

معالجة أشكال ونتائج
التوتر والضغط
التي يعاني منها
الأطفال والمراهقين/ات
بطريقة إشرافية لا عنفية



أبعاد
abūd

بالتعاون مع

الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة
البرنامج الوطني للصحة النفسية



www.abaadmena.org

[YouTube](#) [Instagram](#) [Twitter](#) [Google+](#) [Facebook](#) /abaadmena

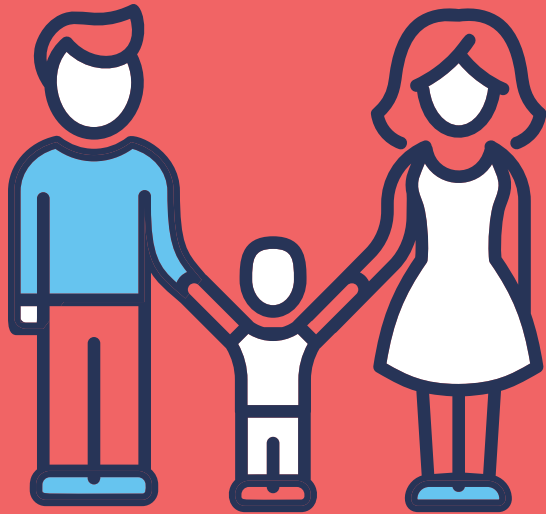
كأهل، أو كراشدين/ات، قد نكون منهمكين/ات بالاستجابة لمتطلبات الحياة اليومية، ومحاولة التصدي لضغوطاتها. وكراشدين/ات أيضًا، قد نظن أن الطفولة هي المرحلة التي تكون خالية من أية هموم أو مسؤوليات. ومع ذلك، تشير الدراسات إلى أن الأطفال والمراهقين/ات، يعانون من أشكال عدة من الضغط النفسي، وقد تكون عوارضها مشابهة لتلك التي يتعرض لها الراشدين/ات. وعلى خلاف الراشدين/ات، لا تتوفر لدى الأطفال المهارات أو القدرات المناسبة لمواجهة الضغط النفسي ونتائجه. وعليه، يتوجب علينا كأهل أو مقدمي/ات الرعاية الانتباه إلى المشاكل التي يعاني منها الأطفال، ومحاولة التخفيف عنهم.

تقدم هذه المطوية بعض الأفكار حول كيفية التصدي لأشكال الضغط والتوتر النفسي الذي يصيب الأطفال، نتيجة ظروف عصيبة قد يمرون بها. وهي بذلك تتوجه إلى الآباء والأمهات بهدف توفير بعض الإرشادات حول كيفية تقديم المساعدة والدعم للأطفال والمراهقين أثناء التعرض لظروف مسببة للضغوط النفسية.

ماذا يعني أن نكون آباءً وأمّهات؟

أن نكون آباءً وأمّهات، يعني أن نسعى إلى تأمين الرعاية والدعم المستمرين اللذين يحتاج إليهما الطفل/ة (والمراهق/ة) لينمو في بيئة آمنة وخالية من العنف. ولعل الهدف من تأمين هذه الرعاية والأمان هو ضمان أن الطفل/ة والمراهق/ة:

- محميّ/ة من الخطر الجسدي
- يحظى/تحظى بقدر كافٍ من الغذاء والرعاية الصحيّة
- يحظى/تحظى بفرص كافية ليتعلّم كيفية التعاون والمشاركة والمساعدة
- يحظى/تحظى بفرص للاشتراك في نشاطات تدعم النمو الإدراكي، كالمدرسة واللعب والتفاعل الاجتماعي
- يحظى/تحظى بفرصة الشعور بأنّه/ها محبوب/ة و بفرصة لتطوير شعورًا بالانتماء
- يحظى/تحظى بمثل عليا إيجابية



الظروف الخارجية التي قد تشكل تحدياً أمام مهام الرعاية الوالديّة

يواجه الأهل ومعهم الأطفال والمراهقين/ات ظروفًا عصيبة قد تزيد من صعوبة مهمّة الرعاية الوالديّة، ومن مثل هذه الظروف الخارجية:

- الحرب والتهجير
- وفاة أحد أفراد الأسرة أو صديق/ة، أو إصابته/ها بجروح
- الانعزال عن الأسرة أو الأصدقاء أو البيئة المجتمعية
- التغيير في نشاطات الحياة الروتينية، كالعمل بالنسبة إلى الراشدين/ات أو المدرسة بالنسبة إلى الأطفال أو التقاليد والنشاطات الثقافية
- صعوبة الظروف المراهنة التي قد تدفع بأحد الوالدين إلى أن يكون أكثر غضباً وأقل صبراً في التعامل مع طفله، إضافة إلى المشاكل العائلية السابقة التي قد تؤثر بشكل مستمرّ على العلاقة بين الأهل والطفل





بعض المؤشرات المحتملة التي تشير إلى تعرض الطفل/ة للضغط النفسي

- الغضب
- القلق والتوتر
- فقدان الشهية
- التبول اللاإرادي
- الانسحاب والبعد عن الأهل
- العدائية المفرطة
- التعب المفرط
- الضرب والركل
- الأرق
- التأتأة واللعثة
- مص الإبهام أو كز الأسنان
- قضم الأظافر

كيف يمكن أن نساعد أطفالنا في ظل الظروف العصيبة؟

حاول/ي أن تتذكّر/ي لحظة عصيبة مررت بها أثناء طفولتك. والآن حاول/ي أن تتذكّر/ي:

- ما كان شعورك في تلك اللحظة؟
- ما هي الأفكار التي وردت إلى ذهنك؟
- ماذا فعلت؟
- كيف تفاعلت أسرتك/محيطك مع وضعك؟

o برأيك، ما هي العوامل التي زادت من صعوبة هذا الوضع؟ تلك هي عوامل الخطورة التي من شأنها أن تجعلك الطفل/ة تشعر بالخوف أو الوحدة حين تواجه مشكلة كبرى.

o وما هي العوامل التي ساهمت في التسريع بإيجاد حل لهذا الوضع؟ تلك هي عوامل الحماية التي تساعدك كطفل/ة على تخطي المشكلة والشعور بتحسّن.

باستطاعتنا كأهل أن نفكر دوماً في عوامل الحماية التي من شأنها مساعدة كطفل/ة على الشعور بالتحسّن في ظل الظروف الصعبة. كما يمكننا الحدّ من عوامل الخطر التي تضاعف صعوبة الوضع.



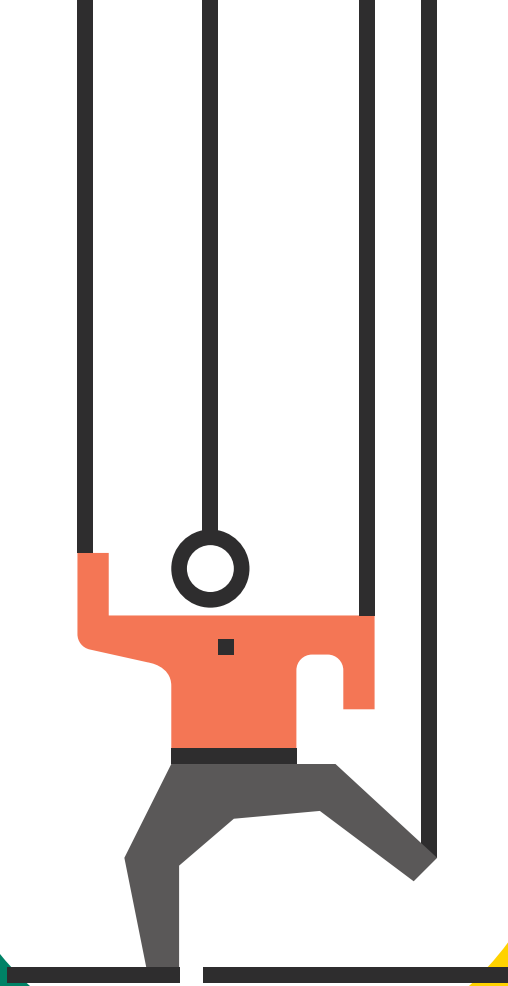
كيف نقدم

- أن نخص وقتاً للعب والمشاركة في النشاطات الاجتماعية مع الأطفال الآخرين
- أن نطلب من الطفل/ة المساعدة في الواجبات اليومية والمنزلية
- أن ننتبه إلى لغة الجسد، كونها تلعب دوراً مهماً في التواصل مع الطفل/ة . علينا أن نحاول أن ننحني إلى مستوى طول قامة الطفل/ة وأن ننظر إليه مباشرةً أثناء تبادل الحديث
- أن نطلب مساعدة شخص مختص أو شخص نثق به/ها في حال واجهتنا صعوبة في التأقلم مع المصاعب

الدعم لأطفالنا؟

- أن نكون حاضرين/ات ونشارك أطفالنا/طفلاتنا في نشاطاتهم/هن اليومية وهمومهم/هن وأفكارهم/هن أو مشاعرهم/هن
- أن نبحث عن العنصر الإيجابي في داخل كل طفل/ة ونعمل على تشجيعه/ها من خلال إظهار الحماسة والحب والاهتمام
- أن نولي الانتباه النوعي حين يطلب الطفل/ة ذلك
- أن لا نعبر عن المشاعر السلبية أو الغضب بالعنف. وفي حال فقدان السيطرة على الذات، يجب تقديم الاعتذار إلى الطفل/ة وأن نفسّر له/ها السبب الكامن وراء هذا التصرف
- أن نستمع إلى أطفالنا وأن نطرح عليهم/هن الأسئلة
- أن نوَفّر المعلومات الضرورية الخاصّة بالوضع الراهن والمعلومات المناسبة لسنّ كل طفل/ة
- أن نكون متواجدين/ات حين يواجه الطفل بعض المشاكل (على سبيل المثال، قد يواجه مشكلة في أن يكون مقبولاً اجتماعياً في المدرسة). يمكننا أن نسأل الطفل/ة رأيه/ها في الحلول الممكنة وأن نساعد/ها على حل مشاكله/ها
- أن نحاول قدر المستطاع أن نكون صبورين/ات ومتنّهين/ات لاحتياجات الطفل/ة وأن نناقش معه/ها وجهة نظره/ها
- أن نحاول إعادة الاعتبار قدر المستطاع للنشاطات الروتينية





كيف نقدم الدعم للمراهقين/ات؟

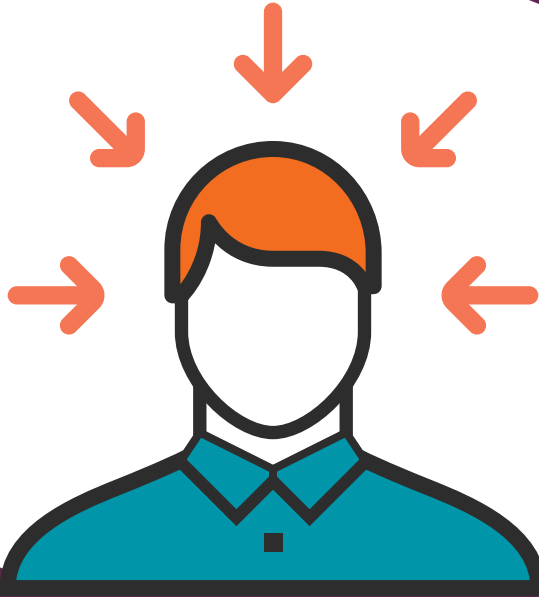
"نحن لم نعد أطفالاً" هكذا يقول المراهقون/ات وهم محقون/ات. ومع ذلك، فهم في مرحلة انتقالٍ بين الطفولة والرشد. يميل المراهقون/ات إلى طلب المزيد من الحرية وقد نشعر بأننا قد نفقد دورنا كأهل معهم. تشكل هذه المرحلة بتحدياتها وفرصها، مساراً طبيعياً من مراحل الحياة وذلك بالنسبة إلينا كأهل وللمراهقين/ات كحد سواء.

لذا، علينا كأهل أن نحاول فهم احتياجاتهم/هن ودعمهم/هن قدر المستطاع وتأمين الحماية لهم/هن في الوقت نفسه الأمر الذي يدفعهم/هن إلى إدراك إمكانية الاعتماد علينا.

من أبرز مسببات التوتر للمراهقين/ات

- الواجبات والضغط المدرسية
- الأفكار السلبية ونظرتهم/هن إلى ذاتهم/هن
- التنمر الذي قد يتعرضون له من الأقران
- التغيرات التي تطرأ على أجسامهم/هن
- مشاكل مع الأصدقاء أو الأقران
- العيش في أماكن غير آمنة أو صحية
- طلاق الأهل أو فراقهم
- مرض أحد أفراد الأسرة أو وفاته
- تغيير المدرسة
- التوقعات غير الواقعية من المراهقين/ات من قبل أهلهم/هن

- تحديات مادية قد تواجه الأهل
- المصاحبة أو الإعجاب بشخص آخر
- الضغوط من الأقران كي يتم قبولهم/هن في المجموعة (من خلال الملابس أو استخدام المخدرات، أو السهر، إلخ...)



ماذا علينا أن نفعل كأهل؟

- مراقبة أية تغيرات سلوكية أو انفعالية تواجه المراهقين/ات (اضطرابات في الأكل، النوم، أفكار أو مشاعر سلبية، الانسحاب من النشاطات الاجتماعية، الشعور المستمر بالغضب، صعوبة التركيز)
- الإصغاء الفعّال والاستماع إلى مشاكل المراهقين/ات
- بناء الثقة باستمرار مع المراهقين/ات وذلك من خلال تجنب إلقاء اللوم ومحاولة فهم المشكلة والسعي إلى حلها مع المراهق/ة
- تشجيع المراهقين/ات على بناء صداقات متنوعة والانخراط في نظام حياة صحي
- تعليم المراهقين/ات تقنية حل المشكلات والصعوبات، لا الإشارة إليها وحسب
- إطلاع المراهقين/ات على أية تغييرات قد تطرأ على حياة الأسرة (الانتقال، الانفصال، الطلاق، إلخ...)
- مراقبة البرامج التلفزيونية والإلكترونية التي يشاهدها المراهقين/ات
- التواصل مع المدرسة والمتخصصين/ات النفسيين/ات في حال وجود أية شكوك أو هواجس تخص المراهقين/ات