

عربي/Arabisk

الى الأهالي عن

الاطفال والحرب والفرار

- * يحتاج الاطفال الى شرح لما يحدث حولهم.
- * يحتاج الاطفال الى الاعمال الروتينية. حتى الذين لا يذهبون الى المدارس وأهلهم لا يعملون، من المهم جداً أن ينهض المرء من فراشه ويتناول وجبات الطعام ويأوى الى الفراش كما كان يفعل في بلده.
- * يحتاج الاطفال الى المديح. حتى ابن ثلاث سنوات يمكنه القيام ببعض الواجبات البسيطة. يحسبهم هذا بأنهم مهمون وان هناك من هو بحاجة اليهم.
- * أترك الاطفال يرسومون الامور التي تشغل بالهم. وشاركهم في الاطلاع على تلك الرسومات.
- * يحتاج الاطفال في الغالب الى مساعدة الكبار لكي يجيدوا النشاطات والالعاب. ومن الجيد لو تمكن الكبار من المشاركة لأن هذا يجعلهم يحسبون بالأمان والطمأنينة. ان اللعب هو طريقة الاطفال الخاصة لمعالجة الاحداث الاليمة التي عاشوها.
- * دع الاطفال يروون القصص ويغنون. أما الاطفال الاكبر سنأ يمكنهم تدوين مذكراتهم وأفكارهم وأشعارهم.
- * بين لهم أن ما يفعلونه هو أمر جيد ويهمك.
- * دع الاطفال يشاركون في الصلوات والشعائر الدينية مع الأهل.
- * حاول ان تكون وسيطاً للامل.



تذكر انه ليس باستطاعة أي أهل في الدنيا على ملاقة أطفالهم وتلبية كافة مطالبهم على أفضل وجه وفي كل الأوقات. لكن الافضل ان يكون الهدف هو تأمين بعض ما يحتاجون اليه خلال النهار.

ولكن أمور كهذه قد يكون من الصعب التكلم عنها. لأن هذا يؤلم الاهل ايضاً اذا هم تذكروا تلك الاشياء التي هي بالنسبة اليهم تشكل شوقاً جارحاً. وقد يكون صعب على الاهل معرفة ماذا سيقولون وكيف سيتمكنون من مواسة أطفالهم.

من واجبات الاهل بشكل عام هي حماية أطفالهم ورد الأذى عنهم وربما يكون المرء خائفاً من أن يصاب الاطفال بحزن أكبر ان هو بدأ بالحديث عن كل ما هو مؤلم. ويخاف بعض الاهل من أن يبدأوا هم بالبكاء ايضاً. أمنا الاطفال فيمكنهم تحمل ذلك اذا شرح لهم بأنه ليس الذنب ذنبهم ولكن الاب والام هما ايضاً مشتاقان الى الجد والجددة او الى البيت والى ما هنالك من أمور.

كبالغين نشعر في بعض الاحيان أن لا حول ولا قوة لنا عندما نرى ان اطفالنا يتألمون. غالباً ما نقول لهم: "لا تفكروا بذلك - العيوا"، "لا تتكلموا عن ذلك - ادرسوا"، "لا تبول في سراولك لأنك اصبحت كبيراً"، "لا تضرب أخاك، أنت سيء". ولكن الاطفال يشعرون بالحزن والوحدة اذا لم يسمح لهم في التحدث مع أحد عن أحاسيسهم ومشاعرهم. هم بحاجة لأن يسمح لهم بالتعبير عما يقلقهم.

الى ماذا يحتاج الاطفال:

الحماية والتعاون

* هم بحاجة الى التقرب الجسدي والمعنوي والعناية والعطف من قبل الاهل والاشخاص المقربين.

* يحتاجون الى الصبر وكثيراً من الاهتمام.

* يحتاج الاطفال الى وجود حدود واضحة وليس العقاب. أوقفوهم عند حدهم اذا كانوا عدائين او اذا قاموا بتخريب شيء ما، لكن لا تضربوهم ولا تقررصونهم.

بعض النصائح للأهل عن ردود أفعال الاطفال على الحرب

والفرار

ان عدد العائلات والاطفال الذين يتعرضون لويلات الحروب هو في ازدياد مستمر مما يجبرهم على الحرب والفرار منها. ويكون المنفى هو نهاية المطاف لرحلة طويلة ربما كانت قد بدأت منذ عدة سنوات وقبل وصولهم الى النروج. وقد تكون تلك العائلات قد عاشت حالة اللجوء في بلدها وعانت من التهجير المستمر وانعدام راحة البال. لهذا نجد ان الكثير من اللاجئين يعانون من قلة الأمان والطمأنينة. وربما أنتم أيضاً قد تعرضتم لثنى أنواع المآسى. ربما لديكم عدد من أفراد العائلة الذين ما زالوا في السجون أو لقيوا حتفهم في الحرب. على الرغم من أن هناك عائلات قد وصلت واستقرت في مكان آمن لكن تأثيرات الحرب لم تنته. أن احساسكم بعدم الطمأنينة بخصوص ما اذا كنتم ستحصلون على حقّ البقاء في النروج واعادة تأسيس حياتكم من جديد يطبع حياة عدد كبير من البالغين والأطفال.

يلاحظ الاطفال كل ما يدور حولهم:

في بعض الحالات كان الاطفال عرضة لأحداث مخيفة ومباشرة أو أنهم كانوا قد شاهدوا أو سمعوا بأن أهاليهم أو غيرهم من العائلات قد عوملوا بطريقة من شأنها ان تولّد الخوف عندهم (الاطفال). وفي بعض الأحيان يكون الاطفال قد سمعوا الكبار يتحدثون عن المعارك وعن مدهامات الشرطة وعن خطر ترحيلهم عن بلدهم. حتى الاطفال الصغار جداً يسجلون كل ما يقال أو يحدث حولهم. عندها يتتابهم الخوف والقلق. وبالنسبة لنا نحن الكبار فمن الصعب علينا ان ندرك تماماً ما استوعبه الاطفال. في بعض الاحيان يكون الاطفال صغاراً الى درجة أنهم لا يستطيعون الكلام ولكنهم بالحقيقة كانوا قد لاحظوا كل ما دار حولهم. أما الاطفال الاكبر سنّاً غالباً ما يختارون الصمت ويصعب علينا معرفة رأيهم فيما حصل حولهم من أحداث. ولكن مهما كانت أعمارهم فقد ترك فيهم تلك الاحداث المخيفة والمخزنة آثاراً بالغة وترسخ في أفكارهم وتضايقتهم.

ردود الأفعال عند الاطفال:

حتى الاطفال الذين لا يستطيعون الكلام بعد باستطاعتهم "ان يجروا" عما يقلقهم بطرق أخرى. بإمكان الاطفال التعبير عن مشاكلهم بثنى الطرق. من خلال تصرفاتهم الخاصة بهم ومن خلال ردود افعالهم الجسدية "يجرونا" الاطفال عن قلقهم. أدناه بعض ردود الافعال الطبيعية عند الاطفال الذين عاشوا أحداث مخيفة ومؤلمة:

- مشاكل في النوم: يمكن ان يصاب الاطفال بكوابيس او يفقدون القدرة على النوم. قد يستيقظون في منتصف الليل ويشرعون في البكاء اذا ما حاول المرء وضعهم في الفراش كي يناموا من جديد. عدد كبير منهم يرفض ان ينام.

- مشاكل جسدية نفسية: يرفض الاطفال تناول الطعام، يتقيأون، يأكلون قليلاً ويصابون بأوجاع في البطن. كما يصابون بأوجاع في أماكن مختلفة في الجسم.

- الحزن والكآبة: قد يكون الاطفال حزينين لفترات طويلة. يكون غالباً ويفقدون الرغبة على اللعب ويصبحون غير مباليين.

- مشاكل في الدراسة: يتعرضون لمشاكل في التركيز ويكونوا مستائين. لا يمكنهم البقاء هادئين على الاطلاق ويختلقون المشاكل ويحطمون الاشياء حولهم.

- العداية: الضرب والعصّ والشجار مع غيرهم من الاطفال والكبار. يحدث هنا في الغالب لكونهم الاطفال خائفين.

- الخوف والقلق: قد يخاف الاطفال الاصوات والاشخاص في الزري

العسكري والرسمي وقد يخافون الاشياء او الاشخاص الذين يذكرونهم بأحداث أليمة قد عاشوها. وقد يكون بعض الاطفال حزينين ويأتسين الى درجة أنهم يفقدون الرغبة على اللعب.

- بعض الاطفال يعاني من مشاكل في النطق ويتأنيب في الكلام.

كل ردود الافعال هذه هي عادية عند الاطفال الذين عاشوا عدداً كبير من الأوضاع الصعبة. ان الاشياء المرعبة والفرار المتواصل وغيرها هي أمور تخلق القلق والريبة عندهم. قد تؤدي هذه الشكوك الى شعورهم بالخوف. فهم يخافون اذا كانوا بعيدين عن أهلهم أو يخافون من أن تكرر تلك الاحداث الأليمة. وقد يخاف الاطفال الاكبر سنّاً لأنهم ربما اصبوا بالجنون ويرفضون الافصاح عن افكارهم. لذلك مهم ان يؤكد الكبار لهم ان هذا عبارة عن ردود أفعال طبيعية على أحداث غير عادية تتلاشى في الغالب مع الوقت. اما اذا لم تتلاش ردود الافعال هذه فمن المهم طلب العون من اشخاص يمكنهم مساعدة الاهل والاطفال على السواء مثل الممرضة والطبيب او الطبيب النفسي او المعلم.

كل العائلة تتأثر:

قد يكون متعب جداً على الأهل التعامل مع ردود أفعال الاطفال. عندها من السهل ان يغضب المرء ويصبح سريع الانفعال تجاه الاطفال المتطلبين خاصة اذا كان المرء يشعر ايضاً انه مرهق وغير مطمئن. أما تأنيب الاطفال يؤدي الى احساسهم بعدم الامان والارتياح أكثر من ذي قبل. من المهم ان يتحدث المرء مع غيره من الاهل الذين يعيشون الحالة عينها.

من المؤكد ان كل الاطفال الذين فرض عليهم الحرب من بلدهم يشتاقون الى الاشخاص الذين أحبوهم والى الاماكن التي اعتادوا البها.