

الى الأبوين حول

# الأطفال والحرب والنزوح



## بعض النصائح للأبوين عن ردود أفعال الأطفال على الحرب والنزوح

إن عدد العائلات والأطفال الذين يعانون ويلات الحروب هو في ازدياد مستمر ممّا يجبرهم على الهرب والفرار منها. وغالباً ما يكون المنفى هو نهاية المطاف لرحلة طويلة ربّما كانت قد بدأت عدّة سنوات قبل وصولهم إلى النزوح. وقد تكون تلك العائلات قد عاشت حالة اللجوء في بلدها وعانت من التهجير المستمرّ وانعدام راحة البال. وربّما أنتم أيضاً قد تعرّضتم لشتى أنواع المآسي. ربّما لديكم عدد من أفراد العائلة الذين ما زالوا في السجون أو لقيوا حتفهم في الحرب. إنّ النزوح وفراق أشخاص كانوا يوفرون لك الطمأنينة والعائلة وحياة اللجوء هي أمور غالباً ما تشكل عبئاً كبيراً للأطفال. وعلى الرغم من أنّ هناك عائلات قد وصلت واستقرّت في مكان آمن لكن تأثيرات الحرب لم تنته. أنّ احساسكم بعدم الطمأنينة بخصوص ما إذا كنتم ستحصلون على حقّ البقاء في النزوح وإعادة تأسيس حياتكم من جديد هنا، يطبع حياة عدد كبير من البالغين والأطفال.

## يلاحظ الأطفال كلّ ما يدور حولهم

في بعض الحالات كان الأطفال عرضة لأحداث مخيفة ومباشرة أو أنّهم كانوا قد شاهدوا أو سمعوا بأنّ أبويهم أو غيرهم من أفراد العائلة قد عوملوا بطريقة من شأنها أن تولّد الخوف عندهم (الأطفال). وفي بعض الأحيان يكون الأطفال قد سمعوا الكبار يتحدثون عن المعارك وعن مدهامات الشرطة وعن خطر ترحيلهم عن بلد اللجوء. حتى الأطفال الصغار جداً يسجلون كلّ ما يحدث أو يُقال بوجودهم. عندها ينتابهم الخوف والقلق. وبالنسبة لنا نحن الكبار فمن الصعب علينا أن ندرك تماماً ما استوعبه الأطفال. في بعض الأحيان يكون الأطفال صغاراً إلى درجة أنّهم لا يستطيعون الكلام ولكنهم بالحقيقة كانوا قد لاحظوا كلّ ما دار حولهم. أمّا الأطفال الأكبر سنّاً فربّما يختارون الصمت ويصعب علينا معرفة رأيهم فيما حصل حولهم من أحداث. ولكن مهما كانت أعمارهم فقد تترك فيهم الأحداث المخيفة والمحنة آثاراً بالغة وتترسّخ في أفكارهم فتضايقهم. على هذا المنوال يمكن وصف الأطفال الذين عايشوا النزوح بأنّهم مثقلون بالأعباء ثلاثة أضعاف ومرضوحين؛ فهم ربّما كانوا قد عايشوا الصدمة النفسية بشكل مباشر أو غير مباشر في الوطن الأم أثناء النزوح. يعيش هؤلاء في الغالب مع والدين مصابين بالصدمة ومتوترين. إنّ شروط الحياة التي يعيشها الأطفال اللاجئين في أغلب الأحيان قد تكون أكثر مسببة للصدمة من الصدمات التي تعرّض لها هؤلاء بسبب الحرب.

# ردود الأفعال عند الأطفال

حتى الأطفال الذين لا يستطيعون الكلام بعد بإستطاعتهم "أن يخبروا" عما يقلقهم بطرق أخرى. بإمكان الأطفال التعبير عن مشاكلهم بشتى الطرق. من خلال تصرفاتهم الخاصة بهم ومن خلال ردود أفعالهم الجسدية "يخبرنا" الأطفال عن قلقهم. أدناه بعض ردود الأفعال الطبيعية عند الأطفال الذين عاشوا أحداثا صادمة، أي أشياء مخيفة ومؤلمة:

- **مشاكل في النوم:** يمكن أن يعاني الأطفال من الكوابيس أو يفقدون القدرة على النوم. قد يستيقظون في منتصف الليل ويشرعون في البكاء إذا ما حاول المرء وضعهم في الفراش كي يناموا من جديد. عددٌ كبير منهم يرفض أن ينام.
- **مشاكل نفسية جسدية (سيكوسوماتية):** يرفض الأطفال تناول الطعام، يتقيأون ويأكلون قليلا أو كثيراً جداً ويصابون بأوجاع في البطن. كما يصابون بأوجاع في أماكن مختلفة في الجسم.
- **الحزن والكآبة:** قد يكون الأطفال حزينين لفترات طويلة. ييكون غالباً ويفقدون الرغبة في اللعب ويصبحون غير مباليين.
- **مشاكل في الدراسة:** يواجه الأطفال مشاكل في التركيز ويكونون متلملمين. لا يمكنهم البقاء هادئين على الإطلاق ويختلقون المشاكل ويحطمون الأشياء حولهم.
- **العداية:** يلجأون إلى الضرب والعض والشجار مع غيرهم من الأطفال والكبار. يحدث هذا في الغالب لكونهم (الأطفال) خائفين.
- **الخوف والقلق:** قد يخاف الأطفال من الأصوات والأشخاص في الزي العسكري والرسمي. وقد يخافون الأشياء أو الأشخاص الذين يذكرونهم بأحداث أليمة قد عاشوها. وقد يكون بعض الأطفال حزينين ومشوشين إلى درجة أنهم يفقدون الرغبة في اللعب.
- بعض الأطفال يعانون من مشاكل في النطق ويبدأون بالتأتأة في الكلام.

كل ردود الأفعال هذه هي عادية عند الأطفال الذين عاشوا عدداً كبيراً من الأوضاع الصعبة. أنّ الأشياء المرعبة والنزوح المتواصل وغيرها هي أمور تخلق القلق والريبة عندهم. قد يؤدي عدم الإحساس بالأمان هذا إلى شعورهم بالخوف. فهم يخافون إذا كانوا بعيدين عن أهلهم أو يخافون من أن تتكرر تلك الأحداث الأليمة. وقد يخاف الأطفال الأكبر سناً لأنهم ربّما أصيبوا "بالجنون" ويرفضون الإفصاح عن أفكارهم. لذلك من المهم أن يؤكد الكبار لهم أنّ هذا عبارة عن ردود أفعال طبيعية على أحداث غير عادية وأنها تتلاشى في الغالب مع الوقت. أمّا إذا لم تتلاش ردود الأفعال هذه، فمن المهم طلب العون من أشخاص يمكنهم مساعدة الأبوين والأطفال على السواء - مثل الممرضة والطبيب أو الأخصائي النفسي أو المعلم.

## كلّ العائلة تتأثر

قد يكون متعب جداً للأبوين التعامل مع ردود أفعال الأطفال. إذ من السهل أن يغضب المرء ويصبح سريع الإنفعال تجاه الأطفال المتطلّبين، خاصة إذا كان المرء يشعر أيضاً أنه مرهق وغير مطمئن. ولكن تأنيب الأطفال يؤدي فقط إلى إحساسهم بعد الأمان ويصبحون أقلّ استقلالية أكثر من ذي قبل. من المهم أن يتحدث المرء مع غيرهم من الآباء الذين يعيشون الحالة عينها.

من المؤكّد أن كل الأطفال الذين اضطروا للنزوح من بلدتهم يشناقون إلى الأشخاص الذين أحبّوهم وإلى الأماكن التي اعتادوا عليها. ولكن أمور كهذه قد يكون من الصعب التكلّم عنها. كما أن هذا يؤلم الأهل أيضاً إذا هم تذكروا تلك الأشياء التي تشكل شوقاً جارحاً بالنسبة لهم. وقد يكون صعب على الأهل معرفة ماذا سيقولون وكيف سيتمكنون من مواصلة أطفالهم. كأهل يرغب المرء بشكل عام حماية الأطفال وردّ الأذى عنهم، وربما يكون المرء خائفاً من أن يعاني الأطفال من حزن أكبر إن هو بدأ بالحديث عن كلّ ما هو مؤلم. ويخاف بعض الأهل من أن يبدأوا هم أيضاً بالبكاء. أمّا الأطفال فيمكنهم تحمّل ذلك إذا شُرح لهم بأن الذنب ليس ذنبهم وبأنّ الأب والأم أيضاً مشتاقان إلى الجدّ والجدّة أو إلى البيت وإلى ما هنالك من أمور.

كبالغين نشعر في بعض الأحيان أن لا حول ولا قوة لنا عندما نرى أطفالنا يتألمون. غالباً ما نقول لهم: "لا تفكروا بذلك - العبوا"، "لا تتكلموا عن ذلك - ادرسوا"، "لا تبول في سروالك لأنك أصبحت كبيراً"، "لا تضرب أخاك، أنت سيء". ولكن الأطفال يشعرون بالحزن والوحدة إذا لم يُسمح لهم بالتحدّث مع أحد عن أحاسيسهم ومشاعرهم. هم بحاجة لأن يُسمح لهم بالتعبير عمّا يقلقهم.

## إلى ماذا يحتاج الأطفال

- الحماية والتعاون:
- هم بحاجة إلى القرب الجسدي والنفسي والرعاية من قبل الأهل والأشخاص المقربين.
- يحتاجون إلى أن يكون المرء صبوراً معهم وأن يولون كثيراً من الاهتمام.
- يحتاج الأطفال إلى أن توضع لهم حدوداً واضحة وليس إلى العقاب. أوقفوهم عند حدّهم إذا كانوا عدائيين أو إذا قاموا بتخريب شيء ما، لكن لا تضربوهم ولا تقررصوهم.
- يحتاج الأطفال باستمرار إلى شرح لما يحدث حولهم.
- يحتاج الأطفال إلى روتين يومي واضح. حتى إذا لم يكونوا يذهبون إلى المدارس وأهلهم لا يعملون، من المهم جداً أن ينهض المرء من فراشه ويتناول وجبات الطعام ويأوي إلى الفراش كما كان يفعل في بلده.
- يحتاج الأطفال إلى المديح. حتى ابن ثلاث سنوات يمكنه القيام ببعض الواجبات البسيطة. يحسّسهم هذا بأنهم مهمّون وأنّ هناك من هو بحاجة إليهم.
- أنصت للأطفال وهم يخبرون عن معاشياتهم ومشاعرهم وأفكارهم وما يفتقدونه. شاركهم معاشياتهم هذه، فالتحدّث معهم مهم.
- أترك الأطفال يرسمون الأمور التي تشغل بالهم، وشاركهم في الإطلاع على تلك الرسومات.

- يحتاج الأطفال في الغالب إلى مساعدة الكبار لكي يجدوا النشاطات والألعاب. فمن الجيد لو تمكن الكبار من المشاركة لأن هذا يجعلهم يحسّون بالأمان والطمأنينة. إنّ اللعب هو طريقة الأطفال الخاصّة لمعالجة الأحداث الأليمة التي عاشوها.
- دع الأطفال يروون القصص ويغنون. أمّا الأطفال الأكبر سناً فيمكنهم تدوين مذكراتهم وأفكارهم وأشعارهم.
- بيّن لهم أنّ ما يفعلونه هو أمرٌ جيد ومثير للاهتمام.
- دع الأطفال يشاركون في الصلوات والشعائر الدينية مع الأهل.
- حاول أن تكون وسيطاً للأمل.
- تذكر أنّه ليس باستطاعة أيّ أهل في الدنيا ملاقة أطفالهم وتلبية كافة مطالبهم على أفضل وجه وفي كلّ الأوقات. لكن الأفضل هو أن يكون الهدف هو تأمين بعض ما يحتاجون إليه خلال النهار.
- يحتاج الأطفال إلى أشخاص كبار يأمنونهم وقادرون على دعم أنفسهم كفاية. طالما كان الأهل قادرين على أن يكونوا وسطاء للأمل وأن يعزّوا طفلهم ويوفروا له الطمأنينة ويروا احتياجاته، سيكون بإمكان الطفل أن يدبّر أموره بشكل جيد نسبياً. إذ أنّ حالة الطفل النفسيّة تسوء بسرعة عندما تنهار قدرة الأبوين على تقديم الرعاية له.
- لهذا السبب فإنّه من المهمّ أن يحافظ مُقدّم الرعاية للطفل على صحّته الجسدية والنفسية، وأن يطلب المساعدة بشأن حالته الصحية إذا تطلّب الأمر.

Forsideillustrasjon: Malin Falch



تمَّ إعداد المنشور من قبل مركز الموارد لمكافحة العنف  
واضطراب الإجهاد الرضحي والانتحار  
Ressurssenter om vold,  
traumatisk stress og selvmordsforebygging،  
منطقة وسط النرويج، 2016

[www.rvts.no](http://www.rvts.no)