

كيف نتعامل مع أطفالنا أثناء الأزمات

كراس عمل وتوجيه للأهل

بشبابيك على الشمس

الناصرة: تموز ٢٠٠٦

تشهد المنطقة عقوداً من الصراع السياسي والاجتماعي المشحون بمواجهات عنيفة بين كافة أطراف الصراع.

هذه المواجهات والاعتداءات العنيفة يسميها الطرف الإسرائيلي حروباً أو دفاعات وغيرها من التسميات السياسية والعسكرية المتوافقة مع وجود الدولة ومع رؤيتها السياسية للمنطقة، وتسميها الأطراف العربية ثورات أو انتفاضة، وغيرها من التسميات السياسية المتوافقة ورؤية التحرر الوطني المنشود من قبلها.

لن نخوض التسميات أو النقاشات السياسية في هذا الكتيب الموجه للأهل، ولن نبدي فيه آراء مؤيده أو معارضة لطرف معين، رغم كوننا جزءاً لا يتجزأ من هذا الصراع. لكن ما يهمنا هو معرفة شكل الواقع الذي نعيشه، وكيف يؤثر على ثقافة الأطفال وعلى رؤيتهم لذاتهم وللحياة، والتركيز على كيفية معايشة الأحداث من قبلهم، ومن ثم العمل على خلق جو عام تحكمه المسؤولية والوعي من أجل مساعدة الأطفال ليتخطوا هذه الفترة العقدة بشكل ايجابي وفعال.

هنا باقون،

رغم ما يفرض علينا مؤخراً من ظروف حرب مأساوية والحن الناتجة عن الظروف السياسية المهددة بمداهما القريب والبعيد، إلا أننا كمجتمع وكمؤسسات أهلية نعي ان بقائنا وصمودنا في بلادنا منوط بقدرتنا على تجاوز الأزمة بأكبر قدر من الوعي والتحكم.

من خلال عملنا الميداني في جمعية الاهالي، لمسنا حاجة ماسة لوجود آليات عملية تمكّن العائلة العربية من التعامل مع الأزمة النفسية وما تثيره من مخاوف لدى أطفالنا ومساندتهم. تتجلى هذه الحاجة أكثر في ظل التمييز في الميزانيات والشح في خدمات الرفاه والاستشارة النفسية في المجتمع العربي.

ينطوي هذا الكتيب على أهم التوجيهات التي يتوجب على الأهل إتباعها خلال الأزمة، وكيفية التعامل مع الخوف والوصول الى الأمان، إضافة الى بعض الفعاليات الشبقة المقدمة لحماية الطفل.

تهدف الإرشادات المطروحة هنا الى تجنب حصول أي ضرر نفسي عميق لدى أطفالنا نتيجة الظروف الراهنة، وتشير الى حالة الطفل اذا ما تخطت الحدود الطبيعية، وهي بمثابة أداة خلالها يبني الطفل طرقاً وقائية تمنحه مناعة نفسية للتعامل مع الأزمات المستقبلية.



ص.ب. ٢٠٠١٣ الناصرة ١٦٤١٠  
هاتف: ٠٤-٦٠٨١٤٠١ فاكس: ٠٤-٦٠٢١٧١٧

www.ahalicenter.org

## بيت "أوراق التين"

للتربية على التفكير والإبداع

عوني كريم، أخصائي علم النفس ومطور برامج تربوية

سونيا كريم ابو حشيش، أخصائية علم النفس وعلم النفس التربوي

مجد الكروم ٢٠١٩٠

تليفاكس ٩٨٨٥٩٤١-٠٤ ٢٠٤٩٩٩٠-٠٥٤

# "عطاء"

## المركز العربي للإرشاد والتوجيه في حالات الطوارئ

هذا الكتيب هو ثمرة تعاون بين جمعية "الاهالي - مركز التنمية الجماهيرية" و "بيت أوراق التين" في قرية مجد الكروم، ويتم إصداره من خلال فعاليات ائتلاف الجمعيات الأهلية للطوارئ "عطاء" الذي تأسس من أجل بناء طواقم طوارئ مساندة لمجتمعنا العربي في حالات الأزمات.

## شبكة الأهل:

أهلنا الأعزاء، من باب الاحترام والموّدة، يهمنّا بأن نكونوا بحال جيد من الطمأنينة الراحة والأمل. فقد تشغلنا التطورات الأخيرة وتصل بحياتنا اليومية إلى حد الشلل، أو الانكفاء على ما نسمعه ونراه من صور وأخبار إعلامية للعنف والضحايا، أو الخوف من الضربة التالية، فما نشهده اليوم هو شكل من الحرب والصراع وان كانت متفاوتة من منطقه لأخرى، ومن حي لآخر، كل هذا يترك آثاره السلبية على حياتنا وسلوكياتنا اليومية.

وبدورنا كآباء وأمّهات لكل منا طموحاته في الحياة ويعمل جاهداً لتحقيقها. ونعمل ليلاً نهاراً لبناء حياة كريمة وشريفة لفلذات أكبادنا خاصة الأطفال منهم. ومع انشغالنا بالحرب وتأثيراتها قد تغيب عنا ضرورة استعمال الأنماط التربوية التي من شأنها تدعيم أحياناً الصغار وتعزيز ذواتهم. نأمل ان يلقي هذا الكتيب الضوء على وسائل إرشادية في التعامل معهم لتكون هذه المرحلة برغم صعوبتها مفتوحة على المعرفة والمتابعة، وليست مقتصرة فقط على متابعة التلفاز والجرائد والانغلاق على الذات.

سيحاول هذا الكتيب الإرشادي الإجابة بإيجاز على تساؤلاتكم وتعزيز قدرتكم على تجاوز الأزمة المرافقة لهذه المرحلة، من خلال التطرق الى النقاط التالية:

- ما هو المطلوب منا في مثل هذه الظروف الراهنة، وكيف يمكننا تخطيها بشكل إيجابي بحيث نستمر في بناء ما هو منظور ومنشود؟
- وكيف علينا ان نتعامل في البيت مع أطفالنا، بحيث لا تتحول هذه المرحلة الى أزمة شعورية وحياتيه في ذاكرتهم؟

## شبكة الاهتمام بالأطفال:

أثناء الفترات الصعبة علينا ان نستجمع قوانا وان نتوخي الحكمة في التعامل مع أطفالنا. إذ ان غالبية تصرفاتنا الاعتيادية قد لا تكون ذات فاعلية في مثل هذه الفترات، ولذلك علينا الانتباه وتبني قواعد سلوكية وأساليب تربوية أكثر فاعلية.

فيما يلي سنوضح بعض القواعد السلوكية العامة التي من شأنها توفير مرجعية وقائية هامة. نؤكد على ان النصائح التربوية التي سنوضحها ليست علاجية بل هي قواعد إرشادية تعتمد بالأساس على العلوم الإنسانية التربوية. وسنتطرق لاحقاً الى بعض الأمور الخاصة والتي تستوجب تدخل علاجي خارج عن مهمتكم كأهل.

# نصائح تربوية عامة

## ١. الامتناع عن المبالغة والتهويل في الحديث والوصف قدر الامكان.

ان سقوط صواريخ او إطلاق نار ليس حدثاً اعتيادياً في حياتنا اليومية كفلسطينيين الداخل، لكن السقوط حدث في بعض قرانا العربية. وقد نجد انفسنا نتيجة المفاجئة والصدمة الأولية نكرّر ما سمعناه من أوصاف بانفعال زائد عن حجم الحدث الحقيقي. مثال على ذلك وصف أثر الصواريخ ودمارها على المنازل.

لهذا يفضل توخي الواقعية في الوصف واختصار التفاصيل المروعة. اذ تترك الأوصاف الكلامية المبالغ فيها آثاراً سلبية على الطفل وعلى درايته في الموضوع. فهو بدوره يحول القصص التي يسمعاها الى حلم غير واقعي وقد يعتقد أثناء سماع الحكاية ان الصاروخ قد يفجر بيتاً بأكمله وانه قد يصل الى داخل البيت ويصيب الأطفال الصغار بالذات، وغيرها من الأفكار غير الواقعية التي قد تخيفه وتفقد السيطرة على ذاته، مما يشعره بالقلق والتوتر طوال الوقت.

## ٢. الانتباه لما يتعرّض له أطفالنا عبر وسائل الإعلام.

في ظل الأعمال الحربية الدائرة والقريبة من وجودنا وحياتنا، نحن في متابعة مباشرة ومتوالية للتلفاز خاصة للأحداث الصعبة والمؤلمة، والتي قد نرى خلالها العديد من المشاهد لجثث الضحايا والهلع والتشريد والصراخ. بالرغم من قلقنا واستيائنا لما نشاهده، علينا ان نتذكر ان لا نعرّض الأطفال حولنا لهذه المشاهد، لأنها قد تترك آثاراً سلبية على نهج التفكير الايجابي لدى الطفل، كما وإنها قد تثير لديه تساؤلات وجودية عديدة يصعب التعامل معها بشكل وافٍ.

بل من الواجب معرفة الطفل حقيقة ما يدور من حولنا. لكن يجب حجب ما هو مروع ومفزع من الأحداث المتساوية. (على سبيل المثال مشاهد جثث الأطفال في مجزرة مروحين او قانا وغيرها من مشاهد الوحشية للحرب الدائرة).

## ٣. من الضروري جداً المحافظة على المسار الاعتيادي للحياة.

ان الانشغال بأحداث الحرب لحظة بلحظة من شأنه عرقلة مسار حياتكم، بشكل قد يضخم الأحداث أكثر مم تستحق. نعلم جيداً أن معرفة واطلاع الإنسان لما يجري حوله تمنحه الشعور بالسيطرة والإحساس بتسيير الأمور، لهذا فالتنقل بين الفضائيات ونشرات الأخبار اضحى هاجسنا اليومي. نقترح هنا الاكتفاء بالنشرات الإخبارية المركزية التي تلخص الأحداث ومجريات اليوم، ومن ثم مزاوله الحياة بالشكل الاعتيادي قدر الإمكان.

من المهم جداً ان يشعر الطفل بأن الحياة الاعتيادية العائلية ما زالت مستمرة، وعليه من المفضل إيجاد طرق لمزاوله نمط حياة عادي قدر الإمكان، لكن بالطبع بطرق آمنة وتوخي الحيطة والانصياع للتوجيهات الرسمية للامان .

## ٤. من المهم ان يفهم الطفل ما يدور حوله.

من الضروري شرح الأحداث وإلا فسيقوم الطفل بإيجاد واختلاق تأويلات او قصص تشرح الواقع لنفسه، والتي يحتمل ان تكون خيالية وغير سليمة لصحته النفسية. لهذا على الأهل إجراء حديث مع الأطفال بشكل موجز مبسط يوضح لهم ان هناك حدث مأساوي يدعى حرب وقاتل بين فئات متنازعة، إلا ان هذا سيتغير بالقرب العاجل، وتجنب الدخول في تفاصيل الصراع، بل الاكتفاء بتوضيح عناوينه.

## ٥. شجعوا أطفالكم على الحديث والتعبير واصفوا الى أسئلتهم دون مقاطعة قدر الإمكان.

من الضروري اتاحة المجال للطفل ليتكلم في جو مريح، فهذا يساعده جداً على التعامل المنطقي مع مخاوفه. في حال توفر الظروف والمواد يمكننا ان نطلب من ابننا ان يرسم لنا رسمه ما يعبر عن خلالها عن أفكاره وعن هواجسه الناتجة عن معاشته الطرف الراهن. الرسومات قد توفر جواً مريحاً للتعبير بالنسبة للطفل والحديث عنها، أي انه يفترض الكلام والنقاش حول الرسم من خلال اسئلة توجيه بسيطة مثل: "ايش رسمت؟"، "احكي لي قصة هاي الرسمة"، "ايش عاجبك فيها؟"، "ليش اخترت هاي الالوان؟" "شو صار قبل الرسمة وخالك تختار ترسمها؟" والخ...

## ٦. الحذر من الانفعالات العاطفية أثناء مشاهدة الأحداث على شاشة التلفاز.

كوننا جزء من هذا الصراع ومتأثرين بشكل مباشر من وقائعه، فإن العديد من الأهل ينفعلون بشكل ملحوظ أثناء مشاهدة الأخبار والبرامج الخاصة بالحدث المباشر، وقد يرون بنتيجة الحسم في هذه الأحداث كنتيجة مصيرية إما النصر او الهزيمة، ويتوقعون ان يحقق الطرف الذي ينحازون إليه انجازات قتالية كذلك. أي شعور بنصر او هزيمة قد يكون مصحوباً عادة بنوبة انفعال من غضب او فرح.

بالرغم من صعوبة ذلك ففي كلا الحالتين من المفضل الالتزام بالحكم الموضوعي على الأحداث، وخاصة بحال وجود الأطفال أثناء المشاهدة. ويفضل أن لا نرفع صوتنا في الحالتين: النصر أو الهزيمة. ويفضل ان يكون كلامنا أثناء وجود الأطفال معنا كلاماً ايجابياً ومطمئناً، دون المغالاة بالتفاؤل أو الاستياء.

## ٧. من حق أطفالنا الشعور بالفخر لانتمائهم وقوميتهم.

عايش العديد من اهلنا حروباً سابقة، وواكبوا المحن والهزائم المستمرة للشعوب العربية، مما قد يدفعهم الى نشر الأفكار الدونية السلبية عن الأمة العربية والشرف العربي وغيرها ... ولا نعالج هنا هذا الموضوع، لكن ننوّه ان من حق أطفالنا الشعور باحترام كيانهم وسماع كلام يحترم انتماءاتهم الوطنية والقومية. من غير الضروري إظهار الهزائم في وعيهم، وهم ما زالوا في طور بناء نظرة ايجابية عن الحياة. كما والعكس غير مطلوب، أي انه لا يفضل تمجيد الانتصارات وقصص الماضي. بل يفضل الالتزام في نهج الحديث العاطفي المطمئن والذي من خلاله نؤكد للطفل بأنه في مكان آمن ومن أننا نحمله وندافع عنه في كل الظروف، وان الحياة ستعود لطبيعتها بعد انتهاء الأحداث، ومن انه سيكون مسرور معنا لأننا نحبه ونحميه.

## تلخيص أهم التوجيهات للأهل

- عدم المبالغة أو التهويل بوصف الأحداث.
- عندما تجري أحداثاً مأساوية يفضل عدم الخوض بتفاصيلها أمام الأطفال.
- عدم تعريض الأطفال لمشاهد تلفزيونية مروعة وعنيفة.
- يفضل الا يحجب الطفل نهائياً عن الأحداث فهو يشعر بها، لكن يجب حجبها عن الأجزاء المروعة منها.
- تجنب الإسهاب في التفاصيل خلال الحديث أمام الأطفال.
- عدم تكريس وقتنا وشل حياتنا بسبب متابعة وسائل الإعلام.
- محاولة الحفاظ على مسار اعتيادي للحياة قدر الإمكان.
- تقديم شرح للطفل عن الأحداث بشكل عام من خلال توضيحها دون تفاصيل كثيرة.
- من المهم ان يفهم الطفل ان الأحداث الراهنة ستزول وانها ليست نهاية العالم.
- التعامل مع اسئلة الأطفال بتدعيم قيم ايجابية كالسلام والأمن والحق في الحياة.
- تشجيع الطفل على التعبير عن مخاوفه، بالحديث او من خلال الرسم أو طرق إبداعية أخرى.
- تجنب الصراخ والانفعال الشديد عند الغضب والسخط في حال الهزيمة أو الاحتفال في حال النصر (لأي طرف كان).
- استعمال أسلوب الحديث الهادئ والمطمئن في حدود الواقعية.
- الامتناع عن إشعار الطفل بالذل في الانتماء العربي نتيجة الهزائم السابقة، أو مواقف الحكام العرب، فمن حقه الشعور بالرضا والزهو لهويته وانتمائه.
- لتأكيد للطفل ان الأوضاع ستكون بخير وأنه في مأمن بجانبنا

## باب الحديث - تهيئة وتهدة نفسية

شباك الأمان: ما نحتاج له جميعا والطفل خاصة هو التهدة والتهيئة النفسية.

للحياة معنى مستمر ومترايط بين الماضي والحاضر والمستقبل، فقد تشعرنا الأزمات أحيانا بعدم وجود أفق للمستقبل، وان كل ما بني في الماضي من تجارب ليس لها قيمة، وهذا من أهم مسببات الإحباط واليأس، لهذا فإن التهيئة النفسية تشكل خط وقاية أول أمام أي احتمال للحدث المشؤم. نتيجة الظروف الضاغطة والمشحونة نحن نعلم أن المحادثات البيتية قد تصبح مأزومة كذلك، وقد تختصر عادة بالجمال التأكيدية او الرفضية او الانفعالية والعصبية أحيانا، في هذه الأوقات بالذات يحتاج الطفل إلى الحديث الأمن الذي يطمئنهم ويؤكد ان الآتي سيكون أفضل.

هذا الهدف لا يتحقق دون استعمال الكلام، أي انه لن يتحقق بمجرد توفير الحاجات النفسية والمعيشية الأولية من أكل وغيرها. اذ ان الموضوع يحتاج الى نقاش يومي مبرمج لأن الأمن النفسي يأتي من خلال الحديث الايجابي المنهجي.

فيما يلي نورد بعض الاقتراحات للأهل لإجراء محادثات يومية مع الأطفال خلال فترة الأزمة:

## محدثه ١ : يلا على بوكرا

نهتم بان تكون ساعات ما قبل النوم هادئة وبعيدة عن الأخبار ومجريات الأزمة، اما الدقائق الأخيرة قبل النوم فتعنى بتهدئة الطفل وطمأنته حول اليوم التالي.

مثال: نستغل هذه الوضعية من اجل محادثة ليلية نقوم من خلالها بتلخيص اليوم الذي مضى، ونؤكد للطفل بأنه ورغم صعوبة المرحلة إلا أننا عشنا هذا اليوم بشكل ايجابي. ونقوم باسترجاع كل ما هو جميل ومطمئن من اليوم ووضعه في المحادثة. وقد نسأل الطفل أيضا عن برنامجه في الغد ونطلب منه ان يحكي لنا تصوره عن ماذا سيجري غداً : ماذا ستفعل ؟ ماذا تحب ان نعمل ؟ وهكذا...

وإذا كنا نعرف على الأقل أغنية او تهليلة ليلية فمن المحبذ ان نغنيها للطفل قبل النوم.

بعض الأطفال يحبون قصة معينة فيمكننا أيضا قراءة قصة قريبة منهم ومحبوبة عليهم، لأننا وكما نعرف القصص تحمل بين سطورها إمكانيات وحلول نفسية يتماثل معها الطفل ويجسدها كشيء خاص في حياته اليومية.

يفضل تمكين الطفل من الاطلاع على اكبر عدد ممكن من القصص الشيقة المقروءة منها والمصورة . فيما يلي أغنية تهيئة لليوم القادم.

بوكر ا جاي تنفطر زعتر وشاي	يلا على بوكرا
من بكير وايدي بأيدك يا سمير	يلا على بوكرا
وين ما كان تنقطف كوز الرمان	يلا على بوكرا
يا امير وبوكرا احلى شو ما يصير	يلا على بوكرا
ويلا على بوكرا بوكرا جاي	بوكرا احلى ومنحلى

يمكن غناء هذه الأغنية بلحن مألوف وهي أغنية زجلية.

## محدثه ٢ : أحلى صباح

نقوم بهذه المحادثة في ساعات الصباح ويفضل ان تكون على مائدة الإفطار. يؤكد فيها الأب أو الأم على برنامج اليوم. فيعود ويؤكد للأطفال المنوعات السلوكية من ناحية، ويؤكد ايضا على مسار اليوم الطبيعي الذي على الأطفال القيام به، مثل: المحافظه قدر الإمكان على حياة اعتيادية تتخللها القراءة، الرسم اللعب في أماكن آمنة ومشاهدة برامج الأطفال المحبذة، الالتزام بقواعد وتوقيت وجبات الطعام، ان العديد من الأطفال في وضعيات غير طبيعية قد يميلون للأكل الزائد او ان شهيتهم للغذاء تكون قد هبطت بشكل ملحوظ.

من المهم أيضاً ان يضع الأهل برنامجاً يومياً اعتيادياً، وكما ذكرنا سابقاً ان يلتزم الأهل بعدم مشاهدة التلفاز ليل نهار متناسين الأطفال واحتياجاتهم.

يشكل التزام الأهل نموذجاً للسلوك الآمن المطلوب من قبل الطفل، وهذا يفتح المجال أمامه لإغناء ذاته بتصرفات وقواعد تساعد على الاستمرار الايجابي في الحياة.

نعود ونذكر بأن هذه المرحلة قد تتشكل في وعي الطفل كمرحلة صعبة إن لم تكن مأساوية، وهذا لا يظهر بشكل مباشر على الطفل ولا على تصرفاته، إلا انه يشكل ما نسميه الوعي المنقوص أي الوعي غير المكتمل من اجل التقدم في الحياة.



### شباك الخوف: الخوف عند الأطفال كيف نتداركه ونتعامل معه.

الخوف حالة شعورية وجدانية من خلالها يواجه الطفل الحالة المهددة له، والتي قد تكون احيانا واقعية أي خوف طبيعي بسبب تهديد واضح (الحرب، سماع أصوات انفجارات فجائية..). وقد يكون التهديد غير مرئي وهو الخوف النفسي الناتج عن خيال مزعج وبعيد عن السيطرة الذاتية. الحرب والأزمات بطبيعتها تبعث الخوف في نفوس الصغار والكبار، والمخاوف مستمرة تكون مدعاة لقلق دائم سماته الباطنية عدم إدراك كاف ومنطقي لما يدور في العالم الخارجي من مساوئ وأحداث، وسماته الخارجية قد تكون:

١. ارق وعدم نوم او صعوبة بالغه في الراحة.

٢. كثرة الحديث، الأسئلة والتوضيحات من قبل الطفل او العكس أي الانطواء على الذات.

٣. تهرب اجتماعي من العلاقات مثل اللعب مع الأطفال والمشاركة الاجتماعية.

٤. التقرب من الوالدين والرغبة الدائمة في البقاء في محيطهم.

٥. الخوف من الظلام ومن النوم المستقل.

٦. الإفراط في الأكل او قلة الشهية الأكل .

يكفي وجود بعض هذه السمات وغيرها من تغييرات سلوكية التي قد تحدث للطفل، كي نفهم بأنه يعيش حالة خوف غير اعتيادية. والأم خاصة تعرف تصرفات أطفالها بدقة أكثر من أي شخص آخر، وقد تلاحظ تغير أو تصرف غير طبيعي لديهم، وهذا مؤشر حسي كاف كي تنتبه بأن هناك حاجة للتقرب منه ولفهم طبيعة التغيير في سلوكه.

## فعاليات للتعامل ولتخفيف حدة الخوف عند الأطفال

### فعالية دوائر

تهدف هذه الفعالية الى تخفيف حدة الخوف عن طريق الرسم والانتقال من الدائرة الحمراء الى الخضراء. هنا يتحول الخوف الى موضوع مرئي وخارجي مما يولد الشعور بالسيطرة على الأمور. المطلوب هو تلوين الدوائر باللون الأخضر واللون الأحمر، ويعبر الأحمر عن حدة الخوف والأخضر عن الطمأنينة. يُطلب من الطفل ان يلون باللون الأحمر عدد من الدوائر من واحد حتى عشرة، وفق درجة الخوف التي يشعر بها، وما يتبقى من نفس المجموعة باللون الأخضر.

يبدأ الطفل بمشاهدة حدة خوفه: تصاعدياً او تنازلياً، وعلينا تشجيعه على اللون الأخضر. قد نعتمد سجل للدوائر بشكل يومي، وهذه العملية تمكن الطفل أيضاً من منهج حياته ومشاعره اليومية. السؤال التوجيهي

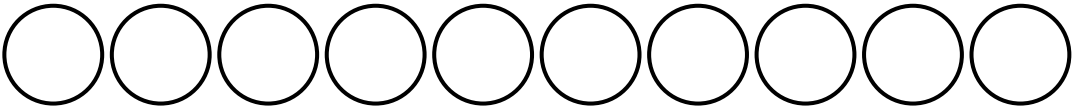
للفعالية هو: **يلا نشوف اديش احنا مرتاحين اليوم.**

بدنا نلون باللون الاحمر اديش احنا كنا خايفين ومش مبسوطين، وبعدين باللون الاخضر اديش كنا مرتاحين ومش خايفين. في عنا لكل يوم سطر واحد من الدوائر، وفي كل سطر عشرة دوائر. اذا احنا كثير كثير خايفين نلون كثير من الدوائر بالأحمر، اما اذا كنا مرتاحين ومش خايفين نلون عدد اكبر من الدوائر باللون الاخضر.

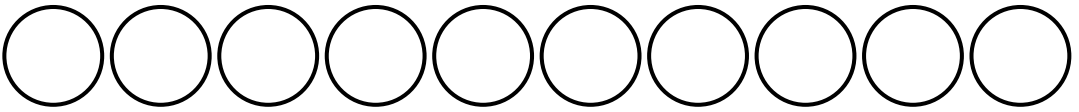


## سجل الدوائر اليومي:

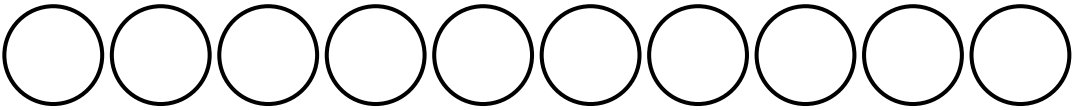
اليوم والتاريخ : \_\_\_\_\_  
سلم الطمأنينة والخوف حسب الدوائر



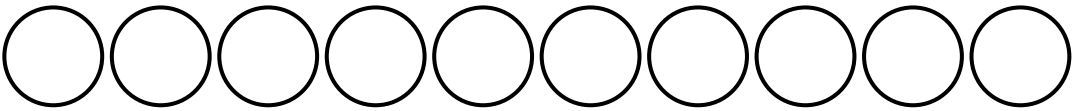
اليوم والتاريخ : \_\_\_\_\_  
سلم الطمأنينة والخوف حسب الدوائر



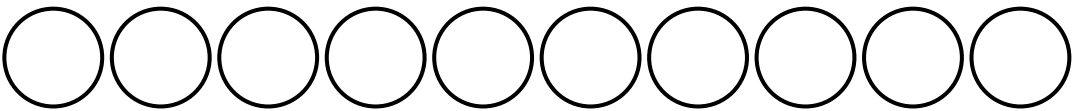
اليوم والتاريخ : \_\_\_\_\_  
سلم الطمأنينة والخوف حسب الدوائر



اليوم والتاريخ : \_\_\_\_\_  
سلم الطمأنينة والخوف حسب الدوائر



اليوم والتاريخ : \_\_\_\_\_  
سلم الطمأنينة والخوف حسب الدوائر



## فعالية الجمل المفتوحة

تهدف الفعالية الى التخفيف من حدة الخوف عن طريق التعبير الكلامي المكتوب (يكتب الأهل مكان الطفل في حيل ما قبل الكتابة).

المسار: أولاً نبدأ بطمأنة الطفل وبتهيئته للحديث وللتعبير بحيث نقول له انه من المهم جداً ان نفكر بصوت عال ونحاول التفكير بالجمل المكتوبة كي نصل الى حل، وهذا يجعلنا أكثر قوه وطمأنينة. أكمل الجمل . ماذا يخطر ببالك عند سماع هذه الجمل ؟

١. عندما يرن الهاتف في ساعات الليل
٢. عندما يناديني احد بصوت عال
٣. عندما اسمع صوت سقوط الصاروخ
٤. عندما اسمع صوت مثل بوم
٥. عندما قالت لي أمي هيا نذهب الى الملجأ، فكرت
٦. عندما بقيت وحدي في البيت فكرت
٧. عندما سمعت أمي تتكلم مع أبي عن الأخبار، فكرت
٨. عندما اذهب الى النوم أفكر
٩. عندما أرى الناس يركضون، أفكر
١٠. أكثر ما يزعجني في هذه الفترة هو
١١. أكثر شيء اكرهه في هذه الفترة هو
١٢. اشعر بالقوة عندما
١٣. اشعر بالراحة والطمأنينة عندما
١٤. أحسن شيء اعمله هذه الأيام هو
١٥. لو كان الحل بيدي الآن لفعلت
١٦. أحب أمي لأنها
١٧. أحب أبي لأنه
١٨. أحب إخوتي لأنهم
١٩. اشعر بالقوة لأنني
٢٠. اشعر بالسعادة عندما

## فعالية أحلى جمل

اكتب فيما يلي (بمساعدة الأهل) جمل تهديئه يومية تلجأ إليها عند أي طارئ، نموذج جمل:

١. اشعر بالراحة والهدوء،
٢. اشعر بالراحة والهدوء في كافة أنحاء جسمي،
٣. بعد قليل كل شيء سيعود على ما كان عليه،

استمروا بكتابة جمل أخرى

## فعالية نقاش ذاتي

علي ان اعرف ما هو سبب خوفي،

١. ماذا يمكنني ان افعل كي أتغلب على الخوف ؟
٢. لو طلب مني شخص ما المساعدة لأنه خائف ماذا أقول له ؟ وكيف يمكنني مساعدته ؟
٣. بحال كنت خائف أي جمل للتهديئه أتذكر ؟
٤. بمن يمكنني الاتصال أو اللجوء بحال كنت خائف ؟
٥. هل هناك آخرون مثلي خائفون الآن وما هو السبب ؟
٦. لو طلب مني الآن ان افعل شيئاً ما رغماً عن خوفي ماذا يمكنني ان افعل ؟

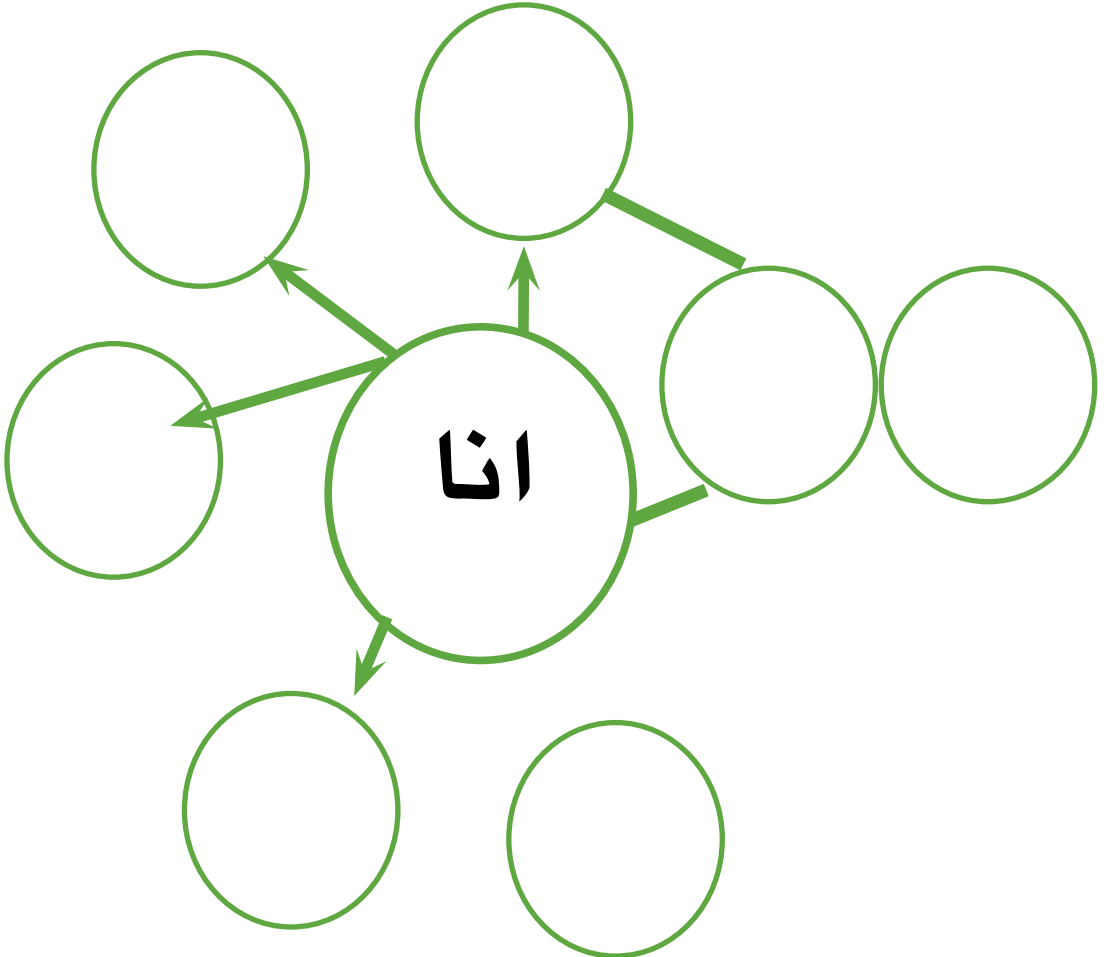
## فعالية خوفي له شكل ولون

ارسم رسماً تعبر من خلاله عن خوفك، أي حاول ان ترسم خوفك ما هو شكله وما هي ألوانه. بعد ان ينهي الطفل الرسم حاولوا اجراء محادثة مثل: ماذا رسمت؟ احكي لي قصه عن الرسم؟ لماذا اخترت هذه الألوان؟ شباك الفعاليات: فيما يلي فعاليات مختلفة تعمل على تحسين مبنى العلاقة الاجتماعية لدى الطفل تهدف الى توطين حسّ الأمن الاجتماعي لديه ولدى عائلته.

## فعالية شبابيك على الشمس

اطلب من الطفل ان يكتب (اذا كان في جيل ما قبل الكتابة فساعدته على ذلك) أسماء الذين يشكلون بالنسبة له شبابيك على الشمس؟ هؤلاء الاشخاص الذين يساعدونه في حال طلب المساعدة في أي وقت ممكن.

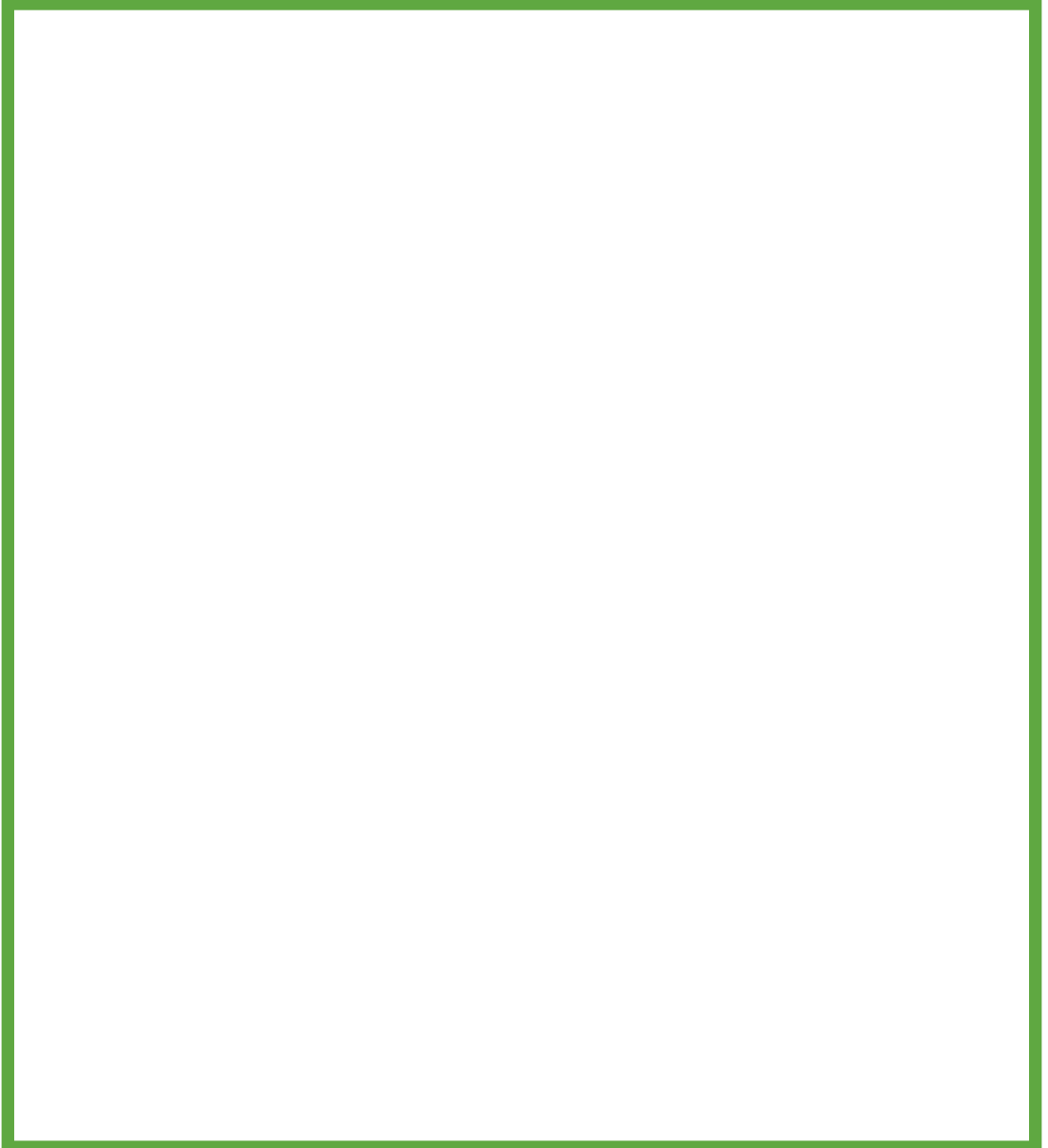
ممكن ان يكتب الطفل الاسماء داخل الدوائر بألوان مختلفه وفقاً للون الذي يعبر عن علاقته بكل شخص تم اختياره او مجرد الكتابه بلون واحد.  
تهدف هذه الفعالية الى تحصين الطفل اجتماعياً والى ربطه بذاكرة جماعية تمكنه من التواصل الشعوري مع الآخرين المهمين بحياته.





## فعالية شباك الألوان

اطلب من الطفل في الوقت الملائم ان يرسم رسمة يعبر من خلالها عن اصدقائه وعلاقته بهم، وان يختار الالوان التي يحبها اثناء الرسم.  
يمكن توسيع هذه الفعالية الى عدة رسومات كل منها خاصة بأحد الاشخاص الذين تم اختيارهم ضمن شبابيك على الشمس، ومن بعد ذلك؛ ووفق الامكانيات التواصلية يقوم الطفل بأهداءهم اياها.



## فعاليات للعائلة

### فعالية شباك السرعة

يطلب من جميع افراد العائلة التصرف وكأن الامر يحتاج الى سرعة والى اللجوء للمكان الآمن المتفق عليه (الملجأ او غرفة الملاذ)، وقد نسمي هذا التصرف بالتصرف بالامن. قد يتفق الاب مع الجميع على ان التصرف الآمن يبدأ بحال سماع جرس او تصفيق باليد او صفارة او أي صوت اخر...

من المهم ان يتدرب الجميع على مثل هذه الفعالية مع انها تبدو بهلوانيه نوعا ما. هذا التصرف يعزز المناعة الوقائية لدى افراد العائلة ويهيئهم للسرعة المطلوبة بحال سماع صفارة الانذار (بحال تشغيلها طبعا). من ناحية اخرى التدريب على هذا التصرف يقلل من حدة وأثر التصرف الفعلي المطلوب اثناء الخطر.

### فعالية شباك القوة

يطلب الميسر، وقد يكون الاب او الام، من الجميع السماع للاخرين والتحلي بالجدية والتكلم وفق الدور.

المهمة العائلية محددة في البحث عن مخازن القوة لدى كل مشترك. ولهذا يطلب من كل فرد الحديث عن امكانيات المساعدة للاخرين في مثل هذه الظروف غير الاعتيادية التي تمر بها المنطقة.

قد يتفق الجميع على توزيع المهام والادوار البيئية من اعمال اعتيادية من شراء لوازم يومية من المحافظه على الصغار وعلى اوقاتهم في اللعب الاكل الدراسه وغيرها.

من المهم جداً اشراك الاطفال في مثل هذه الفعالية واعطائهم حق التعبير والاخذ بعين الاعتبار كل ما يقولونه. والاهم من ذلك هو اعطائهم دورا ايجابيا فعال ومهمة يومية واضحة ومحددة يستطيعون تنفيذها.

تأتي اهمية هذه الفعاليه من اجل اعادة الاعتبار، القوه، والمنهجية في العمل واعادة التوازن العائلي.



# رسالة الى الأهل

١. تقبلوا خوف الطفل وتعاملوا معه على انه ظرف طبيعي ووسيلة من خلالها يحافظ على ذاته، ولهذا تجنبوا أقوال مثل: ما تخافش ، فش اشي بخوف، ليش عم بتبكي، شايف كيف اخوك ببكيش ، شوف هذا الولد اصغر منك ومش خايف، انتي صرت كبير ومش لازم تخاف، انت صرت زلي وبطل وعيب تبكي، وغيرها من الأقوال الاعتيادية.

٢. حاولوا التصرف بشكل اعتيادي قدر الإمكان، وتجنب التعبير عن الخوف الشخصي أمام الأطفال.

٣. أكدوا لابنكم انكم ستقومون بكل ما بوسعكم لحمايته.

٤. لا تقوموا بتوبيخ الطفل اذا بكى ولا تسخروا من تصرفاته.

٥. تحدثوا مع ابنكم عن خوفه ودعوه يعبر عنه بكل الوسائل المتاحة، واذا تكلم أصغوا له جيدا واهتموا أن تجلسوا معه او بالقرب منه.

٦. علموا ابنكم التصرف الملائم في حالة الخوف التي يعبر عنها ومثلوا ذلك أمامه.

٧. اطلبوا من ابنكم ان يقوم بدور المساعد لذاته ويعبر عما يمكنه فعله في حال أي طارئ.

٨. في حال تملك الطفل الخوف ولم تسهل تهدئته او التعامل معه، حاولوا الاتصال مع أصدقائه وليكن على اتصال دائم معهم، وان تستدرجوه بالحديث عن أمور ساعدته أثناء الأزمات وان تعيدوا بناءها من حوله. وإذا استعصت الأمور فلا بد من التوجه المختصين في الموضوع (عاملين اجتماعيين، مختصين نفسيين، مرشدين تربويين وغيرهم).

٩. طمئنوا ابنكم دائماً بأن الأزمة ستنتهي وان الحياة الطبيعية ستعود الى نصابها.



"عجلاء"  
المركز العربي للإرشاد والتوجيه في حالات الطوارئ

بيت "أوراق التين"  
للتربية على التفكير والإبداع