أبناء وبنات

الدعم النفسي للأطفال وقت الأزمات.. أنشطة وخطوات



الأربعاء 18 مايو 2022 02:25 م

أطفالنا أغلى ما عندنا وفي كل أمة الأطفال هم الكنز الثمين والثروة العظيمة وكل المستقبل؛ وحيث إن البراعم الناشئة في مراحل النمو والتطور أكثر تأثرًا بالأزمات؛ لقلة نضجهم وعدم اكتمال وعيهم وإدراكهم؛ فهم أكثر احتياجًا لأن يكونوا في كنف الرعاية والحماية لتلبية الاحتياجات النفسية والجسمية والعقلية والاجتماعية، وعلى رأسها الحاجة للأمن والأمان وحمايتهم من المخاطر التي تهددهم جسديًّا أو نفسيًّا أو عقليًّا وكذلك هم عرضة للخيال والأوهام وعرضة للخديعة والاستهداف بالأكاذيب والشائعات.. لذا وجب اتخاذ التدابير اللازمة لحمايتهم والحفاظ عليهم كلما ألمت أزمة أو حدثت كارثة وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي من أهم الوجبات اللازمة في أوقات الأزمات.

وهذا الموضوع يحتوي على:

- **مفهوم الدعم النفسي الاجتماعي**
- **خصائص المراحل السنية في تفاعل الأطفال مع الأزمات**
- **مراحل 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 يتعرضهم 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 هما اللذان يحددان طريقة دعم الطفل والاستجابة لأسئلته وملاحظاته، كالتالي:

أولاً: الأطفال ما دون سن الثانية:

لن يستطيعوا "فهم" 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):

يخلطون الحقائق بالخيال. فلا تمدهم بمعلومات أكثر مما يسألون عنه، هم بحاجة أكثر إلى الاطمئنان إلى أنهم وعائلاتهم ليسوا في خطر، وأن البالغين يقومون بحمايتهم. وبعض الأطفال يفضلون أن يمارسوا أنشطة الرسم، والتلوين، أو المشاركة في نشاط يعبرون من خلاله عن مشاعرهم مثل التمثيل والدراما.

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

يهتمون أكثر بموضوع الأمن والانفصال. وقد يقومون بطرح أسئلة خاصة عن الحرب. أولاً اعرف ما هي المعلومات التي يمتلكونها، وقم بتصحيح أية معلومات خاطئة قد يكونون تلقوها من الخارج. اشرح لهم أن الناس لديها أفكار مختلفة.

رابعًا: أطفال المرحلتين الإعدادية والثانوية (مرحلة المراهقة):

يشعرون بالانتماء وبضرورة أن يكون لهم موقف واضح. وينصب اهتمامهم على العدالة والأخلاقيات، وقد يظهرون الرغبة في الانخراط بأنشطة خيرية أو سياسية.
وحتى لو لم توافق على ما يقوله طفلك، استمع له جيدًا واحترم وجهة نظره.

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 ويؤدي 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 تحسبًا للأزمة

5- تأهيل الأطفال نفسيًّا 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 بالمسئولية 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 بدراسته بالإضافة إلى مساعدة والدته وإخوته).

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- المعاصرين).

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

9- تقديم نماذج لـ(أطفال عظماء 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 والآباء والأمهات والمعلمين والمشرفين التربويين على أدوارهم قبل وأثناء وبعد حدوث الأزمة.

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

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

ثانيًا: أثناء الأزمة:

1. استدعاء الأقران سريعًا للوقوف بجانب الطفل أثناء الأزمة وعدم تركه للعزلة واستيلاء الهموم عليه.

2. الإشعار بالأمان والرعاية.. نحن معك لن نتركك 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 والدعاء وتأدية العبادات للأطفال في سن الصلاة.

6. الحديث عن الأجر والثواب ورضا الله والفوز بالجنة.

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

8. إبراز بطولة الأب وقيمته الكبرى في النفوس وأن هذا هو طريق العظماء.

9. بث مفهوم أن الابتلاء دليل على محبة الله (إذا أحب الله عبدًا ابتلاه).

10. المفهوم الصحيح عن الموت في حالة الاستشهاد.

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

ثالثًا: بعد الأزمة:

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

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

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

4. عمل يوم اجتماعي ترفيهي دوري لأبناء 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 لتدبير الجانب المادي والعلمي.

7. دوام بث الأمل والتفاؤل والتذكير 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 الايجابيات 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 حالة من الاضطراب.. أبلغ الأخبار السيئة بطريقة تدريجية.. أعط المعلومات المتوفرة من دون الإيحاء بآمال كاذبة وقل الأشياء بطريقة بسيطة وملائمة (من الأفضل أن لا يتم إخفاء الحقيقة).

5. احرص على عزل واحتواء الأطفال المذعورين والمضطربين بغية تفادي أي انتشار لحالة الذعر أو الاضطراب.

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 كثيرًا.

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؟ كلمني فأنا أريد المساعدة.. هل هناك شيء أستطيع أن أفعله من أجلك؟ هل هناك أشياء لم تفهمها؟ أنا سأشرح الأشياء التي لم تفهمها. وسأكون سعيدًا بذلك.

11. يجب طمأنة الطفل أننا لن نتركه بل سنبقى معه.

12. وزع الألعاب وافسح المجال أمام الأطفال للرسم وحاول إشغال الطفل بالقصص والحكايات وباقي 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 تنويع الأساليب لأن الطفل يمل بسرعة إن لم تكن جاهزًا لكسر الملل لديه بوسائل تعتمد سيكولوجية اللعب.

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

16. تقديم العلاج النفسي للطفل المعرض للصدمة.

الصدمة النفسية عند الأطفـــال:

أولاً: الأعراض:

1. الخوف من الموت في سن مبكرة أو الانفصال الدائم عن الوالدين.

2. إظهار الغضب السريع أو الثوران المفاجئ.

3. خلل في النوم، كوابيس ورعب ليلي والتبول الليلي اللاإرادي.

4. ألعاب ورسوم متكررة محورها الصدمة.

5. فرط في اليقظة: حالة تأهب والحذر الزائد.

6. إبداء تصرفات أصغر من أعمارهم (مثل الالتصاق بالوالدين، الانتحاب "الأنين"، ومص الأصابع).

7. ظهور مشاكل سلوكية ليست من صفات الطفل، مثل إساءة التصرف بالمدرسة أو في البيت.

8. رفض العودة إلى المدرسة والالتصاق بالوالدين.

9. صعوبات مدرسية (التحصيل).

10. الانعزال والحزن والكسل ونقص في النشاط وانهماكه العقلي بأحداث المأساة.

ثانياً: كيفية مساعـدة الأطفــال في التعــامل مع المأسـاة أو الصدمــة:

1. إن أي طفل يعي الحادث أو الصدمة في الغالب سوف يتأثر به؛ الأطفال الصغار يمكن أن يظهروا مرعوبين، وآخرين منهم يمكن أن يبدوا مكتئبين، قلقين، أو ملتصقين بالآخرين. لهذا السبب فإن مساعدة طفلك الحزين ومناقشة ردات فعله مهم جدًّا. إن الشعور بالغضب، والخوف والقلق جميعها ردات فعل طبيعية ومتناسبة مع الأحداث المأساوية.. راقب الأعراض الجسمانية مثل الصداع وآلام المعدة. كثير من الأطفال يعبرون عن قلقهم من خلال الآلام والأوجاع وفي الأطفال الأصغر يتم فقدان التحكم في الإخراج.

2. يجب أن يتم تشجيع الأطفال بالتعبير عن مشاعرهم وردت فعلهم للأحداث المأساوية. كل طفل لديه طريقة في التعبير عن خوفه والسؤال عن الأحداث. إذا كنت مذهول جدًّا في الكلام مع أطفالك عن المأساة، اطلب من أحد المقربين لك أو لهم الكلام معهم عن تلك الأحداث.

3. قلل مشاهدة أطفالك للتلفزيون والأخبار المتعلقة بالمأساة لأن تكرار مشاهدة الأحداث يثبت الحادث في عقول الأطفال.

4. أكد لأطفالك بأنهم في أمان وأن هناك إجراءات سوف تتم لمنع هذه الحوادث.

5. عندما يسأل طفلك أسئلة، اجبه بصدق واستعمل كلمات وعبارات يستطيعون فهمها. من المقبول لو أخبرتهم أن هناك أشياء لا أحد يستطيع تفسيرها.

6. بعض الأطفال يحتاجون إلى إيضاحات معينة بخصوص هجمات أو اعتداءات تتكرر عدة مرات. اخبر أطفالك أن هناك منظمات إنسانية، وأطباء، ومسعفين، ورجال دين يقومون بكل ما يستطيعون لمساعدة الضحايا وعائلاتهم.

7. يمكن أن يسأل أطفالك أسئلة مثل (لماذا سمح الله بهذا أن يحدث أو ماذا سوف يحدث لأطفال الناس المقتولين، أو ماذا سوف يحدث لنا)، والأطفال الأكبر سنًّا خاصة المراهقين يمكن أن يستفسروا عما سيحدث بعد ذلك أو عن ما هو آتٍ. التفسير المعقول في هذا الوضع هو "أن هناك أشخاصًا "أعداء" يقومون بأعمال سيئة جدًّا وهذه هي طريقتهم بالتعبير عن أنفسهم".

8. تكلم إلى مدرس طفلك وحاول أن تعرف خطط المدرسة وخدمات الدعم المتوفرة.

9. إذا كان لدى طفلك صعوبة في مناقشة مشاكله، شجعه لرسم الصور أو أن يكتب عن مشاعره، سوف يساعد هذا في التقليل من مستوى الخوف والقلق الذي يعيشونه.

10. ساعد طفلك في استئناف حياته اليومية الروتينية بأسرع ما يمكن متضمنًا ذلك النشاطات والناس والأماكن المألوفة لديه. يستفيد الأطفال من الشعور الطبيعي والاستقرار.

11. من الطبيعي للطفل التعبير عن الغضب، والخوف، والحزن بعد حادث مأساوي، إذا استمرت أو ساءت هذه المشاعر، ينصح الوالدين باستشارة خبير في الصحة النفسية. من الأعراض التي يجب مراقبتها هي القلق، واضطرابات النوم، والخوف الزائد والمشاكل الاجتماعية والتحصيل العلمي.

أساليب الدعم النفسي للأطفال:

1. تفريغ عن طريق الرسم والتلوين الفردي أو عقد ورش للرسم.

2. تفريغ عن طريق اللعب والأنشطة البدنية وممارسة الهوايات المفضلة.

3. تفريغ عن طريق الرحلات والحفلات التنكرية.

4. القصص والحكايات والأناشيد والكارتون ومسرح العرائس والكتابة والتأليف.

5. جلسات البوح والفضفضة والإرشاد النفسي.

6. الأعمال الجماعية التطوعية.

7. تفريغ عن طريق التمثيل النفسي أو الدراما النفسية (السيكودراما).

8. معايشة من خاضوا نفس التجربة من قبل.

1- الرسم والألوان وسائل تشخيصية علاجية:

الأطفال يحبون الرسم في الوقت الذي لا يستطيعون ممارسة نشاط أخر من هوياتهم في ظل الأزمات لذا ينصح متخصصو الكوارث والأزمات باستخدام جلسات الدعم النفسي بالرسم والألوان لكونها أسلوبًا تشخيصيًّا إسقاطيًّا، وأسلوبًا علاجيًّا فعالاً ثبت نجاحه في تجربة أطفال الحروب في فلسطين ولبنان والعراق والكويت، وأطفال فيتنام وكوسوفو وأفغانستان والصومال، حيث استخدم متخصصو الدعم النفسي مع الأطفال ورش الرسم الإرشادية، وجاء تفاعل الأطفال بدرجة عالية حتى أولئك الذين لا يحبون الرسم.

وقد ثبت أن للرسوم وظيفة تشخيصية تضع أيدي المتخصصين على الألم النفسي في منطقة اللاوعي للطفل، ووظيفة أخرى علاجية.. فاختيار اللون وسقوط النظر عليه وسكبه على الورق يجدد طاقة الفرد النفسية ويخلصه من التوترات الناتجة عن الضغوط والقلق، إلى جانب وظيفة ثالثة ترفيهية.. حيث يجد الطفل في غرفة الرسم نوعًا من اللهو والمرح الذي تتطلبه طبيعته السيكولوجية.

احرص على امتلاكك لبعض أدوات الرسم كالأوراق البيضاء وبعض الألوان ويمكن تشجيع الطفل على الرسم بمفرده أو عقد ورش الرسم الجماعي وستجد أن رسومات الأطفال تعبر عن الصراع في كل ظروف.

2- اللعب والأنشطة البدنية وممارسة الهوايات المفضلة:

اللعب ركن ركين من أركان الطفولة لبناء الشخصية وتحقيق السعادة والسرور ويجب الحرص على توفير الألعاب بأنواعها والهدايا للأطفال ومساعدتهم على ممارسة اللعب الفردي والجماعي والحرص على توفير مجموعة من الأقران للعب معه بشكل دوري وممارسة الأنشطة البدنية وكذلك ممارسة هواياته المفضلة تجعله يدرك قيمة ذاته ويسمو فوق الهموم والأحزان.

3- تفريغ عن طريق الرحلات والحفلات التنكرية ومسرح العرائس:

الخروج للبراري والحقول والانطلاق والرحلات الجماعية بأنواعها والتفكر وسائل مهمة لغسل الهموم وتناسي الأحزان وإيجاد علاقات طيبة كما أنه يعد توفيرًا لبعض الأدوار التي كان يقوم بها الأب وكذلك الحفلات المتنوعة والفن الهادف يعد نوعًا من التنفيس والاستمتاع النفسي ومن أهم وسائلها:

الحفلات التنكرية: وهي حفلات يتنكر فيها الأطفال بأزياء أو ملابس معينة تمثل شخصيات تاريخية أو أبطال أو فرسان أو أمراء أو ماسكات تمثل حيوانات أو طيور مثل ماسك الأسد أو الأرنب أو دمى مسرح العرائس وهذه الحفلات تؤثر في الأطفال بشكل قوي وتساعد في توصيل مفاهيم وأفكار داعمة بالإضافة لجلب السرور والسعادة والترويح عن النفس.

4- القصص والحكايات والأناشيد والكارتون والكتابة والتأليف:

أساليب إرشادية يعشقها الأطفال فاحرص أن تكون من ضمن أدواتك مع حسن اختيارها بما يناسب تقوية نفسية الطفل والتغلب على الأزمات والمشكلات واحرص على أن تحكي للأطفال قصص بنفسك ووفر لهم الأسطوانات والبرامج المناسبة واحرص على تشجيع الأطفال على النشاط المتنوع سواء بالمشاهدة والاستماع أو بالمشاركة في الأداء والإلقاء أو بالتأليف والإبداع والابتكار.. ويمكن استثمار مواهب الأطفال في الكتابة لمخاطبة الصحف ومواقع النت ومؤسسات حقوق الإنسان لشرح قضيتهم.

5- جلسات البوح والفضفضة والإرشاد النفسي:

في هذا النشاط يعطي الأطفال فرصة البوح عما يشغل بالهم عن الأزمة والصراع، ويمكّن الطفل من التحدث والجميع منصت إليه. ويتميز هذا النشاط بعدة مزايا؛ فمن ناحية نفسية يخفف من ضغط القلق في نفسية الطفل، ومن خلاله يستطيع المختص استخدام أنشطة الدراما والقصة التمثيلية لمساعدة الأطفال على ابتكار أساليب إيجابية للمواجهة، حيث ينعكس ذلك على نفسية الأطفال نحو الأفضل، لكونهم فرغوا خلال النشاط النفسي الطاقة السلبية الجاثمة على قلوبهم إثر المخاوف والقلق.

6- الأعمال الجماعية التطوعية:

ممارسة النشاط تبني الاعتزاز بالنفس وتفرغ الهموم ومن خلال الأنشطة والأعمال التطوعية الخيرية يمكن للطفل أن يجد نفسه أو أن يعبر عنها حسب قدراته الشخصية فالنفس التي تساعد الآخرين نفس قوية تجتاز المعاناة كما يمكن إشراك الطفل في الحراك المقاوم لمن ظلموه مثل تريد الهتافات، حمل اللافتات، أو تنظيم المسيرات، ويعتبر هذا النشاط محفز جدًّا لشخصيته، لأنه ينمي انتماء الطفل لفكرته ويكسبه سلوكيات الحفاظ عليها ويقوي الإحساس بالذات والشعور بالكفاءة.

7- أسلوب التمثيل النفسي: الدراما النفسية (السيكودراما)

هو أسلوب إرشادي محبب للأطفال يحتوي على تدريبات نفسية للتفريغ الانفعالي وللتعلم الإيجابي، منها تكوين القصة.. أي تجميع الأطفال ومساعدتهم على تكوين قصة من الحياة تنتهي بخاتمة للتعلم، يقوم الأطفال بتمثيلها في شكل أدوار درامية.

أيضًا هناك المسرحية النفسية (السيكولوجية).. وفيها يختار الأب أو الأم أو المتخصص نصًّا دراميًّا ذا هدف نفسي، ثم يعرض النص على أطفال الأسرة أو أطفال الجماعة الإرشادية ويختار كل طفل دورًا خاصًّا به، ويتم التفاعل عبر دائرة الدراما وكل الخطوط التي تؤدي للتفريغ الانفعالي التلقائي والاستبصار، أي التعلم الإيجابي، وهذا ليس مفيدًا فقط للأطفال بل وللكبار أيضًا.

8- معايشة من خاضوا نفس التجربة من قبل: عقد لقاءات وأنشطة مع من خاضوا نفس التجربة من قبل يعد نقلة نفسية كبيرة وتبادل للخبرات وكسب للمهارات النفسية والحياتية المادية ويمكن أن يتم ذلك من خلال الزيارات والرحلات والأنشطة الجماعية ويمكن عمل رابطة لأبناء الشهداء أو أبناء المعتقلين لتبادل الخبرات من ناحية ولتنسيق الأنشطة والمساهمة في الحراك الضاغط ضد الباطل.

دور الآباء والأمهات في الدعم النفسي للأطفال:

أنشطة يمكن تنفيذها في المنزل:

وهذه وسائل عامة للدعم النفسي تمثل طرق التأثير في الطفل حسب مرحلته السنية ويمكن توظيفها حسب الموضوع المطلوب:

أولاً: الأطفال دون سن السنتين:

(تعرف على طرق التأثير في الطفل في أول سنتين)

1- الاستعانة بالصور:

استعن بصور من المجلات، وعرّفه على ملابس الصيف المختلفة مثلاً، أو الفاكهة أو وسائل النقل حسبما يتوفر لديك من صور.

2- اللعب:

شجع طفلك على أن يلعب بألعابه المتوفرة في البيت، ولا تتردد في أن تشارك طفلك اللعب.

أعطي طفلك بعضًا من أدوات المطبخ الآمنة (وعاء بلاستيك كبير، أكواب بلاستيكية، ملاعق، مصفاة) واجعله يلعب بها بمفرده، وراقبه طوال الوقت.

3- الرسم:

شجع طفلك على رسم ما يشاء إن توفرت لديك ألوان وورق، وعلّق رسوماته في مكان بارز في البيت.

اجعل طفلك يضع يده على ورق، وارسم حولها وقُصّها وعلِّقها داخل المنزل. كرر العملية مع قدمه.

4- الخرائط التي تتعلق بالموضوع:

علّق خريطة في مكان واضح (في حال توفرها)، وأشِّر على موقع فلسطين مثلاً باستمرار.

5- استثمار الحواس:

علِّم طفلك ملمس الأشياء من أشياء مختلفة متوفرة بالبيت (ملابس، أدوات مطبخ، وغيرها).

6- الحركة والقفز:

ضع حبلاً على الأرض وعلمه القفز من فوقه.

7- الأناشيد:

غني مع طفلك أغنيته المفضلة، واجعله يستمع لها، وكررها مع تشجعيه على الغناء.

8- القصص:

قراءة القصص للأطفال (ساعده على أن يختار ما يرغب من قصص في حال توفرها في البيت) والمشاركة في الأحاديث والأنشطة.

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

(تعرف على طرق التأثير في الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة)

1- الكتابة:

اكتب رسالة لطفلك (اجعليه يختار شخصًا يود أن يرسل له رسالة، واطلب منه أن يخبرك ماذا يود أن يقول له، وقم بكتابتها). قم بقراءة الرسالة مرة أخرى له بعد الانتهاء منها، واشرح له أن الرسائل توضع في مغلفات، ويكتب عليها العنوان. يمكن كتابة رسالة يوميًّا والاحتفاظ بها وإرسالها بعد الأزمة أو الحرب! يمكن أيضًا أن يختار أن "يكتب" (بالطريقة السابقة نفسها) عن موقف مهم حدث في ذلك اليوم، وأن يتم تجميعها باعتبارها مذكراته.

2- الرسم:

نشجع الطفل على الرسم، وأن يخبرنا قصة الرسمة بعد الانتهاء منها، ونقوم بكتابه قصته، وقراءتها مرة أخرى له.

اشترك مع الطفل في رسم شيء ما، وأثناء ذلك نعلمه الألوان، وبعد الانتهاء نسأله عن الألوان الموجودة في محيطنا.

3- العد والعلاقات:

نعلم الطفل أن يعد، استخدم مجموعات متشابهة (ملاعق مثلاً)، وشاركه عملية العد، وعلمه الأكبر والأصغر والأكثر والأقل.

4- البحث والتنقيب:

استخدم ألعاب الطفل صغيرة الحجم (السيارات، أو الحيوانات مثلاً)، وخبئها في أماكن آمنة متفرقة في البيت، واجعله يخرج في رحلة البحث عن الكنز، وأن يقوم بالبحث عنها وتجميعها.

5- الملاحظة:

اصنع بطاقات متعددة تحمل رسومات مختلفة)وردة، كرة، سيارة... الخ)، واصنع نسخة أخرى منها طبق الأصل، وضعها أمام الأطفال، وتأكد أن تكون مقلوبة، واطلب من الأطفال أن يختاروا المتشابه. هذه اللعبة تقوي الذاكرة أيضًا، ويمكن استخدامها مع طفلين. زود البطاقات عندما يعتاد طفلك على اللعبة.

ضع أشياء متعددة أمام طفلك، واطلب منه أن يدرسها بعناية، ثم اطلب منه أن يغمض عينيه، وقم بإزالة أحد هذه الأشياء، واطلب منه أن يتذكر الشيء المفقود.

6- الاستماع:

لعبه الاستماع؛ اجعل طفلك يقوم بإغلاق عينيه، وقم بإصدار أصوات، واجعله يحاول أن يدرك ما هي. استخدم أشياء في البيت مثل المفاتيح، العملات المعدنية، وصوت الملعقة على سطح معدني.

ثالثًا: الأطفال في سن المدرسة الابتدائية 6- 12:

(الطفولة المتوسطة 6- 9) (الطفولة المتأخرة 10- 12):

(تعرف على طرق التأثير في الطفل في مرحلة المدرسة الابتدائية)

1- تخيل المستقبل: لعبة "لمّا أكبر":

اجعل الطفل يغمض عينيه، ويحاول أن يتخيل ماذا سيكون مستقبل الأطفال الآخرين (أصدقاؤه، أقرباؤه) بعد 15 سنة مثلاً؟ شجعه بأسئلة مثل أين سيسكن؟ ما عمله؟ ما أسماء أطفاله؟

يمكنك أن نغير في الموضوع، مثلاً أن يتخيل نفسه في المستقبل، أو يتخيل والديه... وهكذا.

هذه لعبة مناسبة وقت انقطاع الكهرباء، ويحبها الأطفال لما فيها من حميمية مع الأهل، يمكن أن تضيء شمعة، واحترس من حركة الأطفال قربها.

2- جلب السرور: قائمة السعادة:

شجع الطفل على أن يكتب قائمة السعادة الخاصة به، وأن يذكر أهم 5 أحداث سعيدة في حياته، وشجعه على الحديث حولها، وأن ينظر إليها في الأوقات الصعبة.

3- تمرين الطلاقة اللفظية: اختيار حرف:

اطلب من الأطفال أن يختاروا حرفًا معينًا، وبناء عليه يفكرون في اسم إنسان، حيوان، نبات، جماد، دولة، تبدأ بهذا الحرف، ومن ينتهي أولاً هو الفائز.

4- تمارين تقوية الثقة بالنفس:

شجع الطفل على أن يقوم بتنفيذ مهام معينة في البيت أو في المجتمع، وامدحه عندما ينفذها بنجاح، فهذا من شأنه تعزيز ثقته بنفسه وتقدير ذاته.

5- القصص:

قراءة القصص للأطفال (ساعده على أن يختار ما يرغب من قصص في حال توفرها في البيت) والمشاركة بالأحاديث والأنشطة.

6- اللعب الفردي والجماعي:

نعطي الطفل مجالاً للعب الفردي أو الجماعي في أماكن آمنة، فلعب الأطفال له دور مهم جدًّا في تخفيف التوتر والضغوط.

7- الحفاظ على روتين الحياة اليومي:

ونحاول الحفاظ قدر المستطاع على روتين حياته اليومي يقلل من التعرض للأزمات والضغوط النفسية.

عزيزي المربي:

دعم الآخرين يجلب لك الدعم من الله تعالي.. بارك الله جهدك في دعم وحماية وتقوية أفراد أمتنا الذين يصنعون مستقبلها على المدى البعيد ونحن نثمن كل جهد يبذل وندرك تماماً أن الدعم الذي يتلقاه الطفل من الأهالي والأصدقاء والأقرباء وقت الظروف الصعبة، يحميه من الأوضاع الضاغطة نفسيًّا ويقويه على الثبات والاستمرار والصمود.

سبق نشره في "إخوان أون لاين" بتاريخ 21 مايو 2014م