



المركز الفلسطيني للإرشاد
The Palestinian Counseling Center

إرشادات للتعامل مع الأطفال وقت الأزمات

رغم حدة وصعوبة الأحداث التي تواجهنا إلا أن معظمنا يستطيع تجاوز هذه الأحداث بدعم وتفهم واحتواء العائلة والأصدقاء. لكن من الممكن أن يحتاج البعض الى مساعدة متخصصة، عندها يمكنكم التوجه للمركز الفلسطيني للإرشاد على العناوين الموضحة في هذه النشرة.

إرشادات للتعامل مع الأطفال وقت الأزمات

يُعتبر الأطفال الأكثر تأثراً بالأحداث في أوقات الحروب والأزمات، ويتراوح عمق تأثيرهم بالأحداث تبعاً لبعدهم أو قربهم منها، وكذلك فإن فقدان الشعور بالأمن والحماية على صعيد المجتمع يزيد من تعقيد الأمور. كما أن ردة فعل الأطفال تتأثر بردة فعل الأهل (الأب والأم) تجاه هذه الأحداث، حيث يشكل الأهل نموذجاً لأطفالهم للتعامل مع الضغوطات سواءً كان سلبياً أو إيجابياً.

أهم الأعراض التي قد يعاني منها الأطفال في مواجهة الأزمات:

- التبول اللاإرادي
- الشعور بالذنب
- صعوبة في النوم
- صعوبة في التركيز
- الانطواء والعزلة
- رؤية الأحلام المزعجة والكوابيس
- التعلق الزائد بالأهل والشعور بالغضب والضييق
- تجنب التواجد في الأماكن التي يكون فيها كثير من الناس وتجنب المشاركة بالفعاليات الجماعية
- التعلق الزائد بالأهل والشعور بالغضب والضييق
- الإحساس بالخوف والشعور بالتهديد.
- الشعور بالإعياء والشكوى من الآلام الجسدية

يجب أن نذكر الأطفال أن هذه مرحلة عابرة لن تستمر، وأن مشاعرهم وردات أفعالهم طبيعية.

كيفية التعامل مع الأعراض التي تظهر على الطفل:

هنالك الكثير من الأمور التي يمكنكم كأهل تنفيذها مع أطفالكم وقت الحروب والأزمات، ومن أجل توفير الإحساس بالأمان لهم، والتخفيف من آثار الضائقة عليهم، ومن أهم هذه الأمور:

وفروا المعلومات لأطفالكم:

١- أجيئوا على أسئلة الطفل حتى ولو كانت صعبة أو مزعجة. على أن تكون الإجابة بلغة بسيطة وسهلة وذلك تحسباً لمنع تفسير الأطفال الذاتي للأحداث بطريقة غير صحيحة.



المركز الفلسطيني للإرشاد

The Palestinian Counseling Center

إن ردة فعل الأطفال النفسية والسلوكية تكون تقليداً وانعكاساً لردة فعل البالغين والأهل في أغلب الأحيان، لذلك فإن إعطاء معلومات للأطفال يخفف الخوف والقلق لديهم.
تجنبوا الإسهاب في الأوصاف المفرطة بالإثارة عن الأحداث الصعبة مثل الأسلحة المستعملة أو الإصابات الشديدة، ومدى تأثيرها.

٢- شجعوا أطفالكم على الحديث عن مشاعرهم، قبل الحديث مع الأطفال عن الأوضاع الصعبة وعن مشاعرهم، كونوا على وعي وفهم لمشاعرهم، تقبلوها ولا تخفوها.

- اشرحوا لطفلكم أن غيره يخاف أيضاً، واعطي للطفل أمثلة على أشخاص مقربين منه مثلك كأب أو أم أو جد أو أصدقائه من الذين يشعرون أحياناً بالخوف والغضب.
- وضحو لطفلكم أنه يستطيع أن يلجأ إليكم إذا راودته مشاعر غير سارة وإنكم مستعدون دائماً للتحدث إليه عنها.
- عليكم التعامل مع انطواء طفلكم، قوموا بمشاركته في الأنشطة المختلفة، وأخرجوه من عزلته.
- عليكم تفهم خوفه ومساعدته على التعبير عن نفسه.
- لا ترغموا الطفل على الحديث عن تجاربه فور حصولها وخاصة إذا لاحظت أنه ينطوي على نفسه على غير عادته.

٣- ابقوا على تواصل عاطفي مع أطفالكم، وذلك من خلال حضنهم وإشعارهم بالأمن.

- القيام معهم بنشاطات جماعية مثل الأكل واللعب حتى لا يشعروا بالوحدة.
- شاركوا أفكاركم ومعتقداتكم مع طفلكم وشجعوه لطفلكم على الحديث عن مشاعره.
- اشركوا الطفل في أنشطة بدنية ولعاب من أجل توفير مجال للتخفيف من حدة التوتر والضغط النفسي لديه.
- أغمروا طفلكم بالمحبة والتقدير، القرب، الدفء الجسدي مهم جداً في هذه الفترة.
- ساعدوا الطفل للتعبير عن المشاعر من خلال الرسم، القراءة وكتابة القصص فهذا يساعد الطفل على التعبير عن مشاعره ومخاوفه.
- احموا أطفالكم من تكرار مشاهدة الصور والأحداث العنيفة حيث أن الأطفال يفتقرون لمفهوم التكرار فكلما شاهدوا الحدث فإنهم قد يعيشوه من جديد.
- دعوا أطفالكم يشاركون الأطفال الآخرين المتضررين بشكل مباشر أو غير مباشر، كأن يقوموا بجمع التبرعات أو كتابة الرسائل أو الرسم وما إلى ذلك.

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

وأخيراً

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

مهم

عندما تكون هناك مشاهد صعبة على شاشات التلفاز،
استمعوا إلى الأخبار عن طريق الإذاعة بدلاً منه

Website: www.pcc-jer.org

Email: pcc@palnet.com

رام الله، تلفون: ٢٩٨٩٧٨٨-٢-٩٧٢ | نابلس، تلفون: ٢٣٣٥٩٤٦-٩-٩٧٢

عزون، تلفون: ٢٩٠٢٤٦٢-٩-٩٧٢

اورنج: ٥٤٥٩٢٣٤٦٨ | جوال: ٥٩٥٢١٠٧٩٤ | جوال: ٥٩٥٨٨٣٩٧٤