

# دليل مخصص للآباء والامهات اللاجئيين من تأليف عالمي النفس أتلي ديرغروف وماغني راوندالين



ARABISK



RØDE KORS



Senter for  
krisepsykologi

HERO

EGMONT  
Fonden



Diese Broschüre wird in Österreich im Rahmen des Projektes „Kräfte stärken – Trauma bewältigen“, mit freundlicher Genehmigung der AutorInnen, verteilt.

**Kontakt:**

**AFYA - Verein zur interkulturellen  
Gesundheitsförderung**  
**office@afya.at**  
**www.afya.at**

**Autoren:** Atle Dyregrov, Psychologe;  
Magne Raundalen, Kinderpsychologe

**Deutsche Übersetzung:** Susanne Buchner-Sabathy

**Illustrationen:** Hayden Foell, Nicolai Bruun

**Layout:** Lykke Sandal und Rikke Jensen

**Druck:** druckerei wien



**EUROPEAN UNION**  
European Regional Development Fund



Dieses Projekt wird im Rahmen des Projekts CORE aus Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung im Rahmen der Urban Innovative Actions Initiative kofinanziert.

## المقدمة - الآباء والامهات اللاجئين

الأمور المتعلقة بالصدمة / الأحداث الحياتية والدراميه,  
التعايش وردود الفعل



نصيحة للآباء والامهات بشأن كيفية الحفاظ على دورهم  
كآباء وامهات في حماية أبناءهم



النصيحة التي يستطيع الآباء والامهات منحها لأطفالهم



نصائح للوالدين بخصوص الرعاية الذاتية



الخاتمة





هذه هي أيقونة الفصل «ردود الفعل على أحداث الحياة الدرامية». و يتناول هذا الفصل من بين أمور أخرى ردود الفعل الطبيعية إزاء الحرب والهروب، و ذلك بالنسبة للفئات العمرية المختلفة



هذه هي أيقونة الفصل «المشورة بشأن الدور الأبوي». هنا يمكنك أن تجد توجيهات بشأن الأمور المهمّة التي يجب عليك أن تتذكّرها باعتبارك أبا / أما



هذه هي أيقونة الفصل «نصائح من الآباء إلى الأبناء». و يقدّم الفصل نصائح عمليّة حول كيف يمكنك كأب/ أم أن تساعد(ي) وتدعم(ي) طفلك بأفضل طريقة ممكنة



هذه هي أيقونة الفصل «الرعاية الذاتية». في هذا الفصل يمكنك كأب / أم الحصول على المشورة حول كيف تستطيع الاعتناء بنفسك جيدا

# المقدمة - الآباء والامهات اللاجئون



لقد أجرىتم استثمارًا عظيمًا لذا سينعم أطفالكم بمستقبل أفضل. فقد قررتم الفرار من بيئة مألوفة لكم غير أنها في نفس الوقت محفوفة بالمخاطر إلى بيئة مجهولة. وربما كان الوضع قبل الرحلة وخلالها صعباً للغاية ومُفجئاً للعديد منكم. كما أنّ الانتقال إلى دولة جديدة يمكن أن يكون من الأمور التي تكتنفها تحديات بالغة على الرغم من كونها آمنة. وفي هذا الدليل، نقدم لكم بعض النصائح التي نأمل أن تساعدكم في منح أطفالكم حياةً جديدةً وأفضل، كما نطمح إلى أن نمحكم بعض النصائح فيما يتعلق بما يمكنكم أن تقدموه لأطفالكم بصفتمكم آباءهم وامهاتهم كي تمنحهم بيئةً مستقرةً ينعمون فيها بإحساس جديد مفعم بالأمن والأمان. لدينا الخبرة بأن العديد من النصائح التي نعطيها في هذا الدليل للاهالي هو ليس فقط صالح للاهالي ولاولادهم وانما العديد من هذه النصائح التي تعطى يمكن استخدامها من قبل الشباب وكذلك الكبار.

ونحن على دراية بأن بعض هذه النصائح قد يكون مخالفاً لما اعتدتموه في ثقافتكم؛ ولا توجد لدينا أية رغبة في أن نفرض عليكم ثقافة جديدة، ولكن ما نقدمه إليكم من نصائح في هذا الدليل قائم على تاريخ طويل من الالتقاء بأطفال تعرضوا لأحداث صعبة أو صادمة وتقديم المساعدة لهم. بإمكانكم استخدام هذا الدليل وبالتعاون مع الموظفين الموجودين في مركز اللاجئين وخاصة بالنسبة إلى الآباء والامهات بأن يكون لديهم التفهم بخصوص اندماج أولادهم بالثقافة الجديدة .

إنّ دور الآباء والامهات لذو أهمية قصوى عندما يقل الأمان في حياة أطفالهم وقد تشعرون بالعجز عن القيام بأي شيء لإنقاذهم. هناك العديد من الأشياء التي لاتستطيعون أن تقوموا بها مثل إجراءات اللجوء. من ثم، فقد يكون من الجيد استثمار الوقت والجهد فيما تستطيعون فعل شيء ما بشأنه. وعلى سبيل المثال كتحديد الأعمال الروتينية وعادات جيدة التي تطبق في الحياة اليومية .

ونحن نعلم من خلال أبحاثنا في علم نفس الأطفال أنّ الأطفال في جميع أعمارهم يحتاجون إلى الآباء والامهات كي يشعروهم بالطمأنينة ويمنحهم اهتماماً إيجابياً ويشعروهم بوجودهم إلى

جوارهم وأنهم جزء أصيل من حياتهم اليومية. ومن المهم أن يكون كل يوم في حياة الأطفال آمناً ويمكن التنبؤ به وأن يكون لهم فيه روتين يومي منتظم. ويوجد تفاعل وثيق بين التطور الذهني والبيئة المحيطة كما تتطور مهارات الطفل وقدراته من خلال خلفية تفاعله مع والديه وغيرهم من مقدمي الرعاية المقربين. ويحدث التناغم الجيد في التواصل بين الأطفال والكبار عندما نترك لهم مساحة ليعبروا عن أنفسهم ونلاحظ ما يقولونه ويفعلونه وعندما نحدد لهم متطلبات تلائم أعمارهم ومستوى تطورهم.

ويعتبر دور الأهل في المتابعة ومساعدة أطفالهم في عميلة اندماجهم بالثقافة الجديدة تعتبر من المؤهلات الضرورية التي يتصف بها الأهل لتحقيق النجاح. ويسهل على الأطفال التأقلم بشكل سريع نسبياً على حياتهم الجديدة في البلد الذي يعيشون فيه في حين أن هذا الأمر قد يصعب على الآباء والأمهات. إلا أنكم تضطرون وأطفالكم إلى عدم الركون إلى ما يخبئه المستقبل. وتشير الأبحاث إلى أن كلاً من الأطفال والكبار اللاجئين قد أشاروا أن أصعب ما يمكن أن يعيشه المرء هو الشعور بالغموض حيال ما يحمله المستقبل. وبأدنى ذي بدء، قد يسود شعور من الغموض وانعدام الأمان جرّاء ترك أفراد العائلة الآخرين، ولكن الشيء الذي يشغل على الاغلب التفكير، هو عدم التأكد من وضع المستقبل. هل يسمحوا لنا بالبقاء والسكن هنا؟ هل هناك مجازفة بأن سيرحلونا الى بلدنا مرة أخرى؟ متى سيعطونا الجواب؟ بالنسبة الى السلطات من النادر أن تعطي الضمانات للوافدين من اجل البقاء في المستقبل - ويستوجب عليكم أن تجدوا طريقة معينة للتعاش مع الظروف غير الآمنة وكذلك ماذا سيجلب المستقبل. ٢ الأمور المتعلقة بالصدمة ٢ الأمور المتعلقة بالصدمة / الأحداث الحياتية والدراميه، التعاش وردود الفعل

# الأمور المتعلقة بالصدمة / الأحداث الحياتية والدرامية، التعايش وردود الفعل



كثير من الاهالي وفي بلدان كثيرة يستهينون بموضوع العنف والازمات التي عاشها الاطفال أثناء الحرب ,وبمدى تفكير الاطفال بهذا الموضوع, وكم هي الفترة الزمنية التي ستؤثر على ردود افعالهم. الأباء والامهات لديهم صعوبة بأن يتقبلوا أطفالهم الذين لديهم ردود أفعال شديدة وبمدى استمرارية هذا الوضع لأنهم لايتحملون رؤية مدى صعوبة ذلك الأمر على أطفالهم .

فنعندما يضحك الطفل ويبدو سعيداً، يميل الكبار إلى الاعتقاد بأن كل ما تعرض له قد مضى وصار طي النسيان. وقد وجدنا أن الآباء والامهات يفكرون في أحيان كثيرة بأنفسهم ويشعرون بالعجز فيما يتعلق بتأقلمهم على الظروف الجديدة. وقد تعمل ردود أفعال الأطفال كوسيلة تذكرونا بما مر به الآباء والامهات. ونريدكم بصفنكم آباء وامهات أن تأخذوا ذلك بعين الاعتبار في إطار تنشئة أطفالكم الذين تعرضوا لظروف بالغة الصعوبة في حياتهم.

وقد اكتشفنا كذلك أنّ الآباء والامهات اللاجئين الوافدين من بلدان متعددة كثيراً ما يقولون لأبنائهم، أنتم في أمان الآن وعليكم أن تنسوا كل ما قاسيتموه في الماضي. ونحن نتمنى أن يكون الأمر بهذه البساطة، ولكننا ندرك من خلال خبراتنا مع الأطفال أن العديد منهم

في حاجة إلى المساعدة ليتمكنوا من التحكم في ذكرياتهم المؤلمة، ومن الأسوأ بالنسبة لهم أن نقول أن عليهم نسيان الأمر برمته قبل معالجة ذكرياتهم. واستنادا الى البحوث, بخصوص كيفية تخزين الاسواء من الذكريات في الذاكرة. كثير من الاهالي لديهم نفس المعاناة والذكريات المؤلمة والمتعبة , والتي بدورهم يحاول الاهل ان يبعدها عن انفسهم ولكن مع هذا ترجع هذه الذكريات مرة أخرى. والأمر مماثل بالنسبة للأطفال. وعادةً ما نقول للأطفال أنه لا يسعنا فعل شيء حيال ما حدث لأنه قد

حدث بالفعل. ولكن ما يسعنا أن نفعل شيئاً حياله هي تلك المشاعر والأفكار المؤلمة التي تصاحب ذكرياتنا باستمرار. في هذا الدليل سنتحدث عن مواضيع محددة وأرشادات وتوضيح



في كيفية أن يكونوا كأباء وامهات في حالة وجودهم في مركز الألاجئين.

الأطفال عاشوا مختلف الحالات من الحرب والهروب، وبنفس الشيء من الممكن أن الكبار والصغار يلاقون مختلف الأشياء.

وسوف نقدم مجموعة واسعة من الاقتراحات المحددة للآباء والامهات اللاجئيين فيما بين الفنانين، تختلف معاناة الأطفال من الحروب وفرارهم منها عن الكبار. ويعني ذلك أنه لا يسعنا أن نعرف ما مر به طفلكم على وجه التحديد. ولكن مع هذا هناك بعض التشابه في ردود فعل الأطفال، والتي نرغب في أن نقدمها لكم. فالحرب مخيفة جدًا لأنها تجلب الموت والدمار. وهذا الشيء يجعل العقل في حالة تأهب، ويصبح كل من الجسم والعقل متهيأين لتجنب الخطر. ويستخدم الجسم كمية كبيرة من الطاقة لاجل ان يضمن البقاء. يفضلون الأطفال الصغار ان يكونوا بجانب الاهل، والأطفال الأكبر سنا يحاولون ان يديروا و يفحصوا الاجواء التي من حولهم فيما اذا كانت آمنة. إذا كانت العائلة معرضة لحالة الحرب لفترة طويلة أثناء حياتها، حيث يواجه الطفل الصعوبات في حالة تعلم الأشياء الجديدة. فهم ينمون بشكل سيئ وهذا يؤدي الى سرعة الانفعال وعدم الاستقرار. وعلى

الاعلأب يؤدي الى المشاكل في العائلة. لكن حتى في ظروف الحرب يتأقلم الناس على هذا الوضع ويحاولون تسيير الحياة من

حولهم بطريقة عادية قدر الإمكان. وقد عاش كثير منكم ممن فروا من الحرب في خيم لاجئيين في بادئ الأمر. وبعد ذلك، خاض العديد منكم رحلة محفوفة بالمخاطر، انتابتهم طوالها مشاعر الخوف والرعب. لقد تعلم الأطفال من خلال تعرضهم الى الصدمات النفسية أثناء فترة الهروب على أخفاء ردود أفعالهم وقد نجحوا فيها. وغالباً ما نحتمي بالنفس البشرية في مثل هذه الظروف؛ فكثيراً ما ننظر إلى الموقف على أنه غير حقيقي وننكره في داخلنا. ويحدث ذلك خاصةً عندما يموت شخص قريب إلينا. ومن ثم، يسمح ذلك الشعور بعدم الواقعية للأطفال بإنكار جزء من هذا الواقع المرير داخلهم ويقبل ذلك الألم الذي يحملونه في أنفسهم. ولكن ذلك يتطلب منهم الطاقة بحيث يجعل من الصعب عليهم أن يكتسبوا هذه الاحاسيس الجديدة بالأمان والاطمئنان داخل انفسهم وان يحسوا بالسعادة حول ذلك. كثير من الأطفال الذين عاشوا ظروف

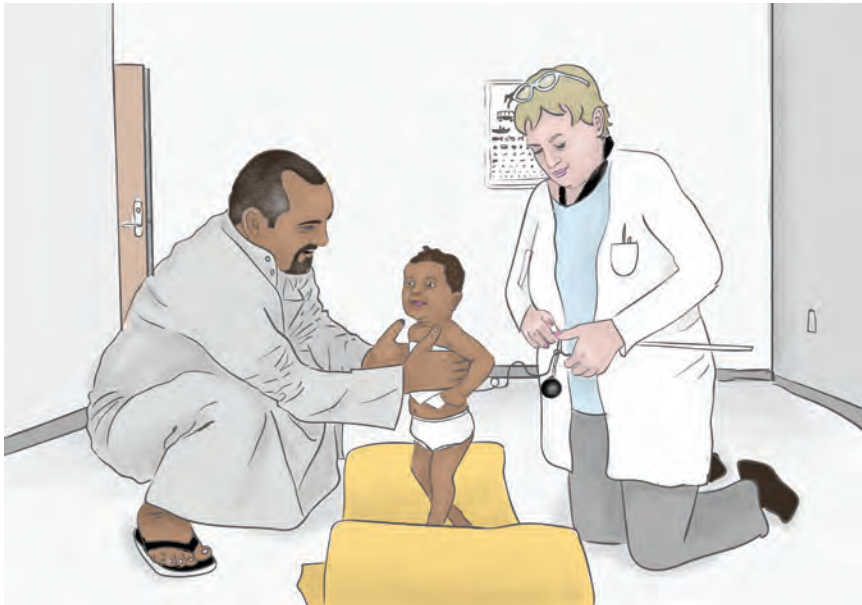
الحرب أو كانوا في حالة الهروب، يجدون من الصعب ان يفهموا ماهي الامور التي تعرضوا لها. وبعد فترة من الزمن يتعلمون ماهو الامان والاطمئنان هنا في هذا البلد الذي لا يوجد فيه حرب، لذلك من المهم جدا أن يوضح لهم بشكل بسيط الامور التي عاشوها في بلدهم، أثناء فترة الهروب، وكذلك لماذا هم يجدون انفسهم هنا في هذا المكان الجديد. فذلك يساعدهم على ترتيب أفكارهم وإدراك ما يحدث لهم ولأسباب اضطرارهم إلى الفرار من بلدهم. ومن الضروري إدراك ردود الأفعال العادية التي يمر بها الأطفال بعد الأحداث الصادمة.

## ١٢ ردود الأفعال الشائعة في أعقاب الحرب والفرار منها

- **القلق المتزايد** - عندما نتعرض للخطر يصبح المخ أكثر تأهباً. في هذه الحالة يصبح المخ في تحسس كثير حيث يتنبأ لكل شي بدل على الخطر. وحتى الأشارات غير الخطرة مثل صوت معين أو حركة، ممكن أن نعتبرها وكأنها اشارات خطيرة. الأحساس بالخطر في أغلب الأحيان قد يكون فعالا وقائما لفترة طويلة بالرغم من زوال الخطر. يظهر أثر ذلك جلياً في زيادة التعرق وصعوبة التركيز والنوم والقلق على أحبائنا والحاجة إلى التواجد بقرب من يمنحوننا الأمان. ويمكن أن يعانِي الأطفال مما نطلق عليه قلق الانفصال. ففي مثل هذه الأوقات يرغب الأطفال في رؤية آبائهم وامهاتهم أمام أعينهم طوال الوقت. حيث يخشى الأطفال من جميع الأعمار من أن يلحق سوء بآبائهم وامهاتهم ولكنهم قد يحاولون إخفاء ذلك.
- **الاضطرابات النفسية اللاحقة للصدمة: الذكريات المتداخلة** - غالباً ما نتذكر كل الأحداث الهامة والخطيرة بوضوح. ويساعدنا ذلك على إدراك المخاطر الجديدة بسرعة وأيضاً لأن المواد التي تُفرز في الدم عندما نشعر بالخوف تؤثر على ذاكرتنا. فعندما نتعرض لمواقف قوية للغاية، تُخفّر الذكريات بشكل دائم في ذاكرتنا. وبعد ذلك تلتصق المشاهد والأصوات والأحاسيس الملموسة والنكهات والروائح التي كانت موجودة أثناء الحدث بسرعة بعقولنا وتعودنا لاحقاً في صورة ذكريات مؤلمة ويشبه ذلك تقريباً إعادة خوض الحدث) ويطلق على ذلك أيضاً استحضار الماضي(. فكل ما يذكرنا بالحدث - كالروائح مثلاً - يمكن أن يستهلّ إعادة إحياء الذاكرة فيما يتعلق بهذا الحدث. وعندما تُثار الذكريات من تلقاء نفسها، يمكن أن تتداخل مع التركيز وتجعل من الصعب علينا تعلم أشياء جديدة لذا من المهم للأطفال أن يتعلموا إستراتيجيات ترمي إلى التحكم في هذه الذكريات. فقد تتداخل الأفكار والمشاعر والذكريات مع أفكار المرء لفترة طويلة.

• **الاضطرابات النفسية اللاحقة للصددمات: التجنب والأرق -** من بين ردود الأفعال الشائعة بعد التعرض للصددمات تجنب أي أمر له صلة بما حدث. فالمواقف أو الأشخاص أو بواعث التذكير الخارجية (الأصوات والروائح، إلخ) أو بواعث التذكير الداخلية (الذكريات والأفكار) تجعل الطفل يسعى لتجنبها. وقد يترتب على ذلك تراجع عن الأمور التي قام بها من قبل والحد من الأمور التي يستطيع فعلها فضلاً عن تحديد نطاق حياته. وفي غضون ذلك، قد يكون أكثر اضطراباً من ذي قبل، لأنه يكون على أهبة الاستعداد دائماً والأمور التي يواجهها من داخله تجعله أكثر قلقاً لأنها تعدّه لمواجهة المخاطر. وعلى مدار الوقت، تعمل ردود الأفعال هذه على استنزاف الموارد البدنية والعقلية ويمكن أن يتسم الأطفال بالسلبية أو عدم المبالاة أو تكون ردود أفعالهم عاطفية إلى حد ما. وقد تستمر ردود الأفعال اللاحقة للصددمات لأشهر، وفي بعض الأوقات لسنوات بعد زوال الخطر.

• **الحزن والثقل -** لقد تعرض بعض الأطفال إلى فاجعة فقدان أفراد عائلاتهم أو أصدقائهم أو جيرانهم الأقربين أو غير ذلك. فجميعهم فقدوا منازلهم ومدارسهم وأمنهم. ومن الطبيعي أن يؤدي ذلك إلى الإحساس بالفقدان والاشتياق والأسى. ويتميز الأطفال بالقدرة على الانغماس في هذه المشاعر والتخلص منها بشكل سريع إلى حد كبير وهم ينعلقون على أنفسهم خاصة



إن كانت المشاعر التي يعيشونها قوية للغاية. ويستطيع الآباء والامهات مساعدة أبنائهم على التحكم في قوة ردود أفعالهم هذه حتى يتمكنوا من تحقيق درجة أكبر من التحكم في مشاعرهم مع مرور الوقت. وتساعد تقديم تفسيرات للأطفال لما يحدث وما قد حدث في الماضي وشرح الظروف التي دارت حولها الحرب على التحكم بهذه المشاعر القوية التي يحملونها في ذاكرتهم بسبب تعرضهم هذا للذكريات المفجعة والمؤلّمة وغير المريحة .

• **الغضب والانفعال** - من الطبيعي والمعلوم أنّ الأطفال يمكن أن يبتابهم الغضب جرّاء ما قد حدث لهم. وقد يكون ذلك الغضب موجه لمن يتحمل مسؤولية ذلك الوضع أو نحو آبائهم وامهاتهم الذين أخفقوا في حمايتهم أو تجاه الآخرين أو تجاه أنفسهم . وقد تؤدي اضطرابات النوم وظروف المعيشة الصعبة فضلاً عن الاستهلاك العالي للطاقة العقلية إلى تردي الوضع. ويزيد ذلك من صعوبة مهمة الآباء والامهات في الحياة اليومية.



• **لوم النفس والشعور بالذنب -** غالباً ما يكون الأطفال (والكبار) عرضة للوم أنفسهم على الأشياء التي فعلوها أو قالوها أو فكروا بها) أو أخفقوا في فعلها أو قولها أو التفكير بها). ولسوء الحظ يحدث ذلك في العديد من المواقف التي ليس لها أساس من الصحة. فقد يعتقدون أنه كان عليهم إنقاذ شخص ما واصطحابه معهم في القارب؛ وأن يجلبوا معهم أشخاصاً آخرين عند فرارهم، وأن يتحملوا مسؤولية أكبر نحو مزيد من الأشقاء الأصغر سناً وهم جرا. ويحدث هذا بوجه خاص عندما يشعرون بالخزي تجاه ما فعلوه أو خططوا له ومن ثم تهتز ثقتهم بأنفسهم. كما يمكن أن يؤدي فقدانهم لمنزلهم وأصدقائهم وكل ما يملكوه ومكانهم بين نظرائهم إلى زيادة ذلك الشعور بزيادة ضعف ثقتهم في أنفسهم. فقد قال العديد من الأطفال أنهم يشعرون بأنهم عديمو القيمة تماماً لأنهم قد خسروا كل شيء. وعندما يحدث ذلك فمن المهم جداً أن نؤكد لهم مدى أهميتهم وأن هناك أمل في مستقبل أفضل.

• **المشكلات المتعلقة بالتركيز وصعوبة الذاكرة-** تزامناً مع ارتفاع مستوى استهلاك الطاقة والذكريات المتداخلة التي تطارد الأطفال، والخوف من الأشياء الجديدة، والغموض الكبير بشأن المستقبل، فليس غريباً أن يجد كثير من الأطفال أنفسهم يصارعون مشكلات تتعلق بضعف التركيز وبصعوبة تذكر الأشياء مما يجعل تعلم أمور جديدة أكثر صعوبة، وخاصة أثناء التدريس في المدارس والذي يتطلب التركيز بشدة.

• **صعوبة النوم -** يواجه العديد من الأطفال مشكلات في النوم في الحالتين مشكلة عدم قدرة النوم ومشكلة الأستيقاظ. وتنتاب بعضهم الكوابيس أثناء نومه. فعندما يكون العقل «في حالة تأهب»، يكون من الصعب الخلود إلى النوم، لذلك لا يستطيع الشخص أن ينام بعمق، مثلما كان يفعل في السابق.

• **الألم الجسدي -** قد يكون رد فعل الأطفال متمثلاً في بعض صور الاعتلال الجسدي مثل الصداع أو آلام المعدة أو في مناطق أخرى من الجسد. وقد يتعرض بعضهم لنوبات إغماء مشابهة لنوبات الصرع وربما يصابون كذلك بالخمول والفتور في حياتهم اليومية. ولذلك يجب مراجعة الطبيب، وهذه الحالة على الأغلب تكون مترابطة مع الشعور بالخوف وهي أيضاً كمحاولة لدفع هذه الآلام والأوجاع والذكريات بعيداً. المحادثة بخصوص الأشياء المسببة لهم الخوف، هي ضمانة لأعطائهم الشعور بأنهم في أمان في هذا المكان.

• **التواصل الاجتماعي** - وضع اللجوء في حد ذاته يعني فقدان الأطفال من تواصلهم مع أصدقائهم. فيما عدا جانب التواصل الذي يمكن الحفاظ عليه من خلال وسائل التواصل الاجتماعي. ويستطيع بعض الأطفال تكوين صداقات جديدة سريعاً في البلد الجديد، في حين ينطوي آخرون على أنفسهم ويتجنبون التواصل الاجتماعي ويكون ذلك غالباً ليجنبوا أنفسهم من الخسائر الجديدة. قد يعاني اللاجئون من الوحدة وخاصة إذا كانوا مصدومين جراء فقد الأصدقاء وغيرهم ممن فقدوهم.

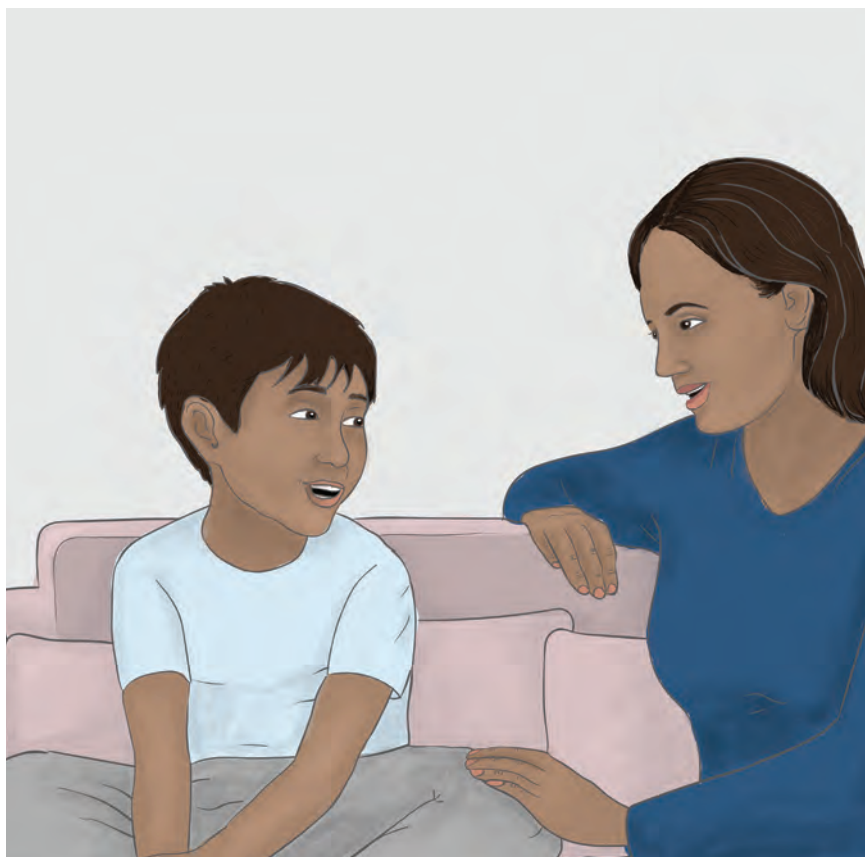
• **ردود أفعال أخرى** - وبسبب ردود فعل الحرب والهروب يؤدي الى تراجع في مستوى تطور الأطفال. فقد يعودون إلى التبول على ألسرول مرة ثانية وخاصة بعد ما تخلصوا من الحفاضات، أو يبدؤون بالتكلم بطريقة تشبه الأطفال الأصغر سناً. وهذا الشيء سيكون عابراً وسيزول في حالة إذا كان أهل صبورين. ولا يغضبون حول ذلك. ويصبح بعضهم نشطاً بصورة غير معتادة. وربما يلجؤون إلى ذلك لأن انشغالهم يتيح لهم إبعاد الذكريات والأفكار المؤلمة عن عقولهم.

## ٢ ب ردود الأفعال الشائعة في مختلف المراحل العمرية

يعتمد الأطفال صغار السن (دون سن السابعة) على الكبار لتفسير وفهم الأمور المحيطة من حولهم. فهم يتأثرون بمظاهر الخوف التي تبدو على آباءهم وامهاتهم، ولكن بإمكانهم أيضاً خزن هذه الذكريات المؤلمة والموجعة في الذاكرة. تلك الذكريات التي تتسبب -على سبيل المثال- في أن تكون لهم ردود أفعال حادة تجاه الضوضاء العالية. وتزداد شعورهم بالأمان بالترديد عندما يكون الكبار في أمان حولهم. ويظهر عدم الشعور بالأمان بين الصغار غالباً في صورة عدم الاستقلال وفقدان المهارات (مثل، الحفاظ على الحفاضة الجافة) والأهم من ذلك كله مواجهة مشكلات في النوم.

يتعلم أطفال المدارس الابتدائية (من سن ٧ أعوام حتى ٢١ عاماً) المزيد عن العالم الخارجي المحيط بهم ويتمتعون بالقدرة على فهم ما يجري حولهم. فهم يعتمدون على آباءهم وامهاتهم لأبلاغهم بما يحدث ولتحضرمهم للأشياء وكذلك مساعدتهم على ضبط مشاعرهم. فهم يتمتعون بالقدرة على إدراك معنى العدالة ويمكنهم لوم أنفسهم ببساطة على أشياء لا تقع ضمن مسؤوليتهم. ويبدأ الأطفال الأكبر سناً إدراك العواقب طويلة الأجل المترتبة على أوضاعهم في الملاجئ.

يدرك أطفال المدارس الأكبر سناً (من سن ٣١ عامًا حتى ٨١ عامًا) أنّ كونهم لاجئين يعني على الأرجح أنهم قد فقدوا كل ماكانوا يملكونه إلى الأبد وأن مستقبلهم الآتي يكتنفه الغموض. وقد يشعرون باستياء شديد من الوضع السياسي ويصبحون «مسيسين» نتيجةً للظلم الذي يتعرضون له. ومن الطبيعي جدًا أن يطور الشباب رؤيتهم السياسية، غير أنّ الخبراء على دراية جيدة بالشباب الذين يعانون من الوحدة والذين «يعيشون» على الإنترنت ويخلطون رؤيتهم السياسية الجديدة بالدين وأفكار الثأر والكراهية. فقد يشعر المراهقون بحساسية شديدة تجاه وجهة نظر أقرانهم عنهم وقد يفقدون التواصل مع أصدقائهم بدرجة كبيرة.



## ٢ ج متى يحتاج أطفالكم إلى مساعدة خارجية؟

ليس يسيرًا لكم كإباء وامهات معرفة متى يتعين عليكم القلق بشأن أطفالكم. فعندما يكون الطفل قد وصل لتوه إلى مركز الاستقبال ولم يبدأ بعد في الذهاب إلى المدرسة، يصعب في ذلك الوقت معرفة ما إذا كان في حالة جيدة أم لا. وإليك بعض أسباب احتياج أطفالكم إلى المساعدة:

• يكون للطفل ردود أفعال عنيفة ويواصل ذلك لعدة أشهر

• تصبح ردود أفعال الطفل أكثر عنفاً تدريجيًا

• ينطوي الطفل تمامًا عن التواصل مع الآخرين ويصبح سلبيًا وصامتًا

• تبدأ شخصية الطفل في التغير.

أن الطفل يكون متأثرًا من الوضع الجديد، وسيستمر التأثير لفترة من الزمن، وهذه الحالة طبيعية ولا تدعو إلى القلق - ولكن وبالأخص، إذا كانت الأمور غير مطمئنة بالنسبة إلى ما سيحدث في المستقبل. وإذا ساورتكم أي شكوك بشأن أطفالكم، فعليكم التحدث إلى متخصص (ممرضة أو طبيب، إلخ).

تذكر ان في الدول الأسكندنافية ليس من العيب أن تطلب المساعدة، بالنسبة إلى المشاكل المتعلقة بالحالة الجسدية أو أحوال النفسية. وتعتبر المحادثة مع المتخصص النفسي حالة طبيعية جدًا، في حالة إذا الشخص كانت لديه مصاعب.





# نصيحة للآباء والامهات بشأن كيفية الحفاظ على دورهم كآباء وامهات في حماية أبناءهم



النصائح التي نقدمها تعكس مالدينا من الخبرات الطويلة التي اكتسبناها من خلال المقابلات مع الأهالي اللاجئين، وكذلك الخبرات من خلال الأهالي الذين عاشوا المواقف الطارئة والكوارث وأيضا اكتسبنا الخبرات والمعرفة بشأن تطور الأطفال من خلال الأبحاث الحديثة .

## ١٣ التواصل المفتوح والمباشر

تبيّن الأبحاث والتجارب أنّ الانفتاح بشأن المواضيع التي تتعلق بالفقدان والصدمة هو الخيار الأفضل للأطفال. الحديث الصريح والمنفتح بخصوص المواضيع المؤلمة تعطي الطفل الفرصة لكي يتعلم أن يتحدث بنفسه بالمواضيع الصعبة . وتظهر بعض الموانع لاستمرارية الحديث بسبب نشوء عدم الثقة في العائلة، حيث البعض يعرف شيئا عن شخص آخر او يعرف شيئا عن العائلة، بينما لا يعرف الآخرون شيئا. وقد تكون هذه الأسرار بمعرفة تعرّض أحد الأصدقاء أو أعضاء الأسرة للقتل في الوطن، أو تعرّض المنزل للحرق أو التفجير لقطع صغيرة، أو أشياء



من هذا القبيل. ولذا فإننا ننصحكم بشدة بإخبار أطفالكم بما تعرفونه، ولكن يجب عليكم فعل ذلك بحموية وحذر وبتقبل احتمال صعوبة تقبلهم للأمر. ولا يُعد التسبب في حزن الأطفال بالتعامل بصدق وبطريقة مباشرة أمراً خطيراً؛ لأن الآباء والأمهات هم الوحيدون القادرون على إدخال الطمأنينة والسرور إلى قلب الطفل. ويصبح الأمر أسوأ عندما يتم إخفاؤه ويسمع الأطفال عنه لاحقاً من شخص آخر. وعندئذ، تضعف ثقتهم بكم. فاحرصوا على الإجابة عن الأسئلة التي يطرحونها عما حدث، وردود الأفعال التي تبدو عليكم، وعن ردود أفعالهم هم شخصياً لما حدث. وليس ذلك لأن الأطفال يريدون معرفة التفاصيل المروعة، بل لأنه ينبغي عدم إخفاء المعلومات المهمة التي تؤثر على حياتهم في الحاضر والمستقبل.

لقد أتيتم إلى بلد يتسم فيه الآباء والأمهات بـ«ثقافة علم نفس الطفل»، والتي يشرحون بموجبها للأطفال أغلب الأمور ويتحدثون معهم عنها. ونحن نعلم أن بعضكم تجول في خاطره فكرة «لقد مررنا نحن والأطفال بالتجربة نفسها، فلا جديد لتحدثت عنه، فالأفضل أن نحاول نسيان ما حدث». كما نعلم، من خلال أبحاث الصدمات النفسية التي أجريت على الأطفال، أنّ الأطفال غالباً ما ينزعجون بأفكارهم ومشاعرهم إن لم يتمكنوا من الحديث إلى آبائهم وأمهاتهم عما لاقوه. والاشياء التي عاشوها يستطيع الأطفال ان يقرأوا تعابير وجوه الكبار بدون ان يطرحوا السؤال عليهم، لانهم يعتقدون بانهم من الصعب على الآباء والأمهات ان يتكلموا عنها،

يُعدّ التحدث عن أصعب وأسوأ الأمور مع الأطفال طريقة تعلم الطفل كيفية التعامل مع المصاعب، وماهي الاسباب لحدوث تلك المصاعب. فهو يمنحهم الأحساس الأفضل للتعامل مع المستقبل. وبعد ذلك يمكنهم الاستفادة من الموارد المتاحة لهم في المدرسة وفي التدريب، دون أن تضرّ ذكريات الحرب وفرارهم منها بتركيزهم وذاكرتهم. وإذا اشتملت عائلتك على أفراد كبار (مثل الجدة والجد) يعيشون في كنفها سويماً في الوقت الحالي؛ فمن الأهمية البالغة أن تتوافق تصرفاتكم جميعاً) أطلع البالغين الآخرين على محتوى هذا الدليل (حتى لا تقدّموا للأطفال إشارات ومعلومات شديدة الاختلاف).

ويجب علي الوالدين، في أحاديثهم مع الأطفال بشأن الأحداث الخطيرة، الاستماع أولاً ثم الرد بعدها. وعلى الرغم من أن الطرفين يشاركان في المحادثة، فإنه من المهم أن يفتح الطفل ويتكلم عن المواضيع الصعبة. وبعد ذلك يجب الإجابة مباشرة وبصراحة على أسئلة الطفل. لا تتردد في متابعة الحوار بأسئلة من شأنها إتاحة المزيد من المناقشة. ماهو رأيك بهذا الشيء؟



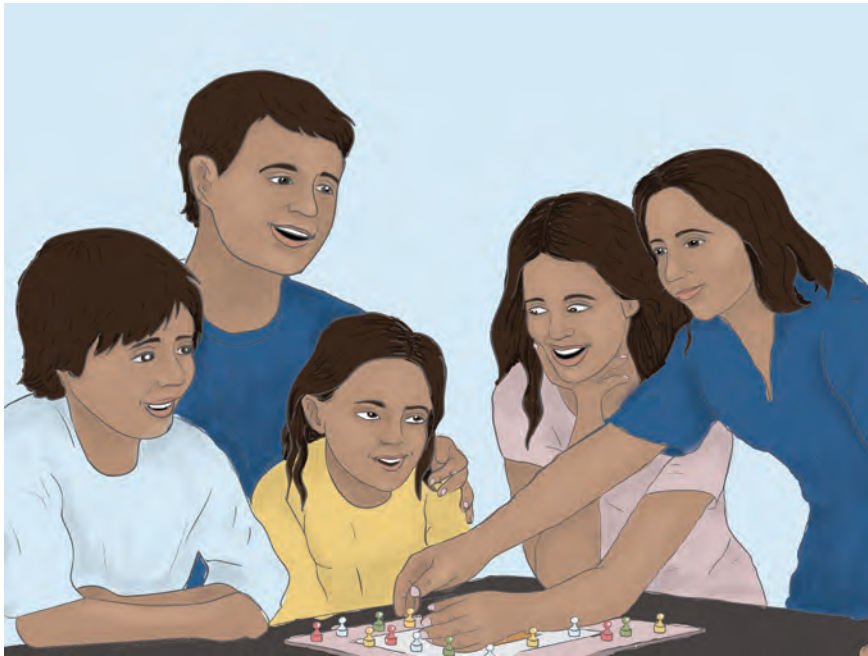
هل فكرت كثيراً حول ...؟ لقد كنت أفكر كثيراً حول .....، هل هذا شيء تفكر فيه؟ في بعض الأحيان، قد تسبق المناقشة بحديثك حول صبي آخر أو فتاة أخرى وبالأشياء التي عاشوها، وبعدها تستطيع ان تطرح السؤال: «هل سبق ان تعرفت على هذا الشيء من قبل؟»

تذكروا أن الأطفال يحتاجون أيضاً إلى فهم ردود أفعال وأفكار الكبار. فإذا لم تعبروا بكلماتكم عما يدور في تفكيركم وردود أفعالكم، فلن يكون أمام الأطفال سوى قراءة الإشارات؛ النظر إلى تعبيرات الوجه، وسماع نغمة الصوت. وسيضطرون إلى تخمين ردود أفعالكم تجاه ما يُقال، ومن الممكن أن يأخذوا الانطباع الخاطئ تماماً. وبعد ذلك من الممكن بسهولة أن يصبحوا مشوشين، خاصةً إذا قلت شيئاً ما («هذا حسن جداً») (ثم لاحظوا شيئاً آخرًا) (خوف أو قلق). ولهذا يعني التعامل المنفتح والمباشر أن تنتقلوا ما عليكم قوله من الداخل - بمعنى آخر، أن تكون كلماتكم مطابقة لما يلاحظه الأطفال. سيتعلم الأطفال بعد ذلك لغة التعبير عن أفكارهم وردود أفعالهم الخاصة وفي نفس الوقت سيتعلمون طرق تنظيم عواطفهم.

ويمكن للوالدين التحدث مع بعضهما البعض أو مع أشخاص كبار آخرين - عندما يكون الأطفال بالقرب منهما - حول أشياء تحدث في بلدهما الأم، أو عن التجارب الصادمة التي تعرضا لها. ينبغي عليكم كأباء وأمهات أن تكونوا مدركين أن الأطفال يتلقون الكثير من المعلومات من عالم الكبار بشكل أكبر مما تتخيلا. وهذا يعني أنه إما عليكم الانتظار على هذه المناقشات حتى يذهب الأطفال بعيداً، أو أن تشرحوا لهم بطريقة حيادية وهادئة ماذا تعني الأشياء التي تناقشونها، وبعدها كونوا مستعدين للرد على أية أسئلة قد تكون لدى الأطفال.

### ٣ ب التفاعل السليم والعطوف

بالنسبة للأطفال، تعني حياة اللاجئ الكثير من التغيرات بالنسبة الى الأطفال . وعلى البالغين أن يخبروا الأطفال بطريقة هادئة وودودة عن ما يحدث وما سيحدث. سيساعدكم هذا الأمر على فهم ما يرونه ويمرون به في حياتهم اليومية، وسوف يسهم الدعم، والتفهم والنصيحة في مساعدتهم على تنظيم مشاعرهم والتكيف مع التغيرات. يتطور الأطفال الصغار عقلياً في أولى مراحل حياتهم من خلال تفاعلهم مع والديهم، وعادةً مع الأم. فهم يبدأون في التعلم منذ لحظة ولادتهم، وسوف ينمون عقلياً على النحو الصحيح من خلال القرب والاتصال الجسديين كلما قام الآباء والأمهات بالغناء لهم، والتحدث معهم، والقراءة لهم بعد فترة لاحقة، وذلك بغض النظر عن البيئة المادية التي يعيشون فيها، طالما لم يكونوا في وضع الخطر .



ومن خلال تفاعل الأطفال مع الوالدين، فهم يتعلمون أن يصبحوا أكثر هدوءاً في وقت الشعور بالقلق. إذا تعرض أطفالكم لأشياء مرعبة، فعليكم كأباء وأمهات مساعدتهم على ترجمة هذه المخاوف إلى كلمات، وأن تعطوهم النصائح والأرشادات بما يستوجب القيام به. وعلى سبيل المثال تحويلها الى رسومات إذا كانوا صغار السن وكتابتها إذا كانوا أكبر سناً. وتوجيه النصح لهم بما عليهم فعله عندما يمرون بوقت عصيب. عادةً ما يتكون لدى الأطفال اعتقادات خاطئة لبعض المواقف التي تنسى للأشخاص الكبار معالجتها، على سبيل المثال عندما يشعرون بالمسؤولية تجاه شيء ما قد حدث.

ولكن عيش الحياة كلاجئ تعني تغيرات كبرى تحدث للآبائين الكبار أيضاً. فمن الصعب خلق تفاعل جيد إذا كان الوالدان محبطين و الأطفال حزينين، والعكس صحيح. وهنا أيضاً تبرز أهمية اختيار الكلمات المناسبة والشروحات والشفافية في بناء علاقة مناسبة وخلق تفاعل بشكل أفضل من الصمت أو الإخفاء.



تجنبوا فترات الانفصال عن الأطفال غير الضرورية وجهزوا أطفالكم على تحمل البُعد عنكم ليضع ساعات لأنهم سيتسرب إليهم بسهولة إحساس الخوف من حدوث شيء لكم. يحتاج غالباً الأطفال الذين مروا بضغط شديدة إلى أن يتم إعدادهم وتجهيزهم لمواجهة المواقف الروتينية، خاصةً الزيارات الطبية وعيادات الأسنان. إذا كنتم ستغيبون عن الأطفال لفترة، فمن الضروري أن يكون معهم شخص كبير آخر يشعرون معه بالأمان. ويعد الاحتضان والقرب الجسدي من الأمور المفيدة لكل الأطفال، لا سيما الصغار منهم.

### ٣ التحدث عن أسوأ الأشياء التي ربما تحدث

يعتقد بعض الآباء والأمهات أنه من الخطر بالنسبة للأطفال أن يتحدثوا عن أسوأ الأشياء التي مروا بها. وفي الواقع، فإن العكس هو الصحيح. فإذا كان أطفالكم يتألمون يوماً بذكرياتهم وأفكارهم عن شيء رهيب مروا به، فهذا يعني أنهم يحتاجون مساعدة من شخص كبير لتنظيم استرجاعهم للذكريات، حتى تفقد تلك الذكريات قوتها وتكون أقل عدوانية. ويستطيع الآباء والأمهات فعل ذلك بالاستماع إلى أطفالهم، والتأكد من تجاربهم، والاستفهام منهم بعناية شديدة ومتابعة ما قاله الأطفال. إذا كان هناك صورٌ تسبب لهم الإزعاج، فيمكن تطبيق بعضها من الطرق المذكورة لاحقاً. وفي نفس الوقت، يمكنكم إخبار أطفالكم بأن الخطر قد زال وأصبح من الماضي، وأنهم في أمان الآن. من الطبيعي أنه إذا تحدثتم مع الأطفال عن الذكريات المؤلمة، فقد يتولد لديهم أولاً مزيدٌ من القلق، ومزيدٌ من الكوابيس وغيرها، قبل أن تتحسن الأمور. ولكن السبب وراء نصحننا لكم بفعل ذلك، هو أن الأمور عادةً ما تصبح أفضل بكثير.

يمكنكم تشجيع الأطفال على التعبير عن مشاعرهم من خلال الألعاب، أو الرسومات، أو يمكنهم تأليف قصص بمشاركة الكبار على سبيل المثال. ويستطيع الأطفال الأكبر سناً أن يقوموا بأشياء مشابهة، ولكنهم في النهاية سيلاجأون بشكل أكبر إلى اللغة للتعبير عن أنفسهم. يمكنهم إكمال عباراتٍ مثل «أسوأ شيء حدث لي كان...»، أو «أتمنى لو قمتَ ب...». يمكنهم استخدام التمثيل الدرامي والرقص، وتأليف القصص، والكتابة عن كل شيء مروا به. وقد يتجمع المراهقون في مجموعات ويستمعون لقصص الناس الآخرين، حيث إن بعض الأماكن توفر إمكانية عقد مجموعات المناقشة في مركز الاستقبال أو في البلدية.

ويمكنكم كأباء وأمهات أن تدعوهم، وقد يمتد ذلك أحياناً إلى دفعهم برفق نحو الانضمام إلى مجموعة كهذه. ونقترح عليكم أيضاً أن تقوموا بالاشتراك مع أبنائكم بتجميع كتاب يحوي نصوصاً وصوراً تحكي قصة العائلة من أجداد الأجداد أو الأجداد المباشرين وحتى الآن، حتى يستوعبوا جذورهم التاريخية ويمكنهم الاحتفاظ بهذا الكتاب كوثيقة للمستقبل.

### ٣ أدوار الأمهات والآباء

لطالما كان للوالدين، عبر العصور وفي مختلف الثقافات أدواراً مختلفة تجاه أطفالهم. ينطبق هذا الأمر بشكل خاص في الأماكن التي يشعر فيها الأطفال الأحدث سناً بالقلق، وعندما يتعلق الأمر بالعناية بالأطفال في المواقف الحرجة، حينئذ يجب أن تلعب الأم في الغالب الدور الرئيسي،



ولهذا تميل عاطفة الأطفال دومًا تجاه الأم. شهدت الأدوار داخل العائلة تغييرات جوهرية في البلاد التي أصبح فيها عمل الوالدين في وظائف بدوام كامل خارج المنزل من الممارسات واسعة الانتشار. وفي الوقت ذاته، أظهرت بحوث علم النفس الخاصة بالأطفال أن الوالد قد يلعب دورًا مهمًا في رعاية الطفل. ولهذا السبب، فإن الاقتراحات و النصائح الرامية إلى تحسين طرق رعاية الأطفال بعد الحروب والفرار منها والتي أدرجناها في هذا الدليل الإرشادي، موجهة للآباء والأمهات على حد سواء. وهذا يحقق أفضل المكاسب للأطفال، وينطبق هذا أيضًا على الأطفال الأصغر سنًا.



## لا تتركوا أطفالكم لساعات أمام الأخبار بوسائل الإعلام المسموعة والمرئية

ينتاب الكثير من الآباء والأمهات القلق حيال الأحداث الجارية في وطنهم الأصلي. لهذا السبب، يبقى التلفاز أو المذياع يعمل لساعات كثيرة على مدار اليوم، غير أن هذا يتسبب في إيجاد أجواء غير مريحة وحزينة بالنسبة للأطفال، ويفتح الباب أمام رؤية الأطفال مشاهد عنف لا يحبذون رؤيتها، أو سماع قصص تجعلهم يشعرون بالقلق والحزن. ومن الضروري بالطبع أن يكون الأطفال على وعي بما يحدث في وطنهم الأصلي، ومع ذلك من الأهمية بمكان عدم استمرار متابعة هذه النشرات

الإخبارية على مدار الوقت،  
ويتعين على البالغين في هذه  
المواقف مساعدتهم في فهم  
الأخبار واستيعابها. نقتراح  
عليكم أن تتحققوا من الأخبار  
بأنفسكم في المساء بعد أن يذهب  
الأطفال للنوم، أو أن تحيطوا  
علمًا بملخص الأخبار عندما  
يكون الأطفال منهمكين في أشياء  
أخرى. وربما يكون هذا في



صالحكم أنتم أيضًا، إذ أن تلك الأخبار قد تؤثر عليكم بالسلب. سألنا الآباء والامهات الذين فرّوا من الحرب عما إذا كان السماح للأطفال بمشاهدة ما يحدث في موطنهم عبر أسطوانات الدي في دي التي تلقوها، أو من مقاطع الأخبار المروعة التي عثروا عليها على الإنترنت يعتبر أمرًا غير جيد. وإجابتنا هي أنه ليس من الجيد أن يرى الأطفال هذه الأمور.

ومن واقع خبرتنا، فإن الأطفال، خاصة من هم في سن الدراسة، تكون لديهم الرغبة والحاجة لاستيعاب قرار آبائهم وامهاتهم في الفرار من بلدهم الأصلي. وهذا يعني إعطائهم تصورًا حول الصراع - ما هي خلفية الحرب؟ ما هي أسباب الصراع؟ إذا كان من الممكن توضيح هذه التفسيرات بهدوء وبدون إظهار مشاعر فياضة، فسيساعد هذا الأطفال بشكل كبير في تنظيم أفكارهم. يجب ألا تكون هذه المحادثة مرة واحدة فقط، إذ أن استيعاب هؤلاء الأطفال وفهمهم



سينمو تدريجياً، وكلما ازداد عمرهم، ازداد فهمهم وازداد معه احتياجهم إلى معلومات أكثر شمولاً. وتكمن وظيفة الآباء والامهات في مساعدتهم في هذه العملية.

### ٣ و افضوا وقتاً في اللعب مع أطفالكم

يجد الكثير من الآباء والامهات متسعين من الوقت في حياة اللجوء التي لا يجدون ما يفعلوه بها، يمكن الاستفادة من هذا الوقت بطريقة مُثلى في التفاعل مع الأطفال. وسيعود هذا بالنفع الكبير على الأطفال الأصغر سناً، إذ أن عملية التطور الذهني لديهم تكون نتيجة للتفاعل مع البالغين حولهم. وتعتبر المحادثات الجيدة واللعب مع الأطفال والتفاعل معهم جنباً إلى جنب مع تناول الوجبات جماعياً من العوامل الصحية المؤثرة للتطور الذهني. ويفضل الأطفال الأكبر سناً قضاء أوقاتهم مع آخرين من مراحل عمرية مماثلة.

ثمة ضرورة لمحاولة الحفاظ على وجود حوار مفتوح مع أطفالكم بخصوص ما يجري في حياتهم اليومية. ربما يعانون من ضغوط في مدارسهم أو في مركز الاستقبال. وعندما يُدركون أن باستطاعتهم مشاركة مخاوفهم وبواعث الحزن لديهم معكم كأشخاص كبار، وتلقي النصيحة منكم، فسيشعرهم هذا بالأمان والطمأنينة.





## اسمحوا لهم بالتواصل مع ثقافتهم

تتمتعون بوصفكم عائلة واحدة بجذور قوية وعميقة في هويتكم وثقافتكم، يجب حمايتها، في نفس الوقت الذي سيعني فيه المواطن الجديد تعبيرات ثقافية جديدة. على الأرجح سيستوعب أطفالكم تدريجياً الخصائص الثقافية للدول التي أتيتم إليها، وربما أسرع مما تريدون. هذا طبيعي، غير أنكم ربما تجدونه مخيفاً. ولكن ينبغي الحفاظ على العلاقة مع الأطفال الذين يملكون «ثقافة المنشأ» الخاصة بهم مع الانفتاح أيضاً على التأثيرات الأخرى. ستجدون الثقافة، في دول شمال أوروبا، قائمة على الفردية نوعاً ما، في حين أنه قد يكون لديكم ارتباط أقوى بالعائلة و «مجموعة» معينة من الأشخاص. ولكن هذا الأمر يختلف اختلافاً كبيراً.

تثار دوماً التساؤلات عن لغة المرء الأصلية. بينما قادتنا الأبحاث إلى الاعتقاد بأن الحفاظ على استخدام اللغة الأم مهم لتبني الطفل ثقافة جديدة، وأن الذين يتقنون لغتهم الأصلية يميلون إلى فهم كلمات ومفاهيم اللغة الجديدة بشكل أفضل.



## الأنشطة الروتينية اليومية المنتظمة والقواعد الواضحة

لقد أشرنا إلى هذا من قبل، ولكن نظرًا لأهميته الشديدة فإننا نكرره للتأكيد: تكشف الأبحاث الرائدة في نمو الأطفال وتطورهم، ولا سيما قدرتهم على التعلم والتغلب على المشكلات المدرسية، عن أن ممارسة الأنشطة الروتينية اليومية المنتظمة يصب في صالحهم بشكل أفضل، وذلك عند تعرضهم للأزمات أو في المواقف الحياتية اليومية مستقبلاً.

تعود الأنشطة الروتينية المنتظمة علينا بالنفع في مواقف الأزمات، حيث تكون موردًا يوفر الاستقرار ويمنحنا هيكلًا لحياتنا اليومية. وهذا ليس أمرًا سهل المنال في ظروف متقلبة، غير أنه من الضروري محاولة تحقيقه. يجب الالتزام بالأعمال الروتينية العادية فيما يتعلق بتناول

الوجبات وأوقات النوم، ومعايير الأمور الأخرى التي تأتي ضمن السلوكيات المسموح بها وكذلك الأوقات التي يكون الأطفال فيها خارج المنزل. من الصعب للغاية الحفاظ على نظام أو قواعد بخصوص الأمور المسموح بها للأطفال والقيود التي تضبط أي وضع جديد وغير مؤكد — ولا سيما إذا كنتم كأباء وامهات تشعرون بحالة من التعب أو الإرهاق أو الإحباط أو واقعين تحت تأثير الصدمة. لكن إذا تم إعطاء الأولوية لهذا، فسينعم معظم الأطفال بمزيد من الاستقرار والإحساس بالأمان، وستصبح مهام الوالدين أكثر سهولة. إن الآباء والأمهات الذين يصنعون نسيجًا يحيط بأبنائهم، وفي الوقت ذاته ينخرطون في حياتهم ويظهرون الود ومزيد من الإحساس تجاههم يبنون بذلك أساسًا جيدًا للمستقبل. إن إبداء الترابط والتماسك كأشخاص كبار يأخذون بيد الأطفال بطريقة هادئة وعلى نحو متوقع يعلمهم تحمل المسؤولية ويعزز من قدراتهم على التحكم في الذات، في حين أن العقاب لا يتعلمون منه غير أن هناك أناسًا يسمون الكبار أكبر منهم حجمًا ويستطيعون التحكم فيهم بالقوة وفي بعض الأحيان عن طريق إلحاق الألم بهم.



## النصيحة التي يستطيع الآباء والامهات منحها لأطفالهم



### فيما يتعلق بالنوم...

إذا كان طفلكم يعاني من اضطرابات في النوم، فمن المهم فهم السبب. فإذا كان ذلك بسبب انعدام الأمان، فإن حضور أحد الأشخاص الكبار وإجراء محادثة صغيرة سيقفل في الغالب من حدة هذه الأعراض. وإن كانت الذكريات غير السارة هي ما يؤرقهم، فيُرجى اتباع النصائح المذكورة فيما يلي. ستكون الأشياء التي تؤرق نوم الطفل هي المخاوف أو الأفكار في أغلب الأحيان. فيما يلي بعض النصائح العملية:

• أي شيء يبعدهم عن الأفكار المقلقة سيساعدهم على النوم .

• وأفضل طريقة للإلهاء هي أن تسألهم محاولة العد بطريقة تنازلية من ألف بشكل تدريجي (قل) ٧، أو ٥ أو ١ يعتمد هذا على مدي مهارتهم في العد (١ - ٣٩٩ - ٦٨٩ - ٩٧٩، و هكذا) .

• الأطفال الأكبر سناً أكبر من عشر سنوات (يمكنهم محاولة ممارسة تمارين التحكم في النفس، على النحو التالي: أولاً، التنفس ثلاث مرات بشكل طبيعي. بعد الزفير الثالث، اجعلهم يحبسون أنفاسهم لأطول مدة ممكنة. ثم اطلب منهم التنفس مرة أخرى ثلاث مرات بصورة طبيعية، وبعد ذلك اطلب منهم حبس أنفاسهم لأطول مدة ممكنة. وإذا استمروا في هذا التمرين، فسيشعرون بالنعاس قريباً ويخلدون إلى النوم. فتركيزهم بهذا الشكل على التنفس، يحول انتباههم من بواعث القلق أو الأفكار المؤرقة .

ربما لم تكونوا أنتم أو غيركم من الآباء والامهات على دراية بالطرق الأخرى المؤثرة في التحفيز على النوم، والتي يمكنكم تعليمها لأطفالكم .

## ٤ ب فيما يتعلق بتخفيف أثر الذكريات والأفكار الطفلية...

عندما يعاني الأطفال من عودة الذكريات غير المرغوب فيها، فثمة عدة طرق متاحة لمساعدتهم في السيطرة على ذلك واستخدام قوة الذكريات للأفضل. قد يكون هذا صعباً في تحفيزهم إذ أنه سيكون عليهم التفكير في شيء غير سار سيفضلون تجنبه. فيما يلي بعض الطرق لفعل هذا:



- أخبروهم أنه من المهم أن يتحكموا في ذكرياتهم. اطلبوا منهم أن يستدعوا في أذهانهم صورة من ماضيهم ويعرضوها أمامهم على شاشة) في مخابراتهم(. ثم اجعلوهم يتخيلوا أنهم يمتلكون جهاز للتحكم عن بُعد و يستخدمونه لعرض الصورة أو الفيلم أو إيقاف تشغيله. ويمكنهم تحويل الصورة من الألوان المتعددة إلى اللونين الأبيض والأسود فقط، أو تخييرها،



أو استبدالها بأخرى.  
اطلبوا منهم أن يجعلوا  
الصورة تملأ الشاشة  
بأكملها، ثم إدخال صورة  
إيجابية أخرى في إحدى  
زوايا الشاشة، ثم تكبيرها  
لتشغل الحيز الأكبر من  
الشاشة، وفي الوقت ذاته  
تصغير حجم الذكرى  
المزعجة لتقتصر على  
الزاوية. ثم يقومون  
بتحريك هذه الصورة  
المؤلمة حول الشاشة قبل  
إزالتها نهائياً من الشاشة.



• إذا كان ما يشهدهونه فيلماً، فيإمكانهم تعديله، ويبتكرون لأنفسهم نسخة جديدةً بنهاية سعيدة.  
وبعد ذلك يكون بإمكانهم مشاهدة النسخة الجديدة عدة مرات حتي تصبح قوية، وتكون  
هي النسخة المفضلة لديهم. إذا كانت الأصوات تزعجهم، فيإمكانكم مساعدتهم في استدعاء  
الذكريات وتخيل أنهم يستمعون إليها عبر مذياع أو على هاتف جوال، واطلب منهم أن  
يخفضوا الصوت أو يغيروا بأن يضعوا الموسيقى بطريقة ثانية بحيث تغير الذكرى الخاصة  
بذلك الصوت.

• لقد نجحت الطريقة الموضحة فيما يلي في مساعدة الكثيرين إذا كانت هناك أفكار لا تنفك عن  
الظهور مجدداً، مثل مصادر القلق والمخاوف .

- اطلب منهم تخصيص ٠١-٥١ دقيقة يومياً للتفكير في الأشياء التي تقلقهم) أو أي  
أفكار أخرى يرونها مصدرًا للإزعاج(. ومن الضروري للغاية أن يجدركم الأطفال  
بجوارهم، باعتباركم آباءهم وأمهاتهم، ليطمئنوا عندما تستبد بهم الأفكار. ربما يفكرون



بخصوص الأشياء التي تجعل هذه المخاوف حقيقة ملموسة والأسباب التي تحول دون هذا. تأكد من أنهم يركزون بالفعل على الأفكار التي تؤرقهم خلال هذا الوقت .

- إذا ظهرت بعض الأفكار فجأة في أوقات خلاف «وقت المخاوف» هذا، فعليك مساعدتهم في إخبار أنفسهم بما يلي: «واسفاه، لقد بدأت التفكير في هذا مرة أخرى غير أن هذا يتعلق بـ «وقت القلق» في حياتي، سأتعامل مع الأمر في حينها.» اجعلهم يفعلون هذا كل مرة يحدث فيها هذا الأمر. أخبرهم ألا يضيقوا ذرعاً بأنفسهم، وعندما يدركون أن تلك الأفكار قد انتابتهم مجدداً، فعليهم تكرار الكلمات في أنفسهم («واسفاه، لقد بدأت التفكير في... إلخ»).

- وبصفة تدريجية، سوف تتوقف الذكريات تلقائياً لأن كل ما نفعله يتحول إلى أمر تلقائي إذا قمنا به بشكل متكرر بما فيه الكفاية. عليكم أن تذكرهم بأنهم يحتاجون التدريب كثيراً على استخدام الطريقة التي أوضحتها سلفاً قبل أن تتوقف الأفكار المزعجة عن الظهور بصورة تلقائية.

وبالرغم من أن الأطفال يعملون على هذا وحدهم، سيكون من الملائم منكم ككبار أن تكونوا بجوارهم وتوفروا لهم الأمان عندما يتعاملون مع الأفكار التي ربما تكون مزعجة لهم. إنه من الجيد القيام بهذا التمرين خلال النهار، وليس عندما يحين موعد النوم.

### فيما يتعلق بالحرمان والأسى ...

إن من أهم الأشياء التي يستطيع الآباء والأمهات فعله فيما يتعلق بالشعور بالحرمان والأسى الذي يمكن أن يواجهه طفلكم عند فقدان الأصدقاء وأفراد العائلة - أو الوطن - هو إدراك أن الخسارة قد حدثت بالفعل، فالشعور بالحرمان والحنين والأسى ما هي إلا ردود فعل معتادة يتوقع حدوثها ويتعين إدراكها. يتسنى للأطفال عادةً التحول بشكل كلي من حالة الحزن إلى الابتهاج من خلال مشاركة آخرين في تنفيذ بعض الأنشطة. ولكن إذا شعر الطفل بالحزن والاضطراب في أحيان كثيرة، فقد تحتاج إلي التحدث بشكل أكبر بخصوص هذا الشأن مع هؤلاء الأطفال أو التحدث عما يفقدونه. اجعلهم يكتبون الأشياء التي يفقدونها (بالنسبة للأطفال الأكبر سناً) أو رسم الأشخاص أو الأشياء التي يفقدونها (بالنسبة للأطفال الأصغر سناً). تساعد المناقشات الجيدة الأطفال في تنظيم أفكارهم والتعبير عما يدور بخاطرهم. تركز الطريقة الموضحة سلفاً



على تخصيص بعض الوقت لمعالجة هذه الأمور التي تكون عوامل مسببة للقلق، وإذا ما كان الطفل يشعر بالحزن الكثير طيلة الوقت، فستكون هذه الطريقة مفيدة أيضًا في التعامل مع الحرمان والأسى. يمكن استخدام «وقت القلق» المحدد للتفكير في أسباب حزن الأطفال وما



يفتقدونه، وفي أحيان أخرى عندما تبدأ الأفكار المُحزنة في الظهور على الأطفال، فإنهم قد يتحدثون إلى أنفسهم قائلين «وأسفاه، بدأت الآن التفكير في كذا وكذا، ولكنني سوف أتعامل مع الأمر في الوقت المخصص «للأشياء المفقودة»». إذا عانى الأطفال من فقدان شخصاً يحبونه من ذويهم أو أصدقائهم، فيمكنك أيضاً أن تطلب منهم الاستماع إلى هؤلاء وهم يتحدثون قائلين لهم على سبيل المثال: «من المهم بالنسبة لنا أن نكونوا على ما يرام. وهذا ما نحتاجه بالفعل. استمتعوا بأوقاتكم في فعل الأشياء التي تدخل السرور عليكم لا الحزن».

## فيما يتعلق بالتركيز والذاكرة...

ستشعرون بطبيعة الحال، بوصفكم آباءً وامهات، بالقلق إذا لاحظتم أن أطفالكم يعانون عند تذكر الأشياء أو لديهم صعوبة في التركيز .

ينتج عن هذه الأعراض صعوبات في التعلم، وهو ما يعني أن معلمهم سيتحملون مسؤوليات إضافية لتحقيق التوافق بين طرق التدريس وظروف هؤلاء الأطفال. إذا كان الطفل لديه العديد من الذكريات المؤلمة ويعاني من الحرمان، فيمكن للاقتراحات المذكورة سلفاً تحسين هذا الوضع. ولحسن الحظ، غالباً ما تكون هذه المشاكل مؤقتة فحسب. ليس من الملائم أن يقضى الأطفال أوقاتاً أكثر من المعتاد في أداء واجباتهم المدرسية، إذ أن ذلك يهبط من حماسهم ويهدر طاقتهم. وكما يتسنى مساعدتهم على التذكر، يمكنهم تدوين الأشياء على أوراق ملاحظات أو حتى على هواتفهم .

## معالجة ذكريات الحرمان والصدمات

ثمة أشياء عديدة يمكن أن تثير ردود الأفعال، مثل دوي يدُكر بإطلاق النار، أو سقوط قنبلة، أو أي راحة ترتبط بالحرب، أو صفارة إنذار تُثير الخوف. يمكن لأي شيء شعرنا به أثناء المرور بمواقف خطيرة أو مزعجة للغاية أن يُثير الانفعالات فيما بعد، ولكن في بعض الأحيان يتفاعل الأطفال دون معرفة ما أثار انفعالهم. فإذا عرفتم ما أثار تلك الانفعالات لدى هؤلاء الأطفال، فقد يتسنى لهم حينئذ السيطرة على مخاوفهم من خلال معالجتها تدريجياً. إذا كانوا يخافون من التواجد مع أشخاص آخرين، فيمكنهم ممارسة ذلك بالاقتراب من أماكن يجتمع فيها قليل من الأشخاص، ثم زيادة عدد الأشخاص المجتمعين شيئاً فشيئاً. وإذا كانوا يخافون من صفارات الإنذار، فيمكنهم سماع مثل هذه الأصوات على جهاز الكمبيوتر بصوت منخفض، ثم رفع الصوت تدريجياً. من المهم أن يتسنى للأطفال مواجهة مخاوفهم تدريجياً بدعم قوي من الكبار ولا سيما عندما يحاولون الهروب من مواقف يوجد بها أشخاص وما إلى ذلك، مما يُصعب



من ممارسة الأنشطة الروتينية الحياتية اليومية. ومن ثم ستتوقف حياتهم نظرًا لأنها ستكون محدودة. وفي حالة عدم إدراك الأطفال لما أثار رد فعلهم، فيمكنكم محاولة تدبير هذا الأمر سويًا. من الضروري أن تتحلوا بالصبر بوصفكم آباء وأمهات، وعدم السماح للأطفال بالاقتراب مما يُخيفهم بسرعة شديدة، حيث إن ذلك سيجعلهم يشعرون بالخوف الشديد.

## نصائح للتعامل مع الخوف من الانفصال

تشير الريبة وقلة المعلومات المتاحة أننا نكون أكثر أماناً عند تواجدها بجوار من نحبهم. يتفاعل كثير من الأطفال مع المواقف والأزمات الخطيرة بحزن شديد عندما لا يكونوا على مقربة من أحبائهم. وكلما ازدادت مخاوفهم، ازداد معها تعلقهم بأبائهم وأمهاتهم، أو ازداد إحاحهم للبقاء معهم في غرفة واحدة، أو من المحتمل أن يفقدوا صوابهم تمامًا إذا لم يجدوا آبائهم وأمهاتهم بجوارهم، ويسمى ذلك قلق الانفصال. ومن ثم يتطلب ذلك تعاطفاً وصبراً من الوالدين لاستعادة ثقة أطفالهم. يتعين عادةً تدريب الأطفال بشكل تدريجي على تقبل تزايد المسافات بينهم. إذا أجريتم ذلك بسرعة كبيرة دون تدرج، فقد يسبب ذلك للأطفال مزيداً من المشاكل. يتسنى للأطفال من خلال الزيادة التدريجية لحدود تحملهم للابتعاد عن والديهم بدءاً من بضع دقائق إلى فترات أطول، أو من مسافات قصيرة لمسافات أطول، التكيف على الابتعاد عن والديهم، وبهذه الطريقة تنخفض مستويات قلقهم.

## كيف يمكنكم التعامل مع غضب الأطفال؟

قد لا يكون هناك أي سبب لغضب الأطفال أو ربما يكون هناك سبب وجيه لغضبهم. ولا يمكن قبول الغضب الذي يُثرجم إلى أفعال ضارة بالبيئة المحيطة، أو إلحاق ضرر بدني بأشقائهم أو والديهم. ويتعين على الآباء والأمهات أن يحددوا بوضوح السلوكيات غير المقبولة، ووضع حد لمثل هذه السلوكيات دون اللجوء إلى العنف، كما يتعين عليهم أيضاً إخراج الأطفال من المواقف غير الملائمة والسماح لهم باستعادة هدوئهم. المحادثة مع الأطفال تكون أكثر تأثيراً عندما يكون الطفل في حالة هدوء.

من الضروري بعد ذلك أن يشرّح للطفل سبب عدم قبول الهجمات البدنية إجمالاً وتفصيلاً. ويمكن مناقشة ما هو السبب في التصرف بهذا الشكل. كما يمكن للوالدين التعبير بلطف عما يعتقدون أنه سبب حدوث هذا الغضب. حيث يتسنى للطفل بعد ذلك التعبير عن انفعالاته بالكلام ويكون متهيئاً بشكل أفضل للتعامل مع الغضب في المرة المقبلة. كما يمكنهم أيضاً تعلم التحدث



إلى أنفسهم. يمكنكم أيضًا توجيههم إلى استخدام ما يسمى بـ«الأفكار القوية» لاستعادة الهدوء في أحيانٍ أخرى. يمكنهم التحدث إلى أنفسهم قائلين: «سأتعامل مع ذلك»، أو «إذا أصبحت غاضبًا، فأنا الذي سأتضرر»، أو «أنا أستطيع أن أسيطر على هدوئي مجددًا»، يمكنك أيضًا تقديم نصيحة أخرى لطفلك مثل الابتعاد عن المكان، أو تدوين الأفكار الغاضبة، أو العد حتى الرقم ١٠ سرًا وبهدوء تام. وقد يكون الأطفال الصغار بحاجة إلى الاحتضان والشعور بالقرب من والديهم في حالات الغضب الشديد .

تستخدم الثقافات المختلفة طرق مختلفة في تربية الأطفال. وفي حالة وجودكم في مجتمع ذي ثقافة جديدة، فیتعين عليكم حينئذ التأكيد من أن ما تفعلونه يتوافق مع ما يفعله الآباء والأمهات في مجتمعكم الجديد الذي أصبحتم تنتمون إليه. تختلف قواعد العقاب البدني تحديدًا في الغالب. يحظر تمامًا ضرب الأطفال أو معاقبتهم بدنيًا في دول شمال أوروبا. ويمكنكم بدلاً من ذلك التحدث مع أطفالكم وتوضيح الأمور لهم. يجب الثناء على الأطفال وتشجيعهم على السيطرة



على غضبيهم والتحكم في أنفسهم. إن إدراكهم أنهم في حالة عدم امتثالهم للقواعد سيترتب عليهم فقدان امتيازات يتمتعون بها نتيجة لتصرفاتهم غير المقبولة لن يُلحق بهم أي أذى. من الممكن أن يعمل إخراج الأطفال من هذه المواقف، ومكافأتهم على السلوكيات السليمة، والسماح لهم بقضاء وقتٍ أطول قليلاً مع أصدقائهم، وما إلى ذلك على توجيههم نحو أنماط السلوكيات السليمة. ويمكنهم كسب شيء ما أو خسارة شيء ما بناءً على ما يفعلونه. تُسهم السلوكيات المتفق عليها والمنفذة بشكل مشترك التي تتميز بالوضوح والتوافق والتي يديها الوالدان في تسيير معرفة الأطفال ماهية حدودهم. يمكنكم الاحتفاظ باحترام أطفالكم والتمتع بالنفوذ والسيطرة داخل العائلة من خلال تحقيق التناغم بين الممارسات التربوية وإطار العمل الثقافي الجديد الذي أصبحتم جزءاً منه.



هل يتعين عليكم التحدث إلى شخص آخر أولاً؟ لا يزال الأطفال وفق ثقافتنا يتمتعون بمزيد من الحرية والانفتاح عند التحدث مع أمهاتهم والنساء بصفة عامة، ولكن أصبح من الشائع بدرجة كبيرة أنهم يريدون فعل ذلك مع آبائهم في هذه الأيام. يُفضل بعض الأطفال التحدث إلى آبائهم، حيث يحزنهم بكاء أمهاتهم إذا ما تحدثوا إليهن. ويبدو أيضاً أن بعض الأطفال يجدون التحدث إلى أشخاص من خارج عائلتهم أكثر سهولة. قد يكون هؤلاء الأشخاص ممرضات بالمدرسة أو أخصائيين نفسيين للأطفال، لم يَمروا بأحداث مروعة مثل التي عاصرتموها أنتم ووالديكم من قبل .

## نصائح للوالدين بخصوص الرعاية الذاتية



إن أفضل مساعدة قد يقدمها الآباء والأمهات لأبنائهم هي الاعتناء بأنفسهم – القيام بدورهم التربوي «الجديد» بطريقة مفيدة، والاستفادة بأكثر قدر ممكن من الظروف الراهنة لصالحهم – إذ أن طريقة تناولكم للأمور تؤثر بشدة على أطفالكم. وهذا يعني أنه حال تعرضكم لضغوط والمعاناة من آثار الحروب، أو كنتم تفسد العناية في حياتكم، فإن ذلك سيؤثر على الطريقة التي تتفاعلون بها مع أبنائكم، حيث سيؤثر ذلك على فترات تواجدكم مع الأطفال، وستتخفف قدرتكم على تحفيزهم على نحو منشود، أو ستكونون غير قادرين على الانخراط في تفاعل هادف مع أطفالكم كما ينبغي. ونظرًا لأن الطفل يعتمد على هذا بشكل كبير في عملية تطوره، فإن الأمر يتحول بسهولة إلى حلقة مفرغة.





هناك عدة طرق تستطيعون من خلالها الاعتناء بأنفسكم. ليست هناك وصفة بسيطة لهذا، ولكن يمكننا عرض بعض الخطوات عليكم والتي نعلم أنها حققت نجاحات كبيرة في حالات مماثلة .

## استخدموا ما استخدمتموه من قبل

أنتم أعلم الناس بالأمر المجدي بالنسبة لكم. تحتوي كل ثقافة على سبلها الخاصة للعناية الذاتية، ومن ثم لديكم سبب وجيه لاستخدام الأمور التي استخدمتموها من قبل والتي جعلتكم تشعررون بالراحة والأمان وعززت من قدرتكم على مسايرة الحياة اليومية. قد يتعذر تحقيق هذا بسبب الظروف والأجواء المحيطة بكم، ولكن عليكم بذل قصارى جهدكم. ربما تساعدكم أمور مثل التحدث إلى الآخرين وممارسة التمارين والصلاة وتدوين بواعث القلق لديكم أو حتي الاستماع إلى الموسيقى.

## استخدموا الطرق المبينة في هذا الدليل الإرشادي

لقد مررتم بالعديد من المواقف الصعبة قبل رحلة الفرار من وطنكم الأصلي وأثناء الرحلة وبعدها. من غير المرجح أن تكونوا قد عانيتم ولا تزالون تعانيون بعض ردود الأفعال المبينة هنا والتي تكون شائعة بين الأطفال. اسمحوا لأنفسكم ولأطفالكم بالحداد على ما فقدتموه. يمكنكم أيضاً استخدام الطرق التي ذكرت سلفاً لمساعدة أطفالكم. وهذه الطرق بإمكانها تقليل المشاكل كما إنها سهلة الاستخدام. إذا لم تشعرروا بالتححرر من هذه الاضطرابات النفسية، يمكنكم طلب المساعدة من مسؤولي الرعاية الصحية أو الموظفين الذين يعملون في مركز الاستقبال الخاص بكم. ستختلف درجة سهولة الوصول إلى المساعدة، غير أنكم ستحصلون على النصائح والمشورات من خلال الاتصال بالموظفين المتواجدين في المكان الذي تعيشون به أو في نظام الدعم الخاص بالبلدية .

ومن الضروري طلب المساعدة إذا كنتم تعانيون من الصعوبات التي تعرضتم لها وفيما يتعلق بأحاسيسكم، حيث يؤدي عدم فعل ذلك إلى انخفاض قدرتكم على دعم أطفالكم، وستكونون أقل حساسية لاحتياجاتهم، وربما ستصبحون أيضاً أكثر غضباً وأحد طبعاً.



## الموسيقى والتمارين الرياضية

إذا كنتم غير سعداء أو تشعرون بضغط نفسي، يجب أن تعلموا أن الكثيرين أكدوا على أثر كلا من الموسيقى والتمارين الرياضية في استعادة راحة البال وانتعاش الجسد. فالتمارين الرياضية، مثل المشي السريع أو الركض البطيء، تساعد في

القضاء على الأفكار المفعمة بالكآبة وتقوي الطاقة الإيجابية. للموسيقى تأثيرٌ في تقليل التوتر. احرصوا أيضًا على الحصول على قسط من الراحة عندما تمنح لكم الفرصة، وحاولوا الحفاظ على تفاؤلكم حول الوضع بقدر الإمكان؛ حيث قد ينتقل هذا التوتر بدوره إلى الأطفال.

## تدوين أفكاركم وردود أفعالكم

لقد أظهرت النتائج أنه إذا ما دونتم أفكاركم الداخلية ومشاعركم العميقة تجاه الأحداث التي كان لها تأثيرٌ عليكم، فقد يعود هذا على صحتكم بالإيجاب. ولا تقضوا وقتاً طويلاً في فعل هذا. خصصوا على سبيل المثال ٥١ إلى ٠٢ دقيقة كل يوم على مدار ٣ إلى ٥ أيام، لتدوين ما الذي حدث والأفكار وردود الأفعال التي مررت بها – والتي ما زلتم تمررون بها. وفي خلال هذا الوقت، سوف تتكون لديكم أيضًا القدرة على رؤية الأحداث من منظوركم الخاص، من خلال تنظيم أفكاركم وخلق نسق معين في وصف ما حدث. وربما يمكنكم الكتابة عما تعلمتموه من خبراتكم وتجاربكم، وعن النصيحة التي تودون إعطائها للآخرين الذين يمرون بأحداثٍ مشابهة.

## التواصل مع الآخرين والتفاعل معهم

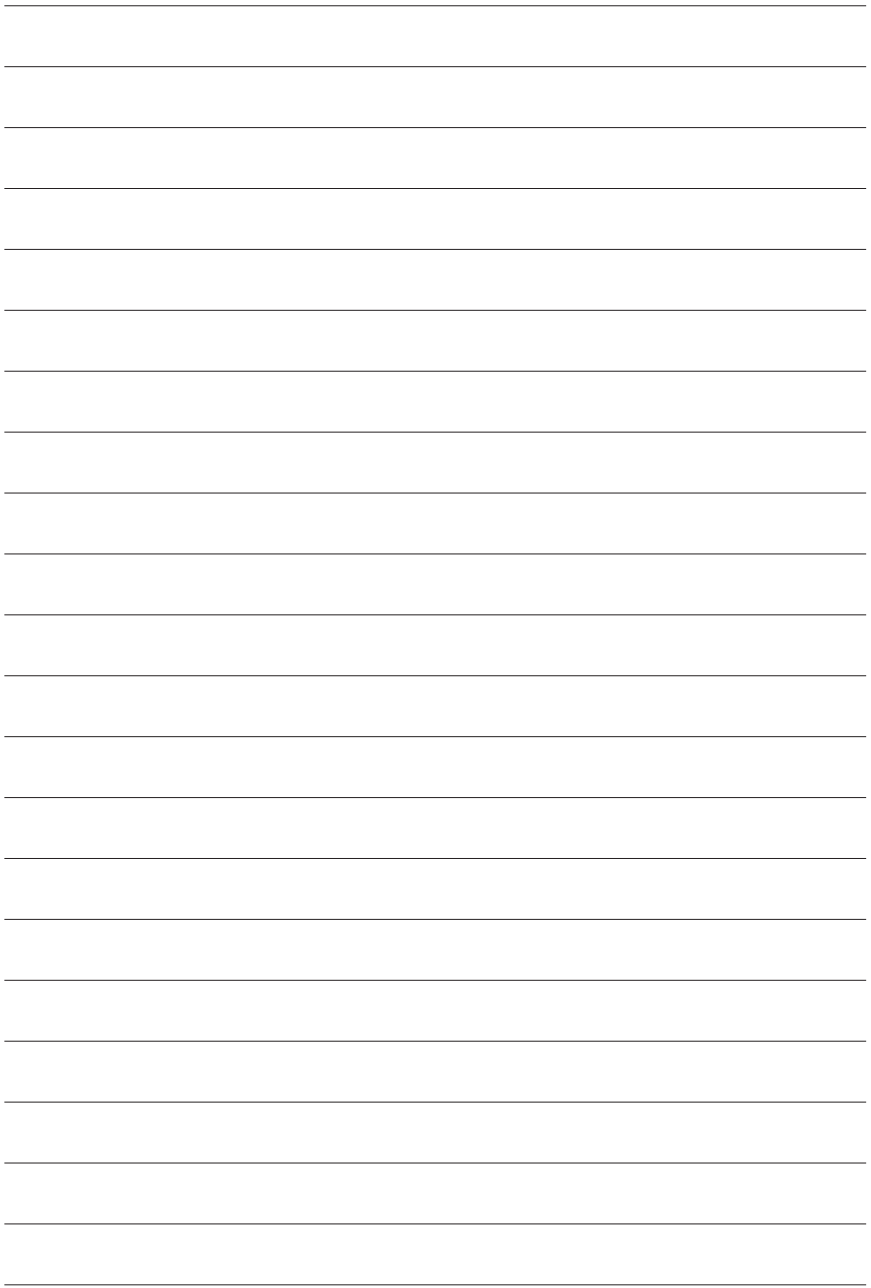
احرصوا دائماً على البقاء على اتصال وثيق مع عائلاتكم بقدر الإمكان، واستثمروا الوقت في بناء علاقات جديدة وشبكة فعالة في ظروفكم الجديدة. ويعد التفاعل والتواصل مع الآخرين بمثابة استثمار جيد في الحاضر وفي المستقبل. ويمكنكم معهم أن تكونوا نشطين وتقصون على السلبية. وفي الحقيقة، فمشارككم في الأنشطة وتحملكم المسؤولية أمام مركز الاستقبال وحضوركم النشاطات في العلاقة مع أطفالكم ومع الآخرين، سوف تعود كلها بالنفع على حياتكم الصحية بوجه عام. فهذا يضيف معنى على حياة الجميع. ومن الجيد مناقشة طرق التعامل كأباء وامهات وأيضاً تلقي وإعطاء النصيحة مع الآباء والامهات الآخرين. علماً بأن مشاركة المسرات والأحزان مع الآخرين أمر مريح للنفس حيث يُذهب الإحساس بالوحدة. وتساعد الأنشطة اليومية في مقاومة الإحساس بفقدان الأمل.



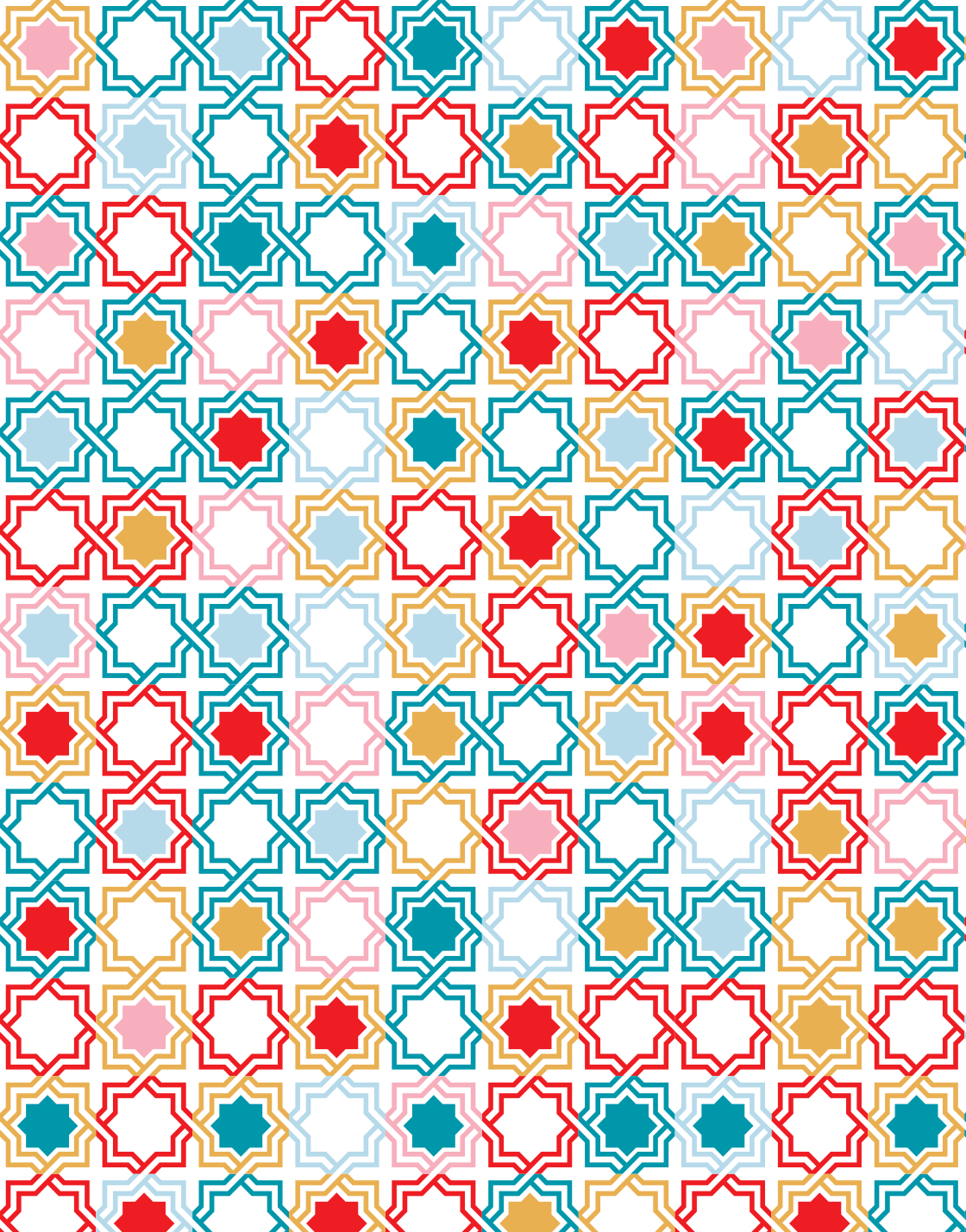
## الخاتمة

بصفتكم آباء وأمّهات، ستواجهكم تحديات كبيرة؛ فالمجتمع الذي أتيتم إليه يتسم بقيم وأساليب حياة تختلف عن تلك التي تعودتم عليها، فهي لا تشدّد غالباً على أمور الدين ولدى الأطفال فيها تحفظات بصورة متزايدة على سلطة الوالدين. ولا يعني ذلك أنهم قد أصبحوا أكثر سلبية ورفضاً تجاه آبائهم وأمّهاتهم. وعلى أرض الواقع، تبين الأبحاث أنّ أطفال اليوم أكثر فرحاً وسعادةً في تعاملهم مع آبائهم وأمّهاتهم من ذي قبل، ويعتقد الآباء أنّ إدارة أمورهم قد باتت أيسر. علمًا بأنّ الأطفال والشباب سوف يتبنون قيم الثقافتين على حدٍ سواء، وسوف يتعلمون لغة جديدة بصورة أسرع منكم. وهذه هي الأمور الأساسية نحو اندماج ناجح للأطفال، غير أنّها قد تمثل تحدياً لكم في الوقت نفسه. ومن المرجح أن يختل التوازن داخل الأسرة. ونأمل أن تكون النصائح التي قدمناها في هذا الدليل عوناً لكم في سبيل إرساء أساس قوي يرمي إلى إعادة التأهيل والتطور لكم ولأطفالكم. فنحن نعلم أن مستقبل أطفالكم هو شغلكم الشاغل في الحياة.









RODE KORS



Senter for  
krisepsykologi



EGMONT  
Fonden