

توصيات للأهل للتعامل مع ابنائهم في الاوضاع الضاغطة

الاهل الكرام،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

جميعنا كبارا وصغارا نعيش في هذه الايام أوضاعا أمنية متوترة، وما يجول في خاطر العديد منا هو كيفية شرح الوضع للأبناء، وتقديم المساعدة لهم لتجاوز هذه المرحلة.

في هذا المنشور سنقدم لكم طرقا للتعامل مع ابنائكم بهذه الاوضاع.

من المهم أن نتذكر بأن الابناء ينكشفون على نفس المعلومات التي نتلقاها ولكنهم لا يستطيعون فهمها أو استيعابها بالشكل الصحيح. ولذلك من المهم جدا أن نقوم بشرح الوضع لهم قدر الإمكان وبملائمة لجيل الطفل. يرجى الانتباه بأن المعلومات الواضحة بإمكانها ان تمنع التأثير المؤذي للإشاعات التي تزيد من حدة الخوف.

علينا كأهل أن نمنح الفرصة للأبناء بالتحدث عن الوضع وعن الامور التي سمعوها او شاهدها. لذا يجب التحدث معهم عن مشاعرهم واعطائهم الفرصة للتعبير عن انفسهم بشتى الطرق مثل التعبير بالرسم أو التمثيل أو اللعب لأن الحوار والحديث عن المشاعر هو عامل مهدي لهم.

كذلك يجب الانتباه الى اهمية تعزيز الشعور بالأمان لدى الابناء وذلك من خلال تدريبهم وتعليمهم على خطوات العمل التي يجب ان نقوم بها عند وجود الخطر كسماع صفارات الانذار (اللجوء الى المكان الامن...)، اختيار لعبة مفضلة وتوفير الاكل والشرب في المكان الامن... . يجب المحافظة أيضا على نمط الحياة الاعتيادي للأبناء قدر المستطاع، لكي تتمكن من ايصال رسالة مهمة لهم بان الحياة لا تزال مستمرة مع أي وضع كان.

الأهل الكرام انتبهوا، نحن قدوة لأبنائنا وسلوكنا بشكل عام يقلد على ايديهم.

من المهم ايضا ان يكون الاهل منتبهين وحساسين لردود فعل الابناء وتحديد علامات تدل بأن الابن في ضائقة، محاولة تهدئته وتوجيهه لطواقم علاجية. مهم جدا أن تبادروا كأهل للإتصال بالطاقم المدرسي (مديرا مربيا/مستشار) وطواقم المساعدة في المجلس المحلي/البلدية (مدير قسم المعارف/ عامل الرفاه الإجتماعي/ عامل نفسي) وإطلاعهم على وضع أولادكم وطلب المساعدة اللازمة لهم.

ردود الفعل للحوادث الطارئة متنوعة وهي:

ردود فعل فيزيولوجية : زيادة في عدد دقات القلب في الدقيقة، ارتجاف، عرق، تبول غير إرادي.

ردود فعل عقلانية : صعوبات في التركيز، صعوبات في اتخاذ القرارات ، بلبلة في الافكار

ردود فعل شعورية : انفعال، قلق، شعور بالارتباك وعدم الارتياح

ردود فعل سلوكية: العودة لتصرفات صبيانية، تعلق في الآخرين، تصرفات عدوانية.

في حالة ظهور العلامات المذكورة اعلاه أو جزء منها يجب التوجه الفوري للجهات المختصة في المدرسة.

توصيات للتعامل مع ردود فعل معينة للأبناء عند وجود حادث طارئ

- يودّ الطفل البقاء مع الآخرين
- الطفل لا يريد البقاء وحده أو لا يريد الذهاب الى المدرسة
- في هذه الحالة يجب أن نساعد الطفل ليعيد الثقة بنفسه. نبقي مع الطفل قدر الامكان، نتحدث معه ونهدئه ونحافظ على نمط حياة عادية قدر المستطاع.
- الخوف بالليل
- الطفل يخاف الذهاب للنوم أو أن يبقى في الظلمة أو أن يرى أحلاما ليلية مخيفة.



- في هذه الحالة يجب البقاء مع الطفل بجانب فراشه. التحدث مع الطفل عن مخاوفه والمحافظة على مواعيد ثابتة للنوم.
- مشاكل عند الاكل
 - الطفل يفقد الشهية للأكل أو يستقرغ .
 - في هذه الحالة يجب ان لا نجبر الطفل على الاكل. يجب المحافظة على مواعيد عادية للطعام. عندما يحتاج الطفل للطعام سيطلبه.
- صعوبة في المحافظة على نظافة الجسم
 - العودة الى سلوكيات صبيانية, تبول.
 - في هذه الحالة, على الالهل ان لا يغضبوا من الطفل لأن الغضب يزيد من التوتر والقلق. يجب التحدث مع الطفل وتهنئته ومساعدته للذهاب الى المرحاض بمواعيد ثابتة.
- وجع في الجسم
 - يشعر الطفل بألم في البطن أو في الرأس
 - في هذه الحالة يمكن استشارة الطبيب .يجب البقاء مع الطفل والحديث معه عن مخاوفه.
- عدوانية
 - سلوك الطفل عدواني اتجاه أفراد العائلة أو عناد. يحاول الطفل من خلال هذا السلوك ان يسيطر على احساسه بعدم القدرة على فعل شيء.
 - يجب وضع حدود لطلباته أو سلوكه العدواني. كذلك يجب محادثة الطفل وتشجيعه للتعبير عن نفسه. اذا كان الطفل بحالة غضب يجب ايقافه دون استعمال العنف ومنحه امكانية التعبير عن نفسه بواسطة الرسم او اللعب.
- صعوبات في التركيز
 - يجد الطفل صعوبة في التركيز , بلبلة , غير قادر على معرفة الامور الأمور التي يجب عملها.
 - في هذه الحالة يجب توفير مهام واضحة ومفهومة وقصيرة للطفل.

كلمة أخيرة:

من المهم جدا أن نصغي لأبنائنا وننتبه لهم ونشاركهم معهم مشاعرنا وأفكارنا. لذا قوموا بإشغالهم بأمر مسلية وذات فائدة أثناء مكوثهم في البيت. شجعوهم على التعبير عن أنفسهم بالرسم أو بالكتابة وابتكروا طرقا ابداعية ومثيرة في اللعب معهم. ابنائنا يحتاجون الى الهدوء والسلام والطمأنينة ونحن نستطيع منحهم هذه المشاعر من خلال تعاملنا معهم وتعاملنا مع الاوضاع الضاغطة من غير توتر أو قلق زائد. يمكنكم التواصل مع مستشارة المدرسة لمساعدتكم على تخطي المصاعب, ونحن بدورنا سنعمل لنحيي عند ابنائنا الاحساس بالأمان من جديد .

نسأل الله الأمن والأمان للجميع

إعداد- نجوى عباس مفتشة مستشارين

أحمد أبو سعد مرشد لوائي للطوارئ

وزارة التربية والتعليم

لواء الجنوب