

أوراق تدريبية

كيف نتصرف مع أطفالنا أثناء الحرب!

أعادة نشر

إعداد مركز النديم 2006

التحالف الإقليمي
للمدافعات عن
حقوق الإنسان
في الشرق
الأوسط و
شمال
إفريقيا

النديم
لمناهضة العنف والتعذيب

كيف نتصرف مع أطفالنا أثناء الحرب!

تنويه: هذه الوثيقة المشاركة لأغراض معرفية، تم إنشاؤها من قبل «مركز النديم لتأهيل ضحايا العنف والتعذيب» في الأصل قبل 17 عامًا بعد حرب عام 2006 في لبنان. وبالتالي قد لا تنطبق معتقدات اليوم أو تعكس أفكار التحالف ومركز النديم حالياً، لذا يجب التنويه ان على الرغم من أن المعلومات المذكورة فيها قد تكون مفيدة وذات صلة بالصراع الحالي في السودان،

ملاحظة أن الظروف قد تغيرت منذ إعدادها. يعيد التحالف الإقليمي نشرها كموارد قد تكون مفيدة حالياً وبموافقة النديم

مقدمة

كيف نتعرف على معاناة صغارنا؟

حين يتعرض الصغار لصدمات ضخمة كتلك التي تصاحب الحروب، وخاصة حين يفقدون في تلك الحروب أفرادا قريبين منهم فإنهم قد يحبسون خوفهم داخلهم ويحجبون شعورهم بعدم الأمان عن الكبار ويغرقون في عالم من الرهبة والرعب لا يعبرون عنه بشكل مباشر وإنما من خلال بعض السلوكيات التي يجب أن نتعرف عليها لكي لا نترك الطفل فريسة لمخاوف يخشى التعبير عنها. هذه السلوكيات قد تأخذ واحدا أو أكثر من الأشكال التالية:

زيادة في التوتر وصعوبة في تهدئة الطفل
بكاء صامت وحزن والحديث عن مخاوف وهمية
كالعفارية وغيرها.
الشعور بالغضب غير المبرر تجاه الآخرين.
كثرة الشجار مع الآخرين.
عدم القدرة على النوم ليلا أو تغيير في نمط النوم.
الالتصاق بالمبالغ فيه بالأهل ورفض الذهاب إلى المدرسة أو الخروج بدون الأهل حتى ولو كان للعب مع الآخرين.
الشكوى من أعراض جسدية مثل المغص أو الصداع ومحاولة جذب انتباه من هم أكبر سنا.
كيف يفهم الأطفال الحرب؟
يختلف الأطفال في طريقة إدراكهم للحرب. فالأطفال يختلفون في إدراكهم للأمور تبعا لعمرهم لكنهم منذ وقت مبكر جدا، من عمر أربع أو خمس سنوات، يمتلك الأطفال قدرة ما على تحديد ما هو صواب وما هو خطأ ويسعون إلى حل المشاكل دون اللجوء إلى العنف. من هنا فان

لم يعد أحد قادرا على حجب الحرب وويلاتها عن الأطفال. فهم إن لكم يكونوا جزءا من ضحاياها فإنهم يشاهدونها عبر وسائل الإعلام.. وإن لم تكن أسرهم من بين المحاربين فإنهم قد يكونوا من المتأثرين بويلات الحرب. وإذا كان "الكبار" أحيانا يجدون صعوبة في فهم واستيعاب ما يدور فما بالنا بأطفال لا يملكون منطقا لفهم ما يقدر يعجز العقل الراشد عن تفسيره من دمار وموت. لكل ما سبق فإن للأطفال المعرضين لصدمات وكوارث الحرب حقا علينا في أن نخفف عنهم وأن نحاول قدر استطاعتنا أن نشرح لهم ما يدور وأن نرافقهم في رحلتهم النفسية لتجاوز آلام الخوف والفقدان.

يجب أن نتكلم مع أطفالنا

نحن الكبار علينا أن نتعلم أن نتحدث مع أطفالنا عن الحرب. علينا أن نتعلم أن نستخدم لغة بسيطة وواضحة. لا يجوز أن نخفي عنهم الحقائق. فهم يستشعرون ما نحاول أن نخفيه عنهم بل ويضخمون منه بحيث يصبح أكثر رعبا. علينا أن نشرح لهم وأن نضع ذلك في سياق القيم التي نريدهم أن يشبوا عليها. ولكي نتمكن من أن نفعل ذلك يجب علينا، نحن الكبار، أن يكون لدينا من نتحدث معه من الكبار أيضا، بحيث نفرغ معه تخوفاتنا وقلقنا وأفكارنا ولا نفرغها في الحديث مع أطفالنا. يجب أن نتعامل مع قلقنا نحن قبل أن نسعى إلى تخفيف قلق الصغار. فكلما كنا أقل قلقا وخوفا ونحن نتحدث مع صغارنا كلما قل لديهم الشعور بالخوف.

العادة بان ينتصر الأبطال على الأشرار. لكن هذا ليس معناه أنهم يفهمون حقيقة الحرب الحقيقية. الأطفال يلعبون على راحتهم حين لا يشعرون بالتهديد أو الخوف. لكن حين يتملكهم الخوف والقلق من أن يفقدوا أحدا من أفراد أسرتهم فإن لعبهم يصبح حزينا ومتوترا. فاللعب في هذه الحالة لا يقدم لهم الحلول التي يرغبون فيها. في هذه الحالة يحتاج الصغار إلى من يساعدهم على التعبير عن تلك المخاوف وتجاوزها.

يجب على الأهل أن يلحظوا طبيعة لعب أطفالهم. إذا كانت اللعبة تنتهي بمشاعر مثل الحزن أو العدوان أو التوتر الشديد يجب علينا أن نتحدث مع الأطفال وأن نساعدهم على الوصول إلى نهاية أكثر إيجابية للعبة. يجب أن نكون موجودين حين يحتاجنا الأطفال. إن التدخل أثناء اللعب بالحديث والتفاهم والتفهم والتهئية أفيد بكثير من ساعات من الحديث النظري بعيدا عن اللعب.

كيف يمكن للكبار أن يساعدوا الصغار؟

يحتاج الأطفال إلى رسائل حقيقية وبسيطة تفسر ما يحدث حولهم. وفي كل الأحوال يجب أن نخبرهم انه سيكون هناك دائما من يتولاهم برعايته من الكبار.

يجب أن نخلق الوقت لكي نتحدث مع أطفالنا عن الحرب التي تدور. يجب أن نكون صادقين معهم بغض النظر عن عمرهم. فالأطفال يدركون بغريزتهم مدى صدق ما يقال لهم ويدركون حين نحاول أن نخفي عنهم أشياء.

يجب أن نستخدم لغة يفهما الأطفال. فالأطفال يفكرون بشكل محدد وفي أمور تدور في الحاضر

معايشة الحرب ومشاهدة "الكبار" وهم يكسرون القواعد، قد يؤثر على شعور الأطفال بالعدالة. غالبية الأطفال يشعرون بالخوف من الحرب لكنهم يختلفون في طبيعة هذا الشعور طبقا لموقع أسرهم منها. فقد وجد أن أبناء المقاتلين غالبا ما يعترتهم الخوف من ان يفقدوا أسرهم في تلك الحرب ويتخذ خوفهم في الأغلب شكل الحزن الشديد، على حين وجد أن الأطفال الذين لا يشترك أحد من أسرهم في الحرب يعانون ارتباكا في الشعور بعدم عدالة ما يحدث ويتخذ خوفهم في الأغلب شكل القلق الشديد.

الأطفال يحتاجون إلى الشعور بالدعم والأمان أثناء الحرب يتعرض أمان الطفل وأمان محيطه إلى التهديد بالانهيار وأحيانا إلى الانهيار الفعلي. قد يخشى الأطفال أن يفقدوا أحبائهم وأسرههم في الحرب، وحتى في الحالات التي لا يشارك فيها أحد من أسرهم في الحرب يكون لديهم إحساس بالتهديد الدائم. لذا علينا نحن الكبار أن نسعى بقدر الإمكان إلى حماية الأطفال من الوقوف على تفاصيل الحرب وطمأنتهم بقدر الإمكان إلى أن الخطر ليس بالحجم الذي يبدو عليه وأن الأمور سوف تعود إلى مسارها الطبيعي في أقرب وقت وان هناك من يسعى إلى وقف الحرب وهناك من يسعى إلى حمايتهم.

الحرب ليست لعبة

في كثير من الأحيان يلعب الأطفال لعبة الحرب حيث يتقاتل الأبطال والأشرار وتنتهي الحرب في

يجب أن ننقل لأطفالنا الشعور بأن المستقبل سوف يكون في كل الأحوال أفضل بعد أن تنتهي الحرب.

حاول أن تقترح على أطفالك أن يشاركوا في أعمال أو أنشطة تقلل من الخوف وتشجع على التأقلم الايجابي بقدر الإمكان. يمكن أن تشرح لأطفالك أن هناك أطفال آخرين كثيرين في العالم يعيشون نفس المشكلة وأنهم ليسوا الوحيديين المتعرضين لهذا الخطر. أكد لهم أن الكبار يفعلون كل ما في وسعهم لكي يضمنوا السلامة لأطفالهم. علينا أن نشجع أطفالنا على أن يساهموا في تهدئة أطفالنا آخرين قد يكونوا أقل منهم سنا أو أكثر منهم خوفا والأطفال الذين حرموا من أسرهم بفعل الحرب. إن انشغال الأطفال بمسئولية نحو أطفال آخرين يعطيهم شعورا بالقوة والقدرة على تجاوز الخوف. يجب أن نتفاعل مع أسئلة الأطفال طوال الوقت ولا يصح أن نتجاهلها كما لا يجوز أن نقلل من أهمية مخاوفهم.

يمكن أن نعلم الأطفال حيلة قليلة وبسيطة في حالات الخوف، كأن يغلقوا عيونهم إذا سمعوا صوت الغارة على سبيل المثال.

لا يجوز أن نجبر الأطفال على الحديث إن كانوا لا يشعرون بالغرابة في ذلك في لحظة معينة.

الأعمال المشتركة ما بين الأطفال والمراهقين قد تساعدهم على تجاوز الخوف، مثل الألعاب الجماعية أو تأليف وتمثيل مسرحية عما يحدث أو رسم صورة مشتركة بين عدد من الأطفال.

يجب الحديث مع الأطفال عن أفراد الأسرة الغائبين. فالتوقف عن الحديث عنهم يترك فراغا في عقل الطفل يملؤه بالمخاوف والتخيلات المفزعة.

ويفهمون العالم في هيئة صواب وخطأ، جميل وقبيح، موجود أو غائب، مخيف أو مطمئن الخ.

مهما كانت غرابة أفكارهم وخيالاتهم يجب أن نستمع إلى أطفالنا بل ونشجعهم على التعبير عنها، وأن نوافق على ما هو قريب من الحقيقة وأن نصح، بكلمات واضحة، ما هو بعيد عن الحقيقة.

يجب علينا أن نشجع أطفالنا على أن يعبروا عن مشاعرهم ومخاوفهم. فالأطفال يرغبون دائما في أن يكونوا جزءا من حياة الأسرة بما فيها مشاغل وهموم الأسرة. هم يريدون أن يستمع إليهم الكبار وان يفهموهم. فالأطفال لديهم أفكارهم ومشاعرهم لكنهم قد لا يعرفون كيف يعبرون عنها أو يحلون المشاكل المرتبطة بها. على سبيل المثال: إذا كانت الحرب أمرا سيئا فلماذا يذهب والدي إليها؟ إذا كانت الحرب أمرا سيئا فلماذا نشترك فيها؟ هل من الصواب أن نقتل الآخرين؟ الخ.

يجب على الكبار أيضا ألا يخافوا من التعبير عن مشاعرهم حتى ولو كانت مرتبكة. فحين يشعر الأطفال إن الكبار صادقون معهم ويحترمون عقولهم الصغيرة فإنهم يشعرون بدرجة أعلى من الأمان. علينا أن نفعل كل ما في وسعنا حتى ولو لم نكن نملك كل الإجابات.

إذا كان عليك أن تترك أطفالك لفترة يجب أن تقول لهم ذلك بنفسك وأن تشرح لهم سبب غيابك وأن تحدد لهم من سوف ينوب عنك لحين عودتك وتؤكد لهم أنك سوف تتصل بهم كلما كان ذلك ممكنا.

يمكن، كلما كان ذلك ممكناً، الاستعانة بالمدرسة أو المجالس المحلية في تنظيم فعاليات للأطفال يستطيعون من خلالها أن يعبروا عن مشاعرهم كما توفر لهم فرصة التفاعل مع الأطفال الآخرين مما يكسر الشعور بالوحدة. إن استبدال التشتت الأسري بالتلاصق المجتمعي، ولو مؤقتاً يوفر للطفل العلاقات الحميمة التي يفتقدها بغياب بعض أفراد أسرته.

لا تقلل أبداً من شأن تفاعل الأطفال فيما بينهم. ففي كثير من الأحيان يكون الأطفال أفضل سند لبعضهم البعض.