

מדברים ביחד
הורים וילדים



נְתַחַדְתּ מַעָא

כְּתִיב מְרַאף לְתַקְדִּים חִלְסָה לְאַהֲלֵי הָאֻפְיָל
פִּי מְרַחֵה הַפְּפוּלָה הַמְּבַכְרָה

נְסַחָה תְּחִיבִיָּה, אָדָר/מָרְס 2026



هدف الكتيب:

الكتيب بين يديك مُعدّ لمساعدتك على تقديم جلسة لأهالي، لتمكينهم من التحدث مع أطفالهم عن الأحداث المخيفة التي مرّوا بها، كالحرب. نعتبركم شركائنا في مرافقة احتياجات الأطفال الصغار إبان الأحداث الصعبة، وتُشكّل هذه الجلسة مع الأهالي ركيزةً أساسيةً ضمن منظومة الدعم التي يمكن تقديمها لهم، لمساعدتهم في دعم أطفالهم. يمكن تنفيذ مثل هذه الجلسة مع مجموعات الأهالي المختلفة عبر الإنترنت (زوم) أو وجهًا لوجه، إن أتاحت الظروف ذلك. وفي هذه الجلسة، يمكنك مشاركتهم معلومات عملية حول كيفية تقديم الدعم لأطفالهم الصغار. هذا الكتيب مرفقٌ بشرائح توضيحية مُخصّصة للعرض خلال الجلسة.

ما الذي يتضمنه الكتيب؟

الفصل الأول مقدمة

الفصل الثاني استخدام العرض التقديمي في جلسة الأهالي

الفصل الثالث مبادئ تقديم جلسة الأهالي

الفصل الرابع إجابات عن أسئلة الأهالي الشائعة



الفصل الأول: مقدمة

هدف اللقاء مع الأهالي

مساعدتهم على التحدث مع أطفالهم الصغار في المنزل عن الأحداث الضاغطة والمخيفة التي مرّوا بها، بطريقة تُعين الأطفال على فهم ما جرى لهم، وما شعروا به من مشاعر، وقبل كل شيء: أن يدركوا أن والديهم مستعدّون للحديث معهم عما يُحسّون به.

لماذا من المهم التحدث مع الأطفال عن الأحداث الصعبة؟

خلافًا لما يعتقد كثير منّا، يتأثر الأطفال الصغار وحتى الرضع تأثرًا بالغًا بالأحداث المخيفة. صحيح أنهم لا يستطيعون التعبير بالكلمات، أو ربما لا يتذكرون، غير أن أجسادهم وقلوبهم تحتفظ بذلك. وإن لم نتحدث معهم عما جرى لهم وعما شعروا به، فإنهم يبقون وحدهم في مواجهة ضائقتهم العاطفية، دون أن يحصلوا على الدعم الذي يحتاجونه لمعالجة الحدث وفهم استجاباتهم العاطفية تجاهه؛ مما يُصعّب عليهم استعادة الهدوء والعودة إلى الشعور بالأمان النفسي.

يحتاج الأطفال إلى مساعدة والديهم لفهم مشاعرهم وما يجري حولهم حتى في يومياتهم العادية، وهذا صحيح بصورة مضاعفة حين يتعلق الأمر بأحداث ضاغطة أو مؤلمة أو مُربكة، كصافرات الإنذار، وسقوط الصواريخ، أو الغياب المطوّل لأحد الوالدين بسبب الخدمة العسكرية وما شابه ذلك. إن محادثة قصيرة وبسيطة يُجربها الوالد أو الوالدة مع طفله قد تُسهم إسهامًا بالغ الأثر في دعمه على التعافي من الحدث والمضي قُدّمًا في حياته دون أن يحمل آثارًا نفسية.

لا يُعبّر الأطفال الصغار والرضع عن قلقهم أو خوفهم أو ارتباكهم بالكلام، لكن يمكننا أن نلاحظ ذلك، ونُعين والديهم على ملاحظته، من خلال سلوكهم وأدائهم اليومي وأجسادهم. على سبيل المثال: إن وجدوا صعوبة في النوم أو الأكل كالمعتاد، أو أبدوا توترًا وقلة صبر، أو تعلّقوا بوالديهم وعسّر عليهم الانفصال عنهم، بل وحتى إن عانوا من حمّى متكررة أو نزلات برد متواصلة أو طفح جلدي جديد. كل هذه قد تكون استجابات لضائقة عاطفية يمر بها الطفل.

فإن وُضعت المشاعر غير المُعالَجة في جسد الطفل وقلبه في كلمات بمساعدة الوالد أو الوالدة، فلن تضطر أن تعبّر تلك المشاعر عن نفسها من خلال السلوك أو الجسد.



المبادئ الأساسية للحديث مع الطفل

هناك أساليب عدة يمكن من خلالها التحدث مع الأطفال، والأهم من ذلك كله أن يشعر الطفل بأن والده أو والدته يهتمان بما مرّ به، وقبل كل شيء بما يشعر به في قلبه من مشاعر. من المهم أن نتذكر: لا يوجد سن أصغر من أن نتحدث فيه مع الأطفال عمّا يشعرون به في أعقاب حدث ضاغط! بل حتى مع الرضع الصغار، يُستحسن بل يُنصح بشدة بالتحدث إليهم.

مثل هذا الحديث يساعد الطفل كثيرًا على فهم نفسه ومشاعره، واستعادة هدوئه النفسي. تذكروا: الطمأنينة لا تعني إلغاء الخوف، بل العكس تمامًا: يشعر الطفل بالاطمئنان حين يُدرك أن ثمة مساحةً لمشاعره، وأن والده أو والدته مستعدّان للحديث معه عن تلك المشاعر غير السارة.

عند حديث الوالدين مع الرضع والأطفال الصغار، يُستحسن أن تكون الرسائل قصيرة وبسيطة، خالية من الجمل الطويلة والمعقدة. وينبغي أن يكون أسلوب الحديث مرحًا وحيويًا، يشبه بعض الشيء نبرتنا حين نقرأ لهم قصة قبل النوم. ويجب أن يتناول الحديث الأحاسيس الجسدية للطفل: ما رآه، وما سمعه، وما شعر به في قلبه.

يتضمن هذا الحديث بين الوالد وطفله عدة مراحل:

- 1 سرد ما جرى (مثال: "كان في صوت مزعج، فركضنا بسرعة للملج")
- 2 إعطاء المشاعر أسماءها (مثال: "لاحظت إن جسمك صار يرجف، يمكن خفت؟")
- 3 التحقق من المشاعر والمشاركة الوجدانية (مثال: "أنا فاهمك، معك حق، اللي صار مزعج ومش لطيف")
- 4 بثّ الطمأنينة (احتضان الطفل، "أنا هون لأحميك وأدير بالي عليك")

من المهم أن نتذكر أن حديث الوالد مع طفله، حتى مع الرضيع، يُمثّل تدخلًا داعمًا بالغ الأهمية في حالات الفزع والقلق الناجمة عن الحرب. غير أنه حين يتعرض الطفل لأحداث أشد وطأة، كوفاة شخص قريب أو إصابته، أو المشاهدة المباشرة لتدمير المنزل، أو النزوح المطول، فإن هذا التدخل وحده لا يكفي، ويغدو من الأهمية بمكان التوجه إلى الدعم النفسي المتخصص لتفادي الآثار طويلة الأمد لصدمة ما بعد الصدمة على الطفل. ولهذا الغرض يمكن التواصل مع الخدمة النفسية التربوية، أو قسم الرعاية الاجتماعية، أو الجهات المتخصصة في علاج الصدمة النفسية لدى الرضع والأطفال الصغار.



الفصل الثاني: استخدام شرائح العرض لتقديم جلسة الوالدين

يتضمن العرض التقديمي الذي تلقيته مع هذا الكتيب 27 شريحة. يمكن تقديمه عبر الإنترنت (زووم)، أو وجهًا لوجه في لقاء بالروضة إن أتاحت الظروف ذلك.

تبلغ مدة هذه الجلسة نحو 45 دقيقة.

سنستعرض الآن كل شريحة من شرائح العرض، ونُبرز النقاط الأساسية التي يُستحسن إيصالها في كل منها.

1



توضيح للشريحة

افتتاحية: شكر الأهالي على حضورهم للحديث في هذا الموضوع المهم، وشرح هدف الجلسة ومدتها الزمنية. يمكن إجراء جولة تعارف قصيرة بين الأهالي إن اقتضى الأمر.

هدف الجلسة: مساعدة الأهالي على فهم تجربة أطفالهم في زمن الحرب، وتشجيعهم على التحدث مع أطفالهم الصغار في المنزل عن الأحداث المخيفة التي مرّوا بها، بطريقة تُعين الأطفال على فهم ما جرى لهم، وما اعترضهم من مشاعر، وبالأساس أن يدركوا أن أهلهم مستعدّون للحديث معهم عمّا يُحسّون به.

2

توضيح للشريحة

يُستحسن البدء بجولة تشمل جميع المشاركين، يتاح فيها لكل والد من المجموعة أن يقول بضع كلمات عن أحواله في هذه الفترة وعن أحوال طفله. ويُنصح بالتفاعل مع كل مشاركة بضع كلمات، من قبيل: "شكرًا جزيلًا"، أو "شكرًا على مشاركتك"، أو "نقطة مهمة سنتطرق إليها لاحقًا"، وما شابه ذلك.



3

توضيح للشريحة

يختبر الرضع والأطفال الصغار العالم بطريقة مختلفة عنا. فالكلمات، على سبيل المثال، أقل أهمية بكثير بالنسبة إليهم من نبرة الصوت. إذ يستوعبون الكثير عبر حواسهم: مما يرونه ويسمعونه ويحسونه في أجسادهم.



4

توضيح للشريحة

يولي الرضع والأطفال الصغار اهتمامًا بالغًا لطريقة استجابة والديهم للأحداث. فحين يلعب الرضيع على الأرض ووالده بجانبه، ويُسمع دقَّ على باب المنزل، لا ينظر الرضيع نحو القادم، بل يتجه بنظره فورًا إلى وجه والده ليحصل منه على معنى ما جرى: هل انتابه الفزع؟ هل هو فرح؟ وهذا ما يحدد استجابته العاطفية تجاه الزيارة.



لذا حين يحمل الوالد طفله ويركض به إلى الملجأ، فإن ما يقوله من كلمات طمأينة يؤثر فيه تأثيرًا أقل بكثير مما يُحسّه الطفل من تسارع نبض والده، أو انقطاع أنفاسه، أو تعابير وجهه المتوترة.

5

توضيح للشريحة

كلنا نميل، بوصفنا أهالي ومختصين، إلى الاعتقاد بأن الأطفال الصغار لا يتأثرون بالأحداث الضاغطة لأنها "تمرّ فوق رؤوسهم". غير أننا نعلم للأسف أن هذا بعيد تمامًا عن الواقع. فحتّى لو بدا أن الرضيع لم يتأثر، أو أنه كان نائمًا طوال الحدث، أو أنه لم يفهم شيئًا، فإن ذلك يؤثر بالتأكيد في جسده ومشاعره ويبقى معه.



توضیح للشريعة

هذه عبارات شائعة يرددها الناس معتقدين أنها تعني أن الأطفال لا يتأثرون بالأحداث المخيفة أو الضاغطة، غير أنها للأسف غير دقيقة. صحيح أن الأطفال لا يفهمون دائماً ما يجري حولهم، إلا أن ذلك قد يزيد من ارتباكهم وضغطهم النفسي ولا يقيهم من التأثير فعلاً. وحين تتحدثون مع الأطفال، ستندهشون في أغلب الأحيان مما لاحظوه واستوعبوه أكثر بكثير مما كنتم تتوقعون.



كما كنتم تتوقعون.

توضیح للشريعة

يُخبرنا العلم أيضاً أنه منذ أصغر الأعمار، يستشعر الرضع ما يجري حولهم ويتأثرون تأثيراً بالغاً بالأحداث المخيفة. وحتّى إن لم يحتفظوا بذكرى واعية لها، فإن أجسادهم وقلوبهم تحتفظ بها جيداً، وقد يمتد أثرها عليهم لفترة طويلة.





توضيح للشريحة

أنواع الأحداث الضاغطة التي قد يواجهها

الأطفال في زمن الحرب:

صافرات الإنذار - قد يكون صوت التحذير وحده مصدرًا للفرع، فضلاً عن الأصوات المدوية كدوي الانفجارات والاعتراضات والقصف المدفعي (حتى إن كان "من طرفنا") وما شابه ذلك.

التعرض لمحتوى مؤلم - قد يتعرض الأطفال لصور مؤلمة عبر التلفاز المشغول في المنزل، وأحياناً حتى من خلال محادثات الكبار التي تدور في غرفة الجلوس.

ضغط الوالدين - قد يعاني الوالدان أنفسهم من ضغط نفسي في زمن الحرب، سواء بسبب الأصوات المفزعة، أو الضغط الاقتصادي، أو غياب أحد الزوجين بسبب الخدمة العسكرية، أو التوترات الزوجية وغيرها. والأطفال بالغو الحساسية تجاه الوالد المتوتر، وكذلك تجاه قلة الصبر التي قد تنجم عن تراكم هذه الضغوط.

تغير الروتين اليومي - كالانتقال من المنزل لمن غادر مؤقتاً إلى مكان أكثر أمناً، أو الزواج، أو التغييرات في روضة الأطفال كتعليق الدوام أو تغيير البرنامج اليومي كالحرمان من اللعب في الحديقة مثلاً. غياب أحد الوالدين - قد يكون الغياب المطول لأحد الوالدين (بسبب الخدمة العسكرية، أو لأن الأسرة انتقلت إلى مكان أكثر أمناً فيما بقي أحد الوالدين للعمل) بالغ الصعوبة على الطفل الصغير الذي يفقد والده ولا يفهم إلى أين اختفى.

توضيح للشريحة

تُخيف الأحداث الضاغطة الأطفال، فيستشعرون الخوف في أجسادهم. فحين يسمعون صوتاً مدوياً مثلاً، يتأبهم الفرع، ويبقى هذا الخوف محتبساً في أجسادهم وقلوبهم دون أن يفهموه أو يعرفوا كيف يهدّثون أنفسهم بأنفسهم. لذا فهم بحاجة ماسة إلى مساعدة والديهم للتعامل مع الخوف وسائر المشاعر الصعبة.



توضيح للشريحة



التعرف على استجابات الضغط النفسي: لا تبدو هذه الاستجابات عند الأطفال الصغار كما هي عند الأطفال الأكبر سناً، الذين يستطيعون ببساطة أن يخبرونا بأنهم خائفون أو يمرون بصعوبة ما. يُعبّر الرضع والأطفال الصغار عن ضائقتهم من خلال الأداء الوظيفي، مثل التغيير في طريقة اللعب أو الأكل أو النوم، أو من خلال السلوك، كالنبكاء والتعلق بالوالدين ونوبات الغضب. ونعلم أيضاً أن ثمة أحياناً استجابات جسدية لحالات الضغط النفسي، إذ قد يُظهر الأطفال الصغار أعراضاً جسدية كالآلم وأيضاً التهابات أو طفح جلدي، نتيجة لضائقة عاطفية لم تُعالج.

خلال الأداء الوظيفي، مثل التغيير في طريقة اللعب أو الأكل أو النوم، أو من خلال السلوك، كالنبكاء والتعلق بالوالدين ونوبات الغضب. ونعلم أيضاً أن ثمة أحياناً استجابات جسدية لحالات الضغط النفسي، إذ قد يُظهر الأطفال الصغار أعراضاً جسدية كالآلم وأيضاً التهابات أو طفح جلدي، نتيجة لضائقة عاطفية لم تُعالج.

توضيح للشريحة



ربما أثارت المعلومات السابقة بعض القلق لديكم حول مدى تأثير الأوضاع على الأطفال، لكن ثمة أخبارٌ سارة: صحيحٌ أن الأطفال الصغار يتأثرون بالأحداث الضاغطة، غير أن مساعدتهم أمرٌ في غاية السهولة. كل ما يحتاجونه هو أنتم - الأهل! يحتاجون أن يشعروا بأنكم إلي جانبهم، وأنكم تهتمون بما يشعرون به، وهذا يتحقق ببساطة من خلال التحدث إليهم. نعم، من خلال الحديث! حتى مع الرضع الصغار.

ربما أثارت المعلومات السابقة بعض القلق لديكم حول مدى تأثير الأوضاع على الأطفال، لكن ثمة أخبارٌ سارة: صحيحٌ أن الأطفال الصغار يتأثرون بالأحداث الضاغطة، غير أن مساعدتهم أمرٌ في غاية السهولة. كل ما يحتاجونه هو أنتم - الأهل! يحتاجون أن يشعروا بأنكم إلي جانبهم، وأنكم تهتمون بما يشعرون به، وهذا يتحقق ببساطة من خلال التحدث إليهم. نعم، من خلال الحديث! حتى مع الرضع الصغار.

توضيح للشريحة



من المهم التأكيد على أننا حين نتحدث عن التحدث مع أطفالنا عن الأحداث الضاغطة والمشاعر، فإننا لا نقصد الأطفال الأكبر سناً القادرين على الكلام فحسب، بل نعني أيضاً الرضع الصغار. فرغم أنهم لا يستطيعون إخبارنا بالكلمات عما يشعرون به، إلا أننا نستطيع بالتأكيد مساعدتهم على فهم ما جرى لهم وما في داخلهم من مشاعر.

من المهم التأكيد على أننا حين نتحدث عن التحدث مع أطفالنا عن الأحداث الضاغطة والمشاعر، فإننا لا نقصد الأطفال الأكبر سناً القادرين على الكلام فحسب، بل نعني أيضاً الرضع الصغار. فرغم أنهم لا يستطيعون إخبارنا بالكلمات عما يشعرون به، إلا أننا نستطيع بالتأكيد مساعدتهم على فهم ما جرى لهم وما في داخلهم من مشاعر.



13

توضيح للشريحة

الغالبية العظمى من الأطفال الذين يمرون بأحداث ضاغطة وصعبة، حتى الشديدة منها، قادرون على التعافي والعودة إلى مسار نمو سليم وصحي - إذا كان إلى جانبهم والد يدعمهم ويتحدث معهم عما جرى لهم وعمّا شعروا به.



14

توضيح للشريحة

سنستعرض في الشرائح التالية عدداً من المبادئ الأساسية لإجراء مثل هذا الحديث بين الوالد وطفله، غير أن الأهم من كل شيء هو أن يشعر الطفل بأننا نهتم فعلاً ويعيننا كيف شعر ويشعر تجاه الأحداث التي مرّ بها.



15

توضيح للشريحة

كلنا نعرف تلك اللحظة حين يسقط الطفل ويفزع ويبكي، فنسارع بشكل تلقائي إلى قول "ما صارش إشي"، أو "كل شي تمام"، أو "فش داعي نخاف". غير أن هذه العبارات لا تساعد الطفل على الهدوء، بل تنفي ما يشعر به وتلغيه. فحتى حين نريد بصدق حماية طفلنا وتجنبيه الألم - فإن الطمأنينة الحقيقية تكمن في الاقتراب من المشاعر والانضمام إليها، لا في إنكارها.



16

توضیح للشريعة

حين نتحدث مع الرضع والأطفال الصغار، ثمة ثلاثة

مبادئ تُرشدنا:

- نستخدم كلمات بسيطة وجملاً قصيرة.
- نتحدث بنبرة موسيقية مُعبّرة وأسلوب مرح وحيوي، مثل نبرتنا حين نقرأ للطفل قصة. (يُنصح بعرض مثال عمليّ كيف تبدو هذه النبرة المرحّة مقارنة بالنبرة الجافة والعادية.)

- نتطرق إلى ما أحسّه الطفل في جسده وما استوعبه عبر حواسه - على سبيل المثال: "دقّ قلبك بسرعة"، "سمعت صوت خبط قومي"، "ركضت أمك بسرعة".



17

توضیح للشريعة

سنشاهد الآن مقطع فيديو قصيراً لأم تتحدث مع رضيعتها البالغة من العمر تسعة أشهر، بعد أن دوّت صافرة الإنذار وركضت إلى الملجأ. يجسد المقطع المبادئ التي تحدثنا عنها في الشريعة السابقة. انتبهوا أيضاً إلى مضمون ما تقوله الأم لرضيعتها، وسنتحدث عن ذلك في الشريعة التالية.

نلفت الانتباه إلى أن الرضيعة تُنصت باهتمام بالغ حين تُحاكي الأم صوت صافرة الإنذار - إذ يشدّ ذلك انتباهها ويُقلّده حتى.



توضيح للشريحة

كما رأيتم في مقطع الفيديو، ثمة عناصر أساسية ينبغي مراعاتها حين نتحدث مع الأطفال الصغار بعد الأحداث الضاغطة.

حين تحدثت الأم مع رضيعتها، سردت لها ما جرى: "مبيرج الصبح بس فقنا من النوم كان في صوت خبط قوي.. وركضنا بسرعة للملجأ"

بعدها، أعطت المشاعر أسماءها: "توركبي خافت، وماما خافت برضه، مش هيك؟" وتردّ مؤكدة بـ "آه، آه" لثرتة الرضيفة، مما أوحى لها بالتأييد والمشاركة.

وفي النهاية بنّت الطمأنينة بقول: "ماما وبابا بيحموك، ورج نرجع لما يصير هدوء"



توضيح للشريحة

ستتعمق الآن قليلاً فيما أشرنا إليه في الشريحة السابقة.

أول خطوة هي مساعدة الرضيع أو الطفل الصغير على التعرف على ما جرى حوله وفهمه، وذلك من خلال وصف ما حدث بأبسط

الكلمات. لا نحكي كل شيء - نحاول أن ننظر إلى العالم بعينيه، ونفحص الأحداث البارزة التي عاشها هو بالذات.

لنتخيل للحظة كيف يختبر الرضيع حدث صافرة الإنذار: ماذا تظنون أنه يشعر به؟ (يُنصح هنا بتوجيه هذا السؤال للأهالي)

صوت التحذير من الهاتف مغزق وصاخب... أصوات قوية... ربما أيقظوه من نومه؟ ربما حملوه وركضوا به بسرعة فزع؟ ربما أراد أن يمشي بنفسه فلم يَبَحْ له الوقت ورفع بقوة؟ ربما كان المكان مكتظاً بالناس وكان ذلك مزعجاً؟ ربما كان طفلاً يحب الركض والحركة فوجد نفسه محاصراً في الملجأ عاجزاً عن الخروج وأزعجه ذلك - هذه هي الأحداث التي عاشها، وهي الأقرب إلى تجربته ومشاعره، وعنهما نتحدث (لا عن الشؤون الجيوسياسية).

أمثلة:

- كان في خبط قوي وركضنا بسرعة
- مسكت فيك قوي
- فيقتك وإنت نايم، قمت خفت وبكيت، وقلبك خفق بسرعة
- صوت الإنذار من التلفون خوَّفك إسّا
- باب الملجأ تسكّر وعمل صوت قوي
- بعد ما وقف الإنذار مقبلتش تطلع من الغرفة الآمنة (المّامد)
- صافرة الإنذار



توضيح للشريحة



هنا أمثلة على أسئلة ومقترحات يمكننا طرحها على الرضيع أو الطفل لاستكشاف ما شعر به. يُفضّل تجنّب إخبار الطفل بما شعر به بصورة قاطعة - كأن نقول "إنت خفت!" - حتى لا يشعر بأننا "نفرض عليه" مشاعره. بدلاً من ذلك نسأله: "يمكن خفت؟"، ونُبدى اهتماماً حقيقياً بتجربته، ونُظهر فضولاً، ونقدّم مقترحات. وحتى مع الرضيع الصغير الذي لا يُحسن الإجابة بعد، نتحدث إليه بنبرة السؤال والاقتراح.

توضيح للشريحة



تجنّب الأسئلة المفتوحة: تكملة لما ورد في الشريحة السابقة - نحن لا نريد أن نفرض على الطفل مشاعره، لكننا في الوقت ذاته لا نستطيع أن نسأله ببساطة "شو حسيت؟" لأنه لا يعرف كيف يجب. هذا سؤال بالغ الصعوبة على طفل صغير. لذا نقدّم له مقترحات بناء على ما نستشعر أنه مرّ به: "يمكن خفت؟ يمكن عصبت؟"

تجنّب التقليل من مشاعر الطفل: لا ينبغي أن يشعر الطفل بأننا نلغي مشاعره أو نُهوّن منها. فإن قال "بقي خبط قوي كثير!" لا نردّ بـ "لا لا مكانش هالقد قوي..." - فحتى حين يقصد الكبير حماية الطفل، فهذه العبارة لا تُطمئنه لأنها تتعارض مع تجربته بدلاً من أن تنضمّ إليها.

تجنّب الكذب على الطفل: من المهم عدم الكذب على الأطفال الصغار، لأنهم يُحسّون أن ثمة شيئاً مخيفاً يجري، وحين نقول لهم خلاف ذلك، فإن ذلك يتعارض مع إحساسهم الداخلي ويُربكهم. كما أشرنا، تُقال الحقيقة بصورة مختصرة قريبة من تجربة الطفل - يكفي مثلاً أن نقول: "كان في خبط كثير قوي!" دون الحاجة إلى تفاصيل كالصواريخ أو الاعتراضات، بل نَصّف ما يقترّب من تجربته ويُفسّر له أن ما حدث كان مخيفاً بالفعل.



22

توضيح للشريحة

الخطوة التالية المهمة هي التحقق من مشاعر الطفل وتأييدها، ومنحه الإحساس بأننا إلى جانبه وأنه ليس وحده فيما يشعر به. وفيما يلي أمثلة على ذلك.



23

توضيح للشريحة

في ختام الحديث، من المهم جداً طمأنة الطفل ومنحه إحساساً بالأمان.

تنقسم عبارات الطمأنينة إلى نوعين: عبارات تُعيد الأمان الجسدي، من قبيل: "وقفت صافرة الإنذار"، "الآن هدأ كل شيء"، "إحنا إسا في مكان آمن"، "أنا بحميك". عبارات تُعيد الأمان العاطفي، من قبيل: "أنا هون معك"، "حضني إلك دايماً ملجأً"، "دايمًا بدي أسمع شو بتحس بقلبك".



24

توضيح للشريحة

في حال تعرّض الطفل لحدث بالغ الشدة، فإن الحديث مع الأهل وحده لا يكفي، ومن المهم التوجه إلى الدعم النفسي المتخصص لتفادي الآثار طويلة الأمد للصدمة النفسية على الطفل.



25

توضيح للشريحة

أمامكم ورقة موجزة تلخص النقاط الأساسية التي تناولناها، ويمكن الرجوع إليها في المنزل كمرجع لجميع المبادئ التي ناقشناها. إن سمح الوقت، يمكن استعراضها بإيجاز مع الأهالي معاً. ويمكن طباعتها للأهالي في اللقاء الحضوري ليأخذوها معهم، أو اقتراح مسح الرمز QR في اللقاء الإلكتروني للوصول إليها.



26

توضيح للشريحة

وقت الأسئلة. يُنصح التفاعل بإيجابية مع كل سؤال يُطرح - فكل سؤال مهم وقيّم. وفي القسم التالي من الكتيب ستجدون أمثلة على أسئلة شائعة يطرحها الأهالي وكيفية الإجابة عنها.



27

توضيح للشريحة

شكراً جزئياً على مشاركتكم! يسعدني أن تُخبروني إن جرتبتم شيئاً مما تعلمناه معاً وكيف سار. أنا هنا لأي استشارة أو سؤال. ويُستحسن التأكيد في ختام الجلسة على الخدمات والجهات الداعمة التي يمكن اللجوء إليها إن شعر الأهل بأن طفلهم يحتاج إلى مساعدة إضافية، كالتدخل مع أحد المختصين.



الفصل الثالث: مبادئ تقديم جلسة الأهالي

لتقديم الجلسة على أفضل وجه، يُستحسن مراعاة المبادئ التالية:

- 1 **المشاركة والإنصات الفعال**
احرصوا على توجيه أسئلة للأهالي لشدّ انتباههم وإبقائهم في حالة إنصات فعّال لا مجرد متلقّين سلبيين. يمكنكم استطلاع آرائهم حول موضوعات بعينها، وطلب أمثلة على النقاط التي تطرحونها، وإثارة نقاش حول نقاط أخرى وما شابه ذلك.
- 2 **توفير أمثلة كثيرة**
يُنصح بإعداد عدد من الأمثلة مسبقاً لكل نقطة ترد في العرض التقديمي، إذ إن الأمثلة الملائمة هي أنجع وسيلة للإبصال الرسالة التي تودّون تمريرها للأهالي.
- 3 **الإنصات والاحترام والمرونة**
صحيح أنكم تحضرون الجلسة لتقديم موقف واضح حول ما يساعد الأطفال في الأوقات الصعبة، غير أنكم قد تصطدمون بآراء مغايرة، كالأهالي الذين يرغبون في حماية أطفالهم ولا يميلون إلى التحدث معهم عن موضوعات صعبة أو مؤلمة. تذكّروا احترام جميع الآراء المطروحة. يمكنكم محاولة إقناعهم بالموقف الذي تمثلونه، لكن لن يكون بالضرورة في وسعكم إقناع الجميع، وستتمكنون من مساعدتهم على التفكير بانفتاح ومرونة إن لم يشعروا بأن آراءهم مرفوضة وأنهم مضطرون إلى الدفاع عنها.
- 4 **إتاحة الأسئلة مع ضبط الوقت والتقدم**
يمكنكم تحديد توقيت الأسئلة ذلك مسبقاً أو أثناء الجلسة: طرح الأسئلة خلال العرض أم في ختامه. فمن جهة، تضمن أسئلة الأهالي استيعاباً أعمق للمحتوى، غير أنه يجب الانتباه إلى عدم الانجراف نحو نقاش خاص حول طفل بعينه على حساب انتباه بقية المشاركين.
- 5 **تهيئة البيئة المناسبة**
رتّبوا المكان مسبقاً بطروف مريحة، ويُفضّل الجلوس في شكل دائريّ يتيح التواصل البصري مع جميع المشاركين. فكروا في لمسات إضافية تضيف أجواء دافئة كزاوية القهوة والبسكويت. ومن الأمور التي قد تُعزز هذه الأجواء البدء بجولة تعارف قصيرة إن لم يكن الأهالي يعرفون بعضهم. أما إن كانت الجلسة عبر الإنترنت (زووم)، فيُنصح بشدة بطلب تفعيل الكاميرات من جميع المشاركين للحدّ من الشعور بالبعد والاعتراب.



الفصل الرابع: إجابات عن أسئلة الأهالي الشائعة

- 1 **طفلي لا يبدو متأثراً بشيء... هل يمكن أن تكون الحرب والأحداث لم تؤثر فيه أصلاً؟**
الإجابة: حتى لو بدا الطفل على السطح غير متأثر، فمن المرجح أن الأحداث تؤثر فيه، ربما بصورة أخف وطأة مما يظهر. وثمة أطفال تظهر استجاباتهم للأحداث في وقت لاحق. وفي جميع الأحوال، يُستحسن التحدث مع كل الأطفال عن الأحداث الضاغطة، حتى إن لم يُبدوا ردود فعل ظاهرة. فلا شيء نخسره - الحوار العاطفي مع الطفل حول ما يجري حوله لا يضر أبداً، بل يُعزز التواصل بينه وبين والديه، وقد يمنع صعوبات قد تنشأ لاحقاً.
- 2 **ألا يدخل هذا الحديث أفكاراً في رأس طفلي؟**
الإجابة: كثير من الأهالي يقلقون من هذا، غير أن الحقيقة أنه ليس من السهل إدخال أفكار في رأس الأطفال بهذه البساطة. إن تجاوزوا مع ما نقوله فذلك لأنه وجد صدقاً لديهم. وإن لم يجد صدقاً، فسيبتجاولونه ببساطة دون أن يتضرروا منه.
- 3 **أليس من الأفضل أن أحكي للطفل شيئاً لطيفاً وأجعل الجلوس في الغرفة الآمنة مسلياً؟**
لماذا نركز على السليبي؟
الإجابة: سؤال ممتاز. بالتأكيد يمكن جعل الغرفة الآمنة مكاناً مسلياً، ولا داعي للتركيز على السليبي وحده. النقطة الجوهرية ليست أن نتناول الصعب والمخيف فقط، بل أن نتناوله أيضاً. يمكن ويُستحسن إفساح المجال للمرح والبهجة، لكن دون أن نترك الطفل وحيداً مع ما يثقل عليه أو يزعجه.
- 4 **أخشى أن أوْلَم طفلي أكثر وأقلقه إن أخبرته الحقيقة عن الضحايا أو عن الخدمة الاحتياطية أو سبب غياب آخر...**
ألا يكون الكذب عليه أحياناً أفضل حماية له؟
الإجابة: من الطبيعي تماماً أن يخشى كل والد إبلام طفله ويسعى إلى حمايته من الألم. غير أن الكذب مآله الانكشاف، وحين ينكشف يززع ثقة الطفل بوالده - وهذا ثمن باهظ جداً. إضافة إلى ذلك، حين يكذب الوالد على طفله في أمور تُقلقه هو نفسه، يستشعر الطفل التناقض بين الكلمات ("هذا مش إشي خطير بالمرة") وبين بقية الإشارات (تعبير الوجه، ونبضات القلب، ونبرة الصوت) فيتركه ذلك ويصعب عليه الأمر، ويُبقيه وحيداً مع إحساس مزعج ينكره الوالد. والأهم أنه لا توجد حاجة لقول "كل الحقيقة"، إذ إن التفاصيل كثيراً ما لا تعني الطفل. كيف نُميز؟ نحاول أن ننظر بعين الطفل ونفهم ما يعرفه بالفعل رغم أننا لم نخبره، وما أحسّه أو استوعبه هو بنفسه - فتلك هي الأمور القريبة من تجربته والتي يستحق التحدث عنها.
- 5 **أليس هذا طلباً صعباً بعض الشيء، أي التحدث مع الطفل هكذا وسط صافرة الإنذار، أو في خضم نوبة غضب، أو حين يستيقظ في منتصف الليل صارخاً؟ كلنا تحت ضغط ولا طاقة لأحد.**
الإجابة: أنت محق تماماً، فالحديث بهدوء مع الطفل وسط صافرة الإنذار أو في منتصف الليل ليس أمراً هيباً. ومن المهم التأكيد على أن لحظة الإنذار ذاتها أو منتصف الليل ليست الوقت المناسب للحديث عن المشاعر. في تلك اللحظة، إفعال ما يلزم لمساعدة طفلك على الهدوء، ويمكنكم التحدث بتأن في الصباح أو بعد انتهاء الإنذار أو في اليوم التالي. تحدثوا مع أطفالكم حين تكونون أنتم أنفسكم هادئين ومتوازنين - فالأمر لا يستدعي الاستعجال دائماً.





6 كيف أتعامل مع طفل يغضب كثيرًا أو يخاف كثيرًا، وحتى حين أتحدث معه لا يهدأ ولا يزول خوفه؟
الإجابة: المسألة ليست إزالة الغضب أو الخوف الذي يشعر به الطفل، بل أن نكون معه أثناء تعامله مع تلك المشاعر الصعبة، ونُفسح لها مجالًا، ونكون مستعدين للإنصات إليها حقًا. فبدلاً من السعي إلى تهدئة الغضب أو الخوف، نسعى إلى الانضمام للطفل الذي يعيش هذه المشاعر وتفهمها وتأييدها - فذلك هو ما يُهدئ بالفعل في أعماقه.

7 كيف أطمئن طفلي بعد صافرة الإنذار (أو الغياب بسبب الخدمة الاحتياطية) إن كنت أعلم أن الإنذار التالي آتٍ؟
فأنا لا أستطيع أن أعدّه بالألا تعود صافرة أخرى أو استدعاء جديد للخدمة.
الإجابة: صحيح تمامًا، نحن فعلاً لا نستطيع أن نعد بالألا تعود صافرة إنذار أخرى أو بعدم العودة إلى الخدمة العسكرية، ويجب علينا تجنب قطع مثل هذه الوعود التي لا نقدر على الوفاء بها. لكن بوسعنا أن نعدّه بشيء آخر أهم بكثير - أنه مهما يحدث، سنكون إلى جانبه ونرغب في الإنصات إليه وسماع ما في قلبه. وهذا هو الأمان الحقيقي الذي يحتاجه والذي نستطيع منحه إياه.

8 كيف أتعامل مع طفل يُصر على أنه لا يخاف؟
الإجابة: سؤال وجيه. كثير من الأطفال يؤكدون أنهم لا يخافون، وقد يكون لذلك أسباب عدة. أولاً: ربما لا يكونون خائفين فعلاً، بل قلقين أو مضطربين أو غاضبين أو جريحي الشعور. يستحق الأمر استكشاف طيف أوسع من المشاعر المحتملة. ثانياً: لكي يشارك الطفل خوفه، يحتاج إلى رسالة واضحة بأن هذا أمر مقبول. فما دام يشعر بأن عليه أن يكون "بطلاً" لا "جباناً"، فمن المرجح أن يقول ما يتوقع أن يُقال منه. كيف نوصل رسالة بأن الخوف وسائر المشاعر مقبولة؟ نمة عدة طرق لذلك، مثلاً: أن تقول له إنك تفهم أنه لا يخاف، لكنك أنت كنت تشعر بشيء من الخوف. أو أنه لو كان في داخله القليل من الخوف فذلك مقبول تمامًا. أو أن تسأله إن كان يظن أن أخاه الصغير خاف، أو الكلب أو القطة، وتحدث عن الخوف من خلال ذلك. وفي جميع الأحوال، الأهم هو إيصال رغبة صادقة في سماع مشاعر الطفل والترحيب بها جميعاً. ولا ينبغي بالطبع إجبار الطفل على "الاعتراف" بالخوف - فمن حقه أن يقول إنه لا يخاف.

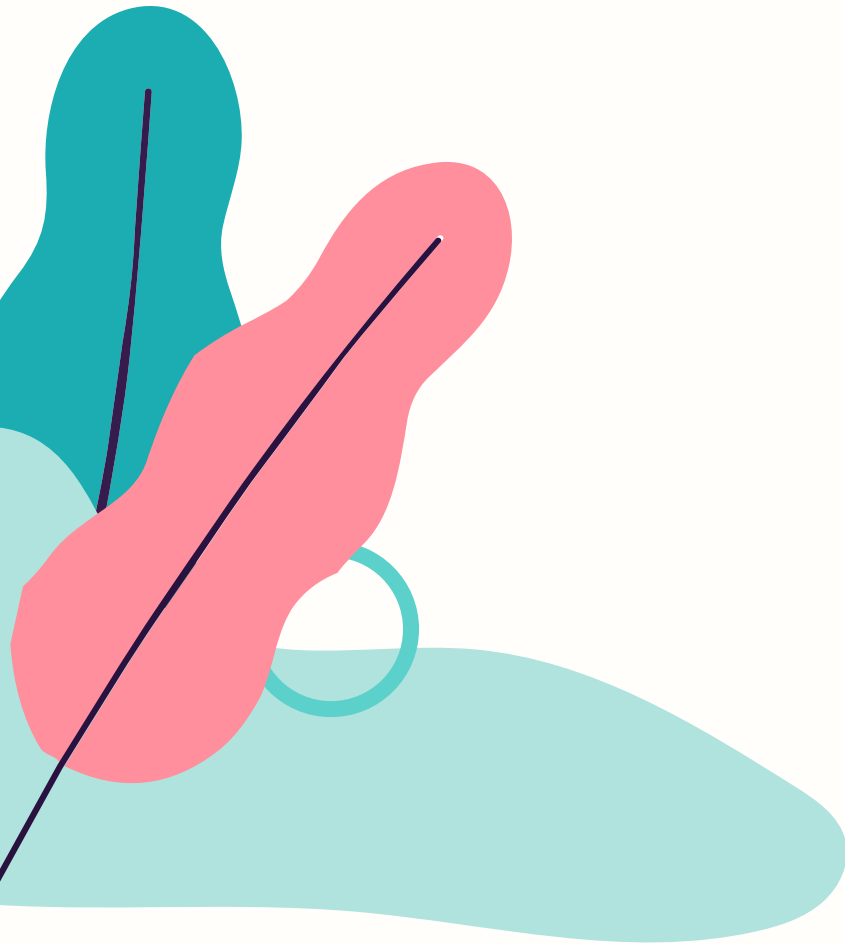


9 كيف أُقرّ مشاعر طفلي إن كان يضرب أخته أو يرمي الأشياء في كل مرة ترنّ صافرة إنذار؟ لا يمكنني تأييد هذا السلوك.

الإجابة: سؤال رائع! وهو يساعدنا على تحديد الفرق بين تأييد المشاعر وتأييد السلوك. فمن المهم تأييد جميع المشاعر، لكننا لسنا مضطرين بالضرورة إلى تأييد كل سلوك. لا نقول للطفل الذي يضرب أخته "أحسنت، معك حق"، لكن يمكننا أن نقول له: "الضرب ممنوع، بس أنا بعرف إنه لما بتضرب بيكون في سبب مهم بخليك تعمل هيك، خصوصاً إنك مش ولد بضرب عادة، وأنا حابة كثير أسمع شو حاسس - إنت معصّب من إشي؟"

10 ماذا أُجيب طفلي حين يسألني ما هي صافرة الإنذار؟

الإجابة: من المفضل محاولة فهم ما يقصده بسؤاله. فالأطفال الصغار يسألون "ما هذا؟" عن أشياء كثيرة في العالم، وقد يكون الطفل في الحقيقة يحاول التعبير عن مشاعره - يحاول أن يفهم: ما هذا الشيء المخيف؟ هل من الطبيعي أن أخاف؟ وربما يكون الرد الأنسب هو الحديث عما شعر به بعد رنين صافرة الإنذار: "هذا صوت مخيف... يمكن خفت؟" وإن لم يكتفِ بذلك وأراد أن يعرف ما هي، يمكن الإجابة بإجابة قصيرة تتناسب مع سنّه - فلطفل في الثالثة من عمره يمكن تفسيرها بأنها تُخبرنا بأن ثمة شيئاً خطيراً يحدث ولذا نذهب إلى مكان آمن.





يسعدنا أنكم شركاؤنا في هذه المهمة الضرورية - مساعدة الأهالي على دعم أطفالهم الصغار في تنظيم مشاعرهم في زمن الحرب. ونحن سعيدات جداً بتجاوبكم وتقديمكم هذه الجلسة للأهالي. يسعدنا كثيراً أن تشاركونا تجربتكم، وما إذا كان هذا الكتيب قد أفادكم. لتعبئة استمارة لمشاركة ملاحظتكم، يُرجى الدخول إلى الرابط: [وصلة](http://www.medabrimyahad.org) ويسعدنا أيضاً تلقي رسائلكم على العنوان الإلكتروني: office@medabrimyahad.org وبالطبع نرحب بزيارتكم لموقعنا للاطلاع على مزيد من المعلومات ومشاهدة المحاضرات المسجلة: <http://www.medabrimyahad.org>

تأليف:

عينا شاكيد، أخصائية نفسية إكلينيكية
 نيتاع عوفر، أخصائية نفسية تربوية
 نعومي كرويزر، أخصائية نفسية تأهيلية

جمعية "تحدث معاً - أهل وأطفال"

