

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



19 أغسطس 2019

الصدمة النفسية عند الأطفال:

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 "الأنيب"، 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 مساعدة الأطفال في التعامل مع المأساة أو الصدمة:

1. إن أي طفل يعي الحادث أو الصدمة في الغالب سوف يتأثر به؛ الأطفال الصغار يمكن أن يظهروا مرعوبين، وآخرين منهم يمكن أن يبداوا مكتئبين، قلقين، أو ملتصقين بالآخرين. لهذا السبب فإن مساعدة طفلك الحزين ومناقشة ردات فعله مهم جداً. 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 جداً 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 سنًا 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 طبيقتهم 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. تفرغ عن طريق الرسم والتلوين الفردي أو عقد ورش للرسم.

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

3. تفرغ عن طريق الرحلات والحفلات التكرية.

4. القصص والحكايات والأناشيد والكرتون ومسرح العرائس والكتابة والتأليف.

5. جلسات البوح والفضفضة والإرشاد النفسي.

6. الأعمال الجماعية التطوعية.

7. تفرغ 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 آخر من هواياتهم في ظل الأزمات لذا ينصح متخصصو الكوارث والأزمات باستخدام جلسات الدعم النفسي بالرسم والألوان لكونها أسلوبًا تشخيصيًا إسقاطيًا، وأسلوبًا علاجيًا فعالًا 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 للرسم 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 ترفيحية.. حيث يجد الطفل في غرفة الرسم نوعًا من اللهو والمرح الذي تتطلبه طبيعته السيكلوجية.

احرص على امتلاكك لبعض أدوات الرسم كالأوراق البيضاء وبعض الألوان ويمكن تشجيع الطفل على الرسم بمفرده أو عقد ورش الرسم الجماعي وتستجد 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- تفرغ عن طريق الرحلات والحفلات التنكرية ومسرح العرائس:

الخروج للبراري والحقول والانطلاق والرحلات الجماعية بأنواعها والتفكير وسائل مهمة لغسل الهموم وتناسي الأحزان وإيجاد علاقات طيبة كما أنه يعد توفيرا 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 دمي 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 يعيشها الأطفال فاحرص أن تكون من ضمن أدواتك مع حسن اختبارها 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 والفضضة والإرشاد النفسي:

في هذا النشاط يعطي الأطفال فرصة البوح عما يشغل بالهم عن الأزمة والصراع، ويمكن 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 توريد الهتافات، حمل اللافتات، أو تنظيم المسيرات، ويعتبر هذا النشاط محفز جدًا 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 للتفرغ الانفعالي وللتعلم الإيجابي، منها تكوين القصة.. أي تجميع الأطفال ومساعدتهم على تكوين قصة من الحياة تنتهي بخاتمة للتعليم، يقوم الأطفال بتمثيلها في شكل أدوار درامية.

أيضًا هناك المسرحية النفسية (السيكولوجية).. وفيها يختار الأب أو الأم أو المتخصص نصًا دراميًا ذا هدف نفسي، ثم يعرض النص على أطفال الأسرة أو أطفال الجماعة الإرشادية ويختار كل طفل دورًا خاصًا به، ويتم التفاعل عبر دائرة الدراما وكل الخطوات التي تؤدي للتفرغ الانفعالي التلقائي والاستبصار، أي التعلم الإيجابي، وهذا ليس مفيديًا 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 الضاغظ ضد الباطل.

دور الآباء والأمهات في الدعم النفسي للأطفال:

أنشطة يمكن تنفيذها في المنزل:

هذه 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:

ستعن بصور من المجلات، وعرفه 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.

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

3- الرسم:

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

جعل طفلك يضع يده على ورق، وارسم حولها وقصّها وعلّقها داخل المنزل. كرر العملية مع قدمه.

4- الخرائط التي تتعلق بالموضوع:

بلق خريطة في مكان واضح (في حال توفرها)، وأشر على موقع فلسطين مثلاً باستمرار.

5- استثمار الحواس:

علم 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:

نني مع طفلك أغنيته المفضلة، واجعله يستمع لها، وكررها مع تشجيعه على الغناء.

8- القصص:

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

ثانياً: 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 شخصاً 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 يوميةً والاحتفاظ بها وإرسالها بعد الأزمة أو الحرب! يمكن أيضاً أن يختار أن يكتب" (بالطريقة السابقة نفسها) عن موقف مهم حدث في ذلك اليوم، وأن يتم تجميعها باعتبارها مذكراته.

2- الرسم:

شجع الطفل على الرسم، وأن يخبرنا قصة الرسمة بعد الانتهاء منها، ونقوم بكتابه قصته، وقراءتها مرة أخرى له. شترك مع الطفل في رسم شيء ما، وأثناء ذلك نعلمه الألوان، وبعد الانتهاء نسأله عن الألوان الموجودة في محيطنا.

3- العد والعلاقات:

علم 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 مقلوقة، واطلب من الأطفال أن يختاروا المتشابه. هذه اللعبة تقوي الذاكرة أيضاً، 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.

ثالثاً: 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 "لما 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؟

مكنك أن تغير في الموضوع، مثلاً أن يتخيل نفسه في المستقبل، أو يتخيل والديه... وهكذا.

ذه لعبة مناسبة وقت انقطاع الكهرباء، ويحبها الأطفال لما فيها من حميمية مع الأهل، يمكن أن تصنيء 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: اختبار حرف:

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

4- تمارين تقوية الثقة بالنفس:

مجع 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:

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

6- اللعب الفردي والجماعي:

عطي الطفل مجالاً للعب الفردي أو الجماعي في أماكن آمنة، فلعب الأطفال له دور مهم جداً في تخفيف التوتر والضغط.

7- الحفاظ على روتين الحياة اليومي:

ينحاول الحفاظ قدر المستطاع على روتين حياته اليومي يقلل من التعرض للأزمات والضغط النفسية.

عزيزي المرربي:

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

www.ikhwanonline.com/236360