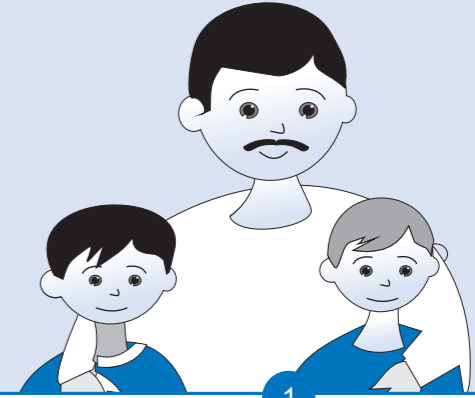


## كن قدوة/ نموذجا:

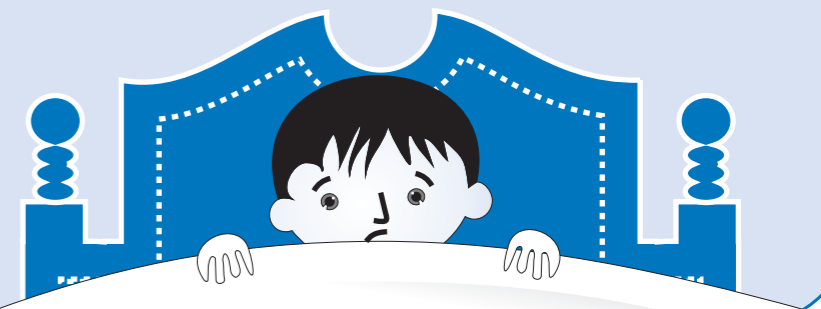
حتى تستطيع الاهتمام بالأطفال و المراهقين من المهم أن تهتم بنفسك أنت أولاً. خصص وقتاً لك تقضيه مع الأصدقاء، أو في ممارسة معتقداتك الخاصة كالصلاة، أو لممارسة هواياتك كالموسيقى أو الرياضة أو لغير ذلك من المتنفسات الإبداعية الملائمة. حاول أن تأكل جيداً و أن تمارس الرياضة. التمس قضاء وقتٍ لوحدك بهدوء..... قد يساعدك بشكل فعلي أن تخصص ١٠ دقائق كل يوم لنفسك فقط. تحدث عن مشاعرك مع أشخاص تثق بهم و اطلب المساعدة عندما تحتاج إليها. غالباً ما يشعر الأطفال بالقلق عندما يشعر الكبار حولهم بالقلق..... إذا استطعت أن تبقى هادئاً و إيجابياً فإن الأطفال سوف يشعرون بالأطمئنان إلى درجة كبيرة.



1

## ما يمكن أن تلاحظه:

عندما يكون هناك ما يقلق الطفل فهو يميل لأن (يرينا) ما يقلقه أكثر من أن (يخبرنا) به..... قد يبدو الطفل حزينا، منعزلا، سريع الغضب أو قد يكون لديه شكاوى جسدية كالصداع أو ألم المعدة أو مشاكل متعلقة بالنوم..... بالنسبة للأطفال الذين عاشوا حرب غزاة، قد تعود لهم الذكريات الصعبة على شكل كوابيس أو أفكار مرعبة أو موجات من القلق. هناك مناظر أو روائح أو أصوات يمكنها إعادة استحضار مشاعر قوية ذات صلة بالحدث الأصلي، فصوت الرعد مثلاً قد يستحضر صوت القصف، وهذا شيء طبيعي يقل عادة مع الوقت. مع ذلك فإن هذا قد يدعو للقلق خاصة عندما يبدو الأطفال محتزين في الماضي..... تجتاحهم المشاعر السيئة..... عالقين ولا يستمتعون حتى بالأشياء التي اعتادوا الاستمتاع بها. الأطفال الأصغر سناً غالباً ما لا يجدون الكلمات للتعبير عن مشاعرهم..... أحياناً يقومون فقط بتكرار ما يسمعون..... أنت بحاجة لأن تشاهدهم و تستمع إليهم جيداً حتى تعرف ما يشعرون به. إليك بعض الطرق لاكتشاف ذلك



2

## استمع للمشاعر:

**رواية القصص:** اطلب من طفلك أن يخبرك قصة. استمع لمؤشرات القلق و الانزعاج، أو كون قصة مع طفلك..... هو يكون جزءاً و أنت تكون جزءاً. **أرسم صورا و العب مع أطفالك الأصغر سناً:** إذا كان مسموحاً للأطفال أن يقودوا النشاط فغالباً ما يظهرون ما يفكرون به..... إذا ما بدا على الطفل الحزن أو القلق، فاسأله إذا كان هناك مشكلة ما. **لاحظ التغييرات في سلوك الأطفال، و راقب كيف يتعاملون مع أصدقائهم:** حدد إن كانوا يبدون أكثر عدوانية أو أكثر انسحاباً من ذي قبل. **راجع بسرعة ما تظهره أنت من مشاعر:** على طفلك أن يعرف أن كل المشاعر لا بأس بها (ليست خطأ) حتى السلبية منها مثل العصبية أو الشعور بالاكتئاب.

أنا أستطيع بالتأكيد أن أهم لماذا تشعر بذلك، هل هناك ما يزعجك؟ أو هل تخشى أن تحدث الحرب ثانية؟، أو أنا أستطيع بالتأكيد أن أهم لماذا تشعر بذلك؟، أو شكراً لك لإخباري بحقيقة مشاعرك، أو أنت تبدو حقا حزينا الآن..... تحدث إلي، أو قد يكون من الصعب فهم ما يحدث..... لا بأس أن تسألني بعض الأسئلة..... سأحاول أن أساعدك.



3

## قم بتزويد الدعم:

هناك بعض التقنيات المفيدة في حالة كون الطفل متوتراً أو قلقاً أو منزعجاً:

- اقض مزيداً من الوقت مع الطفل (العب، أنشطة رياضية، فنون..... إلخ) عندما يبدو حزينا أو خائفاً.
- جرب بعض الأنشطة المهدئة مع الأطفال القلقين: الاستحمام، أو العناق، أو قراءة كتاب أو قصة، أو الاستماع إلى الموسيقى.
- احتفظ بجدول منتظم للأكل و النوم/ الاستيقاظ و الاستحمام.
- إذا كان هذا مهماً في حياتك، شارك معتقداتك الروحية مع أطفالك.
- في حال كون الطفل الأصغر سناً مضطرباً أو منزعجاً، يمكنك استخدام بعض الأنشطة المشتتة للانتباه مثل غناء أغنية مألوفة، أو العد العكسي، أو تسميع الحروف الأبجدية.
- اسمح للأطفال و المراهقين باختيار وجبات طعامهم و كذلك الأنشطة التي يريدون القيام بها و الملابس التي يريدون ارتداؤها.

يمكنك أن تقول:

هل لاحظت كيف ساعدت نفسك على تخطي ذلك؟

يجب أن تشعر بالفخر

يمكنك إيجاد وسائل لتحسن شعورك

4

# القلق التوقعي

دليل للأهالي و المسؤولين عن رعاية الأطفال و المراهقين

**القلق التوقعي:** هو توقع أو ترقب حدوث أو تكرار الحدث الصادم (الحرب) في أوقات أو ظروف معينة مشابهة للأوقات و الظروف التي وقعت فيها الحرب. عند ظهور بعض العلامات التي تشير إلى اقتراب هذه الأوقات أو الظروف يتزايد القلق لدى الناس من احتمال تعرضهم لنفس الحدث الصادم. من أمثلة ذلك: نفس الحالة الجوية التي كانت سائدة عند بدء الحرب، أو نفس الوضع السياسي الذي سبق الحرب، أو نفس الظروف و العلامات العسكرية التي سادت قبل بدء الحرب كحشد الدبابات أو تكاثف الطيران.

MercyCorps

الطابق الثاني ، عمارة أبو غليون ٢، شارع أحمد عرابي، مدينة غزة  
تليفون: +972 (8) 2823071  
فاكس +972 (8) 2826332  
www.mercycorps.org

بدعم من

الوكالة البريطانية للتنمية الدولية

DFID Department for International Development

تقود مكافحة حكومة المملكة المتحدة للفقر في العالم

9

المفوضية الأوروبية - دائرة المساعدات الإنسانية



Humanitarian Aid

إن مضمون هذا الكتاب لا يعكس وجهة نظر المفوضية الأوروبية بأي حال من الأحوال

جميع الحقوق محفوظة لمؤسسة ميرسي كور

## استرخاء الجسد:

جد مكانا هادئا ومريحا وشجع الطفل على الجلوس باسترخاء و التنفس بعمق. إذا كان هناك جزء من جسم الطفل مشدودا، فاجعل الطفل يضغط/ يشد ذلك الجزء لمدة ٥ ثوان ثم يبيسطه..... قد ترغب بإعادة هذا التمرين لمرات قليلة لجزء معين من جسم الطفل، و بالإمكان شد و بسط الجسم كله من القدمين حتى الرأس.....ساعد الطفل على أن يلاحظ الفرق بين حالتي الشد و البسط/ الاسترخاء. يمكنك أن تقول: "الآن خذ نفسا عميقاً و احتفظ به حتى أعد لغاية خمسة، و حافظ على بطنك مشدودا جدا، اضغظه... ١...٢...٣...٤...٥... الآن... تنفس/ أخرج الهواء من فمك و دع بطنك يسترخي برفق.... سيكون شعورك أفضل بكثير الآن..... ركز على الإحساس اللطيف بالحرية والاسترخاء..... دع بطنك يبقى مسترخياً لبعض الوقت الآن....."



5

## العودة إلى الحاضر:

هذه التقنية مفيدة عندما يكون الطفل أسيراً لانفعالات و ذكريات قوية.

- شجع الطفل على أن يجلس بشكل مريح و يأخذ أنفاساً عميقة و بطيئة.
- اجعل الطفل ينظر حول الغرفة، و يصف ما يراه، و ما يسمعه و ما يشمه... يمكنك أن تبدأ أولاً قائلا شيئا مثل: "أرى فنجاناً أبيضاً على الطاولة" أو "أسمع صوت شخص ما يتكلم بعيداً". اقترح على الطفل أن يلمس شيئاً في متناول يده.... قد يكون ذلك قطعة مجوهرات، أو دمية حيوان مفضلة لديه، أو حيواناً أليفاً.

عقلك و جسمك قويان جدا. يمكنك أن تقوم بذلك

تذكر أن تأخذ أنفاساً عميقة هذا يمكن أن يساعد في إبطاء الأفكار

كل شيء سيكون على ما يرام هذه الأزمة ستمر أنا هنا معك و سأساعدك لتبقى آمناً



6

## التنفس العميق

- اقترح على الطفل أن يأخذ أنفاساً عميقة و بطيئة من الأنف إلى أن ينتفخ بطنه كالبالون، ثم يدع الهواء يخرج ببطء من الفم، تاركا الجسم يسترخي أكثر فأكثر.
- عد ببطء ١٠ أنفاس لطيفة: ١...٢...٣...٤...٥...٦...٧...٨...٩...١٠.
- شجع الطفل على التنفس بهذه الطريقة كلما شعر بضغط أو توتر.



يمكنك أن تقول:

كثير من الناس من الأبطال الأولمبيين إلى مشاهير الموسيقيين يستخدمون التنفس العميق لتهدئة مشاعرهم

7

## مكان آمن:

معا أنت و طفلك حددا مكانا خاصا للطفل يمكنه الذهاب إليه عندما يشعر بالضيق أو الانزعاج..... حتى البيوت المؤقتة أو الصغيرة يكون فيها عادة مكانا منعزلا أو زاوية قد يحبها الطفل.... يمكن أن تكون هذه الزاوية بسيطة جدا، مثلا كرسي مع بعض الأغصان أو الدمى المحشوة (الدبائيب) التي في متناول يد الطفل. اقترح على الأطفال أن يتخيلوا مكانا هادئا..... اجعلهم يغلقون أعينهم و يستحضرون صورة ما في عقولهم..... قد تكون هذه الصورة لشاطئ البحر أو غير ذلك.... أو حتى حضن الأم أو الأب..... ساعد الطفل على تخيل ما يبدو عليه هذا المكان الجميل... و ما يشعر به في هذا المكان... و الأصوات التي يسمعها فيه... و الروائح التي يستنشقها هناك.



8

## خطة السلامة:

إن الحرب لشيء فظيع..... بينما نتمنى ألا نعيشها أو نمر بما يماثلها مرة أخرى، يبقى هناك دوما احتمال أن تتكرر. أفضل طريقة لمساعدة الأطفال ليشعروا بالأمان هو أن تتأكد أنهم فعلا آمنون..... التخطيط و التحضير جزء مهم من ذلك. ضع خطة إخلاء عائلية.... كل فرد من العائلة عليه أن يعرف مع من سيذهب، أين سيذهبون جميعهم و ماذا سيأخذون معهم في حال الحاجة للإخلاء. استخدم الإرشادات العامة المتوفرة و المستخدمة في مجتمعك لتساعدك في تخطيطك. كن مستعدا في حال تطلب الأمر إخلاء سريعا بحيث يمكنك أنت و عائلتك التجمع بسرعة و جمع الاحتياجات الضرورية المعدة مسبقا و المغادرة.



9

## الحصول على المساعدة:

إذا كان الطفل أو المراهق يظهر أيا من ردود الفعل الشديدة التالية فهو بحاجة لتقييمه من قبل متخصص في الصحة النفسية:

- التهديد بإيذاء نفسه أو الآخرين.
- الحديث عن الموت أو الاحتضار.
- عدم القدرة على الأداء بشكل طبيعي مع العائلة و الأصدقاء بسبب الحزن القوي أو القلق أو المخاوف.
- تجنب فعل الأشياء التي اعتاد الاستمتاع بها بشكل كبير.
- إعادة عيش الصدمة عبر الكوابيس المتكررة بشكل دوري، أو الرجوع القهري بالذاكرة للصدمة.
- الشعور المفرط بالذنب أو الاكتئاب أو الحزن.
- التآرجح المفاجئ في السلوك.... عادات النوم أو الأكل أو الكلام.... مثلا الكلام بشكل أكبر أو أقل من الطبيعي بشكل ملحوظ.

10