

בכלמאתך:

مساعدة الأطفال الصغار والرضع في الأيام الصعبة

محاضرة لطواقم المربيّات-الحاضنات والمهنيات في أُطر الولادة حتى سن 3
جمعية "نتحدث معاً – أهل وأطفال"

מאדברים ביחד
הורים וילדים



المربيات الحاضنات في
الطفولة المبكرة هنّ
شخصيات مهمة جداً من
أجل الأطفال ومن أجل
الوالدين كمصدر للتعامل مع
الوضع



أن تكوني مربية-حاضنة في أيام صعبة



قليلاً عن 'نتحدث معاً – أهل وأطفال'

تأسست الجمعية بعد أحداث أكتوبر 2023 من أجل تعزيز العلاج للأطفال في الطفولة المبكرة الذين تضرروا من الضغط والصدمة بسبب الحرب

- تطوير المعرفة
- علاج والد/ة-طفل (3000 عائلة)
- تأهيل وإرشاد للمهنيين
- بحث
- التأثير على السياسة العامة

אדברים ביחד
הורים וילדים



الرُّضَّع يختبرون الأحداث من خلال ردود فعل
البالغين الذين يعتنون بهم

الرُّضَّع والأطفال الصغار يفهمون ما يحدث
حولهم حسب ما يرونه ويختبرونه حسياً

الرُّضَّع والأطفال الصغار يحتاجون للشخص
الذي يعتني بهم لإعطاء تفسير وتنظيم المشاعر

كيف يختبر
الرُّضَّع
والأطفال
الصغار العالم
ويفهمونه؟

عندما يكون الطفل في ضائقة يحتاج إلى بالغ
ينتبه لضايقته
يعطيها تفسيراً ومعنى
ويساعده على تهدئتها
هكذا يتعلم الطفل فهم وتهدئة
نفسه



الطفل يحتاج هذه المساعدة دائماً، ويحتاجها أكثر في وقت الضغط والصدمة



الأطفال يحتاجون مساعدة من
بالغين قريبين لاستكشاف
ومعالجة تجاربهم العاطفية
المؤلمة.

البالغون أحياناً يميلون لحماية
الأطفال ويريدون "إنقاذهم" من
تجاربهم المؤلمة.

على عكس ما يعتقد
كثير من الناس:
الأحداث الصعبة تؤثر
على الأطفال في سن
مبكرة

- "لكن طفلي كان نائماً طوال الحدث"...
- "هو لا يفهم أن هذا خطير"
- "هو لا ينتبه"
- "هو لا يتذكر شيئاً، وأصلاً لم يفهم ما يحدث"...
- "هو اعتاد على ذلك وهذا لا يزعجه أبداً"

الجيل الصغير ليس عامل حماية من أحداث الضغط

- تُظهر الأبحاث أنه كلما انخفض عمر الطفل زاد خطر الضرر الواسع في النمو والصحة
- كون الرُّضّع/الأطفال الصغار لا يفهمون ما يحدث لا يساعدهم بل العكس – الفهم هو عامل حماية



امثلة لأحداث ضاغطة في الفترة الحالية

صفارات الإنذار

التعرض لمحتويات صعبة غير مناسبة للعمر

توتر وضغط وعدم صبر الوالدين

تغييرات جوهرية في الروتين

غياب أحد الوالدين مرض عمل

التعرض لأحداث إجرامية

ACEs: التعريف والتأثير

- تجارب طفولة سلبية مثل: صعوبات عائلية، فقر، أمراض، فقدان وأيضاً التعرض لأحداث الاجرام والحرب.
- وُجد أن هذه الأحداث تؤثر بشكل كبير على نمو الأطفال وعلى حالتهم النفسية والجسدية كبالغين.

www.ACEstudy.org

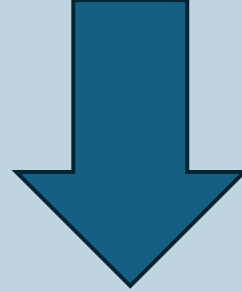
ماذا يحدث للطفل في حدث ضاغط؟



- انغمار بالمشاعر: خوف، غضب، ارتباك وعجز.
- غياب القدرة على تحديد وفهم وتنظيم هذه المشاعر بدون مساعدة بالغ- الأطفال غير قادرين على التعامل مع الضائقة العاطفية للأحداث وفهمها بدون مساعدة الوالدين.

ماذا يحدث للبالغ أثناء الصدمة؟

- الوالد غير متفرغ ومتاح لمساعدة الطفل عاطفياً كما اعتاد الطفل
- في بعض الحالات قد يخاف الطفل من رد فعل الوالدة (القلق / الأداء البارد والعملي)



- في تجربة الطفل – "خرق العقد"

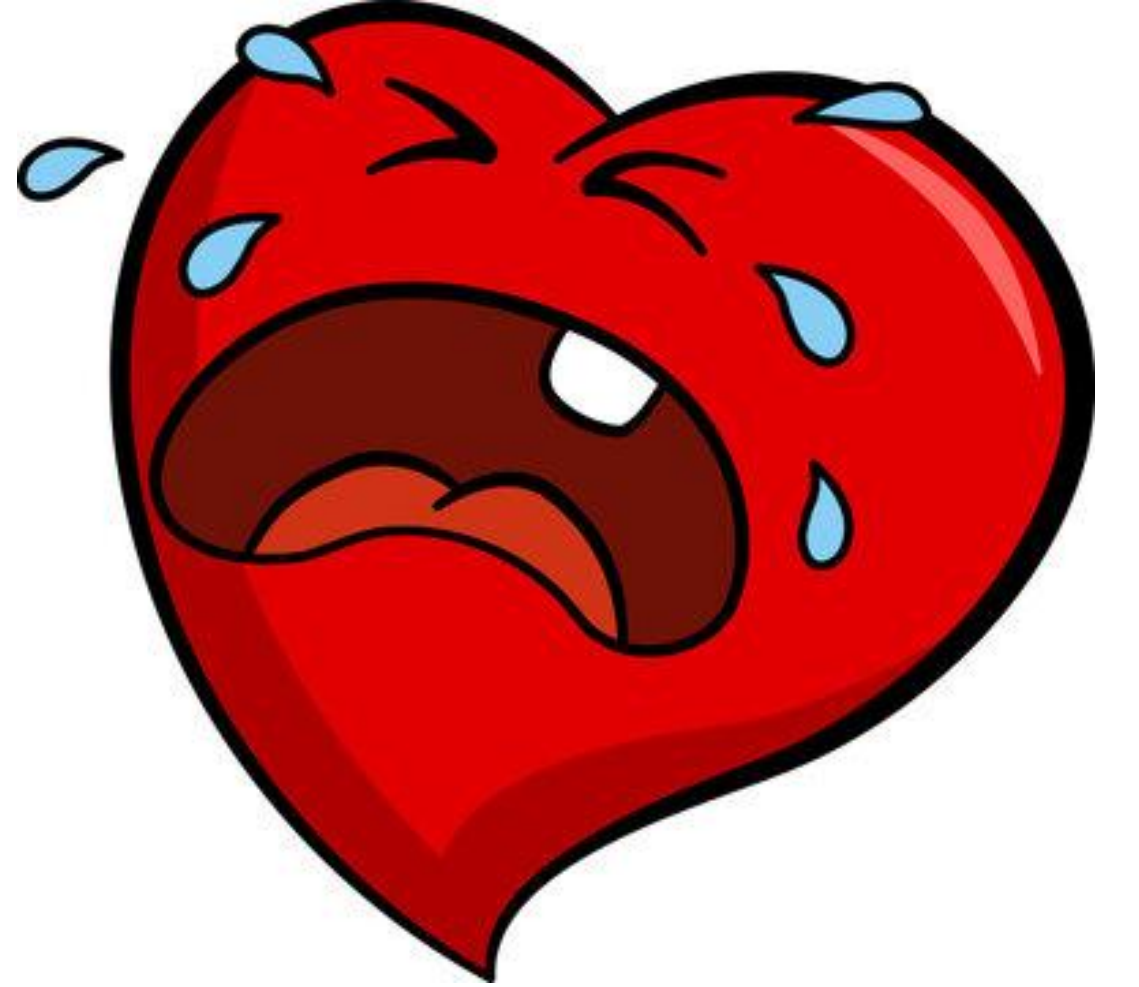


الرُّضَّعُ والأَطْفَالُ الصَّغَارُ
هم مراقبون ممتازون ومُفسِّرون
سيئون

كيف نميّز رضيع أو طفل صغير يستجيب لأحداث الضغط؟

- كلما كان الأطفال أصغر سناً، يصعب علينا تمييز ردة فعل الضغط لديهم – يصعب تمييز الاستجابات
- ردة فعل الأطفال الصغار والرُّضّع تكون من خلال الأداء الوظيفي, الجسدي والسلوكي
- أعراض شائعة: تبول لا إرادي، إمساك، نوبات غضب، صعوبات نوم، أكل، تعلُّق، عناد، تراجع سلوكي/تطوري، بكاء، عدم هدوء، أعراض جسدية – حرارة، التهابات متكررة.

العَرَض هو الطريقة الذكية لِقَلب
وجسد الرضيع/طفل صغير
لِيُخبرنا بما يشعر وليطلب
المساعدة



الأخبار الجيدة

يمكن مساعدة الأطفال، تهدئتهم وإعادتهم إلى مسار نمو طبيعي من خلال حوار بسيط مع شخص بالغ يعتني بهم



**المتغير الأهم الذي يؤثر على قدرة
الأطفال على التعامل مع حالات
الضغط والصدمة هو مدى توفر
شخص قريب يستطيع أن يكون
معهم في التجربة الصعبة
ويساعدهم في تنظيم مشاعرهم.**



إذاً ماذا نفعل؟

حوار عاطفي يقوم به البالغ المعتني مع
الرضيع/الطفل الصغير يساعد فيه البالغ
الطفل على تمييز، إعطاء كلمات وإعطاء
تفسير للمشاعر غير المريحة التي يختبرها

هناك طرق كثيرة للقيام بذلك، بشرط
أن نحافظ على المبدأ: أن يشعر الطفل
أننا نهتم بما يشعر

كيف نُجري حواراً عاطفياً مع الأطفال الصغار والرضّع؟



تذكير: مبادئ التحدث مع الأطفال الصغار والرُّضّع



- أسلوب مَرِح
- قصير
- ملموس
- بسيط
- يتعلق بالجسد والشعور



نتحدّث أيضًا مع الرُضّع والاطفال
الصغار جدًّا عن الأحداث
المخيفة التي مرّوا به

نور، هل تتذكّرين أنّه صباح أمس

مركبات الحوار

الرسالة المركزية: أنا هنا، يهمني ما تشعر به، أستطيع مساعدتك

1. مساعدة الطفل على فهم ما حدث بشكل بسيط

2. أسئلة واقتراحات حول ما شعر ويشعر به الطفل

3. المصادقة على كل ما يقوله الطفل

4. التصحيح وتحمل المسؤولية عندما يكون ذلك مناسباً

5. إعادة الثقة بالعلاقة وبقدرتنا على مساعدة الطفل وحمايته

مساعدة الطفل على فهم ما حدث

- ماذا حدث؟
- كيف عاش الرضيع الحدث من وجهة نظره؟ (ما الذي كان بارزاً، مثيراً؟)
- كيف كانت ردة فعله؟

أسئلة واقتراحات حول ما شعر ويشعر به الطفل

- حديث بأسلوب مرح، اقتراحات، مشاركة ما شعرنا به
- "ربما شعرت بالخوف في جسدك؟"
- "رأيت في عينيك شعوراً غير مريح حقاً، يبدو لي أنك ربما خفت كثيراً."
- "أنا أيضاً خفت كثيراً، بالتأكيد رأيت ذلك عليّ."
- "ماذا تعتقد؟ يبدو لي أن الدمية رينا أيضاً خافت كثيراً؟"

وما الموصى بعدم فعله؟

- أسئلة مفتوحة
- التشكيك، التقليل، الإلغاء
- تصحيح الشعور الذي يعبر عنه الطفل
- تصحيح السردية
- إخبار الطفل بشكل مطلق بما شعر

المصادقة على ما يقوله الطفل

- مهم لي أن أعرف ما تشعر به
- أنا سعيد أنك تخبرني بما شعرت
- أنت محق تماماً، كان هذا مخيفاً جداً
- هذا حقاً مزعج طوال الوقت صفارات الإنذار هذه
- حتى لو كان شعوراً غير مريح أريد أن أعرف

التصحيح وتحمل المسؤولية (عندما يكون ذلك مناسباً)

• أمثلة:

- أنا آسفة أنه لم يكن لدي صبر
- أنا آسفة أنني أفرعتك
- رأيت أنك تضايقت، أنا أيضاً كنت سأتضايق وأغضب لو كنت مكانك
- أنا آسف أنني لم أفهم أنك تتبول بسبب الخوف وليس عن قصد وغضبت

• ما لا يجب:

- تفسيرات طويلة عن لماذا فعلت ذلك
- نقل المسؤولية للطفل (هذا فقط بسببك...)
- الإنكار وتصحيح الحقائق (لم أصرخ بالضبط)

إعادة الثقة بالعلاقة وبقدرة الشخصية التي تعتني بالطفل على مساعدته وحمايته

- رسائل مطمئنة: الآن أنا معك وأحميك، عندما تكون صفارات إنذار نذهب إلى مكان آمن.
- أريد دائماً أن أسمع ما تشعر به في قلبك
- لا أستطيع أن أعدك بأنه لن تكون هناك صواريخ أخرى لكننا سنفعل كل شيء من أجل الحماية ومساعدتك مع كل ما يحدث
- أحياناً، مثل الآن، حتى الكبار لا يستطيعون حل كل المشاكل لكنهم دائماً يستطيعون مساعدتك
- ما لا يجب:
 - عدم الوعد بما لا يمكن تحقيقه،
 - عدم إلغاء حقيقة أن هذا لا يزال مخيفاً

فرص للحوار العاطفي في الحضانة/الإطار التربوي

- أثناء/بعد حدث مُفزع أو مخيف (صفارة إنذار)
- عندما يُظهر طفل صغير أو رضيع في الروضة استجابة تبدو استجابة ضغط
- التعامل مع لعب الأطفال الذي يحتوي على مضامين حرب (مثلاً تقليد صوت صفارة الإنذار)
- مع عودة الأطفال إلى الإطار التربوي يُنصح بالتطرق للتغيرات في الروتين وأسبابها ("لم نلتق لفترة طويلة... حدثت أشياء كثيرة غير مريحة... كانت هناك صفارات إنذار... ولم نلتق كل يوم، ولم نأكل وجبة الإفطار، ولم نلعب، واشتقنا للروضة ولبعضنا البعض... – اقتراحات لمشاعر إضافية – ربما سافرت من البيت؟ ربما خفتم؟ يا له من فرح أننا معاً مرة أخرى)

המלצות להורים לתינוקות ופעוטות בהתמודדות עם אירועי דחק

מה חשוב לזכור?

- גם ילדים צעירים מאד מושפעים מאירועים מלחיצים- הם שומעים, רואים ומרגישים את ההורים ואת המתרחש ומושפעים גם ממה שאינם מבינים.
- תינוקות ופעוטות מבטאים את המצוקה שלהם באמצעות התנהגותם, והרבה פעמים באמצעות תגובה גופנית (קשיי שינה ואכילה, אי שקט גופני, כאבים שונים).
- תינוקות ופעוטות זקוקים להוריהם כדי להתמודד עם מצבים מבהילים ועם העוררות הרגשית והגופנית הנלווית אליהם. הורים יכולים לעזור ביעילות לתינוקות לווסת עוררות רגשית וגופנית.

מה כדאי לעשות?

- לנסות לחשוב דרך עיני התינוק- מה הוא ראה, שמע, הרגיש ברגעים המלחיצים
- לתת מילים ותוקף למה שהתינוק הרגיש: "נבהלת מאד... היה בום חזק...אתה כל כך צודק"
- להרגיע באמצעות מגע, תנועה ומסר שומר: "אתה בטוח פה אתי, אני איתך ושומר עליך".
- גם תינוקות שעוד לא מבינים מסר מילולי, קולטים את המסר ברמות נוספות- טון דיבור, הבעת פנים. המסר המילולי הוא הדרך של המבוגרים למסור לתינוק את ההתכוונות המדויקת אליו.

לפעוטות שכבר מדברים קצת

- לנהל שיחה רכה וסקרנית ולהתעניין מה הילד ראה, הרגיש, הבין: "מה שמעת? מה הבנת? מה בלבב אותך? מה הרגשת בגוף?" (דפק לך הלב? כאבו לך האזניים? רעד לך הגוף?)
- להרחיב ולהציע הצעות בנוגע לחוויה הרגשית של ילדך במהלך האירוע: "זה היה אולי מבהיל? גם אני ממש נבהלתי... זה בטח לא כיף לא לישון במיטה שלך... אולי האזעקות מכעיסות אותך"
- לסיים את השיחה עם מסר מרגיע "אני איתך, אני רוצה לשמוע את כל מה שאתה מרגיש"

אפשר וכדאי לחזור ולדבר על הדברים, ובמיוחד בכל פעם שהתגובה ההתנהגותית חוזרת (מתקשה להרדם, סובל מכאב, קופץ בתגובה לרעש) – לחזור ולתת תיקוף, פשר והרגעה ("אתה צודק, היה רעש מפחיד ונבהלת מאד, כי הפחד עדיין בגוף שלך מאז האירוע כמו שדיברנו, עכשיו אני איתך ולאט לאט הפחד יעזוב את הגוף שלך")



ממה עדיף להימנע?

- תגובות מבטלות ("לא קרה כלום!")
- הסתרה, סילוף המציאות ושקר - גם לא כדי להגן על התינוק או הפעוט, משום שהוא חש את המתיחות ועשוי לצאת יותר מבולבל ולא רגוע.
- תגובה עוצמתית בנוכחות התינוק/ פעוט: בכי מוצף ומציף, בהלה לא מווסתת. (ואם ההורה הגיב בתגובה עוצמתית, מומלץ להסביר ולתווך אותה - "קודם נבהלתי וצעקתי, זה הבהיל אותך, אתה צודק, זה באמת מבהיל כשהורים צועקים...")
- הבטחות שלא ניתן לקיים (שלא יהיו יותר טילים ואזעקות, שנחזור הביתה מחר)



هناك أيضا جلسة متابعة!

- لمن مخصصة؟ للفضوليين والمهتمين بالاستمرار في سماع المزيد، وخاصة لأولئك المهتمين بالحصول على أدوات عملية لتوجيه الأهل حول المواضيع التي ناقشناها ومساعدتهم على التكيف
- متى سيحدث هذا؟
- الاثنين 30.3 الساعة 10:00 بالعربية
- او الأربعاء 18 مارس (هذا الأسبوع) الساعة 16:00 بالعبرية
- ما هو الخطة؟
- نظام منظم مصمم لتوفير أدوات عملية لعقد ورشة عمل للأهل
- الأسئلة الشائعة من أولياء الأمور – والإجابات
- كيف أسجل؟ الرابط موجود حاليا في الدردشة

أَسْئَلَة



شكراً جزيلاً على الإصغاء
وبالتوفيق!!

