

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



17 أغسطس 2019  
كتب: حسن السيوفي

أطفالنا أعلى ما عندنا وفي كل أمة الأطفال هم الكنز الثمين والثروة العظيمة والمستقبل الإستراتيجي؛ وحيث إن البراعم الناشئة في مراحل النمو والتطور أكثر تأثراً بالأزمات لقلة نضجهم وعدم اكتمال وعيهم وإدراكهم فهم أكثر احتياجاً لأن يكونوا في كنف 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 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 الملف 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)

ن 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 تدمهم 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:

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

مراحل إدارة المخاطر مع الأطفال:

ولاً: 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 نصره الإسلام والنبات على الحق.

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

4- الترتيب قدر المستطاع لوضع الأطفال تحسبًا للأزمة

5- تأهيل الأطفال نفسيًا 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 وقيمه الكبرى في النفوس وأن هذا هو طريق العظمة.
9. بث مفهوم أن الابتلاء 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: السيكودراما- الرحلات- العمل التطوعي- معايشة أصحاب التجارب السابقة- جلسات البوح والفضفضة).

#### ثالثاً: 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 الإيجابيات 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 وعرف 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 استهجانته ويمكن السماح للطفل بالبكاء للتخلص من الألم مع تفادي البكاء أمامه لأنه بحاجة إلى من يدعمه.
7. امنح الطفل الحب والحنان والاحترام دائماً 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؟ كلمني فأنا أريد المساعدة.. هل هناك شيء أستطيع أن أفعله من أجلك؟ هل هناك أشياء لم تفهمها؟ أنا سأشرح الأشياء التي لم تفهمها. وسأكون سعيداً 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 تنوع 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.

[www.ikhwanonline.com/236337](http://www.ikhwanonline.com/236337)