



Save the Children



الحماية الذاتية

مشروع تعزيز رفاهية الطفل والعائلة في قطاع غزة

Promoting Child and Family wellbeing in Gaza

تنفيذ جمعية الحياة والأمل بالشراكة مع مؤسسة إنقاذ الطفل

Implemented by Life & Hope Association

in partnership with | Save the Children

جمعية الحياة والأمل

مشروع

" تعزيز رفاهية الطفل والعائلة في قطاع غزة "

تنفيذ جمعية الحياة والأمل

بالشراكة مع مؤسسة إنقاذ الطفل

أعزائي الوالدين

الأطفال هم الشريحة الأكثر تأثراً بالأحداث في أوقات الحروب والأزمات ؛ وذلك لعدم اكتمال نموهم المعرفي والانفعالي. ويتراوح عمق تأثرهم بالأحداث تبعاً لبعدهم عنها أو قربهم منها ، فكلما كانوا أكثر قرباً من الحدث كان تأثرهم به أعمق وأشد ، كذلك فإن فقدان الشعور بالأمن والحماية على صعيد المجتمع يزيد الأمور تعقيداً. كما أن ردة فعل الأطفال تتأثر بردة فعلكم تجاه هذه الأحداث ، حيث تشـكلون نموذجاً لأطفالكم للتعامل مع الضغوطات سواءً كان سلبياً أو إيجابياً.

يحتاج الأطفال إلى الأمان والاستقرار والعطف وإلى الشعور بالاهتمام من قبل الوالدين ؛ لذا من المستحسن أن يكونوا قريبين من والديهم خصوصاً في أوقات المحن والشدائد، كذلك فإنه من الضروري مساعدة الأطفال تطوير علاقاتهم الاجتماعية مما يسهم في خلق الشعور بالطمأنينة لديهم .

الأطفال الذين يتعرضون للأحداث الضاغطة، عادةً ما تظهر عليهم بعض

الأعراض التي تعكس مدى تأثيرهم بهذه الأحداث، ومن أهم هذه المؤشرات:

- 1- التوتر والخوف .
- 2- فقدان الشهية للطعام .
- 3- السرحان وصعوبة التركيز .
- 4- صعوبة في النوم .
- 5- رؤية الأحلام المزعجة .
- 6- الشعور بالإعياء والشكوى من الآلام الجسدية .
- 7- مص الأصابع .
- 8- قضم الأظافر .
- 9- التبول اللاإرادي .
- 10- الانطواء والعزلة .
- 11- التعلق الزائد بالأهل .
- 12- سرعة الاستثارة .
- 13- الغضب الشديد غير المبرر .
- 14- السلوك العنيف والعدوانية في بعض الأحيان .

كيف تتعاملون مع الأعراض التي تظهر على أطفالكم :

هنالك الكثير من الأمور التي يمكنكم أن تقوموا بها وقت الحروب والأزمات للتخفيف عن أطفالكم، ومن أجل توفير الإحساس بالأمان ، ومن أهم هذه الأمور:

أولاً : تزويد الأطفال بالمعلومات اللازمة :

أجيبوا على أسئلة الطفل حتى ولو كانت صعبة أو مزعجة، حاولوا أن تكون الإجابة بلغة بسيطة وسهلة وذلك تحسباً لمنع تفسير الأطفال الذاتي للأحداث بطريقة غير صحيحة.

إن ردة فعل الأطفال النفسية والسلوكية تكون تقليداً وانعكاساً لردة فعل البالغين والأهل في أغلب الأحيان ، لذلك فإن إعطاء معلومات للأطفال يخفف من الخوف والقلق لديهم.

كما أنه من الضروري أن يفهم الأطفال التغيرات التي تحدث على مقربة منهم ، فهم يحتاجون إلى التحدث عما حدث لهم والتعبير عن عواطفهم .

ثانياً : شجع طفلك على التعبير عن مشاعره:

- قبل الحديث مع أطفالكم عن الأوضاع الصعبة وعن مشاعرهم، كونوا على وعي وفهم لمشاعرهم ، تقبلوها ولا تخفوها.
- اشرحوا لأطفالكم أن الخوف شعور طبيعي يشعر به الكبار والأطفال.
- وضخوا لأطفالكم أن بإمكانهم اللجوء إليكم إذا راودته مشاعر سلبية أو غير سارة وإنكم مستعدون دائماً للتحدث إليهم عنها.
- أغمروا أطفالكم بالمحبة والتقدير.
- عليكم التعامل مع انطواء أطفالكم بمشاركتهم في الأنشطة المختلفة.
- تفهموا ردود أفعال الأطفال تجاه المواقف والخبرات الصادمة، فإذا شكى الأطفال وبكوا من خوفهم وقلقهم من تلك الأحداث عليكم تفهم خوفهم ومساعدتهم على التعبير عن أنفسهم.
- لا ترغموا الأطفال على الحديث عن تجاربهم فور حصولها وخاصة إذا لاحظتم أنهم

ينطون على أنفسهم على غير عادتهم.
- تفهم الأهل للطفل يتمثل في إعطائه الفرصة للحديث عن شعوره بالألم والحزن والغضب و أن لا يدعوه يشعر بالخجل إذا اظهر حزنه فالحزن ليس دليل على الضعف.

ثالثاً : ابقوا على تواصل عاطفي مع أطفالكم:

- من خلال حضنهم وإشعارهم بالأمن.
- عن طريق القيام معهم بنشاطات جماعية مثل الأكل واللعب حتى لا يشعروا بالوحدة.
- احرصوا على أن يكون إظهار المحبة والود للأطفال بشكل طبيعي .
- شجعوا أطفالكم على الحديث عن مشاعرهم، "يبدو أنك قلقاً"، "قل لي بماذا تشعر؟".
- أشركوا الأطفال في أنشطة بدنية وألعاب من أجل توفير مجال للتخفيف من حدة التوتر والضغط النفسي لديه.
- ساعدوهم في التعبير عن مشاعرهم من خلال الرسم، قراءة وكتابة القصص.
- احموا أطفالكم من تكرار مشاهدة الصور والأحداث العنيفة، حيث أن الأطفال ليس لديهم مفهوم للتكرار فكلما شاهدوا الحدث فإنهم يعيشونه من جديد.
- دعوا أطفالكم يشاركون الأطفال الآخرين المتضررين بشكل مباشر أو غير مباشر، كأن يقوموا بجمع التبرعات أو كتابة الرسائل أو الرسم وما إلى ذلك.

رابعاً : ابدءوا بالحوار مع الأطفال الأكبر سناً:

عادة ما يخفي الأطفال الأكبر سناً مشاعرهم ويخفون مخاوفهم ويظهرون عكس ما يشعرون ، لذا يجب على الأهل أن يتواصلوا معهم ويستمعوا إليهم ويسمحوا لهم بالتعبير عن مشاعرهم ومخاوفهم، ومن الضروري أن يصغي الأهل إليهم حيث كثيراً ما ينسى الوالدان أن لأطفالهم مشاعر وأنهم يتفاعلون مع التجارب الصعبة بألم، كما أن كثيراً من الأهل يظنون خطأً أن تجنب التكلم عن هذه الحوادث المؤلمة يساعد الطفل على نسيانها، ولكن في الحقيقة من الصعب على الأطفال أن ينسوا الحوادث المؤلمة

دون أن يفهموا ما يحدث، كما أن الأطفال بالعادة يرغبون في التكلم عما يضايقهم، لكنهم في بعض الأحيان يكتمون مشاعرهم إذا ما شعروا بأن الأهل يكثرثون لهم.

خامساً : كونوا مهتمين :

- اهتموا بالغذاء السليم لكم ولأطفالكم والاهتمام بالصحة الجسدية للطفل وأخذه إلى الطبيب حتى يطمئن وتطمئنوا انه لا يعاني من أي مرض جسدي .
- أعيّدوا الروتين إلى حياة الطفل، ساعده على الاستمرار بالقيام بنفس الأشياء التي كان يقوم بها قبل الأحداث.
- تجنبوا مشاهدة المشاهدة الصعبة على شاشات التلفاز بوجود الأطفال، واستمعوا للأخبار عن طريق الإذاعة .
- في حال تدهور حالة الطفل ، يجب أن يقوم الأهل بمراجعة مرشدي المدارس أو الأخصائيين الذين يعملون في مجال الصحة النفسية.
- علينا أن نتذكر أن الأعراض المرافقة للصدمة هي ردة فعل طبيعية على الأحداث وقد تأخذ وقتاً وتختلف من طفل إلى آخر، وهناك كثير من الأعراض تزول لوحدها حال توقف الحدث، أما إذا استمرت الأعراض فيجب الرجوع إلى الأخصائيين في المجال.

سادساً : اعتنوا بأنفسكم :

ربما تتأثرون أنتم أعزائي الوالدين بشـكل مباشر بالأزمة، فحتى إن لم تكونوا متضررين بشكل مباشر، فقد تتأثرون بما ترونه أو تسمعون من أحداث، وكمرتين فإنه من الضروري أن تلتفتوا بشكل أكبر لسلامتكم الشخصية لذا يتوجب عليكم الاعتناء بأنفسكم لكي تتمكنوا من رعاية أبنائكم بشكل أفضل.

يعد الضغط النفسي مصدراً للإجهاد الذي يصيبكم بسبب إحساسكم بأنكم مسئولون عن أنفسكم ومسئولون عن سلامة أطفالكم ورعايتهم، لذا يتوجب عليكم الاهتمام بأنفسكم من خلال :

- 1- فكروا بالأمور التي ساعدتكم على التكيف في الماضي، وبالأمور التي يمكن أن تقوموا بها حتى تظلوا أقوياء .
- 2- اهتموا بتناول الطعام الصحي .
- 3- خصصوا وقتاً للاسترخاء والراحة والتأمل .
- 4- حاولوا تقسيم المهمات المنزلية بينكم حتى لا تصابوا بالإرهاك والتعب .
- 5- تجنبوا تناول الأدوية التي تصرف بدون وصفة طبية كالمسكنات والمهدئات.
- 6- تحدثوا مع أصدقائكم وأحبائكم أو أشخاص آخرين تثقون بهم وبقدرتهم على تقديم المساندة والدعم النفسي لكم.
- 7- إذا وجدتم أنفسكم محاطون بأفكار وذكريات مزعجة تتعلق بالأحداث التي عايشتموها، أو كنتم تشعرون بشدة توتر أو حزن شديد وتعاونون من مشكلات في النوم، من المهم حينها أن تطلبوا المساعدة من أخصائي نفسي .

تمرين استرخاء للأمهات

- اسمحي لنفسك بالجلوس للخلف في الاسترخاء .
- فكّي أي ملابس تشعرين أنها قد تكون ضيقة .
- ارفعي نظارتك أن رغبت في ذلك .
- تأكدي أن ذراعيك وساقيك في موضع صحيح فإذا شعرت بأنك مرتاحة أغمضي عينيك
- اجعلي انتباهك مركزاً على نفسك ، حاول أن يكون تنفسك مريحاً ، اعلمي أن التنفس واحد من أهم عوامل الإدراك المؤثر في الجهاز العصبي .
- الآن أريد منك أن تري نفسك في مكان خاص جداً ... ربما يكون مكان حقيقي مكان ربما قد كنت فيه فعلاً بقعة جميلة في الطبيعة مكان مريح في بيتك الخاص أو ربما يكون مكان خيالي مكان في قصص الخيال داخل البيت أو خارجه ... هذا أمر غير مهم فعلاً ربما أكثر من مكان يتصوره عقلك اسمحي لنفسك بالبقاء في مكان واحد فقط .
- الشيء الوحيد المهم هو المكان حيث تشعرين بالأمان وأنت مرتاحة تماماً ..
- تشعرين بالراحة والأمان .. استشعري هذا المنظر الجميل بكل حواسك ، استمعي إلي الأصوات ، استنشقي العبير والروائح ، اشعري بالهواء يداعب جلدك ... اشعري بأن الأرض آمنة تحتك ... المسي واشعري بكل البيئة الموجودة حولك لاحظ ماذا تلبس ،

لاحظ ماذا تصنع في قدميك أي ، وقت من السنة هوا الآن أي وقت من اليوم؟؟!! كم عمرك؟؟ هل أنت وحدك؟؟ أم يصاحبك شخص ما أو أناس آخرين ، لاحظي الألوان المحيطة بك ، ما هي درجة الحرارة؟؟ هل هي دافئة هل هي باردة؟؟ لاحظ خصائص المكان التي تجعل منه مكان أمن ومريح .

- انظري حولك لترى إن كان هناك شيء أخر ربما قد يجعل هذا المكان أكثر أمانا لك ... ربما تحتاجين لإزالة شيء ما من المكان أو تحتاجين لإحضار شيء ما إليه .
- بعد ذلك لاحظي كيف يشعر جسمك في هذا المكان والآن خذي بعض الوقت للاستماع بالشعور بالأمان .

- والآن اشكري نفسك لأخذ الوقت ، هذا الوقت ملكك أكدي لنفسك أنك ستقومين بزيارة أخرى لهذا المكان أو مكان أخر خاص ، حينما تحتاجين ذلك .
- حينما تكونين جاهزة ... خذي نفسا عميقا ببطء تدريجي استعيدي وعيك وارجعي بجسدك إلي المكان ، أرجعي نفسك ببطء وراحة وحينما تكونين جاهزة ومستعدة افتحي عينيك بلطف وهدوء .



Save the Children



جمعية الحياة والأمل المقر الرئيسي
شارع الشهداء, مقابل بركة ابو راشد
مخيم جباليا, محافظة شمال غزة, فلسطين .
تليفاكسى: (+ 970 8) 2476275

مركز الحياة والأمل للتنمية المجتمعية
شارع البحر, خلف الدفاع المدني, جباليا
محافظة شمال غزة, فلسطين .
تليفاكسى: (+ 970 8) 2473840

البريد الإلكتروني: lifehoepal@hotmail.com

البريد الإلكتروني: lha@lifehope.ps

الموقع الإلكتروني: www.lifehope.ps