

# رعاية طفلكم في الأزمات



الأسر  
القوية

الاستماع إلى الأطفال والشباب  
هو الخطوة الأولى لمساعدتهم  
على النمو بصحة جيدة وأمان

استمع  
أولاً



# الشكر والتقدير

MANCHESTER  
1824

UNODC   
مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة

## قام مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة بإعداد هذه المواد بالتعاون مع جامعة مانشستر.

يعرب مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة عن تقديره لجميع الذين ساهموا مباشرة والذين تبادلوا معارفهم وأفكارهم وخبراتهم في مجال العمل على مدى السنوات، ويود المكتب أن يُوّه بشكل خاص بالأشخاص التالية أسماؤهم، لما قدموه من مساهمة قيّمة في عملية نشر هذا الكتيب:

الدكتورة آلاء الخاني والبروفسورة راشيل كالام لتوفير المحتوى الموضوعي وتكييف خبرتهما البحثية السابقة في جامعة مانشستر في سبيل الإستفادة من كتيّب التربية في ظل الضغوط، على غرار تجريبه مع مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة.

الدكتور وديع معلوف، منسق البرنامج العالمي في وحدة الوقاية والعلاج وإعادة التأهيل التابعة لمكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة في مقر المكتب في فيينا، لإدارته النواتج المؤدية إلى إصدار هذا الكتيب.

د. كارين هار لمراجعتها النقدية للكتيب وتقديمها المدخلات الموضوعية والمشورة والدعم طيلة الفترة التي تمّت فيها إنجاز هذا العمل.

الموظفون والخبراء الإستشاريون في وحدة الوقاية والعلاج وإعادة التأهيل التابعة لمكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة في مقر المكتب في فيينا (بحسب الترتيب الأبجدي لإسم العائلة): السيدة جيوفانا كاميلو، والدكتور زياد الخطيب، والسيدة إليزابيث ماتفيلد، والسيدة نينا فابيولا مونتيرو سالاس، والسيدة هيونغ بارك.

الزملاء من اليونيسف ومنظمة الصحة العالمية وشركاء آخرون من الشراكة العالمية لإنهاء العنف ضد الأطفال.

السيدة إسرائا كويمين إرماك لتصميم الجرافيك وإنتاج الكتيب.

أتيح تنفيذ هذا الكتيب بفضل الدعم المقدم من حكومتي اليابان والسويد وتقديرا لدعم المملكة العربية السعودية لبرامج الوقاية التابعة لمكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة. كما يعرب المكتب عن امتنانه للجهات المعنية الرئيسية والمؤسسات والمنظمات على المستويين الوطني والدولي لتبادل هذا الكتيب.

# رعاية طفلكم في الأزمات

إن حالات الأزمات ، مثل الحوادث الأمنية والزلازل والفيضانات، أخذة في الازدياد وغالبًا ما تترك الأسر في حالة هشاشة شديدة. أفاد الآباء الذين عانوا من الأزمات بمدى قلقهم بشأن الإرتياح النفسي لأطفالهم. عند مواجهة العواقب المادية العديدة لسياقات الأزمات، غالبًا ما يكافح الآباء لمعرفة أفضل السبل للاستجابة لأطفالهم.

تهدف المعلومات الواردة هنا إلى مساعدتكم من خلال تقديم بعض الأفكار حول كيفية مساعدة أنفسكم وأطفالكم في التصدي للتحديات التي قد تواجهونها، وكيفية البقاء على اتصال كأسرة. من المحتمل أن تجدوا أنكم تستخدمون أصلاً بعض الأفكار والأساليب الواردة في هذا الكتيب. يساعد البالغون المهتمون في حماية الأطفال في الأوقات الصعبة، لا سيما عندما يزودونهم بالدفع والدعم والإطمئنان، وعندما يكونون قادرين على مساعدتهم على فهم الأوقات العصبية. يساعد الوثام الأسري على تقليل مشاعر القلق لدى طفلكم إلى جانب الحفاظ على سلامته. كما يساعد تشجيع السلوك الجيد طفلكم على التعامل مع الواقع قدر المستطاع. ويسهل أيضاً على الآباء الحفاظ على سلامتهم.

يساعد رعاية البالغون بهم على حماية الأطفال في الأوقات الصعبة، خاصةً عندما يكونون دافئين وداعمين ومريحين، وعندما يمكنهم مساعدة الأطفال على فهم الأوقات غير المستقرة. يساعد الانسجام الأسري على تقليل مخاوف طفلكم مع الحفاظ على سلامتهم. يساعد تشجيع السلوك الجيد طفلكم على التأقلم قدر الإمكان. كما أنه يسهل على الآباء الحفاظ على سلامتهم.

تذكروا أن هذه الحالة مؤقتة وستتغلبون عليها. سيساعدكم مدى حسن عملكم مع أسرركم في تحديد رفاهية أطفالكم الآن وفي المستقبل، بالإضافة إلى ذكرياتهم المتعلقة بهذا الوقت.



نأمل أن تكون هذه المعلومات مفيدة لكم في رعاية أنفسكم وأطفالكم. سنبدأ بالنظر إلى ما قد تواجهونه لأننا نعلم أن الطريقة التي يشعر بها البالغون يمكن أن تؤثر على الطريقة التي يربون بها أطفالهم. قد يساعدكم هذا أيضاً على تلافي الأساليب السلبية التي تجعلكم أو تجعل أطفالكم يشعرون بسوء أكبر على المدى الطويل. ثم نتحدث عن طرق مساعدة أطفالكم في الأوقات الصعبة من خلال إظهار الحب ورسم الحدود.

كآباء أو مقدمي الرعاية الأساسيين ستختبرون العديد من المشاعر والأولويات المتضاربة، بالإضافة إلى تحديات عملية. خذوا وقتكم في قراءة هذا الكتيب، ولا تحاولوا تنفيذ جميع الأفكار دفعة واحدة. ذكروا أسرتكم بأنها تشكل الأولوية بالنسبة لكم. يتطلب بناء العلاقات الأسرية الجيدة والحفاظ عليها الوقت والجهد. قد توفر لكم فترة الإغلاق الصعبة هذه فرصة لقضاء الوقت مع طفلكم لم تكن متوفرة من قبل. حاولوا أن تتذكروا عندما تقومون برعاية أطفالكم أنكم تشاركون في أهم عمل على الإطلاق.

**بعد قراءة هذا الكتيب إذا كانت لا تزال لديكم مخاوف جدية بشأن الارتياح النفسي لأطفالكم ، اطلبوا نصيحة من طبيب أو عاملين متخصصين يمكنهم المساعدة.**

# الأمور المتعلقة بكم ما الذي قد تواجهونه؟

● قد تجدون أنكم أصبحتم عرضة إلى الإستياء أو الغضب، وقد يتغير مزاجكم فجأة. وقد تشعرون خاصة بالقلق أو التوتر أو الاكتئاب.



● قد يكون لديكم ذكريات حية من ما اختبرتم التي تعود مرارا وتكرارا. هذه الذكريات أو ذكريات الماضي، يمكن أن تؤدي إلى ردود فعل في جسدكم مثل ضربات القلب السريعة أو التعرق.

● بالإضافة إلى الشواغل المتعلقة بصحتكم وصحة أسرتم المباشرة، قد تشعرون بالقلق على أفراد الأسرة والأصدقاء والجيران الذين هم في وضع هش، وربما تشعرون بالمسؤولية تجاههم.

● قد تكونوا في حداد على فقدان فرد أو أكثر من أفراد الأسرة أو الأصدقاء.

● قد تخشون فقدان وظيفتكم أو أن تصبحوا عاطلين عن العمل.

● إذا تأثر دخلكم، قد تشعرون بالإرهاق الشديد وربما الاكتئاب.

● كل هذه الأشياء قد تؤثر على مدى حسن انسجامكم مع الأطفال الذين تحت رعايتكم.

# ما الذي يمكنكم فعله لمساعدة أنفسكم؟

اعتنوا بأنفسكم قدر الإمكان وإسعوا إلى تالرحة قدر الإمكان. اذا كان هناك بالغين آخرين تثقون بهم حاولوا تقاسم مسؤوليات رعاية الأطفال معهم طوال اليوم بحيث يتوفر لكل منكم بعض الوقت للراحة أو العمل.

حاولوا إنشاء نظام عمل وإجراءات روتينية وحافظوا عليها، مثل أوقات النوم المعتادة.

حاولوا أن تشغلوا أنفسكم دائماً بالأعمال المنزلية والأعمال والأنشطة المنتظمة.

حاولوا التحدث عن مخاوفم مع البالغين الذين تثقون بهم، بدلاً من التحدث إلى الأطفال عن الأشياء التي تزعجكم.

حافظوا على أي أنشطة روحية أو دينية أو ثقافية توفر لكم الراحة.

تجنبوا سلوكيات التكيف السلبية مثل شرب الكحول المفرط أو المقامرة على الإنترنت أو تعاطي أي مواد مخدرة. هذه الأمور سترفع مستويات الإجهاد لديكم وتجعل وضعكم أسوأ على المدى الطويل.

تذكروا أن الإعتناء بأنفسكم سيساعد في جعلكم أقوى وأكثر قدرة على الإعتناء بالأشخاص الذين يتعين عليكم رعايتهم.

• سلموا بأن هذا وقت صعب ولكن باستطاعتكم إدارته. إقبلوا مسبقاً بأن الأوقات عصبية. لقد واجهتم صعوبات أخرى في أوقات أخرى من حياتكم واستخدمتم المهارات والموارد التي تملكونها. حاولوا أن تبقوا مفعمين بالأمل والإيجابية.

• سلموا بأنكم لستم وحدكم فيما تواجهون أو تشعرون به. هناك الكثير من الأشخاص الذين يشاركونكم نفس الشعور اليوم.

• اعطوا المجال لنفسكم ولأطفالكم الحداد على أي خسائر قد اختبارتم. حاولوا التحلي بالصبر وتغير مشاعركم. وتذكروا أن هذا رد فعل طبيعي على ما يحصل لكم.

•

•

•



# الأمر المتعلقة بطفلكم

## ما الذي قد يواجهه طفلكم؟

يمكن أن تختلف ردود فعل أطفالكم على التغييرات تبعاً لمجموعة متنوعة من الأشياء، بما في ذلك أعمارهم. إليكم بعض الطرق الشائعة للتعرف على ردود فعل الأطفال عندما يشعرون بالتوتر:

- بعض المعانات الجسدية مثل الصداع وجع المعدة، حمى، سعال، قلة الشهية.

- الخوف والقلق.

- صعوبة في النوم والكوابيس والذعر الليلي، الصياح أو الصراخ.



- قد يعود الأولاد إلى تصرفات طفولية، على سبيل المثال التبول اللاإرادي ، البكاء المتكرر ، مص الإبهام ، التشبث بوالديهم أو القائمين على رعايتهم، الخوف من البقاء وحدهم.

- قد يصبح بعض الأطفال مفرطي النشاط أو عدوانيين على نحو غير عادي، أو قد يكونون خجولين وهادئين ومنعزلين وحزينين.

- صعوبة في التركيز.

- حتى الأطفال الذين قد يبدوون في البداية أنهم لا يتأثرون بشدة ، قد يمرون في وقت ما خلال الأسابيع القادمة بمراحل من سوء السلوك أكثر من المعتاد ويظهرون بعض علامات التوتر النفسي.

# ما الذي يمكنك القيام به لمساعدة طفلكم؟

يمكن أن تقدم الأزمات العديد من التحديات المعقدة والمختلفة للعائلات. المعلومات المقدمة أدناه قد لا تزيل آثار الأزمة، بل بالأحرى تساعد على كيفية تجاوز هذه الفترة عبر استخدام النصائح والاستراتيجيات المفيدة لجميع العائلات. كما أن هذه المعلومات مناسبة للأطفال من جميع الأعمار وستعرفون أفضل طريقة لتكييفها مع عمر طفلكم. علاوة على ذلك، هناك قسم منفصل أدناه يعالج بالدرجة الأولى رعاية الأطفال المراهقين.





إحرصوا على اتباع إرشادات موثوقة حول كيفية الحفاظ على سلامتكم. إذا كنتم تعيشون في مكان محفوف بالمخاطر، احرصوا على الحفاظ على تماسك أسرتم في جميع الأوقات. حاولوا جاهداً ألا تنفصلوا عن أطفالكم لفترات طويلة من الزمن. تأكدوا من أن أطفالكم يعرفون أسمائهم ومكان إقامتكم وكيفية الحصول على المساعدة إذا انفصلوا عنكم. إذا خرجوا أطفالكم للعب تأكدوا من أنهم يعرفون أنه يجب عليهم إعلامكم بالمكان الذهابون إليه ومع من سيذهبون ومتى سيعودون. إذا ذهبتم مع أطفالك إلى مكان ما سويّة، فخططوا مسبقاً لمكان ما يمكنكم أن تلتقوا إذا انفصلتم. تأكدوا من أن ذلك المكان يعرفه الطفل ويشعر فيه بالراحة.

## التعامل مع فقدان او الوفاة

- كونوا متعاطفين ولا تصدروا أحكاماً بشأن ما يشعرون به. كونوا فضوليين في استكشاف ما يشعرون به، ولكن لا تكونوا انتهازيين.
- إذا وجدتم أن طفلكم يجد صعوبة للإنتحاح والتحدث معكم ، فحاولوا الانخراط في نشاط معاً ثم ابدأوا المحادثة معه. شجعوا طفلكم على الانفتاح على ما يشعر به. يمكنه رسم الصور أو الاحتفاظ بمذكرات للتعبير.
- تحدثوا عن الشخص الذي توفي أو فقد، وشاركوا أي ذكريات لديكم عنه.
- اقضوا وقتاً ممتعاً مع أطفالكم. سيساعد ذلك في جعلهم يشعرون بالأمان والاسترخاء.
- تساعدكم النصائح الموجودة في هذا الكتيب على معرفة أفضل السبل التي يمكنكم من خلالها مساعدة طفلكم في أعقاب حالة الأزمات. علاوة على ذلك، المعلومات في هذا القسم المحدد تركز بشكل خاص على دعم الأطفال خلال فقدان او حالة الوفاة.
- قد يكون فقدان شخص نجهه أو نشعر بالقرب منه أمراً صعباً ومؤلماً للغاية. الحزن هو رد فعل عاطفي طبيعي قد تشعرون به أو طفلكم بسبب وفاة شخص ما خلال الأزمة التي مرت بها. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للحداد، ولكن قد تشعرون أن طفلكم قلق أو خائف أو حزين أو مخدر أو حتى غير قادر على النوم.
- أشياء يمكنكم القيام بها للمساعدة:
  - اشرحوا بطريقة تلائم كل عمر ما حدث ودعوهم يعرفون أنهم يستطيعون نقاش ما يشعرون به معكم في أي وقت.

- عاهدوا طفلكم بأنكم ستبدلون قصارى جهدكم لرعايته وحمايته. قولوا لهم بأنهم على رأس أولوياتكم.
- كونوا عطوفين مع طفلكم من خلال احتضانه أو الإمساك بيده. قولوا له أنك تحبونهم. سيساعد ذلك على طمأننتهم وبعث الراحة في نفسهم وسيساعدهم في الحفاظ على علاقة إيجابية بينكم.
- قولوا لهم مراراً أنكم تهتمون بهم. إن تقديم العناية لطفلكم وإخبارهم بأنكم تحبونهم من شأنهما طمأننتهم ومساعدتهم على الشعور بمزيد من الثقة.



إيجاد الفرص لثناء الأطفال في الأزمات يمكن أن يساعد الأطفال على الشعور بالقوة والفخر وتخطي الصدمات. من أكثر الطرق فعالية في تغيير سلوك أي شخص هي الثناء؛ اظهروا أنكم لاحظتم السلوك الجيد بما يفعلونه وأنه يعجبكم.

- إن ملاحظة السلوك الجيد بأسلوب يتميز بالدفء والثناء يساعد على بناء علاقات جيدة بين البالغين والأطفال. كما أنه يساعد طفلكم على معرفة السلوكيات التي ترغبون في رؤيتها. يزداد احتمال قيام الأطفال بأشياء عندما يعرفون أنهم ملاحظون وسيتلقون الثناء. تصلح الاستراتيجيات الموضحة هنا للأطفال الأصغر والأكبر سناً.

- يحب الأطفال عادةً أن يتلقوا الثناء من الأشخاص الذين يكثرثون لهم. عندما تتنون على سلوك الطفل تزيدون من احتمال قيامه بالشيء نفسه مرة أخرى. إذا أثبتتم على طفلكم لقيامه بالأشياء التي تريدون تشجيعها، ستزداد فرص تصرفه بالطريقة التي ترغبون في رؤيتها. إذا قام طفلكم بعمل ما ولم يتلقى الثناء، يقل احتمال قيامه بذلك الشيء مرة أخرى.

- إبحثوا عن فرص للثناء على طفلكم عندما يقوم بعمل جيد، مهما بدا صغيراً. إن أشياء بسيطة مثل الابتسامة والإشارة بالإبهام إلى الأعلى أو رسم ابتسامة تساعد على إظهار أنكم راضون عن السلوك.

- تأكدوا من أن طفلكم يعرف بالضبط علامَ يتلقى الثناء حتى يتعلم ما تريدهونه أن يفعله. على سبيل المثال، إن قولكم **”شكراً جزيلاً على التقاط هذه الأشياء لي، أنت فتى مساعد“**، يعني أن طفلكم يعرف بالضبط ما أنتم راضون عنه، وأنك ترغبون في استمرار هذا السلوك المفيد.

- سينعلم طفلكم بشكل أفضل إذا أوضح له الثناء بالضبط ما تريدهونه أن يفعله أكثر في المستقبل. على سبيل المثال، **”أنا سعيد جداً برؤيتك تقوم بفرضك المنزلي المكتوب بمفردك“**، أو **”أنا سعيد حقاً برؤيتك تلعب بلطف مع أختك“**.

● حاولوا إعطاء طفلكم تعليمات واضحة جداً، فهي تساعد على فهم ما تريدونه أن يفعله بالضبط. عندما يتم إعطاء التعليمات باستخدام الكلمات الإيجابية بدلاً من الكلمات السلبية، من المرجح إلى حد كبير أن يصغي طفلكم ويفعل كما يُطلب منه. إن عبارة **“لا تضع هذا هناك”** سلبية ويمكن أن تبدو وكأنكم منزعجين، فيما تعتبر عبارة **“من فضلك ضع الكوب على الطاولة”** إيجابية. يمكنكم أن تتنوا على طفلكم فوراً بقول **“شكراً لك على وضع الكوب على الطاولة”**، إذا فعل كما طُلب منه.

● قد يستغرق الأمر بعض الوقت لتعتادوا على الثناء على أطفالكم مراراً. بالنسبة للأطفال والآباء الذين لم يعتادوا على ذلك، قد يبدو الأمر غريباً في بعض الأحيان، لا سيما في البداية. من الجيد ممارسة هذا في أشياء صغيرة في الحياة اليومية للتعود عليه. إن مجرد قول **“يعجبني الأمر عندما ...”** أو **“شكراً لك على ...”** يمكن أن يزيد من احتمال قيام أطفالكم بما تطلبونه منهم.

● هناك العديد من الطرق لإظهار أنك راضون عن طفلكم مثل الإبتسامة، أو التريبت على الكتف، أو العناق أو القبلة، أو استخدام اسم خاص.

● إن الإحتفاظ بمخطط يمكنكم رسم وجوه مبتسمة عليه عندما يتصرف طفلكم بالطريقة التي تريدونها يمكن أن يشجعه بالفعل.

● قد لا تصلح هذه الاستراتيجيات على الفور. إمنحوا طفلكم الوقت كي يعود عليها واستمروا في المحاولة.

● حاولوا أن تتحلوا بالصبر عند التعامل مع طفلكم وحاولوا ألا تنتقدوه بسبب تغييرات في سلوكه، مثل التشبث بكم أو البحث عن الراحة مراراً. يتفاعل طفلكم مع الشعور بالملل وبسبب كونه أقل انشغالاً، وربما يتفاعل مع ما يعاني من إجهاد وتغيرات في حياته. التحلي بالصبر والثناء عليه عندما يتصرف بالطرق التي تريدها سيساعده على الشعور بمزيد من السلامة والأمان.

● شجعوا أطفالكم على مساعدتكم ومساعدة الآخرين. أثنوا عليهم واشكروهم عندما يفعلون ذلك. من المرجح أن يتعامل الأطفال مع الواقع بصورة أفضل عندما يكونون قادرين على مساعدة الآخرين. هذا يجعلهم يشعرون بأن هناك حاجة إليهم وأنهم مهمون.

● إن التحدث بوضوح مع طفلكم وإعطائه التعليمات الواضحة دون أن تكونوا غاضبين أمر مهم للغاية. من خلال ممارسة هذه الطريقة الهادئة والواضحة والإيجابية في التحدث مع طفلكم بانتظام، يزيد احتمال انتباهه في الأوقات التي قد يكون فيها من الضروري اتباع التعليمات.



# قضاء الوقت معاً

## والتحدث معاً

- إن قضاء بضع دقائق فقط في إيلاء الإهتمام لطفلكم كلما استطعتم، من شأنه مساعدته على الشعور بمزيد من الثقة وبمقدار أقل من القلق.
- قد تكونون مشغولين جداً في التوفيق بين العمل من المنزل ورعاية العديد من الأطفال، ولكن ربما يمكنكم قضاء بعض الوقت في اللعب معاً أو الدردشة. سيحدث هذا فرقاً في شعوركم أنتم وطفلكم. خصصوا وقتاً ممتعاً لكل طفل تحت رعايتكم بقدر ما تستطيعون.
- في بعض الأحيان، عندما لا يبدو أن أحداً يصغي إلى طفل، قد يستمر في بذل جهد أكبر لجذب الإنتباه حتى يصغي إليه شخص ما. على سبيل المثال، قد يعني هذا أنه يتحدث بصوت أعلى وربما يصرخ من أجل لفت انتباه والديه. يتعلم الطفل أنه من خلال إحداث المزيد والمزيد من الضجة، يحصل في النهاية على الإنتباه الذي يريده. من خلال الإنتباه إلى ما يريد طفلكم إظهاره أو إخباركم به حالما تستطيعون، ستساعدونه على الشعور بالثقة ومعرفة أنكم تريدون الإصغاء إليه حالما تستطيعون.
- إذا كان طفلكم يريد لفت انتباهكم ولكن لا يمكنكم منحه إياه على الفور، تأكدوا من أنه يعرف أنك ستصغون إليه في أقرب وقت ممكن. سيساعده ذلك أيضاً على الإنتظار قليلاً حتى يلفت انتباهكم. إذا استطعتم، إشرحوا له أنكم غير قادرين على الإصغاء إليه الآن، وقولوا له متى سيتمكنون من منحه انتباهكم. سيزيد ذلك من احتمال أن يتحدث معكم عندما يكون بحاجة لذلك، وسيتمكن من الإنتظار حتى تستطيعوا الإصغاء إليه.

● في بعض الأحيان، عندما لا يصغي أحد للطفل عندما يريد أن يقول شيئاً، قد يستسلم فقط ولا يحاول التواصل كثيراً. من المهم أن يعرف طفلكم أن شخصاً ما سيصغي إليه.

● حاولوا تخصيص وقت للإصغاء إليه وفهمه. اسألوه عن شعوره تجاه العزلة عن الأصدقاء والأسرة، أو عن شعوره تجاه التغيب عن المدرسة. إسألوه عن التجارب الأكثر إجهاداً بالنسبة له وأبها أكثر صعوبة لناحية التكيف معها. أنتم أكثر من يعرف طفلكم، ويمكنكم تخمين أفضل طريقة لمساعدته في التحدث معكم عندما يمر بأوقات صعبة للغاية. من المهم للغاية التأكد من أن طفلكم يعرف أنكم تريدون الإصغاء إليه.

● لا تعدوا أطفالكم بأشياء لا يمكنكم تقديمها، فهم بحاجة لمعرفة أنكم صادقون وأنه يمكنهم الوثوق بما تقولونه.

● كونوا منفتحين وحاولوا أن تعطوا أطفالكم معلومات دقيقة بشأن ما يحدث. ولكن تذكروا بوجوب إبقاء المعلومات عند مستوى يمكن لطفلكم فهمه، وحاولوا أن تشرحوا لهم بطريقة لا تزيد من مخاوفهم.

● إذا كنتم بحاجة إلى شخص ما للتحدث معه، إبحثوا عن شخصي بالغ آخر لمشاطرة مشاعرکم معه كي تتمكنوا من البقاء أقوياء قدر الإمكان لرعاية أطفالكم.

● تذكروا ألا تبالغوا في تحميل أطفالكم أشياء قد تقلقهم، مثل الإجهاد بشأن خسارة مالية قد تكونون في صد مواجهتها، أو مخاوف بشأن فرد مريض من الأسرة. قد يبدو هذا الأمر بمثابة تحدٍ كبير، لكن مراعاة هذا الاعتبار قد يساعدكم على حماية أطفالكم.



عندما يتصرف الأطفال بشكل جيد ، فإن مهمة الحفاظ على سلامتهم هي أسهل على الآباء ، خاصة في ظل الفوضى التي قد تحيط بكم بعد حالة الأزمة. نحن نعلم أنه بالإضافة إلى الثناء والابتهاج والإصغاء، هناك العديد من الأشياء التي يمكن للوالدين القيام بها لمساعدة أطفالهم على التصرف بصورة جيدة.

- أولاً، من المهم جداً التأكد من أن أطفالكم يعرفون ما هو متوقع منهم. في بعض الأحيان يسيئون التصرف لأنهم ببساطة لا يعلمون ما يتوقع منهم أهلهم القيام به. إن معرفة أطفالكم بالتأكد ما تتوقعونه منهم يساعدهم على التعلم أن يكونوا مسؤولين أكثر.

- هناك أمور عملية مختلفة تريدون أن يقوم بها أطفالكم مثل التحدث بأدب، أو المساعدة في الأعمال المنزلية، أو إكمال العمل الدراسي، أو التعامل بلطف مع الأطفال الآخرين، ويشار إليها بقواعد الأسرة في أغلب الأحيان. يمكنكم مساعدة طفلكم على تعلمها من خلال الثبات في ما تطلبون منه القيام به وعن طريق الثناء عليه عندما يفعل هذه الأشياء. من المهم للغاية أن تظهروا من خلال أفعالكم السلوكيات التي تريدون رؤيتها لدى أطفالكم. يتعلم الأطفال من خلال مشاهدة البالغين من حولهم. عندما تظهرون لهم الطريقة الصحيحة للتصرف ستتركون تأثيراً قوياً عليهم.

- تساعد قواعد الأسرة في الحفاظ على سلامة أطفالكم وتساعدكم على التصرف بصورة جيدة. يمكن أن يساعد تدوين قائمة بسيطة من القواعد المنزلية طفلكم في تذكرها. تلعب الكلمات الإيجابية دوراً مهماً جداً في التأكد من أن طفلكم يعرف ما تريدون رؤيته مثل **”تحدث بأدب“** أو **”أكمل عملك الأكاديمي كل صباح“** أو **”كن لطيفاً“** أو **”حافظ على المنزل مرتباً“**.



● قد يكون من المفيد التفكير في امتياز صغير تمنحونه لطفلكم إذا استحدثتم قاعدة جديدة وحاولوا اتباعها بجهد. لا يتعين عليكم منح امتياز بالنسبة إلى كل الأشياء. فهناك ما يجب أن يفعلوه لأن هذا هو الشيء الصحيح والصواب والذي يجب القيام به. ولكن إذا كانت هناك قاعدة يواجهون صعوبة خاصة في تطبيقها، فإن منحهم امتيازاً صغيراً قد يساعدهم على تذكرها والمحاولة بجهد أكبر.

● يمكن أن تكون الإمتيازات أشياء مثل البقاء مستيقظين في وقت متأخر عن المعتاد لليلة واحدة، أو تمضية وقت إضافي في لعب لعبة يستمتعون بها، أو القراءة معاً، أو قيامكم بعمل منزلي بدلاً عنهم ليوم واحد. يجب أن يكون الإمتياز أمراً لا يكلف شيئاً.

● عندما ينبغي أن تطلبوا من طفلكم التوقف عن فعل شيء لا تريده أن يفعله، تأكدوا من لفت انتباهه ثم أطلبوا منه بكل بساطة ما الذي تريده أن يتوقف عن فعله، وما تريده أن يفعله بدلاً من ذلك. على سبيل المثال، يمكنكم أن تقولوا: **“توقف عن الصراخ وتحدث بصوت هادئ”**. إذا توقف طفلكم عن فعل شيء، أشكروه من خلال تعليق واضح ومباشر مثل **“شكراً على التحدث بهدوء عندما طلبت منك ذلك”**.

● إشرحوا للأطفال والبالغين في المنزل أن الوضع المتغير يجعل استخدام الجميع **“الكلمات اللطيفة”** (و/أو “الأصوات اللطيفة”) أكثر أهمية. يمكن أن يكون هذا عبارة مفيدة لتذكير كل من البالغين والأطفال إذا بدأت أصواتهم أو انتقاداتهم في التصاعد.



# الشجار والعدوان

من التغييرات الشائعة التي يلاحظها الآباء في أطفالهم في أوقات الأزمات والتغيير قد تكون الزيادة في الشجار والعدوان. المكان الذي تعيشون فيه ، والخبرات التي مر بها الطفل يمكن أن تؤثر على الطريقة التي يتصرف بها. التعرض أو رؤية العنف قد تجعل الأطفال أكثر عرضة لإظهار هذه الأنواع من السلوكيات بأنفسهم. في بعض الأحيان قد يذكرهم شيء ما شيء أزعجهم وقد يكون هذا تسبب لهم في إظهار السلوك العدواني. انهم قد يعيدون لعب العدوان الذي راوه.

هذا رد فعل طبيعي على التغييرات التي يمر بها أطفالكم والقلق الذي قد يشعرون به، ولكن يمكن أن يكون مثيراً لاستياء الآباء ومقلقاً لهم. يمكن أن تؤثر الأنشطة اليومية لطفلكم والطريقة التي يتواصل بها الآباء معهم على طريقة تصرفاتهم.



من الطرق الجيدة لمنع الشجار والعدوان داخل الأسرة، وضع قواعد واضحة بشأن ما هو مسموح وما هو غير مسموح به. إن تدوين هذه القواعد ومناقشتها مع الأطفال طريقة جيدة لعرض القواعد عليهم. من المهم جداً أن تقولوا ما تريدون أن يفعله طفلكم. على سبيل المثال، بدلاً من قول **"ممنوع الشجار"**، يمكنكم أن تقولوا شيئاً مثل **"احتفظ بيدك وقدميك لنفسك"**، أو بدلاً من القول **"ممنوع الصراخ"**، يمكنكم صياغته بكلمات إيجابية مثل **"تحدث بصوت هادئ"**. إن التزام الوضوح بشأن هذه القواعد الإيجابية والثناء على الأطفال لأنهم يفعلون ما يُطلب منهم يساعد أطفالكم على تعلم كيف تتوقعون أن يتصرفوا.

كما يساعدكم أيضاً وجود قائمة بالأنشطة الأكاديمية وأنشطة اللعب في إبقاء أطفالكم مشغولين. عندما يتشاجر أطفالكم تكون الأولوية الأولى ضمان سلامتهم. إذا كان الأطفال تحت رعايتكم يتشاجرون، أطلبوا منهم بحزم التوقف فوراً، ثم قولوا لهم بوضوح ما يتعين عليهم فعله بدلاً من ذلك.

إذا كان هناك شجار بين طفل تحت رعايتكم وطفل شخص آخر، فستحتاجون إلى التدخل وحماية طفلكم. بعد ذلك، سوف تحتاجون إلى التفكير في التحدث إلى الوالد الآخر حول كيفية إدارة الأطفال. يحتاج طفلكم إلى حمايتكم، لكن يجب ألا تسمحوا له بإيذاء الأطفال الآخرين ويجب أن يكون لديه حدود واضحة لسلوكه.

من المهم جداً للآباء أن يكونوا منصفين في الطريقة التي يستخدمون بها هذه الأساليب لمعالجة العدوان بين أطفالهم. بالنسبة للأطفال الأكبر سناً، قد يكون من المفيد إيجاد وقت لاحقاً، عندما يكون كلاهما هادئاً، لمناقشة الشجار. يجب أن يساعد فهم أسباب دخولهم في الشجار الآباء على تقديم المشورة المناسبة.

سيساعد شرح قناعاتكم وما تقدرونه على أنه مهم بينما يكون طفلكم هادئاً في إرساء فهمه للطرق المناسبة للتصرف والتفاعل.

عندما تمرّون بحالة أزمة وتختبرون الكثير من التغييرات، قد يكون من الصعب الحفاظ على الإجراءات الروتينية في المنزل. إذا كان لديكم أسرة كبيرة ، فقد ينطوي هذا على مزيد من التحديات. مهما كانت الحياة صعبة في الوقت الحالي، يمكن أن تكون الإجراءات الروتينية مفيدة. فهي يمكن أن تساعد في خلق نظام ليوم الأسرة بأكملها. هذا الشعور بمعرفة ما سيحدث يمكن أن يساعد أطفالكم على الشعور بأمان أكثر.

حاولوا أن تحافظوا على بعض الروتين اليومي بقدمنا تستطيعون.

على سبيل المثال ، إذا كنتم قادرين على الاستمرار في روتين عندما يحين الوقت للذهاب إلى النوم، فهذا يمكن أن يساعد الأطفال على النوم بشكل أفضل. خططوا للوقت كل مساء عندما ترغبوا في أن يذهب طفلكم إلى السرير. فكروا في ما يمكنكم فعله ، قدر الإمكان، لمعاودة نفس الأشياء كل مساء بنظام معين حتى يكون طفلكم قد استقر ومستعد للنوم. على سبيل المثال أخذ وقت للجلوس معاً ، يمكن أن يكون سرد القصص أو غناء الأغاني طريقة جيدة.

إذا تغيرت أنشطتكم اليومية كثيراً، أشركوا أطفالكم في وضع إجراءات روتينية جديدة مع خطة يومية تشمل أي أنشطة قائمة على التعلم، والأحداث الأسرية الروتينية ، وممارسة التمارين الرياضية اليومية.

- شجعوا أطفالكم على القيام بواجباتهم المدرسية (القراءة والرياضيات والكتابة)، حتى إذا كانوا لا يذهبون إلى المدرسة بانتظام في الوقت الحالي. سيساعدكم ذلك على التعلم وسيشغلهم أيضاً.

- شجعوا أطفالكم على تدوين يومياتهم، حتى لو كانوا يضيفون معلومات كل بضعة أيام فقط، ويمكنهم أن يسجلوا فيها تأملاتهم، بما في ذلك الأشياء التي استمتعوا بها خلال هذا الوقت. بالنسبة للأطفال الأصغر سناً، يمكن اتباع نهج أكثر تنظيماً مثل **"اليوم تعلمت عن ..."**، أو **"اليوم قرأت/رسمت/صنعت ..."**، أو **"اليوم حاولت ... للمرة الأولى"**، أو **"غداً أتطلع إلى ..."**. قد يرغب الأطفال الأكبر سناً في إنشاء **"مدونة فيديو"** لتسجيل كيفية قضاء وقتهم خلال فترة الإغلاق. تأكدوا من أن تقترحوا قيامهم بذلك لأنفسهم، بدلاً من مشاركة ما يقومون بتسجيله على الإنترنت بدون إذنكم.



## تشجيع اللعب

اللعب مهم في مساعدة أطفالكم على الإسترخاء، ويمثل فرصة لهم للتغلب على الإجهاد السابق والحالي ومساعدتهم على الإستعداد للمستقبل. شجعوا طفلكم على اللعب معكم أو مع أشقائه أو أي شخص آخر معزول معكم خلال هذه الفترة. هذا يساعد على الحفاظ على بعض مظاهر الحياة الطبيعية في حياتهم.

يمكنكم أن تساعدوا في نمو طفلكم الأصغر من خلال إيجاد لحظات للعب معه. إن مجرد تخصيص بضع دقائق للعب، أو التحدث مع الأطفال الأكبر سناً، يساعد أيضاً في بناء علاقتكم مع الأطفال. عندما تلعبون مع طفلكم، حاولوا مشاهدة ما يفعلونه وأظهروا له الإهتمام، بدلاً من محاولة إخباره بما يجب عليهم فعله. سوف يقدر طفلكم ذلك إذا كان بإمكانه إخباركم بما يجب أن تفعلوه، على سبيل التغيير! دعوهم يرشدونكم حول كيفية مساعدتهم في لعبهم. أخبروهم بما يعجبكم في طريقة لعبهم. على سبيل المثال، يمكنكم أن تقولوا: **”تعجبي الصورة التي ترسمها. حدثني عنها“**.



# المخاوف ومشاعر القلق

## والإضطرابات الليلية

المخاوف ومشاعر القلق والإضطرابات الليلية هي ردود فعل شائعة جداً لدى الأطفال الذين تعرّضوا لحالات الأزمات. قد يبدو بعض الأطفال في البداية بحالة جيدة جداً ولكن مع تقدم الأسابيع قد يصابون بالكرب في وقت لاحق. يمكن أن يساعد استخدام الأساليب الإيجابية التي ذكرناها في جعل أطفالكم يشعرون بمزيد من الثقة وفي تقليل مخاوفهم.

إن الدفاء والثناء وتوفير أكبر قدر ممكن من الأمان والقدرة على التوقع أمور مفيدة جداً لهم. قد تؤدي المخاوف ومشاعر القلق إلى صعوبات في النوم مثل الكوابيس والتبول في الفراش. تذكروا أنه يتعذر على طفلكم التحكم في هذه الأشياء، لذلك من المهم أن تعتمدوا نهجاً لطيفاً ولا تزيدوا من قلق طفلكم من خلال إظهار أنكم تعتبرون هذه الإضطرابات الليلية مزعجة.

إذا كانوا يتبولون في فراشهم، تحققوا من أي تغييرات واضحة يمكنكم القيام بها. على سبيل المثال، هل يخشون الإستيقاظ في الليل إذا كانوا بحاجة للتبول؟ فكروا في تغيير الإجراءات الروتينية المسائية والليلية التي يمكن أن تساعد. تأكدوا من أن لديهم ما يكفي من الماء/السوائل للشرب خلال النهار لأن ذلك يمكن أن يؤثر على المثانة. قد يؤدي تقليل شرب الماء/السوائل خلال النهار إلى زيادة احتمال التبول في الفراش. ربما يكون الإحتفاظ بمخطط لليالي الجافة والثناء على طفلكم من العوامل المساعدة في هذا الصدد.

بسبب الوضع الحالي قد لا تتمكنون من تقديم وعود للمستقبل، ولكن يمكنكم طمأنة أطفالكم إلى أنكم ستقدمون لهم أفضل رعاية ممكنة، وأنكم ستبدلون كل ما في وسعكم للحفاظ على سلامتهم.

إذا كانت لديكم مخاوف جدية، أنظروا ما إذا كان بإمكانكم الحصول على نصيحة من طبيب أو عاملين متخصصين يمكنهم المساعدة.

في هذا الوقت الصعب، يتطلع الأطفال إلى والديهم من أجل الحصول على الإستقرار والإطمئنان إلى أن كل شيء سيكون على ما يرام. لذلك من المهم ألا يتأثر أطفالكم سلباً بالضغوط اليومية التي قد يواجهها البالغون خلال هذه الفترة من العزلة. على الرغم من أنكم تعيشون في حالة من الإغلاق، هذا لا يعني بالضرورة أنكم وحدكم. ربما لا تزالون قادرين على طلب المشورة أو الدعم إذا كنتم أنتم أو الأطفال تحت رعايتكم تواجهون أي صعوبات في المنزل.

من المهم أن تقضوا وقتاً تقومون فيه بأشياء تساعدكم على الشعور بالإسترخاء. كما يجب أن تقضوا بعض الوقت في رعاية أنفسكم كي تتمكنوا من رعاية أطفالكم على نحو ملائم. بالنسبة لبعض الناس، يمكن أن يكون هذا من خلال الحفاظ على عادات ممارسة الرياضة، أو من خلال الحفاظ على الأنشطة الروحية أو الدينية أو الثقافية. بالنسبة للآخرين، قد يكون ذلك من خلال قضاء الوقت في غرفة بمفردهم أو في القراءة.

تؤثر طريقة تنفسكم على جسمكم بأكمله، ولكن عندما تشعرعون بالقلق والتوتر، قد يصبح جسمكم متوتراً وقد يتسارع تنفسكم. يمكنكم استخدام تقنيات التنفس العميق التي تساعدكم على أن تهدئوا من روعكم عندما تشعرعون بالإجهاد أو القلق. يعتبر التنفس البطيء والعميق طريقة جيدة للتخفيف من التوتر والشعور بالإسترخاء والحد من الإجهاد.

لممارسة التنفس العميق، يمكنك تجربة ما يلي:

- إبدأوا بخفض يديكم تحت الخصر، مع إبقاء راحتي اليدين متقابلتين. إرفعوا يديكم ببطء أثناء الشهيق من الأنف. توقفوا عندما تكون يداكم عند مستوى الكتف. أخفضوا يديكم ببطء أثناء الزفير من الفم.
- الهدف الأساسي الذي يجب أن تسعوا إلى بلوغه هو التنفس بعمق من البطن.



- حاولوا ممارسة هذا التمرين لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق. كلما فعلتم ذلك ببطء أكثر، وكلما أوليتم المزيد من الإهتمام لأخذ نفس عميق، كلما شعرتم براحة أكبر.
- يمكن لأطفالكم أيضاً الاستفادة إلى حد كبير من تعلم تقنيات التنفس هذه واستخدامها عندما يشعرون بالإجهاد أو القلق. قد ترغبون في محاولة تعليمهم وممارسة التنفس العميق معاً.
- تجنبوا سلوكيات التكيف السلبية مثل شرب الكحول المفرط أو المقامرة على الإنترنت أو تعاطي المخدرات. هذه الأمور ستترفع مستويات الإجهاد لديكم وتجعل وضعكم أسوأ على المدى الطويل. قد يعني القرب الشديد من أطفالكم الآن أنه يمكنهم رؤية وسماع ما تفعلونه عل أنه أكثر من العادي. قد تشكلون أكبر تأثير على كيفية تعاملهم مع فترة العزلة هذه.
- تذكروا أن تلعبوا دور كيف تريدون أن يتصرف أطفالكم.



## رعاية المراهقين

- تنطبق جميع النصائح الواردة في هذا الكتيب على رعاية الأطفال المراهقين أيضاً. في نفس الوقت، من المهم التسليم والقبول أن سنوات المراهقة غالباً ما تنطوي على العديد من التحديات العاطفية والجسدية للأطفال والتي يجب استيعابها والتعامل معها بحس مرهف. هذا يساعد على جعل رعاية المراهقين أسهل وأسلم لكليهما.

- من الطبيعي والصحي للأطفال الأكبر سناً أو المراهقين أن يرغبوا في قضاء بعض الوقت بعيداً عنكم. هذه الرغبة يمكن أن تجعل هذا الوقت صعباً للغاية بالنسبة لهم ولكم. إذا كان ذلك آمناً ويُسمح لهم بالذهاب في نزهة قصيرة يومياً بمفردهم، شجعوا ذلك. خلافاً لذلك، تحدثوا مع أطفالكم بشأن كيفية قضاء بعض الوقت بعيداً عن الأنشطة والمهام الأسرية. حاولوا أن تتوصلوا إلى اتفاق يكونون سعداء به.

- كونوا متفهمين لاحتما لوصولهم المتكرر إلى الأخبار حول حالة الأزمة التي تواجهونها من خلال الهواتف ووسائل التواصل الاجتماعي. قد يشعرون بالقلق بشأن صحتهم ومستقبلهم.

- قد يفتقد الأطفال الأكبر سناً بصورة خاصة أصدقاءهم واستقلالهم. إسمحوا لهم وشجعوهم على الإتصال بأصدقائهم للبقاء على اتصال معهم. سيساعدكم وضع الهواتف في أمكنة بعيدة قبل النوم على ضمان حصولهم على النوم الذي يحتاجونه.



● لتجنب الصراع بين الآباء والأطفال الأكبر سناً، حاولوا السماح لأطفالكم الأكبر سناً بالتحكم في تعلمهم أو روتينهم اليومي وبتحمل المسؤولية بشأنهما، وابتثوا عن فرص للثناء عليهم بسبب كيفية تعاملهم مع المسألة.

● يحتاج المراهقون إلى بيئة محفزة لينجحوا في تعلمهم وتطورهم. إفعّلوا ما بوسعكم الآن خلال هذا الوقت لتعليمهم كيفية تحمل المزيد من المسؤولية بأمان في المنزل أو المساحة المعيشية. إشراكهم، عند الاقتضاء، في أي عمل مجتمعي، مثل مسح المشاريع أو مساعدة الآخرين في مجتمعتهم.

● لتكن توقعاتكم من أطفالكم واقعية. ستواجهون جميعاً بعض الأيام الجيدة وبعض الأيام السيئة خلال هذه الفترة. قد يتجاوز ابنكم المراهق أو ابنتكم المراهقة الحدود التي وضعتوها. حاولوا أن تتفاعلوا بهدوء وعقلانية إذا حدث ذلك. قد يكون هذا صعباً بوجه خاص لأنكم ربما تعانون من الإجهاد أصلاً. سيساعدكم الابتعاد في التهدئة إذا كنتم تشعرّون بالغضب أو الإحباط، وستساعدكم العودة للتحدث إلى طفلكم بعد أن تهدأوا في الحفاظ على علاقة سليمة تتسم بالإحترام.

● عندما يكون ذلك ممكناً، اقضوا فترات قصيرة ومتكررة مع أطفالكم المراهقين. يمكن أن يكون هذا مفيداً مثل الفترات الأطول الأقل تكراراً. ربما يمكنكم تخصيص بعض اللحظات في جدولكم اليومي للجلوس والتحدث مع طفلكم المراهق كي تطمئنوا على شعوره.

## البقاء على اتصال

### مع الأصدقاء والأسرة

- قد يكون الشعور بالعزلة والبعد عن الأصدقاء والأسرة بسبب آثار حالة الأزمات، أمراً صعباً لكل فرد من أفراد الأسرة بغض النظر عن أعمارهم. في كثير من الأحيان، يمكن أن يساعدكم على إدراك أنكم لستم الوحيدين الذي تواجهون هذا الصراع - هناك العديد من الأشخاص الآخرين الذين يواجهونه أيضاً. قد تكون إحدى الطرق لتخفيف الوحدة الناجمة عن العزلة الاجتماعية من خلال التواصل مع الأصدقاء والأسرة.
- يمكنكم محاولة تخصيص أوقات محددة في روتينكم اليومي لأطفالكم كي يتواصلوا مع أصدقائهم وأقاربهم. هذه أيضاً طريقة رائعة لدعم أفراد الأسرة الضعفاء مثل الأجداد المسنين الذين قد يشعرون بالوحدة أيضاً.



### الاتصال بنا

قسم الوقاية والعلاج وإعادة التأهيل  
مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة  
عنوان البريد 500، 1400 فيينا، النمسا

### البريد الإلكتروني

[unodc-ptrs@un.org](mailto:unodc-ptrs@un.org)

### الموقع الإلكتروني

[www.unodc.org/unodc/en/drug-prevention-and-treatment/index.html](http://www.unodc.org/unodc/en/drug-prevention-and-treatment/index.html)



لمزيد من النصائح  
حول التربية بما في  
ذلك من شركائنا  
في منظمة الصحة  
العالمية واليونيسف  
والشراكة لإنهاء  
العنف ضد الأطفال:

[www.unodc.org/listenfirst/en/covid\\_parents.html](http://www.unodc.org/listenfirst/en/covid_parents.html)