

# رعاية الأطفال الذين خاضوا تجرّبي

## النزاع والنزوح



البروفيسورة راشيل كلم

د. آلاء الخاني

د. كيم كارترايت

# رعاية الأطفال الذين خاضوا تجربتي النزاع والنزوح

لقد أخبرنا الأهالي الذين خاضوا تجربتي الحرب والنزاع والذين أكرهوا على ترك منازلهم عن محبتهم لأطفالهم وعن قلقهم عليهم في الفترات الأخيرة. تهدف المعلومات المذكورة في هذا الكتيب إلى مساعدتك من خلال تزويدك ببعض الأفكار التي ستتمكنك من تحسين نفسك ومساعدة طفلك.

يساعد أولياء الأمور في حماية الطفل في الفترات العصيبة خاصة عندما يحيطونه بجو من الدفء والدعم والراحة النفسية وعندما يساعدونه على استيعاب الأحداث المخيفة حوله، فيعمل التناغم الأسري على الحد من شعور الطفل بالقلق مع المحافظة على سلامته في نفس الوقت، كما يساعد تشجيع السلوك الحسن الطفل على التأقلم بأفضل شكل ممكن ويسهل على ولي أمره الحفاظ على سلامته.

نأمل أن تفيديك هذه المعلومات بالاعتناء بنفسك ورعاية طفلك، سنبدأ بإلقاء نظرة على ما قد تمر به أنت فنحن نعلم أن مشاعر البالغين قد تؤثر على كيفية رعايتهم لأطفالهم ثم سنناقش الأساليب المختلفة لمساعدة طفلك.

إن استقدت من الأفكار المطروحة في هذا الكتيب ورغبت في تجربتها ننصحك بأن تبدأ خطوة بخطوة دون محاولتها كلها مرة واحدة، حيث أنها تتطلب بعض الوقت لتصبح فعالة، إن استمررت في تجربتها شيئاً فشيئاً سترى التغيرات بعد فترة قصيرة.

## معلومات تخصك أنت

### ما الذي تمر به أنت؟

هناك ردود فعل شائعة تحدث إثر المرور بتجربتي النزاع

والنزوح مثل:

- قد تشعر بالزعل والغضب بسهولة أكثر من السابق وقد يتقلب مزاجك بكشل مفاجئ وقد تشعر بالقلق أو التوتر أو الاكتئاب.
- قد يكون لديك ذكريات واضحة للتجارب التي خضتها وقد تسترجعها مرة تلو الأخرى فتؤدي هذه الذكريات الماضية إلى حدوث ردود فعل جسدية كتسارع دقات القلب والتعرق.
- قد تستصعب التركيز وتستصعب اتخاذ القرارات وقد تشعر بالتشوش بسهولة كما قد يتغير نمط نومك وأكلك مما يؤدي إلى شعورك بالإرهاق.

كل هذه النقاط هي ردود فعل شائعة لدى من خاض العيش فترة النزاع.



### ما الذي يمكنك فعله لمساعدة نفسك؟

- تذكر أنه على الرغم من أنك تمر بفترة عصبية إلا أنه يمكنك العمل على السيطرة عليها مثلما تمكنت من مواجهة مصاعب أخرى في حياتك.
- اعلم أن لديك نقاط قوة ومهارات وموارد شخصية يمكنك استغلالها لتحسين نفسك ومساعدة أسرتك.
- اسمح لنفسك ولأطفالك بالحزن على ما فقدتم.

- اعلم أنه ستتولد لديك تغيرات في مشاعرك وأن هذه التغيرات هي ردة فعل طبيعية لما تمر به.
  - حاول أن تشعر بالتفاؤل وأن تكون صاحب نظرة إيجابية قدر الإمكان حتى لو كان ذلك تجاه أمور يومية صغيرة حيث سيولد ذلك شعورا بالأمل لدى طفلك لمستقبله.
  - ادعموا بعضكم البعض واقبل الدعم من أصدقائك وأقاربك وجاليتك والشخصيات الدينية فيها.
  - حاول أن تناقش ما يقلقك ويزعجك مع من تثق بهم من البالغين بدلا من الأطفال.
  - اعتن بنفسك بأكبر قدر ممكن وحاول أن تنال قسطا من الراحة كلما سنحت لك الفرصة.
  - حاول قدر الإمكان أن تؤسس أو أن تعيد تأسيس الروتين في بيتك كتحديد موعد للنوم مثلا.
  - حاول أن تشغل نفسك بشكل منتظم قدر الإمكان بالمهام المنزلية أو العمل أو غيرها من الأنشطة مع من حولك.
  - داوم على الأنشطة الدينية والاجتماعية التي تلتزم بها حيث أنها ستحسن من نفسك.
- تذكر أن اعتنائك بنفسك سيقويك ويؤهلك على رعاية من هم تحت مسؤوليتك.

## معلومات تخص طفلك

### ما الذي يمر به طفلك؟

هناك العديد من الطرق التي يعبر فيها الأطفال الذين خاضوا تجربتي النزاع والنزوح عن شعورهم بالضيق والقلق، وتختلف ردود فعلهم تجاه التجارب العصبية التي مروا بها بناء على عوامل عدة كعمرهم على سبيل المثال، إلا أن هناك ردود فعل شائعة بين الأطفال مثل:

- الآلام الجسدية مثل الشكوى من الصداع وآلام البطن والحرارة والسعال وفقدان الشهية.
- الشعور بالخوف والقلق.
- المعاناة من الصعوبة في النوم ومن الكوابيس ومن الفزع والصراخ أثناء النوم.

- قد يعاني بعض الأطفال من بعض عاداتهم

القديمة مثل التبول الليلي والبكاء المتكرر ومص

الإصبع والتعلق الزائد بالأهل والخوف أثناء

الوحدة.

- قد يصبح بعض الأطفال أكثر نشاطاً أو عدوانية

بينما يصبح بعضهم الآخر أكثر خجلاً وهذوء

وانطوائية وحزناً.

- الصعوبة في التركيز.



من الضروري أن نتذكر أن أكثر من نصف عدد الأطفال يظهرون ردود الفعل والتغيرات السلوكية هذه بعد خوض تجارب

مخيفة وعصيبة. أحياناً يلوم بعض الأهالي أنفسهم على حدوث هذه التغيرات في سلوكيات أطفالهم إلا أنها ردود فعل طبيعية

وشائعة تعاني منها العديد من الأسر.

وعبر أولياء الأمور عن قلقهم تجاه:

- شعورهم بالحيرة تجاه ما يجب عليهم فعله
- الصعوبة في إيجاد الروتين أو المحافظة عليه
- صعوبة التواصل مع الأطفال وخوفهم من أن أطفالهم لا يصغون إليهم

---

## ما الذي يمكنك فعله لمساعدة طفلك؟

---

# الأمان

- اسع جاهدا على إبقاء عائلتك مع بعضها البعض دائما إن كنت تقيم في مكان محفوف بالمخاطر.
- حاول ألا تفترق عن طفلك لفترات طويلة.
- علّم طفلك حفظ اسمه ومكان إقامته وكيفية طلب المساعدة في حال افترق عنك.

- إن كنت متجها إلى موقع لتوزيع المؤن الغذائية أو غيرها من المؤن التموينية فاحرص على بقاء طفلك بالقرب منك في جميع الأوقات أو اتركه في البيت تحت رعاية شخص بالغ أو قريب مسؤول وموثوق.
- عندما يخرج طفلك للعب احرص أن يخبرك عن المكان الذي سيلعب فيه وعمن سيلعب معهم وعن موعد رجوعه إلى البيت.
- إن قررت اصطحاب طفلك معك إلى مكان ما فاتفق معه بشكل مسبق على مكان تلتقون فيه في حال افترق عنك، وتأكد من معرفة طفلك للمكان ومن أنه مكان يناسبه.
- ولقد ذكر الأهالي أنه إن كنت تقطن في مكان محفوف بالمخاطر فمن المحبذ أن تتفق مع طفلك على كلمة أو عبارة خاصة بينكما تستخدمها معه في لحظة معينة يدرك فيها أنه من الضروري أن يلبي طلبك فوراً، على سبيل المثال إن فهم طفلك أنه عليه أن يلزم الصمت عندما تستخدم تلك الكلمة قد يحد ذلك من تعرضه للخطر في ذلك الموقف. يمكنك استخدام أي كلمة شيفرة تتفقان عليها طالما يفهم طفلك أن عليه إطاعة أوامرك بالضبط عند سماعها. تدرب مع طفلك على استخدامها واثن عليه عند إطاعة أوامرك. يمكنك التدرب على هذه الكلمة معه بطريقة مرحية كاستخدامها عند اللعب لتصبح عادة لديه، لكن احرص على أن يعرف أنه إن استخدمتها في موقف آخر أنك جدي ولست تلعب معه.

## توفير الدفء والدعم

- اقطع لطفك وعدا بأنك ستقوم بكل ما باستطاعتك فعله لرعايته وحمايته.
- حاول أن تكون حنوناً مع طفلك فضمه وقبله وامسك بيده.

- أخبر طفلك أنك تحبه بشكل متكرر فإن اهتمامك به سيشعره بالاطمئنان وسيزيد من ثقته بنفسه.



# المدح

- يعتبر إيلاء الانتباه لسلوك معين والإعجاب به ومدحه من أهم الأساليب التي قد تغير من سلوك الشخص، حيث يساعد إيلاء الانتباه والحنان والمدح على بناء علاقة طيبة مع الأطفال والبالغين على حد سواء وعلى مساعدة الأطفال بالذات على تعلم السلوك المرغوب منهم، فتزداد احتمالية تكرار الطفل لسلوك معين إن علم أن ولي أمره سيلاحظ ذلك ويمدحه عليه.

- يحب الطفل عادة أن يحظى على ثناء من يحبهم، فعندما تمدح سلوكا معيناً لطفلك يزيد ذلك من احتمالية تكراره له وإن مدحته على السلوكيات التي ترغب بتكرارها سيزيد ذلك من احتمالية تصرفه بالشكل المرغوب فيه.
- إن تصرف طفلك بشكل معين ولم تمدحه عليه فمن المحتمل ألا يكرر الطفل ذلك السلوك مرة أخرى.
- انتهاز كل فرصة يقوم بها طفلك بسلوك حسن لمدحه عليه بأي شكل كان، فمجرد رسمك لوجه مبتسم سيعلم طفلك أنك راض عنه.
- تأكد من أن طفلك يعلم أي السلوكيات بالضبط تستحق المدح لكي يتعلم السلوك المرغوب منه، مثلاً يمكنك أن تقول له: "شكراً لأنك لميت الأغراض عن الأرض زي ما طلبت منك يا شاطر" بحيث يعلم طفلك أي التصرفات المفيدة ترضيك.
- يتعلم الطفل أي السلوكيات ترغب أن يكررها في المستقبل عندما تمدحه عليها بشكل محدد كأن تقول: "الله يرضى عليك لأنك بتلعب شوي شوي مع أختك".
- حاول أن تعطي طفلك تعليمات واضحة جداً حيث تساعد التعليمات الواضحة الطفل على فهم ما هو مطلوب منه بالضبط، واعط طفلك هذه التعليمات باستخدام عبارات إيجابية بدلاً من العبارات السلبية فسيزيد ذلك من احتمالية إصغائه إليك وتلبية طلبك. إن استخدام عبارة "لا تحطها هناك" هي عبارة سلبية قد يفهم طفلك منها أنك منزعج منه، بدلاً من ذلك يمكنك أن تقول: "لو سمحت حط الكاسة على الطاولة" وهي عبارة إيجابية، وإن لبي طفلك طلبك امدحه فوراً قائلاً: "شكراً لأنك حطيت الكاسة على الطاولة".



- قد يستغرق الاعتياد على مدح الطفل بشكل

مستمر بعض الوقت وقد يستغرب الطفل الذي لم

يعتد على تلقى المدح من ذلك في البداية بالذات،

لذا قد يفيدك ممارسة هذا الأسلوب عند تلبية

طفلك لطلباتك اليومية الصغيرة كأن تقول له:

"عجبتني لما..." أو "شكرا لأنك..." حيث سيزيد

ذلك من احتمالية تلبية لطلباتك دائما.



- هنالك العديد من الأساليب التي يمكنك من خلالها التعبير عن رضاك عن طفلك كأن تبتهل في وجهه أو تربت على

كتفه أو تحضنه أو تقبله أو تلقبه بلقب معين مثل "بطل". كما يمكنك الاحتفاظ بجدول ترسم فيه وجهها مبتسما كل

مرة يتصرف فيها طفلك بسلوك ترغب بتشجيعه عليه، قد لا يفلح هذا الأسلوب فورا لذا أمهل طفلك بعض الوقت

ليعتد عليه واستمر في المحاولة.

- حاول أن تكون صبورا مع طفلك وأن تتجنب انتقاد تغيراته السلوكية كتعلقه الزائد بك أو كسعيه للشعور بالطمأنينة

منك بشكل مستمر حيث أن هذه التغيرات هي ردود فعل طبيعية على الصعوبات والتغيرات التي مر بها والتي قد لا

يزال يمر بها طفلك، لذا اصبر عليه وامدحه عندما يتصرف بالشكل المرغوب فسيُساعد ذلك على الشعور بأمان

أكثر.

- حفز طفلك على مساعدتك وعلى تقديم المساعدة للغير وامدحه واشكره في كل مرة يقوم فيها بذلك، فإن تقديم المساعدة

للغير يساعد الطفل على التأقلم مع الظروف والتحسن بشكل أسرع كما يشعره ذلك بالأهمية والحاجة إليه.

- إن الحديث بوضوح مع طفلك ومحاولة إعطائه التعليمات الواضحة دون شعورك بالغضب ضروري جدا، فإن ممارسة

هذا الأسلوب الهادئ والواضح والإيجابي للحديث مع طفلك يمكن طفلك من الانتباه إليك في الأوقات الحرجة التي

يحتم عليه فيها تلبية تعليماتك.

- قد يكون هناك العديد من المخاطر والأخطار التي تثير قلقك نظرا لطبيعة المكان الذي تقطن فيه حاليا، وقد تمر

بمواقف يحتم فيها على طفلك اتباع تعليماتك كما هي بالضبط، لذا فإن حرصك على أن يطيع طفلك أوامرك وعلى

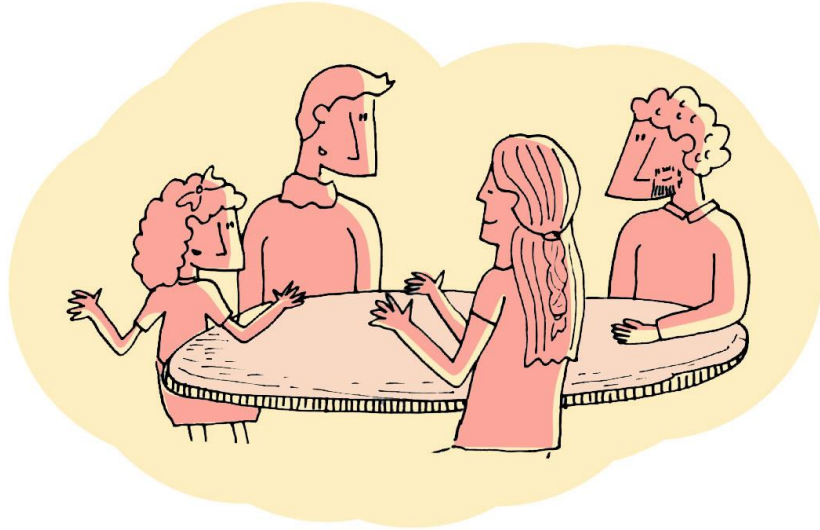
أن يتجاوب لتعليماتك بشكل سريع سيعينك على الحفاظ على سلامته.

# قضاء الوقت سوية

## والتحدث مع بعض

- قد يكون وقتك ضيقا إلا أن قضاء بعض الوقت ولو لدقائق معدودة لإيلاء طفلك الانتباه كلما سنحت لك الفرصة سيزيد من ثقته بنفسه وسيجد من شعوره بالقلق. يمكنك مثلا أن تمشي معه أو أن تحضنه وتدرش معه فسيغير ذلك من مشاعرك ومشاعره، وإن أمكن حاول أن تخصص وقتا لكل طفل من أطفالك.

- في بعض الأحيان وعندما لا يتوافر من يستمع إليه يسعى الطفل بجد ليحظى على انتباه أحد ما ليستمع إلى ما يريد أن يقوله، على سبيل المثال قد يستمر الطفل برفع صوته لدرجة الصراخ حتى يحظى على انتباه ولي أمره فيتعلم الطفل أنه كلما أحدث جلبة أكبر سيعطيه ذلك الانتباه الذي يسعى وراءه. عندما تولي انتباهك سريعا لما يريد طفلك أن يريك إياه أو يخبرك به ستعزز ثقته بنفسه وسيشعره ذلك بأنك تصغي إليه سرعان ما سنحت لك الفرصة.



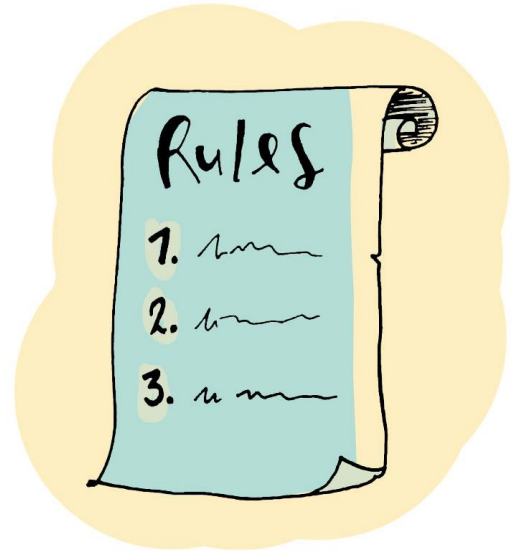
- إن كنت مشغولا عندما يرغب طفلك بأن يحظى على انتباهك حاول أن تخبره أنك ستستمع إليه في أقرب وقت ممكن مما سيعينه على التمهّل حتى يحظى على انتباهك، وحاول أن تشرح لطفلك أنك لا تستطيع الاستماع إليه في ذلك الوقت وأن تخبره الوقت الذي يناسبك لأن توليه انتباهك لأن ذلك يزيد من احتمالية تحدّثه معك عند حاجته إليك.
- قد يستسلم الطفل أحيانا حينما لا يتوافر من يستمع إليه عندما يحتاج أن يكلم أحدا ما لذا من الضروري أن يعلم الطفل أن هناك من يرغب بالاستماع إليه كي لا يتوقف عن محاولة التواصل مع غيره، حاول أن تخصص وقتا للاستماع إليه وإلى استيعابه وأسأله عن تجاربه التي مر بها وعما يقلقه وعما يستصعب التأقلم معه. أنت أدري بطفلك وأدري أي الطرق هي الأمثل لتشجيعه على الحديث معك عندما يمر بوقت عصيب، من الضروري أن يعلم طفلك أن ترغب بالاستماع إليه.
- لا تقطع لطفلك وعودا لا يمكنك الوفاء بها فعلى طفلك أن يدرك أنك لا تكذب عليه وأنه يمكنه تصديق ما تقوله له.
- كن صريحا مع طفلك وزوده بمعلومات دقيقة عمّا يحصل حوله شريطة أن تناسب عمره وفهمه وألا يزيد ذلك من خوفه.
- إن احتجت أن تفضّض عن مشاعرك فابحث عن شخص بالغ للحديث معه عمّا تمر به بدلا من طفلك وذلك لكي تبقى هيبتك قوية أمامه.
- تذكر أن طفلك فعلا مجرد طفل فلا داعي لتحميله فوق طاقته بمشاركته ما يقلّك كاختفاء أحد أفراد العائلة مثلا، قد يكون ذلك تحديا صعبا أحيانا إلا أن أخذ ذلك بعين الاعتبار قد يساعدك على حماية طفلك.

## تشجيع السلوك الحسن

- بالإضافة إلى مدح الطفل وإيلائه الاهتمام والاستماع إليه هناك العديد من الأمور الأخرى التي يمكن لأولياء الأمور القيام بها لتشجيع السلوك الحسن.

- من الضروري جدا بداية أن يعرف طفلك قوانين البيت ففي بعض الأحيان يسيء الطفل التصرف لأنه ببساطة لا يفهم ما هو مطلوب منه. هناك العديد من الأشياء العملية جدا التي ترغب أن يقوم طفلك بها مثل التكلم بأدب أوالتصرف برفق مع غيره من الأطفال أو المحافظة على ترتيب المكان الذي هو فيه. يمكنك إعانة طفلك على تعلم هذه الأشياء من خلال انتظام طلباتك منه ومدحك إياه. فضلا عن ذلك، إن إظهار السلوكيات المرغوبة مهم جدا ليقّتي الطفل بها فإن الطفل يتعلم من خلال مراقبة البالغين حوله لذا فإن تصرفك بهذه السلوكيات السليمة أمامه سيؤثر عليه بشكل كبير.
- ولقد عبر لنا أولياء الأمور الذين خاضوا تجارب الحرب والنزاع عن قلقهم من استخدام أطفالهم للكلمات البذيئة والمسبّات، في هذه الحالة يمكنك شرح قاعدة مباشرة لطفلك توضح له فيها الطريقة التي تتوقع منه أن يتكلم فيها معك ومع غيرك. من الضروري أن تظهر له هذا السلوك بنفسك ليتمكن من رؤية السلوك المتوقع منه.

- تساعدك القوانين على حماية طفلك وتصرفه بالشكل المرغوب، فستساعد كتابة لائحة بسيطة من القوانين للبيت الطفل على تذكرها. وإن صياغتها بشكل إيجابي ضروري للتأكد من فهم الطفل لما هو مطلوب منه، من الأمثلة على ذلك: "تكلم بأدب" أو "تصرف برفق" أو "حافظ على ترتيب بيتنا".



- في حال رغبت أن يتوقف الطفل عن فعل أمر ما تأكد من أنه يستمع إليك ثم أخبره ببساطة عن السلوك الذي لم يعجبك والبدل المطلوب منه كأن تقول مثلا: "وقف صياح وإحكي بصوت واطي".
- إن استجاب الطفل لطلبك اشكره بطريقة واضحة ومباشرة كأن تقول: "شكرا لأنك حكيت بصوت واطي لما طلبت منك".



# المخاوف والشعور بالقلق

## والاضطرابات الليلية

إن هذه الأمور هي ردود فعل طبيعية للأطفال الذين خاضوا تجربة النزاع، فيعاني العديد منهم من مختلف المخاوف ومشاعر القلق. قد يساعد استخدام النهج الإيجابية المذكورة في الكتيب على زيادة ثقة الطفل بنفسه والحد من مخاوفه كما يساعده تزويده بالحنان والمدح والأمان والقدرة على التنبؤ بشكل كبير.

- قد تؤدي المخاوف ومشاعر القلق إلى بعض الاضطرابات في النوم كتكرار الكوابيس والتبول الليلي، تذكر أنه يصعب التحكم بهذه الأشياء لذا احرص على التعامل معها برفق دون إشعار الطفل أنك منزعج منها لكي لا يزداد توتره.
- إن كان طفلك يعاني من التبول الليلي فابدأ بتقيد الأمور الواضحة مثل ما إذا كان الطفل يخاف من أن يذهب إلى الحمام في الليل، ثم فكر في روتينه المسائي والليلي وقم بإجراء التغييرات اللازمة لمساعدته. احرص على أن يشرب الطفل سوائل كافية أثناء اليوم لكي لا تتأثر مثانته فإن حرمة من الشرب خلال اليوم قد يؤدي ذلك إلى زيادة احتمالية تبوله أثناء النوم.

- قد يساعدك الاحتفظ بجدول توثق فيه الليلي التي لا يتبول فيها الطفل أثناء نومه ومدحه عند حدوثها.

- لا يمكنك تقديم الوعود المستقبلية في هذه الحالة ولكن يمكنك طمأنة طفلك أنك ستعتني به بأكبر قدر ممكن وأن ستقوم بكل ما يلزم لحمايته.
- إن كانت لديك بواعث قلق أكثر حول هذا الموضوع حاول أن تتواصل مع طبيب أو اختصاصي لطلب المساعدة.



# الشجار والعدوانية

إن من أكثر التغيرات شيوعاً والتي يلاحظها أولياء الأمور فترة النزاع هي زيادة شجار الأطفال وسلوكهم ولعبهم العدوانيين، وهي ردود فعل طبيعية تتولد نتيجة التغيرات التي مروا فيها والأحداث التي شهدوها إلا أنها تخلق وتزعج أولياء الأمور. يؤثر المكان الذي تقطن فيه والتجارب التي مر فيها طفلك على تصرفاته، فإن المرور بتجارب عنيفة ومشاهدتها يجعل الأطفال أكثر عرضة للتصرف بعنف، وأحياناً قد ينكرهم شيء ما بموقف قد أحزنهم فيتصرفون بعدوانية أو يمثلون تلك المشاهد العدوانية التي شهدوها أثناء اللعب.



- من السبل الناجحة التي يمكنك استخدامها للحد من حدوث الشجارات والتصرفات العدوانية في المنزل هو وضع القوانين الواضحة التي تبين للطفل ما هو مسموح وما هو ممنوع، ويمكنك توضيحها له من خلال كتابتها ومناقشتها معه. من الضروري أن تخبر طفلك ما هو مطلوب منه بالضبط، على سبيل المثال بدلاً من استخدام "ممنوع الضرب" يمكنك استخدام "العبوا شوي شوي مع بعض" وبدلاً من استخدام "ممنوع الصياح" يمكنك استخدام "إحكي بهدوء". إن الالتزام بهذه القوانين بشكل منتظم ومدح الطفل عند اتباعه لها يساعد الطفل على تعلم السلوك المتوقع منه.

- إن أول ما عليك فعله عندما يتشاجر طفلك مع غيره من الأطفال في المنزل هو الحرص على سلامة الجميع، في حال تشاجر الأطفال الذين ترعاهم مع بعضهم اطلب منهم بحزم التوقف بالحال ثم بين لهم ما عليهم القيام به بدلا من التشاجر.
- في حال تشاجر طفلك مع طفل آخر ليس تحت رعايتك عليك التدخل وحماية طفلك ثم التكم مع ولي أمر الطفل الآخر عن أساليب للسيطرة على الأطفال. يحتاج طفلك إلى حمايتك لكن لا تسمح له بإيذاء الأطفال الآخرين فضع له حدودا واضحة وعواقب واضحة لسلوكه مع الغير.
- من الضروري جدا أن يكون أولياء الأمور عادلين مع الأطفال عند استخدامهم لنهج التعامل مع السلوك العدوانى. لمعالجة ذلك خصص وقتا لاحقا لمناقشة الموضوع مع الأطفال الكبار واحرص أن تكونا هادئين في هذا الوقت، حيث أن فهم الأسباب التي دفعت طفلك للتشاجر مع غيره سيساعدك على إعطائه النصائح الملائمة.
- من الضروري أيضا أن تشرح معتقداتك وقيمك لطفلك وهو هادئ حيث سيساعده ذلك على استيعاب السلوكيات وردود الأفعال المقبولة كما عليك أن تتعرف على مخاطر البيئة العامة المحيطة بك ومراقبة الطفل بأكبر شكل ممكن ومشاركة العائلات الأخرى بذلك إن أمكن للحد من أية أنشطة مؤذية.



## المحافظة على الروتين

يستصعب الأهالي الذين اضطروا للنزوح الالتزام بروتين وتزداد صعوبة ذلك عندما تكون الأسرة كبيرة، على الرغم من ذلك من المفيد أن يكون لديك روتيننا فهو ينظم حياتك ويولد حسا من الألفة لطفلك مما يشعره بالأمان.

- حاول قدر الإمكان الالتزام بروتين يومي.
- فمثلا إن تمكنت من الالتزام بخطة لمواعيد النوم سيساعد ذلك طفلك على النوم بشكل أفضل، فحدد الوقت الذي ترغب أن ينام فيه طفلك كل يوم وحاول قدر الإمكان -ولو كان ذلك صعبا- من تكرار نفس الأمور بنفس الترتيب كل مساء بحيث يهدأ طفلك ويستعد للنوم. من الأمثلة المفيدة على ذلك الجلوس مع طفلك وسرد القصص له وغناء بعض الأغاني معه.
- شجع طفلك على القيام بالواجبات المدرسية كالقراءة والكتابة والرياضيات حتى في حال انعدام وجود المدارس المنتظمة، فسييسره ذلك على التعلم وتوليد حس الأمل لديه، وتعاون مع الأسر الأخرى المحيطة بك لتسهيل ذلك.



# تشجيع اللعب

إن اللعب ضروري لمساعدة الأطفال على الاسترخاء كما أنه فرصة للتعامل مع التحديات السابقة والحالية التي تواجههم وللتحضير لمستقبلهم. شجع طفلك على اللعب معك ومع إخوته وغيره من الأطفال حيث يولد ذلك حسا من الحياة الطبيعية لديه.

- يمكنك المساهمة في نمو طفلك من خلال تخصيص بعض الوقت للعب معه، فإن تخصيص دقائق معدودة للعب مع طفلك أو الحديث معه إن كان كبيرا بالسن سيعزز علاقتك به. أثناء اللعب مع طفلك قم بمراقبته وبإظهار اهتمامك بما يقوم به بدلا من إعطائه التعليمات، فسيقدر الطفل هذه الفرصة التي ستمكّنه من إعطائك التعليمات بدلا من العكس و امنح طفلك الفرصة ليدلك على أفضل السبل التي ستمكنك من مساعدته أثناء اللعب. عبر لهم عن الجوانب التي تعجبك في طريقة لعبه كأن تقول: "شو هالصورة الحلوة الي عم ترسمها؟ إحكيلي عنها".
- ولقد عبّر لنا الأهالي عن مخاوفهم تجاه تغيير طريقة لعب أطفالهم بحيث يقومون بتمثيل مشاهد عنيفة أو مشاهد مروا أو سمعوا بها. إن كانت لديك مخاوف مشابهة، حاول أن تجد أنشطة بديلة تجذب اهتمام طفلك ومشاركته فيها. إن التعاون مع غيرك من أولياء الأمور مفيد في هذه الحالة.
- أما بالنسبة للمراهقين فاعلم أنه من الطبيعي أن يرغب طفلك المراهق بقضاء بعض الوقت بعيدا عنك، لكن من الضروري أن تسأله عن مصاحبه وعما يفعلونه وعن موعد رجوعه إلى البيت وذلك للحفاظ على سلامته، ناقش هذه الأمور مع طفلك واتفق معه عليها.



# أساليب الاسترخاء

من الضروري أن تخصص وقتاً لنفسك للقيام بأمور تعينك على الاسترخاء، فعليك أن تعتني بنفسك لتتمكن من رعاية طفلك بالشكل المرغوب. لتحقيق ذلك يقوم بعض الأشخاص بالمشاركة بالأنشطة الدينية أو الاجتماعية بينما يقوم البعض الآخر بقضاء وقتهم منفردين بالقراءة أو المشي.

تؤثر طريقة التنفس على جسدك ككل وستلاحظ عند شعورك بالتوتر أو القلق أن جسمك يتشنج وأن نفسك يتسارع. يمكنك استخدام أساليب للتنفس تمكنك من تهدئة أعصابك عند شعورك بالضيق أو التوتر حيث يحد التنفس بشكل طويل وعميق من شعورك بالتشنج والضيق ويساعدك على الاسترخاء. لممارسة ذلك قم بتجريب الخطوات التالية:

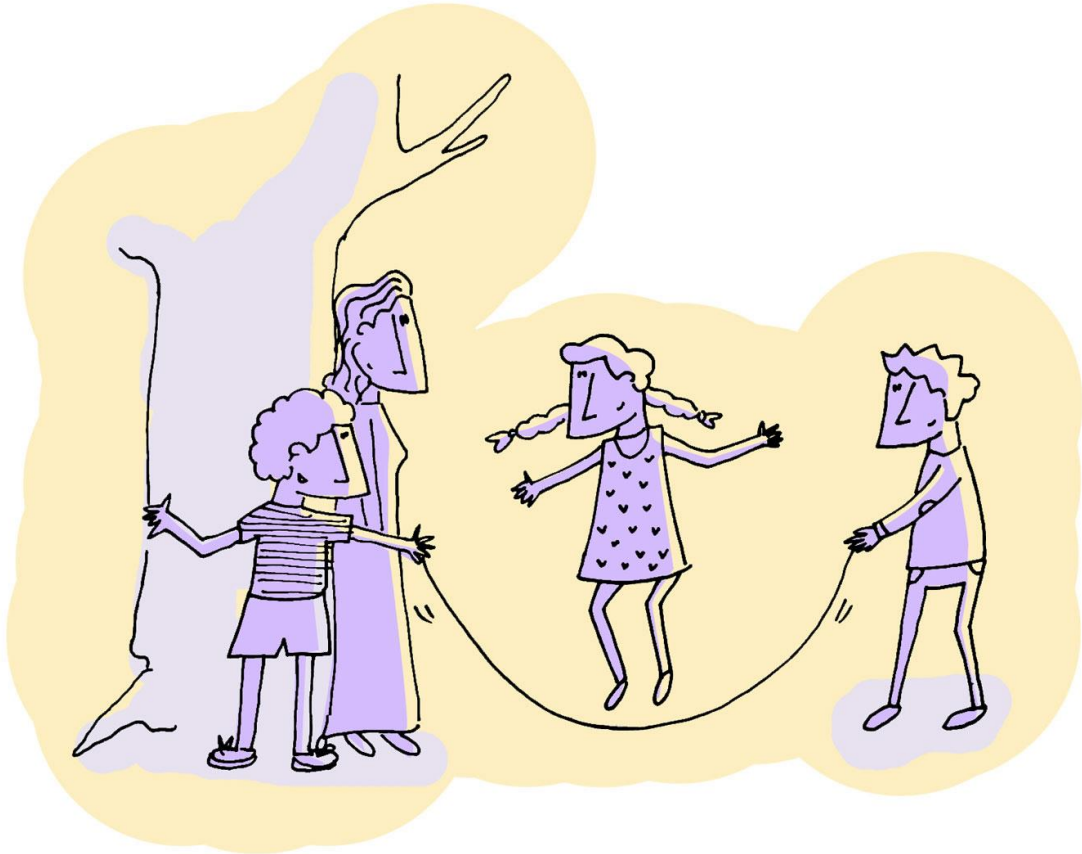
- بداية ارخ يديك وأنزلهما دون مستوى الخصر ووجه باطني كفك إلى الأعلى ثم ابدأ برفع يديك ببطء أثناء الشهيق من أنفك وتوقف عند وصولهما لمستوى الكتف ثم أنزلهما ببطء أثناء الزفير من فمك.
- ركز على التنفس بعمق من بطنك.
- تدرب على هذه الخطوات لدقيقتين أو ثلاثة، ستشعر بالاسترخاء أكثر كلما كانت حركتك أبطأ ونفسك أعمق.

يمكن لطفلك أن يستفيد جداً من تعلم أساليب التنفس هذه واستخدامها عند شعوره بالضيق والقلق، فيجب أن تعلمه إياها وأن تتدربا عليها سوياً.



# نأمل أن تفيدك الأفكار المطروحة في هذا الكتيب

لقد أخبرنا الأهالي أن النزاع والنزوح والعيش في ظل الموارد المحدودة يصعب عليهم كل شيء. قد يساعدك إدراكك واعترافك بأنك تعيش في ظروف صعبة على انتقاء اللحظات المناسبة للعمل بهذه النصائح، وتذكر أن الشعور بالخوف والقلق والحزن هي ردود فعل طبيعية جدا للتجارب التي مررت بها أنت وطفلك والتي قد لا تزالون تمرّون بها، فهي تمثل شعوركما بالضغط نتيجة خوض تجربة النزاع والضياع، لذا من الضروري أن تحاول قدر الإمكان أن تحد من شعور طفلك بالضيق من خلال حبه ورعايته والاستماع إلى ما يقلقه وإيجاد الروتين له ومحاولة إدخال الأنشطة الممتعة فيه. تمر العديد من الأسر بفترات عصيبة كهذه وإن التعاون مع بعضكم البعض عامل مهم لتحسين وضعكم، كما يولد شعورك بالتفاؤل حسا من الأمل بمستقبل أفضل.





صمم هذا الكتيب كل من البروفيسورة راشيل كلم و د. آلاء الخاني و د.كيم كارترايت.  
يتوفر لمنسقي جلسة أولياء الأمور شرائح عرض باوربوينت لمجموعة النقاش التي تستغرق ساعتين والتي  
تدرس المعلومات الواردة في الكتيب خطوة بخطوة كما تتوفر لهم ملاحظات لمساعدتهم على إدارة الجلسة.  
يمكن تحميل هذه الملاحظات وغيرها من المصادر المتاحة عن المهارات الأسرية على الرابط التالي:

<http://research.bmh.manchester.ac.uk/pfrg>

الرسومات بريشة سيلفيا ألبا

2017