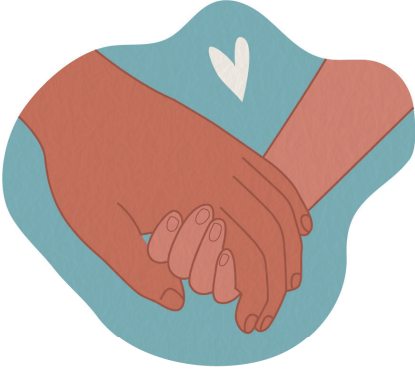


إلى الأولياء
في موضوع الأطفال و
الحرب و اللجوء





تأثيرات الحرب والجوء على الأطفال

يعاني عدد متزايد من العائلات والأطفال من تأثيرات الحرب، مما يدفعهم للهروب، حيث ينفون مسارهم كلاجئين. ربما يستغرق ذلك وقتاً طويلاً قبل وصولهم لدولة النرويج. البعض منهم قد عانوا من التشرد في بلدانهم تحت ظروف التنقل المستمر، والاضطرابات وغياب الأمن. الأطفال بدورهم قد يعانون من تجارب صعبة أو مؤلمة. بالإضافة إلى أن انفصالهم عن ذويهم وانعدام الأمن يشكل عبئاً كبيراً عليهم. وصول الأسرة إلى بلد آمن لا يعني بالضرورة انتهاء المعاناة. كلاجئين. قبل استقرارهم، تطرح عليهم إشكالات جديدة: هل يحصلون على الإقامة؟ هل يمكنهم التفكير والتفكير والتفكير بالمستقبل؟

هذا الكتيب يساعدك على فهم ردود فعل الأطفال الطبيعية تجاه المعاناة من الحرب والتشرد

الأطفال يلاحظون أكثر مما نعتقد

من الصعب معرفة مدى إدراك وفهم الأطفال لما يقال و ما يحدث حولهم. لا نعرف الكثير في هذا الموضوع ولكن الأطفال، حتى صغار السن، ينتبهون لما يقال و ما يحدث في محيطهم، و الأطفال الأكبر سنا ربما يلتزمون الصمت، مما يضاعف صعوبة فهمنا لوضعهم

في بعض الأحيان تكون ملاحظات الأطفال نتيجة ما يحكيه الكبار عن أعمال الحرب أو مدهمات الشرطة أو خطر طردهم خارج البلد. في حالات أخرى يكون الطفل قد عانى شخصيا أحداث مرعبة. أو ربما شاهدوا أو سمعوا عن معاناة أوليائهم و أفراد عائلتهم. عموما تترسخ تجارب الرعب والخوف في الذاكرة، لتصبح مصدرا للخوف و الاضطراب فيما بعد

يمكن القول عن الأطفال اللاجئين أنهم معرضون لصدمة ثلاثية

- المرور بظروف صعبة في بلادهم و عند مغادرة بلادهم
- غالبا ما يعيشون مع أوليائهم المصابين بالصدمات و الإرهاق
- ظروف العيش كطالبي اللجوء يمكن أن تمثل عبئا أكبر من ذكريات معاناة الحرب



ردود فعل الأطفال

حتى الأطفال الذين يلتزمون الصمت يمكن أن يعبروا بطرق مختلفة عن همومهم. عبر سلوكهم وحركاتهم الجسدية. نستعرض فيما يأتي بعض المؤشرات التي تلاحظ لدى الأطفال الذين عاشوا تجارب الخوف و الصدمة

- مشاكل متعلقة بالنوم: الكوابيس أو فقدان النوم، رفض الذهاب للنوم، البكاء، والنوم المنقط أو الاستيقاظ في منتصف الليل
- مشاكل نفسية-جسدية: رفض تناول الطعام، التقيؤ، الإفراط في الأكل أو التقليل منه، المعاناة من آلام المعدة أو أعضاء أخرى من الجسم
- حالات التدمير أو الحزن. كثيرا ما يفتقر الأطفال الرغبة في اللعب و تغمرهم اللامبالاة.
- مشاكل التعلم، مثل القدرة على التركيز و فرط الحركة، مما يؤدي إلى خلق مشاكل و كسر الأشياء حولهم
- التصرفات العدوانية مثل الضرب و العض و مناوشات ضد الآخرين. غالبا ما يحدث ذلك بسبب الخوف
- الخوف و القلق: قد ينفعل الأطفال عند سماع أصوات أو رؤية أشخاص يرتدون الزي العسكري و كل ما يذكرهم بالتجارب المؤلمة
- بعض الأطفال يصابون بمشاكل التلعثم و صعوبات في النطق

كل هذه الانفعالات عادية لدى الأطفال الذين عاشوا أحداث مرعبة مثل التشرد و عدم الاستقرار وخطر الانفصال عن أوليائهم. لأنهم يخشون تكرار التجارب المؤلمة و المدمرة



حالة المعاناة قد تدفع الأطفال الأكبر سنا للوم أنفسهم والاعتقاد بأنهم مصابون بالجنون، هذا يدفعهم إلى التزام الصمت وعدم التعبير عن معاناتهم. من المهم أن نعمل على طمأننتهم و أن نقتنعهم بأن معاناتهم هي ردود فعل عادية تجاه تجارب غير طبيعية، وأنه من الممكن التعافي منها بمرور الوقت. إذا إستمر الحال بدون تحسن فمن المهم طلب المساعدة من شخص يمكنه مساعدة الطفل و الوالدين. مثلا الاتصال بالمرضة التي تداول بالمدرسة، أو الطبيب، أو خبير بالأعراض النفسية

الأسرة تتأثر بأكملها

معاناة الأطفال و تأثيراتها غالبا ما تكون مرهقة لأوليائهم وتؤدي الى حالات الاستياء أو الغضب تجاه متطلبات أطفالهم. خصوصا عند الأولياء الذين يعانون شخصا من التعب و انعدام الراحة و الطمأنينة. إن انفعالات الأولياء، لما تكون صاحبة، تضاعف من قلق الأطفال و اضطراباتها. من الحكمة أن يستفيد الأبوين من تجارب عائلات أخرى لديها تجارب مماثلة. كل الأطفال الذين اضطروا لمغادرة بيئتهم الطبيعية، يحنون إلى الأشخاص والأماكن التي تركوها. ربما يصعب عليهم الكلام في هذا الموضوع. هذا ينطبق كذلك على الأولياء أنفسهم. يصعب عليهم التعامل م تأثيرات الذكريات التي يحنون إليها. ويصعب كذلك التأكد من النتائج المحتملة عند الحديث عن هذا الموضوع م الأطفال، ربما يضاعف ذلك من معاناتهم. لهذا يمكن لأولياء الامتناع عن الحديث عن الأشياء المؤلمة

في حالة معاناة الأولياء من مرارة الحنين إلى ذويهم ربما يلجؤون للبكاء، لكنهم غالبا لا يفعلون ذلك أمام أطفالهم، خشية من أن الأطفال لن يتحملوا ذلك أو أن أنهم يحسون بالذنب. لكن يصبح ذلك ممكنا إذا شرح للأطفال أن والديهم بدورهم يعانون من فقدان أقربائهم ووسطهم الاجتماعي
يمكننا أن نشعر بالعجز عندما نرى الأطفال يتألمون. كثيرا ما نقول لهم "لا تفكر في الأمر -إلعب"، "لا تتحدث عن كذا وكذا - قم بواجبك المدرسي"، "لا تتبول على نفسك - أنت كبير الآن"، "لا تضرب أخوك - أنت شقي". إن الأطفال بحاجة للتعبير عما يقلقهم عندما يشعرون بالحزن والوحدة. لذلك يستحسن السماح لهم بالحديث عن مشاعرهم

ماذا يحتاج الأطفال ؟

- أولا يحتاج الأطفال إلى التقارب الجسدي و المعنوي،و الرعاية من وأوليائهم و كذلك الأشخاص الآخرين من أقربائهم
- يحتاج الأطفال إلى قدر كبير من الاهتمام و الصبر
- الأطفال بحاجة لأن توضع لهم حدود واضحة. أوقفهم إذا استعملوا العنف أو كسر الأشياء. لا تعاقبهم مثلا بالضرب أو القرص
- يحتاج الأطفال الى تفسيرات مستمرة لما يحدث حولهم
- يحتاج الأطفال إلى روتين يومي. بغض النظر عن انشغالات الوالدين والأطفال في حياتهم اليومية. ضد لهم روتين في ما يخص الأكل و أوقات النوم والصحو صباحا، تقريبا كما كنت معتادا به في وطنك
- يحتاج الأطفال إلى الثناء. حتى الذين تقل أعمارهم عن ثلاث سنوات يمكن تكليفهم ببعض المهام البسيطة. من شأن هذا التعامل أن يقوي إحساسهم بأهميتهم
- غالبا ما يحتاج الأطفال إلى مساعدة الكبار أثناء الأنشطة و اللعب. يحسون أكثر بالأمان عند حضور الكبار معهم. اللعب وسيلتهم الخاصة للتعبير و معالجة التجارب الصعبة
- إهتم و أنصت لما يقوله عن تجاربهم و مشاعرهم وأحلامهم. الحوار و تبادل الخبرات شيء مهم



- شجع الأطفال على رسم ما يهتمون به، ورافقهم عند مشاهدة ما يرسموه
- دع الأطفال يروون حكايات و يغنون. يمكن للأطفال الأكبر سنا كتابة مذكرات نابغة من أفكارهم و تحتوي على قصصهم و قصائدهم
- أظهر للأطفال إهتمامك بما يفعلونه و أثنى عليهم
- دع الأطفال يصلون و يشاركون أثناء الاحتفالات الدينية رفقة أوليائهم
- الأطفال بحاجة إلى أشخاص راشدين لهم القدرة على العناية بأنفسهم. عندما تتصدع قدرة الأولياء على الرعاية، يمكن أن يؤدي ذلك إلى تدهور صحة الأطفال بسرعة، عقليا و جسديا. من المهم جدا أن يعتني مقدمو الرعاية بأنفسهم و بصحته النفسية و الجسدية، و أن يطلبو المساعدة عند الحاجة لذلك
- حاول أن تنتشر الأمل و التفاؤل. طالما يمكن للوالدين زرع الأمل والراحة و الاستقرار، بالإضافة إلى المعرفة و الوعي باحتياجات الطفل، يمكن للأطفال تسيير أمورهم بشكل جيد نسبيا. لا يوجد أب أو أم يقدران دائما على متابعة أطفالهم بطريقة مثالية. الأهم هو محاولة تلبية إحتياجات الأطفال اليومية

من إعداد
مركز موارد الوقاية من العنف
و اضطرابات ما بعد الصدمة و الانتحار
جهة الوسط

الهاتف: 72 82 20 05
الاتصال: rvts@stolav.no



www.rvts.no