

توجيهات نفسية للأهالي بظل طوارئ نفسية

الأمهات والآباء الكرام، السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد...

ان الأحداث التي مر بها أولادكم لا شك انها أثرت سلبيا على صحتهم النفسية، وقد تؤدي عند بعضهم الى تطوير اضطرابات نفسية. ان ردود أفعال الاولاد على ما تعرّضوا له من تجارب قاسية وصعبة خلال الفترة القريبة الماضية سيظهر بقوة لديهم، مثل: خوف، قلق، عدم تركيز، ذهول، خيبة أمل، توتر، تبول لا إرادي... لمساعدة الاولاد للعودة لحياتهم الطبيعية كما كانوا سابقا، ووقاية لهم من تطوير اضطرابات نفسية صادمة، أو غيرها من الاضطرابات إليكم بعض التوجيهات السلوكية:

(1) تذكر أنك النموذج

يا الوالد/ الوالدة كل ما تقوم به أو تقوله أو يبدر منك، له تأثير مباشر على أنفس الصغار. وعليه ننصح بقول كل ما يقوي ويبث الثقة بك وبمجتمعك وأصلك ودينك.

(2) التعبير كلامي

تستطيع التعبير عن مشاعرك كلاميا وعاطفيا مع الحفاظ على ما تقدم من توصيات. إنه لمن المفضل أن يعبر الوالدين أو الكبار عن مشاعرهم دون إنكارها، فان لذلك أثر جيد على الأطفال حيث يدفعهم للتعبير وعيش التجربة كما هي فعلا دون كبتها.

(3) المعلومات مفصلة

الغموض يؤثر على التوازن النفسي ويرفع من مستوى القلق والخوف العام لدى كل الافراد. كلما تم فهم وإدراك ما يجري في محيط الطفل، وتم إيضاح الغموض، عاد ذلك بمرود ايجابي على الاولاد. وعليه يكون من الافضل اعطاء المعلومات المتعلقة تفصيلا هو أفضل.

(4) الحدث بحجمه الحقيقي

قل ان الحدث كبير نعم، وأعطه حجمه الحقيقي بالقول والفعل، لا تقلل من أهمية ووزن الحدث (بهدف الخوف على الآخرين) ولا تعطه أكبر مما هو في الحقيقة، فعلى الحالتين هذا من شأنه ان يشوش الآخرين ويوترهم.

(5) تقرب من الصغار أكثر وكن واعيا

لا شك أن للحدث وقع صعب على الجميع. في كثير من الأحيان نزن مخطئين أن الصغار لا يدركون أو لا يفهمون أو لا يعيرون الاحداث اهتماما. في الواقع، الصغار ايضا كالكبار يعيشون التجربة الصادمة، ولكن بطريقة مختلفة: بالتخيل، بالتمثيل واللعب والحلم، فهم يقلقون ويخافون. وقد تظهر لديهم ردود افعال جسدية، فمثلا ارتفاع درجة حرارتهم أو أي رد نفسي آخر والذي بظاهره يبدو لنا أنه جسدي بحت.

(6) اجواء من الامن والامان

رغم الطارئ والتجربة الصعبة، حاول ان تعطي الشعور لغيرك قدر الإمكان بالأمان، اعمل على بث الثقة والأمن في حسب الحالة.

(7) لا تقل للطفل لا تخف

ان تطلب من الطفل الا يخاف هو امر غير محبذ. هذا الامر قد يشوش ويعطي رسائل للطفل بانه ضعيف. الخوف من حدث معين هو رد فعل طبيعي ومخلوق معنا، وله وظيفة وهي الحفاظ علينا، فلولا الشعور بالخوف لما تنبهنا للخطر المحدق فينا. من المفضل ان نقول للطفل، نعم هذا مخيف، لكننا سنستمر ونحن أقوىاء وقادرون. كذلك مهم هنا التطرق بالحديث مع الصغار عن القضاء والقدر، ولكن بطريقة مبسطة يسهل فهمها.

8) شرحا مبسطا ومدعما بالأمثلة

يصعب على الأطفال الصغار فهم بعض المفاهيم ، اهمها: السبب والمسبب، الاتفاقيات، مفهوم الحرية ومفهوم العدل.
وهنا علينا إعطاء الشرح المبسط لهذه المفاهيم، والمدعم بأمثله بسيطة وواضحة.

9) ربط الافكار ببعض

ادفع الطفل على التعبير بالكلام وبالمشاعر، وساعده على ربط أفكاره ببعض.

10) الطفل يقترح حلولاً

اعط الفرصة للأطفال أن يقترحوا حلولاً، أعطهم الفرصة للمشاركة بأعمال تعطيهم الشعور أنهم فعّالون ولهم مساهمات.

11) تنظيم الوقت وبرمجة اليوم

الالتزام بالقيام بالطقوس الاعتيادية في نفس الأوقات، خاصة وجبات الطعام. كذلك من المفضل القيام بجهد جسمي، والنوم ساعات كافية. كل ذلك يساعد كثيرا على التأقلم في الظروف الضاغطة.

في النهاية اتمنى للجميع زوال الاحداث الضاغطة ودوام الصحة

"اللهم اجعلنا ممن يقولون ويفعلون ويفعلون فيخلصون ويخلصون فيقبلون والله ولي التوفيق"

د. محمود سعيد

متخصص بعلم النفس التربوي والعيادي والصدمي