواعد ما يلي :

- ✓ احترام أعضاء المجموعة بعضهم بعضاً؛ حين يتوجّه أحد بالكلام إلى المجموعة، على الجميع الإصغاء إليه .
- ✓ يتوجّه كلّ شخص بالكلام إلى المجموعة على حدة؛ لا يجوز التعدي جسدياً أو شفهيّاً على أعضاء المجموعة الآخرين .
- ✓ على كلّ شخص التكلّم عن نفسه لا عن غيره من أعضاء المجموعة .
- ✓ لا يجوز التكلّم مع أشخاص من خارج المجموعة عن أيّ موضوع خاص يناقش في المجموعة .
- ✓ إذا أراد شخص مغادرة المجموعة، فعليه رجاءً أن يطلب الإذن بذلك .
- ✓ إذا شعر أحد بعدم الرضى أو الخوف عند انتهاء اللقاء، عليه رجاءً أن يخبر قائد المجموعة بذلك.

2- تجاهل سوء التصرف البسيط

علينا أن نغضّ النظر، متى أمكن، عن الأطفال الذين يسيئون التصرف. فغالباً ما يسيء الأطفال التصرف ليجذبوا الانتباه إليهم . لذلك، إذا كان التصرف غير مضرّ بالأطفال الآخرين، أو إذا لم يعرقل النشاط بشكل خطير، فالنهج الأمثل الذي نتبعه هو تجاهل هذا التصرف.



خطوات مفيدة تساعدنا في وضع الحدود وتعزيزها

3- التشجيع على التصرف السليم

علينا أن نبدي اهتماماً بالأطفال ذوي السلوك الحسن، فنقول لهم مثلاً: " أحسنت " ، أو " شكراً على تعاونك اليوم " . فمعظمنا يستهلك الكثير من الوقت في محاولة ضبط الأطفال الذين يسيئون التصرف، أو توبيخهم، متجاهلين بذلك الأطفال الذين يعملون ويلعبون بهدوء وفعالية. وبهذه الطريقة، نبعث برسالة خاطئة إلى الأطفال ومفادها التالي: «إذا أسأت التصرف، فستنال اهتماماً كبيراً» ، أو « إذا أحسنت التصرف، فسيتم تجاهلك» يجدر بنا أحياناً أن ننتهز الفرص لنكف الأطفال جميعهم بمسؤوليات. فيمكننا مثلاً أن نبدأ بتوكيل مهمات صغيرة وبسيطة نسبياً إلى الأطفال المزعجين، أو العنيفين، أو الانطوائيين. وإذا أنجز هؤلاء الأطفال هذه المهمات بشكل فعال، أمكننا عندئذ تكليفهم بالمزيد من المسؤوليات تدريجياً.

4- اكتشاف أسباب سوء التصرف

أحياناً، يكون الطفل مزعجاً أو صعب المراس لأنه يخاف ألا يحقق النجاح في نشاط معين. فقد يشعر بالضجر أو التعب. على سبيل المثال، إذا كان الطفل سلبياً جداً حيال لعبة معينة، فيمكننا أن نسأله قائلين: «لا تبدو متحمساً جداً لهذه اللعبة. هل من أمر فيها يشعرك بالقلق؟».

5- تدعيم القواعد بشكل منطقي وثابت

عندما ينتهك الأطفال القواعد، علينا أن نذكرهم بأنهم ينتهكونها، ونطلب منهم أن يكفوا عن ذلك شارحين لهم السبب. مثلاً: «سيلفي، هل تذكرين أننا اتفقنا على أن يصغي واحدنا للآخر؟ إذا لم يصغ واحدنا للآخر، فلن نستطيع أن نلعب هذه اللعبة لئما يجب. أرجوك أصغي إلى محمود». إذا استمر تصرف الطفل، فعلى قائد المجموعة أن يطلع الطفل على العواقب المتأتية عن سلوكه.

ويجب أن تكون العواقب عادلة، وغير مهينة، ومنطقية لا تأديبية. على سبيل المثال، إذا تقصّد طفل الرسم على مكتبه، فتقضي العقاب العادلة وغير المهينة بأن يغسل الطفل مكتبه. أمّا العقاب التأديبية فتوجب على الطفل تنظيف المكاتب كلها. وجزير بالذكر أنّ العواقب التأديبية تدفع بالأطفال إلى الشعور بالاستياء والغضب اللذين يؤديان إلى مزيد من التصرفات المزعجة. لذا علينا أن نتبع العقاب العادلة وليست التأديبية كمنشطين تربويين. إذا استمرّ الطفل في انتهاك قاعدة ما بعد أن نذكره بها وبالعواقب انتهاكها، فعلى قائد المجموعة أن يعزّز « العواقب العادلة » بشكل ثابت وعادل.

يمكن للأطفال أن يتعلموا مواجهة مشكلاتهم ومخاوفهم بواسطة روح الدعابة والخيال . ونستطيع اللجوء إلى وسيلة آمنة يختبر الأطفال من خلالها مختلف أنواع الحلول للمشاكل وهي أن يتقمصوا شخصية خيالية كحيوانهم المفضل، ويصمموا مغامرتهم الخاصة .



أما إذا كان بعض الأطفال عنيفاً أو منطوياً على نفسه، فعلينا أن نرشده في تطوير خياله . فنقول للطفل مثلاً: « اختر حيوانك المفضل الذي تعتبره طيباً وقوياً». كذلك، يمكن لروح الدعابة أن تساعد الأطفال على الاستمتاع بوقتهم، وتعلم مهارات أساسية . على سبيل المثال، يمكننا أن نقوم بلعبة أدوار حيث نتطلع شخصية « السيد يانس » دائماً إلى الجانب المظلم من الحياة، في حين نتطلع شخصية « السيدة متفائلة» دوماً إلى الجانب المشرق من الحياة .

وهكذا، حين نصور هاتين الشخصيتين على أنهما شديداً اليأس والتفاؤل، مهما حصل معهما، ونصورهما بشكل فكاهي، نظهر للأطفال أن اليأس الزائد والتفاؤل الزائد طريقتان خاطئتان للنظر إلى العالم.

الحرص على الثبات

إن الأطفال المصابين بالخوف أو فرط الحركة يشعرون بالطمأنينة بفضل الأنماط والثبات الذين يساعدهم على الإحساس بأنهم قادرين على التنبؤ بما سيحصل معهم، والسيطرة عليه.

بعض الوسائل التي نحرص بواسطتها على الثبات مع الأطفال:

- يجب أن يتراأس كل مجموعة القائد نفسه طوال مدة البرنامج. وفيما يمكن لميسرين آخرين أن يوجهوا المجموعة في أنشطة معينة، يجب أن يبقى القائد مسؤولاً دائماً عن الأطفال.
- على كل مجموعة من الأطفال أن تبدأ اليوم وتنتهي مع قائدها في المكان نفسه (متى أمكن ذلك). وفي بداية اليوم، يجب أن يشرح قائد المجموعة للأطفال ما سيحصل في أثناء اليوم.
- في بداية اليوم ونهايته، يجدر بالمجموعة أن تجتمع للقيام بأحد « تمارين المجموعة » (العاب التنشيط) يمكن الاستفادة من كتاب "من العاب التنشيط التربوية" - من إصدارات معهد كنعان التربوي النمائي).
- وعلى اليوم أن يبدأ وينتهي باستلقاء أطفال المجموعة أو جلوسهم بشكل دائرة مواجهين بعضهم بعضاً وهم يقومون بتمرين بسيط . ويجب أن يكون الميسر ضمن الدائرة لا داخلها أو خارجها.

- يجب أن نلجأ إلى إيقاعات بسيطة في أثناء الأنشطة.
- يجب أن نستعين بالأصوات والحركات لننتقل من نشاط إلى آخر .
- على سبيل المثال، بدلاً من أن يرنّ قائد المجموعة الجرس لإعلان انتهاء النشاط، يستطيع أن يشكّل إيقاعاً منتظماً بالتصفيق بيديه سرعان ما ينضمّ إليه الأطفال. علينا أن نتيح للأطفال فرص التعبير عمّا حدث معهم ولكن في البيئة الأكثر أماناً.

وفي ما يلي بعض القواعد العامة:



- لا يجوز أن نطلب من الأطفال رواية قصّتهم إلا بعد أن يشعروا بالحماية والأمان في المجموعة. تستغرق هذه العملية عادةً 5 أيام على الأقل، إلا أنّ الميسّر هو مَنْ يقرّر متى يبدو الأطفال مرتاحين.
- قد ينزعج الأطفال وغيرهم عندما يسمعون القصص التي اختبرها أطفال أو أشخاص آخرون، إذا رُويت هذه القصص بالتفصيل.
- عادةً، تكون رواية القصة عن طريق الرسم أو الكتابة، هي الوسيلة الأكثر أماناً ليعبّر الأطفال عن أنفسهم. وتُسمّى هذه العملية «رواية القصص الصامتة». بهذه الطريقة، يعبّر الأطفال عمّا حدث معهم بدون أن يضطرّ الأطفال الآخرون إلى سماع تفاصيل تجربتهم.
- إذا أصرّ الأطفال على رواية قصصهم أمام الأطفال الآخرين، فعليهم أن يرووها بشكل عام بدون أن يخوضوا في كثير من التفاصيل.
- يُعدّ تمثيل ما حدث مع الأطفال أكثر أشكال التعبير خطورةً. فلا يجوز أن نطلب من الأطفال أن يمثلوا ما حصل معهم. وإذا أرادوا تمثيل ما حدث معهم، فيجب أن نشجّعهم على التعبير عنه بوسيلة أخرى، بواسطة الرسم أو كتابة القصص مثلاً.
- على الأنشطة التمثيلية أن تكون منظمّة (أنظر أعلاه) لأنّ التمثيل الحرّ يتيح للأطفال التعبير عن الأمور العنيفة التي اختبروها بدون أن يساعدهم على تخطّي مشاكلهم.

التركيز على مختلف مظاهر حياة الطفل

عندما يعيش الأطفال في حالة صعبة جداً فهم في أحياناً كثيرة لا يحظون بالعديد من الفرص لينشغلوا باهتمامات الأطفال المعتادة.

لذلك، لا بدّ من أن تهدف الأنشطة النفسية الاجتماعية إلى أمر مهمّ جداً وهو محاولة إعادة حياة الأطفال إلى طبيعتها. ويقضي الأمر بمساعدة الأطفال على إقامة علاقات أفضل مع عائلاتهم، والتكلم عن مدرستهم، والاستمتاع بوقتهم، وبناء صداقات جديدة، والافتخار بالإنجازات التي يحققونها.

علينا أن نعالج اهتمامات الأطفال « الطبيعية » هذه أثناء ممارسة الأنشطة، إضافةً إلى الاهتمامات المتعلقة بالحالة السياسية أو الأمنية. أمّا أساس هذه العملية فهو التوازن. فمن المهم جداً أن نوازن، في أثناء القيام بالأنشطة، ما بين معالجة المشاكل التي يواجهها الأطفال بسبب الحالة السياسية/الأمنية، ومعالجة المظاهر الاجتماعية الأخرى في حياتهم مثل قضايا تعليمهم، وترفيههم، وعائلتهم، وأصدقائهم.

أمّا عندما نركّز على الحالة السياسية، فعلى أن نشجّع الأطفال على التكلم عن كيفية تأثيرها عليهم. فغالباً ما يظنّ الأطفال أننا نتوقّع منهم أن يتكلّموا عن الحالة السياسية العامة، أو يخجلون من التعبير عن مشاعرهم. في هذه الحالة، علينا أن نتجنّب التصاريح العامة عن الحالة السياسية، ونشجّع الأطفال على التكلم عن مشاعرهم أو أفكارهم. ولكن يجب ألا ندفعهم أو نجبرهم أبداً على التكلم عن هذه الأمور. يجدر بالميسر كذلك أن يشجّع الأطفال بذكاء على التفكير في نواح أخرى من حياتهم. فإعطاء أمثلة "عادية" أو اجتماعية، مثل: "أفرح عندما تأتي أختي لتلعب معي" يشجّع الأطفال على التفكير في نواحي حياتهم هذه. من المفيد أيضاً أن نطرح عليهم أسئلةً مثل: "ما هي الهوايات التي تساعدك على الاسترخاء؟".

القسم: 2

آليات متعددة

اللّعب هو حاجة طبيعية وأساسية عند الأطفال وضرورية لنموهم وتطورهم. فالطفل يستكشف منذ ولادته ما حوله ويتحسّسه، ويعد هذا الاستكشاف بداية اللّعب. فمن خلال اللّعب يتطور الطفل وينمو، تتطور عضلاته الصغيرة والكبيرة وكذلك خياله. وبالتالي تتطور شخصيته وتصل.

يتعلّم الطفل عن طريق اللّعب، يستكشف محيطه، يتعلّم عن نفسه، عن قدراته، فعن طريق اللّعب يواجه الطفل مشاعره السلبية بما فيها مخاوفه، غضبه وحتى حزنه وكذلك فرحه وتحمسه.

يوفر اللّعب المنظم أو العفويّ إمكانية للطفل لفهم تجاربه، كما وأنّ الطفل الذي تعرض للأزمات في مراحل عمره الأولى يحتاج إلى روتين، علاقات حميمة، بيئة داعمة ومواد للعب والفعاليات ليستطيع التفاعل معها والتعبير من خلال اللّعب بها. فيمارس الطفل بلعبه مثلاً دور الكلب الشرس، أو ذلك الحيوان المٌخيف، ويجسد هذه الشخصية بكلّ أبعادها، فيشعر بشعورها ويفكر كما تفكر ويتصرّف كما تتصرّف، ويعيش أدواراً كثيرة حصلت ويقلّدها أمامه أو يتخيّلها وهو بذلك يُعاش مشاعر ووضعيّات مختلفة تساعده للتعرف على مشاعره المختلفة بشكل غير مقيد حيث يختار هو من يكون وكيف ومتى، ويختار السلوك الملائم لكل شعور بدون أي ضغط، فيعاش مخاوفه ويشعر بها لتكون قريبة منه، مفهومة له، وعندها سيستطيع مواجهتها والتعامل معها. وتتطور قدراته للتعامل مع مشاعر مختلفة ووضعيّات مشابهة مستقبلية.

وهو يفعل هذا كله بمتعة وإثارة، فترى كلّ حواسّه مجنّدة وفي قمة التفاعل، مستعدة لاستقبال ولاستكشاف كلّ ما هو جديد.

الطفل في هذه المرحلة يحتاج إلى إمكانيات للتعبير الكلامي وغير الكلامي، فمنهم من سيعبّر بالرسم، أو باللّعب التمثيلي، أو باللّعب في المعجونة، ومنهم من سيمتنع عن التعبير المباشر.

أيّاً كانت فعاليّات الطفل من المهمّ أن نعززها ونفسح لها المجال. القصص، الرسم، الموسيقى، الغناء، الرقص، المسرح، اللّعب التمثيليّ كلّها إمكانيات جيّدة توفر فسحة للتعبير الذاتي، كما وأنّ الفعاليّات الإبداعية المختلفة، تعطي فرصة للطفل للتمتع وللتعبير عن مشاعره.

العمل ضمن مجموعة من الأطفال يمكّنهم أيضاً من بناء علاقات وتعلم والمبادرة إلى فعاليّات يرغبون بها، ممّا يسهم في إعادة التوازن لحياتهم ويُعيد الفرح والمرح، الحبّ والأمل في المستقبل، وهو أمر مهم في كل الأجيال.

فدورك كمنشطة/ة هو إفساح المجال وإتاحة الفرصة للطفل للعب، وإنماء وإثراء لعبه بالمثيرات والمحفزات المختلفة التي من شأنها أن تُثير اهتمامه وتحفز تفكيره وتكون قريبة من عالمه وتخطبه بوضعيته ونفسياته المختلفة .

وبذلك فقد نكون قد قمنا بدورنا المهم في المساهمة في تطوّر الطفل السليم نفسياً ووجدانياً.

ومن المهم جداً أن نشاركه اللعب حتى تصبح تجاربه شيقة ومثيرة وتكسبه ثقة بنفسه وعلينا تشجيعه ودعمه لتعزيز الرؤية الإيجابية لديه، وتحفيزه لتكرار التجارب ولتطويرها ولكن مع فسح المجال لأن يتفاعل بحرية وأن يلعب دون إكراه أو إجبار. الفعاليات التي توفر إمكانيات للتعبير والاختيار تزيد الثقة بالذات.

ومن المهم جداً أن نصغي كمنشطين /ات إلى حاجات الأطفال وإلى تفاعلهم مع الفعاليات المختلفة وأن تسمح المجال لمبادراتهم وتتجاوب معها . فمبادرة الطفل تعكس حاجته وإن أفسحنا المجال للطفل للتعبير عن هذه الحاجة والتعامل معها فهو بذلك ينفس ويفرغ ويتعامل مع هذه الحاجة ويتعرّف ويطور قدراته .
كما وأنّ الأطفال يمكنهم المشاركة في تقييم الفعاليات، فسؤال بسيط حول مدى تمتعهم في فعالية معينة ستقدم لنا صورة عن رغباتهم، كما ولعبهم المستقل الذي يبادرون إليه بذاتهم يوفّر لنا مؤشرات مختلفة حول رغباتهم واحتياجاتهم .
لذا فالإصغاء للأطفال، ليس فقط مهم في مثل هذه الأوقات، بل هو أساسي في فهمهم وإدراك ما يمرّ عليهم.

أعزائنا المنشطون والمنشطات،

يمكنكم القيام بجميع الفعاليات والألعاب التي تعرفوها مع الأطفال فمهما كانت الألعاب فإنها ستوفر متعة للأطفال .
فلتكن دافعيتنا في التعامل مع الطفل من منطلق احترام حقّه في اللعب وتوفير جميع الإمكانيات لتكون عملية لعبه عملية حرة، غنية، حسيّة ومعاشة.
وتجدر الإشارة أنّ الفعاليات الواردة في هذا القسم هي في إطار اقتراحات يمكنك إضافة وتغيير أيّ تفاصيل لملاءمتها للسياق الموجودة به أنت والأطفال.
ولتلائم قدراتهم، رغباتهم، وحاجاتهم، في الوضعيّة الآنية.
وهذه الفعاليات تصلح للأجيال الصّغيرة أي من السنة وعدة أشهر وحتى 8 سنوات وطبعاً مع ملاءمتها لمستوى قدرات الأطفال:

ماذا يقول الوجه؟

الهدف: تعبير الأطفال عن مشاعرهم عبر إسقاطها على هذا الوجه. نطلب من الأطفال رسم ملامح لوجه وتحدّث معهم عن هذا الوجه وهذه الملامح وعن ماذا تحكي؟ من المهم أن نفسح المجال للأطفال أن يرسموا ما يريدون، أينما يريدون، أي الأنف مكان الأذن أو غيرها والحديث حول الموضوع مع الطّفل.

قصص الحيوانات

الهدف: فسح المجال للأطفال للتعبير عن مشاعرهم عبر إسقاطها على شخص الحيوانات.

نضع صوراً أو رسومات لحيوانات، ونطلب من الأطفال بشكل فرديّ أو بمجموعات صغيرة، اختيار أحد الحيوانات وحكاية قصّته. للأجيال الصغيرة نضع رسمة واحدة أو اثنين حتّى لا يتشوّش الأطفال. كما ويمكن استعمال دمي الأصابع أو دمي على شكل حيوان أو شخص، والطلب من الأطفال أن يحكوا قصّته، مع تركيز المنشطة/ة على المشاعر بسؤالها بين حدث وآخر ما يشعر؟! ويستطيعون فعل ما يشاءون به (يمكن تمزيقه، كعبلته، القفز عليه)...

فعاليات إبداعية - أوراق الجرائد من الفعالية السابقة يمكننا لملمتها (جمعها) ووضعها في وعاء ماء كبير وصنع عجينة ورق مع إضافة مادة لاصقة (غراء أبيض*) وتشكيل ما نريد منها ومن ثمّ دهنه عندما يجفّ.

استرخاء - نضع موسيقى هادئة ونطلب من الأطفال الاستلقاء على الأرض وإغماض العينين بهدف الاسترخاء مع مرافقة كلامية ممكنة «أنا الآن أتنفس من أنفي، أريّح يديّ، أريّح رجليّ، أنا أشعر أنني مليء/ة بالطاقة أو بالراحة.» بعد عدة تجارب في الاسترخاء يمكننا استعمال الخيال الموجّه عبر المرافقة الكلامية للمنشطة/ة فتطلب منهم التخيل أنهم الآن يذهبون برحلة إلى حديقة ليشموا الزهور ويسمعوا تغريد الطيور الخ،..

اللعب التمثيليّ - توفير وإفساح المجال للأطفال للعب التمثيليّ عن طريق توفير مواد مختلفة ومتنوعة تحفّز الأطفال على الخيال وتخطب عالمهم وما يمرّون به. يمكن توفير أغراض مثل: طائرات، دبابات، جنود، أشخاص (أب، أم، أطفال)،.. وما ترونه مناسباً لعالم أطفالكم وما يواجهونه.

تمثيل الأدوار - بعد قصّة معيّنة أو بعد حديث معيّن حول الموضوع مع الأطفال، يمكن أن يتمّ تمثيل أدوار، وهو أمر مهمّ جداً حيث يأخذ الطّفل دور الشّيء المخيف أو المزعج، والهدف هو السيطرة على خوفه والتّعامل مع مصدر الخوف . وممكن استعمال قصص تحت الطّفل على الخيال مثل: «أحب أن أتخيّل»، «أستطيع أن أعمل الكثير»، «لو كنت عصفوراً»، «عبقريّ والقلم اللّيلكي». وهدف هذه القصص إعطاء الطّفل الفرصة لأن يتحرر من القيود التي تكبله كمشاعر الخوف أو عدم القدرة على مواجهة صعوبات معيّنة.

استعمال قصائد وأشعار للأطفال:

نقترح هنا عدداً من الأشعار لاستعمالها كمحفّز أو باعث للموضوع وفي الأجيال الصغيرة يمكن هذه الأشعار كقصة نسردها بالاستعانة بالدمى أو دمي الأصابع أو دمي العيدان.

فاضل علي

حُلمٌ مُخيفٌ جداً أحمّله ذكرى: من غير علمي نَقَلوني إلى مدرسة أخرى. كنت في الساحة وحدي واقفاً عنهم بعيد فأشار الكُلّ نحوي. إنه ضيهُّ جديد.	"ما الّذي تبحثُ عنه؟" خِفْتُ أن أقول... أطلّس حَلَمْتُ أني من مكان شاهق. وقعت من غير وجع، لكنني شعرت في صدري كأنما قلبي وقع.	في اللّيل قبل أن أنام رأيت شيئاً ما في عُرفتي يطلُّ ثابتاً ولا يزول خفت كثيراً فُلْتُ هذا اللّيل كم يطول وعندما استيقظت في الصباح فتّشت عنه في خزائني وفي زوايا البيت ربّما يجول
---	--	---

أمي أنت تسألني:

- هل هناك حالات معيّنة تكون/ين فيها مثل حبيبات القهوة، أيها وكيف تشعر/ين؟
- ما هو الوضع الذي ترغب/ين أن تصل/ي إليه؟
- ماذا يمكنك أن تفعل/ي من أجل ذلك؟

ملاحظة: من المهمّ أن نعطى كمنشطين/ات شرعيّة للاختلاف في طرق المواجهة مع التأكيد على أنّ تطوير أسلوب التّفكير الإيجابي هو أمر مريح ويساعد على تخفيف الضّغط.

فعاليات مرتبطة بأمثالنا الشعبية:

التعامل مع المشاعر:

هناك من يؤيد ضرورة التعبير عن مشاعرنا، خاصة المؤلمة منها، ومشاركة الآخرين بها . ويقولون:

" بوح وأستريح "

"اللي بخبي علته بتقبله "

واتجاه آخر يشجع قمع المشاعر وحبسها وعدم كشفها أمام الآخرين ويقولون:

"خليها في القلب تجرح، ولا تطلع ع اللسان وتفضح".

"غلب بستيرة، ولا غلب بفضيحة".

الأسئلة:

- ما رأيك في هذه الأقوال؟
- أي من الاتجاهين تؤيد/ين؟ ولماذا؟
- هل تشارك/ين أحداً عندما تشعر/ين بضيق؟
- ماذا تشعر/ين بعد ذلك؟

الخوف:

اقرأ/ي الأمثال التالية، ثم أجب / أجيب عن الأسئلة التي تليها:

"الخوف بيقرطل"

"الخوف بيقطع الركب "

"الخوف بيحل خرزات الظهر"

"الخوف يرجّ الجوف "

وهناك من يقول أيضاً بأن:

"شدة الفزع بتطير الوجع"

الأسئلة:

- ما رأيك بمضامين هذه الأمثال؟
- هل حدث لك وشعرت مثل هذا الشعور؟
- كيف حاولت التعامل مع مخاوفك؟
- هل أنت معتادة أن تتحدث/ي عن مشاعرك مع الآخرين؟ لماذا؟ نعم « أو لماذا لا؟ "

التجارب القاسية

وتأثيرها

تقول الأمثال أيضاً بأنّ

"من اکتوى بالنار خشي النار "

"اللي بتقرصه الحيّة، من الحبل بيخاف "

أيّ أنه عندما يتعرض الإنسان لتجربة قاسية مخيفة قد يعمّم هذه التجربة ويصح حذراً وخائفاً من كلّ تجربة شبيهة.

- ما رأيك في ذلك؟
- هل حدث لك أمراً شبيهاً؟
- هل يحدث مثل هذا التعميم؟ (أفكار سلبية، أفكار غير منطقية، ربط بين الأمور)....
- كيف يمكننا أن نتعامل مع مثل هذا الأمر فيما لو حدث لنا؟ (فحص الأفكار المرتبطة بالأمر والبحث عن أفكار بديلة.)

مظاهر الأزمة

الأسئلة:

- هل تعتقدون أنّ فترة الحرب ما زال لها تأثير لديكم؟ ماذا تشعرون؟
- هل هناك من يريد/تريد أن يشاركنا/تشاركنا بأحلامه/ا؟

رغم أنّ الفترة القاسية للحرب انتهت، إلا أنه قد ترافق البعض منّا حتّى الآن أفكاراً وهلوسات تثير لدينا الأحلام المزعجة والأرق:

وفي هذا تقول الأمثال:

"اللّي بخاف من العفريت، بطلع له "

"اللّي ببال أم حسين بتحلم فيّه بالليل "

لنا دور

تقول الأمثال:

- أي من هذين الاتجاهين تؤيد/ين ولماذا؟
- ماذا كنت تفعل/ين وقت الحرب؟ هل تجلس/ين منتظراً مصيرك أم تحاول/ين الاعتماد على قوى أخرى لمساندتك؟
- ما هي الآليات التي استعملتها للتغلب على مخاوفك؟
- ما هي القوى التي فعلتها (داخلية أو خارجية) لمساندتك؟

"ربنا بقول قوم ت قوم معك، مش نام ت أطعمك".

"لا تدير ظهرك للدبابير وتقول على الله التدبير".

واتجاه آخر يقول:

"اللّي بيحي من الله منيح "

"كل واحد بوخذ نصيبه"

فعاليات حسية
حركية:

إحدى مظاهر الخوف والفرع في الظروف الصعبة هي المظاهر الجسميّة، فنظهر تشنجات العضلات، تزداد دقات القلب، يزداد العرق، ضيقة نفس، ارتجاف، هبوط، شعور بالدوران وأحياناً بالإغماء، وفي بعض الأحيان، يظهر تجمّد، شلل وشعور بعدم السيطرة على الجسم.

فالفعاليات الحركية في كلّ الأجيال وبالذات بالأجيال الصغيرة تحرر الجسد من الضغوطات، وتُشعر الطفل بالراحة، وتُعيد إليه الشعور بالسيطرة على جسده.

فالحركة من شأنها أن تُعالج القضايا النفسية التي يمرّ بها الطفل في هذه الظروف وهي عبارة عن وسيلة لتفريغ المشاعر المختلفة والتعامل معها.

فيما يلي اقتراحات لفعاليات حسية حركية يمكنك عملها مع أطفالك وملاءمتها لأجيال وقدرات الأطفال والظروف أو أيّ إطار تربويّ آخر.

يمكن القيام بهذه الفعاليات بمصاحبة الموسيقى أو بدونها حسب ما تروه مناسباً.

اقتراحات لفعاليات حسية حركية

- حركات، تحريك الجسم.
- حركات هزّ كفات اليدين، الذراعين، الساقين كفات الأرجل.
- حركات دورانية (أي التحريك من جهة إلى أخرى): الجسم، كفات اليدين، الرجلين، الرأس.
- تشبيك أصابع اليدين مع الضغط بدرجات مختلفة: الضغط بلطف، الضغط بحدّة وبناء درجات ضغط مع الأطفال بلطف وترتيبها بتسلسل من اللطيف إلى الحادّ.
- تحريك الأصابع بشكل منفصل ثم جميع الأصابع معاً. شدّ الأصابع بشكل أن البنصر يشدّ البنصر هكذا. كفة اليد اليمنى تشدّ على اليسرى وبالعكس. ويمكن عمل هذه الفعاليات بأزواج حيث طفل يشدّ بيده أيدي طفل آخر بمستويات مختلفة ومن ثمّ يتبادلان.
- ملامسة كفة اليد بالكفة الأخرى: أصبع بأصبع، قاعدة الكف بالقاعدة الأخرى بأنواع مختلفة من الملامسة - لطيف - قاسي، ضاغط،...
- احتكاك الكفّ بالكفّ للإحماء، ممكن اليدين أو الرجلين وممكن تحضيراً للفعالية القادمة.
- ملامسة كفات اليدين لأعصاب الجسم المختلفة: الوجه، الرقبة، الأكتاف، الأكواع، الركبة، الساقين، كفات الأرجل. ماذا تقول كفات اليدين للأعضاء المختلفة عن طريق الملامسة أو الضغط؟
- فتح وإغلاق قبضة اليد - إغلاق وفتح قبضة اليد بدرجات مختلفة ممكن بناء سلّم من (1-7) حسب أجيال الأطفال كلّما كانوا أصغر نقلّ مجال الدرجات. وممكن استعمال هذه الدرجات بإدراك مستويات المشاعر والأحاسيس.
- حركات للمعانقة الذاتية أيضاً حسب درجات. نطلب من الأطفال معانقة أنفسهم بدرجات مختلفة. مثلاً تقول المربية: أنا بعبط حالي كثير كثير وتُشير بحركات يديها إلى طريقة العناق الذاتي.
- تدليك للجسم مع إصغاء لحاجاته.

ملاحظة: في جميع الفعاليات يمكن استعمال أغراض مثل: طاباط، طرية، بالونات، مناديل، حبال، خيطان وغيرها.

فرح صغير وصفارة الإنذار
 احكي فرفش ارسم خربش
 زيّ ما بدك ما حدا أدك
 إنتي صغير إنت كبير
 بوكرا أحلى شو ما يصير



ارسم/ي ما تريد/ين



A large empty rectangular box with a blue border, intended for drawing or writing.

"هذه الفعالية وما يليها في هذا القسم من إعداد الأخصائي النفسي عوني كريم"

فعاليات استرخاء

الخوف، القلق، الفزع، الهلع الانزعاج. الألم والمظاهر الأخرى المرافقة لحالات الضغط والصدمة ترافق عادة بردود فعل جسدية كالتشنج، سرعة التنفس، سرعة دقات القلب ومظاهر أخرى، لذا م المهم أن نعي ذلك ونعزز السيطرة على هذه المظاهر، فقدرتنا على التنفس ببطء والاسترخاء تساعدنا في التخفيف من التأثيرات السلبية للضغط والصدمة، لذا من المهم البدء في جيل مبكر في تطوير هذه القدرات وذلك من خلال تمارين الاسترخاء وهي مختلفة وعديدة منها:

تنفس

خذ/ي نفساً عميقاً، شهيقاً من أنفك وزفيراً من فمك، أغمض/ي عينيك وأنت تخرج/ين من الفم واشعر/ي كيف أنك بدأت في الاسترخاء، خذ/ي فرصة للحظات وعاود/ي التنفس بهذه الطريقة، انتبه/ي إلى نفسك، تستطيع/ين تخيل" الهدوء وأنت تتنفس/ين، تابع/ي التمرين وعينيك مغمضتان لبعض دقائق.
ندخل الهواء من الأنف ونخرجه من الفم، نقوم بهذا التمرين عدة مرات، ويمكننا أيضاً مرافقته بحركات يد مثلاً عندما ندخل الهواء نحرك اليد باتجاه الجسم، وعندما نخرج الهواء لنحرك اليد بعيداً عن الجسم.

حركات استرخاء وتشنج:

أغمض/ي عينيك وركّز/ي اهتمامك في يديك، أغلق/ي كفّة يدك اليسرى على شكل «بوكس» (قبضة يد) . لنحوّل كفّة اليد إلى قبضة، نشدّ يدنا تدريجيّاً ثم نرخي اليد ونضعها إلى جانب جسمنا.

تشنج واسترخاء الوجه:

لنشدّ عضلات وجهنا ونرخيها، نعمل أشكالاً مضحكة. يمكننا القيام بنفس التمرين في جميع أنحاء الجسم. لنشدّ عضلات الرجل ونرخيها. يمكننا وبالتدريج وبعد أن يتعود الأطفال على بعض هذه التمارين إجراء تمرين يحوي جميع الفعاليات المذكورة سوياً والوصول إلى استرخاء كامل. في مثل هذه الحالة من المهم إجراء الاسترخاء في غرفة هادئة وبمساعدة موسيقى هادئة يمكن في نهاية الاسترخاء الطلب من الأطفال أن يتخللوا أشياء جميلة مثلاً رحلة إلى البحر..

يمكنك استخدام مقطع من قصة الفأر سمس وهو قصة فريدريكو، ترجمها شعراً جليل خزعل.. وتحكي القصة عن فأر لا يشارك في أعمال الصيف فهو مشغول في جمع الكلمات والألوان والإشاعات، بينما ينشغل جميع أبناء جنسه في جمع الأكل لليالي الشتاء الطويلة... وعندما يأتي الشتاء ويدوم طويلاً يتوجه له أصحابه مذكّرين أين الألوان التي جمعتها والكلمات الخ.

**فيطلب منهم:**

«هيا أغمضوا عيونكم
أرسل الشمس لكم.
هل تشعرون الآن بدفئها وروعة الألوان؟
ماذا عن الألوان سألت الفئران فأجاب:
«أغمضوا عيونكم ثانية
تذكروا الحقول
وخضرة الأوراق والأغصان
وزرقة السماء
تذكروا سنبله صفراء
وزهرة حمراء».
وهكذا...

هذا الدليل:

يتضمن هذا الدليل قراءات مساعدة نتاج بحث وتوثيق وجميع لتجارب وخبرات متنوعة في المجال الاجتماعي النفسي الخاص بالتدخل مع الأطفال وقت الظروف الصعبة والأزمات.

و يعد أداة مساعدة ومساندة للمنشطين /ات العاملين/ات في مجال الطفولة والفاعلين /ات في المجال الاجتماعي النفسي بما يمكنهم من فهم الظروف الصعبة وآثارها على الأطفال وكيف يتفاعلوا معها وعملية التواصل والدعم معهم.

ويضم هذا الدليل أربعة أبواب رئيسية:

الباب الأول: مدخل وتعريفات الظروف الصعبة

ويركز على قياس الطفل في الأزمات، وأزمة الحرب الشدة والصدمة، والأطفال في الظروف الصعبة وما بعد الأزمة الصدمية.

الباب الثاني: الآثار والردود.

يركز على آثار الظروف الصعبة وكيف يتفاعل الأشخاص مع التجارب الصدمية، وكيف تؤثر الحالات الطارئة عليهم، وردود فعل الأطفال إزاءها.

الباب الثالث: التواصل والدعم

يركز على دعم الأطفال في أوقات الأزمات، وكيف نتعامل مع توتر الأطفال.

الباب الرابع: الأنشطة والفعاليات.

يستعرض أنشطة لمساعدة الأطفال المراهقين وآليات أخرى متعددة.

دليل المشطاة حول الاطفال في الظروف الصعبة والتراعات



يمكنكم تحميل الكتيبات الصادرة عن معهد كنعان التربوي النمائي على الصفحة الالكترونية التالية:

www.canaan.org.ps/ppc/bock.htm

معهد كنعان التربوي النمائي فلسطين - غزة - الرمال- شارع الشهداء

هاتف : 00 97082846511 ، فاكس: 00 97082846501

البريد الالكتروني : canaan@p-i-s.com ، الصفحة الالكترونية : www.canaan.org.ps