



واحة الأسرة

الدعم النفسي للأطفال وقت الأزمات.. أنشطة وخطوات (1-2)



السبت 17 أغسطس 2019 م 02:58 م

كتب: حسن السيوسي

أطفالنا أعلى ما عندنا وفي كل أمة الأطفال هم الكنز الثمين والثروة العظيمة والمستقبل الإستراتيجي؛ وحيث إن البراعم الناشئة في مرادن النمو والتطور أكثر تأثيراً بالأزمات لقلة نضجهم وعدم اكتمال وعيهم وإدراكهم فهم أكثر احتياجاً لأن يكونوا في كتف الرعاية والحماية لتلبية الاحتياجات النفسية والجسمية والعقلية والاجتماعية وعلى رأسها الحاجة للأمن والأمان وحمايتهم من المخاطر التي تهددهم جسدياً أو نفسياً أو عقلياً وكذلك هم عرضة للفيال والأوهام وعرضة للخدعية والاستهداف بالأكاذيب والشائعات.. لذا وجب اتخاذ التدابير اللازمة لحمايتهم والحفاظ عليهم كلما ألمت أزمة أو حدثت كارثة وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي من أهم الوجبات الازمة في أوقات الأزمات.

وهذا الملف يحتوي على:

- مفهوم الدعم النفسي الاجتماعي
- خصائص المراحل السنية في تفاعل الأطفال مع الأزمات
- مرادن إدارة المخاطر مع الأطفال
- نقاط مهمة للمشاركين في الدعم النفسي للأطفال
- الصدمة النفسية عند الأطفال
- أساليب الدعم النفسي للأطفال
- دور الآباء والأمهات في الدعم النفسي للأطفال

مفهوم الدعم النفسي الاجتماعي:

عملية تشمل مجموعة من الخدمات في المجال النفسي والاجتماعي لمساعدة المشرفين التربويين والآباء والأمهات على فهم أطفالهم بشكل أفضل لكل ما قد يتعرض لهم من أحداث ضاغطة وإمدادهم بالمصادر وأساليب التكيف مع هذه الضغوط لاستئناف حياتهم الطبيعية ومنع ما قد ينتج من عواقب.

خصائص المراحل السنية في تفاعل الأطفال مع الأزمات:

(تعرف على طريقة تفكير الطفل واحتياجاته بالنسبة للأزمات في المراحل السنية المختلفة)

إن عمر الطفل وقدرته على استيعاب موضوع الأزمات بما اللذان يحددان طريقة دعم الطفل والاستجابة لأسئلته وملاحظاته، كالتالي:

أولاً: الأطفال ما دون سن الثانية:

لن يستطيعوا "فهـم" ما يحصل في العالم، ولكن بالتأكيد يشعرون بالقلق والتوتر في محيطهم، ولذلك من المهم أن نحافظ على روتين الحياة اليومية "قدر المستطاع" بما فيها وقت الاسترخاء!

ثانياً: الأطفال من سن 3 - 6 سنوات (ما قبل المدرسة) (الطفولة المبكرة):

يختلطون الحقائق بالخيال. فلا تتم لهم بمعلومات أكثر مما يسألون عنـهـ، هـمـ بحاجةـ أـكـثـرـ إـلـىـ الـاطـمـئـنـانـ إـلـىـ أـهـلـهـ وـعـائـلـتـهـمـ لـيـسـوـاـ فـيـ خـطـرـ، وـأـنـ الـبـالـغـينـ يـقـومـونـ بـحـمـاـيـتـهـمـ. وبـعـضـ الـأـطـفـالـ يـفـضـلـونـ أـنـ يـمـارـسـواـ أـنـشـطـةـ الرـسـمـ، وـالـتـلـوـينـ، أـوـ الـمـشـارـكـةـ فـيـ نـشـاطـ يـعـبـرـونـ مـنـ خـلـالـهـ عـنـ مـشـاعـرـهـمـ مـثـلـ التـمـثـيلـ وـالـدـرـاماـ.

ثالثاً: الأطفال في سن المدرسة الابتدائية 6 - 12 (الطفولة المتوسطة 6 - 9) (الطفولة المتأخرة 10 - 12):

يهمـونـ أـكـثـرـ بـمـوـضـعـ الـأـمـنـ وـالـانـفـصـالـ. وقدـ يـقـومـونـ بـطـرـجـ أـسـئـلـةـ خـاصـةـ عـنـ الـحـربـ. أـوـلـاـ اـعـرـفـ مـاـ هـيـ الـمـعـلـومـاتـ الـيـمـتـلـكـونـهـاـ. وـقـمـ بـتـصـحـيـحـ أـيـةـ مـعـلـومـاتـ خـاطـئـةـ قدـ يـكـوـنـ تـلـقـوـهـاـ مـنـ الـخـارـجـ. اـشـرـجـ لـهـ أـنـ النـاسـ لـدـيـهـاـ أـفـكـارـ مـخـلـفـةـ.

رابعاً: أطفال المرحلتين الإعدادية والثانوية (مرحلة المراهقة):

يـشـعـرـونـ بـالـنـتـمـاءـ وـبـضـرـورـةـ أـنـ يـكـوـنـ لـهـمـ مـوـقـفـ وـاضـحـ. وـيـنـصـبـ اـهـتـمـامـهـمـ عـلـىـ الـعـدـالـةـ وـالـأـخـلـاقـيـاتـ. وقدـ يـظـهـرـونـ الرـغـبـةـ فـيـ الـانـخـراـطـ بـأـنـشـطـةـ خـبـرـيـةـ أـوـ سـيـاسـيـةـ.

وـحتـىـ لـوـ لمـ توـافـقـ عـلـىـ مـاـ يـقـولـهـ طـفـلـكـ، اـسـتـمـعـ لـهـ جـيدـاـ وـاحـتـرـمـ وجهـهـ نـظـرـهـ.

مراحل إدارة المخاطر مع الأطفال:

- قبل الأزمة
- أثناء الأزمة
- بعد الأزمة

المخاطر المعنية:

الاعتقال أو الاستشهاد أو الإصابة بالنسبة للأب أو أحد أفراد الأسرة أو بالنسبة للطفل نفسه

مراحل إدارة المخاطر مع الأطفال:

أولاً: قبل الأزمة: (التأهيل المبكر يصنع نماذج قوية ويعود إلى الوقاية من كثير من المشكلات المتوقعة).

1- توضيح المفهوم الصحيح عن الأزمة وتكوين حصيلة قوية واعتزاز وشموخ بالفكرة غير قابل للزعزعة.

2- التربية على نصرة الإسلام والثبات على الحق.

3- تحصين الأطفال ضد انتقادات الآخرين أو سخريتهم وكيفية الصمود والمواجهة (تعزيز الثقة بالنفس).

4- الترتيب قدر المستطاع لوضع الأطفال تحسيناً للأزمة

5- تأهيل الأطفال نفسياً وتعريفهم بأدوارهم عند حدوث الأزمة:

(ماذا تصنع وما دورك إذا: اعتقل أبوك- استشهد أبوك) حلقات نقاشية والتدريب على المفاهيم والقناعات والمهارات المطلوبة.

6- تنمية الشعور بالمسؤولية تجاه الوطن وتجاه الأسرة والتدريب على المهارات والأدوار المطلوبة:

(مهارة إدارة شئون المنزل في غياب الأب- مهارة التسوق- مهارة التكسب وممارسة نشاط اقتصادي- مهارة الاعتماد على الذات والقدرة على إدارة شئون نفسه والاهتمام بدراساته بالإضافة إلى مساعدة والدته وإيجوته).

7- استخلاص القدوة من النماذج الناجحة في مثل هذه المواقف بتقديم قصص السابقين عن الشهداء وعن المعتقلين نركز فيها على الجوانب الآتية:

- أهمية التضحية في سبيل الله والارتباط بالجنة والتشويق إليها وأن الدنيا ليست نهاية المطاف.

- التركيز على الجانب الإنساني وأن الله لم يضيع أبناءهم من خلال أمثلة واقعية لنماذج النجاح (الأنبياء- الصحابة- التابعين- المعاصرین).

8- تدريس نماذج من المعاصرين الذي خاضوا نفس التجربة والتركيز على: جوانب النجاح في الثبات والصمود وإدارة الشئون الحياتية.

9- تقديم نماذج لأطفال عظام في غياب الأب).

10- تعميق الجانب الوجداني وزرع القوة النفسية والصبر والثبات والتضحية لنصرة الحق والصمود في وجه الباطل من خلال: تحفيظ أناشيد وتوفير قصص وكارتون ومسرح عرائس ومشاهدة برنامج رهن الاعتقال- أحياء في الذاكرة.

11- أن يكون للطفل جماعة رفاق وأصدقاء يرتبط بهم ويمارس معهم أنشطة حتى يدعموه وقت الأزمة.

12- تدريب فريق للدعم النفسي والتابع والأمهات والمعلمين والمشرفين التربويين على أدوارهم قبل وأثناء وبعد حدوث الأزمة.

13- التدريب العملي للأطفال من خلال المشاركة في دعم زملائهم الأطفال أبناء المضارعين (سواء بالاعتقال أو الاستشهاد) بشراء الهدايا لهم واللعب معهم والزيارة الدورية والمساندة في المواقف.

14- إعداد خطة محددة للأدوار متافق عليها للتنفيذ فور حدوث الأزمة من قبل قائد وفريق ويمكن تنفيذ بروفة محاكاة لحدث أزمة واختبار القدرة على القيام بالأدوار المطلوبة.

ثانية: أثناء الأزمة:

1. استدعاء الأقران سريعاً للوقوف بجانب الطفل أثناء الأزمة وعدم تركه للعزلة واستيلائه الهموم عليه.

2. الإشعار بالأمان والرعاية.. نحن معك لن تركك وحدك.. يمكن استضافة الطفل في منزل أحد أصدقائه.

3. أن يقوم الكبار بتوفير مناخ داعم ومخفف لآثار الصدمة ومحاولة إشراكه في الأنشطة واستقبال الضيوف.

4. تلبية احتياجات الطفل الفسيولوجية مثل توفير الغذاء المناسب.

5. الحرص على الجو الإيماني والداعم وتأدية العبادات للأطفال في سن الصلاة.

6. الحديث عن الأجر والثواب ورضا الله والغزو بالجنة.

7. إشعار الطفل بأن ما حدث شرف له وأن التضحية في سبيل الحق تشرف أصحابها.

8. إبراز بطولة الأب وقيمه الكبرى في النفوس وأن هذا هو طريق العظام.

9. بث مفهوم أن البتلة دليل على محبة الله (إذا أحب الله عبداً ابتلاه).

10. المفهوم الصحيح عن الموت في حالة الاستشهاد.

11. التنفيذ العملي لأساليب الدعم النفسي: (الرسم- اللعب- التمثيل النفسي: السيكودrama- الرحلات- العمل التطوعي- معايشة أصحاب التجارب السابقة- جلسات البوح والفضفضة).

ثالثاً: بعد الأزمة:

1. توفير الاحتياجات المادية من خلال التكافل الاجتماعي وترتيب الشؤون الحياتية.

2. زيارات دورية للأطفال لبناء الشهداء والمعتقلين مع تقديم هدايا وألعاب.

3. الرعاية العلمية لبناء الشهداء والمعتقلين من خلال فصول التقوية.

4. عمل يوم اجتماعي ترفيهي دوري لبناء الشهداء والمعتقلين في أحد النوادي أو أحد الملاعب الخاصة أو أحد البيوت.

5. المشاركة الاجتماعية وسد الفراغ والتواصل الدائم في الأحداث والمناسبات.

6. التفكير في المستقبل والتخطيط له بطريقة عملية لتدريب الجانب المادي والعلمي.

7. دوام بث الأمل والتفاؤل والذكر بالأجر عند الله.

8. بث روح التحدي والثبات والصمود وترتيب الزيارات للمعتقلين في حالة الاعتقال.

9. الحماية من الإحباط واليأس والانطواء على الذات والانسحاب من المشاركة المجتمعية.

10. الحماية من التهور والانفلات والانجرار لمحاولات الانتقام أو التحول للعنف.

11. تحديد أدوار في الحراك واستثمار مواهب الأطفال في الصراع بين الحق والباطل بالوسائل السلمية المبدعة.

12. تقييم الأداء السابق كله في الدعم وتحديد اليجابيات واستخلاص الدروس لتلافي السلبيات التي وقعنا فيها.

نقاط مهمة للمشاركين في الدعم النفسي للأطفال:

1. عند التحدث مع الطفل كن عند مستوى نظره ولا تتكلم معه من وضع الوقوف وعرّف نفسك وتكلم ببساطة ووضوح.

2. الهدوء ونبرة الصوت وطريقة التصرف والمعلومات المزودة تبعث الطمأنينة في النفس.

3. الأطفال يستجيبون للأشخاص المرحين فاحرص على أن لا تفارقك ابتسامة جميلة ومرونة في الأداء.

4. عند تبليغ الأخبار السيئة: أوجد الوقت الملائم للقيام بذلك.. أجل تبليغها إذا كانت هناك طالة من الأضطراب.. أبلغ الأخبار السيئة بطريقة تدريجية.. أعط المعلومات المتوفرة من دون الإيحاء بأمال كاذبة وقل الأشياء بطريقة بسيطة وملائمة (من الأفضل أن لا يتم إخفاء الحقيقة).

5. احرص على عزل واحتواء الأطفال المذعورين والممضطرين بغية تفادى أي انتشار لحالة الذعر أو الأضطراب.

6. عليك إدراك انفعال الطفل وعدم استهجانه ويمكن السماح للطفل بالبكاء للتخلص من الألم مع تفادي البكاء أمامه لأنه بحاجة إلى من يدعمه.

7. امنح الطفل الحب والحنان والاحترام دائمًا مهما كانت الصعوبات والضغوطات والأطفال لهم وضع خاص حيث يمكن تقبيلهم ولمسهم وحملهم والطفل في حاجة للشعور بحب وحنان من حوله وخاصة المقربين منه.

8. استخدم اسم الطفل كثيراً.

9. لا تكذب على الطفل.

10. تجنب الأسئلة التي تكون إجابتها بنعم أو لا واطرح أسئلة مفتوحة تعينك على تفهم الطفل مثل: قل لي ما الذي يخيفك؟ لماذا أنت خائف؟ كلامي فأنا أريد المساعدة.. هل هناك شيء أستطيع أن أفعله من أجلك؟ هل هناك شيء لم تفهمها؟ أنا سأشرح الأشياء التي لم تفهمها. وسأكون سعيداً بذلك.

11. يجب طمأنة الطفل أتنا لن تركه بل سنبقى معه.

12. وزع الألعاب وافسح المجال أمام الأطفال للرسم وحاول إشغال الطفل بالقصص والحكايات وباقى الأساليب.

13. يمكن أن نجعل الطفل يقوم بأفعال بسيطة لمساعدتنا في بعض الأمور مما يشعره أنه متحكم بالموقف فتكليف الطفل بأعمال ومهام صغيرة تقوي ثقته بنفسه وإحساسه بالكفاءة.

14. احرص على تنوع الأساليب لأن الطفل يمل بسرعة إن لم تكن جاهزاً لكسر الملل لديه بواسائل تعتمد سيكولوجية اللعب.

15. تقديم الإرشاد النفسي للطفل والأسرة حول مفهوم الصدمة وأعراضها وكيفية التعامل معها.

16. تقديم العلاج النفسي للطفل المعرض للصدمة.

