

مساعدة الأطفال

على التكيف بعد القدوم إلى بلد جديد



لقد واجه الأشخاص الذين أُجبروا على ترك بلدهم والسعي للأمان في بلد آخر أحداثًا صعبة ومخيفة في أغلب الأمر. ويتسم القدوم إلى بلد جديد بأنه أمر صعب أيضًا. فثمة اختلاف في اللغة وفي العادات الغذائية وفي الثقافة أيضًا. وغالبًا ما ينفصل هؤلاء الأشخاص عن أسرهم وأصدقائهم ويساورهم القلق بشأن سلامتهم. وغالبًا ما تكثر الضغوط بشأن المال ويمكن أن يساور الشخص قلق بشأن كيفية دعمهم وذويهم.

وتؤثر الأحداث الماضية الصعبة والضغوط الحالية على طريقة تفكيرنا ومشاعرنا وتصرفاتنا. وغالبًا ما يبدو الأمر مختلفًا بالنسبة للأطفال عن الكبار.

ولأن الوالدين ومقدمي الرعاية الآخرين لديهم المعرفة ويحبون طفلهم، فإنهم يكونون في أفضل وضع ليساعدوا الطفل على التعافي من الأحداث الماضية والتعامل مع القلق والتكيف مع البيئة الجديدة. وتساعد هذه النشرة الوالدين ومقدمي الرعاية على فهم التفاعلات المشتركة في الأطفال وتعطيهم إرشادات مفيدة لكيفية دعمهم لطفلهم.

الأطفال الصغار

لا يجد الأطفال الصغار كلمات يعبرون بها عما يدور بداخلهم من مشاعر تظهر غالبًا كيف يتصرفون ويسلكون. وتشمل العلامات المشتركة للخوف والقلق والتوتر في الأطفال الصغار:

- صعوبة النعاس من تلقاء أنفسهم
- الاستيقاظ بشكل متكرر أو التعرض لكوابيس
- التبول في الفراش
- العودة إلى سلوكيات كانت في مراحل أصغر أو عادات كانت في مراحل أصغر من مرحلتهم الحالية (مثل التبول على نفسه أو العودة إلى طرق تحدث في مراحل أصغر)
- الخوف من الانفصال عن أحد الوالدين أو مقدم الرعاية، حتى ولو لفترة زمنية قصيرة
- عدم القدرة على تهدئة نفسه بعد الغضب
- الشعور بمخاوف جديدة أو مشاعر قلق جديدة حول الكثير من الأشياء المختلفة
- الشكاوى الجسدية (مثل آلام المعدة أو الصداع، وما إلى ذلك)
- السلوك العدواني أو اللعب العدواني
- اللعب المتكرر الذي يحاكي تمثيلًا حدثًا مخيفًا في الماضي

غالبًا ما ينتج عن المشاعر الصعبة سلوكٌ صعب!

فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك أن تساعد بها طفلك الصغير في التغلب على المخاوف أو القلق أو التوتر الذي يعاني منه:

- خصص وقتًا لتكون بصحبة الطفل واحتوائه.
- استخدم كلمات بسيطة لتعرفه بها أنك موجود إلى جواره وستحافظ على سلامته. على سبيل المثال: "أمك إلى جوارك" أو "أبوك بجانبك".
- أبعد عن الصور المخيفة (من التلفاز أو وسائل التواصل الاجتماعي، وما إلى ذلك)، والمحادثات (المذياع أو تحدث الكبار مع بعضهم، وما إلى ذلك).
- احرص على نظام عادات متكرر يشمل أوقات محددة للاستيقاظ وتناول الطعام والذهاب إلى الفراش.
- افعل الأشياء المألوفة مع الطفل مثل الغناء أو حكاية قصة له.
- عندما يعاني طفلك من سلوك صعب، ابقى هادئًا. وسوف يساعدك هدوءك على تهدئة الطفل. وسوف يساعدك ذلك على أن تعرف أن طفلك بأمان معك.
- وإذا اضطرت لترك الطفل، حتى ولو لفترة قصيرة، أبلغه بالمكان الذي ستذهب إليه وبموعد عودتك ("أمك ستذهب إلى المتجر وسوف تعود خلال ساعة"). أعطه شيئًا مألوفًا يمسك به (مثل قصة أو لعبة) أثناء ذهابك.
- وإذا كان الطفل غاضب، ساعده في أن يحدد الشعور الذي يمر به لكي يجد في المستقبل ما يعبر عنه من كلمات. على سبيل المثال، "أفهم ما تشعر به من حزن".
- وإذا كان الطفل يتصرف بطريقة لا تحبها، حدد أو لا الشعور ثم وجه الطفل نحو طريقة أفضل وأكثر ملائمة للتعامل مع ذلك الشعور. على سبيل المثال: "أرى أنك غاضب، ولكن ليس من الصواب ضرب أخيك. خذ نفسك عميقًا".
- إذا كان طفلك كبيرًا بما يكفي، ساعده في أن يحدد ما يصلح له أكثر لتهدئته أو التخفيف من حدته. وسوف يحتاج هذا أن يُنفذ في وقت هدوء الطفل وشعوره بالارتياح. يمكنك إعطاء تلميحات للطفل عن طريق تقديم اقتراحات مثل التمارين الرياضية، وقضاء بعض الوقت وحده، احتوائه، الغناء، الرسم، وما إلى ذلك. في المرة التالية التي يشعر فيها طفلك بالغضب، يمكنك أن تقول: "يبدو أنك فعلاً محبط. وهذا هو الوقت المناسب للقيام ببعض التمارين الرياضية".
- وإذا أراد طفلك أن يتحدث عما حدث له أو عن مشاعره، أعطه الفرصة لذلك. وقد يفعل هذا خلال الرسم أو اللعب أو التمثيل أو حكاية قصة. اسمح لطفلك بمساحة كافية ووقت كافٍ ليحكي قصة بطريقته. احرص دائمًا على أن لا تقلل من قيمة مشاعره. على سبيل المثال، لا تقل له أشياء مثل: "لم يكن الأمر بهذا السوء"، أو "لقد كان الأمر أسوأ بالنسبة لآخرين". وإذا أردت، يمكنك أن تنضم له في حكاية القصة بأن تقول أشياء مثل: "أتذكر أن .." أو "رأيتُ ذلك يحدث أيضًا".
- بين السلوك الذي ترغب في تكراره وكن محددًا. على سبيل المثال: "أعجبني فعلاً أنك شاركت أخيك في لعبتك. وهذا شيء جميل منك".

عندما نأخذ أنفاساً عميقة ببطء، فإننا نرسل رسالة نقول بها لجسمنا نحن بأمان ويساعدنا هذا على أن نحقق هدوءاً أكثر. وثمة طريقة لفعل ذلك مع الأطفال الصغار وهي أن يتخيل الطفل نفسه يشم رائحة كوب الشاي الدافئ وبعد ذلك ينفخ فيه ليبرد. وسوف تحتاج إلى أن تفعل هذا في وقت هدوء الطفل وراحته. ويمكنك بعدها تذكير الطفل بهذا التمرين عندما يشعر بالغضب. وغالباً ما يساعدك هذا في أن تنضم إلى طفلك في التمرين. وعندما يراك الطفل تفعل ذلك، فسوف يشارك معك.

في بعض الأحيان، قد نصاب العصبية المفرطة أو الإحباط أو الغضب. ويمكن أن يساعد التنفس في الشعور بتحسّن. وعندما أغضب، فإنني أتخيل أن في يدي كوباً من الشاي الساخن. (تظاهر بأنك تحمل كوباً من الشاي الدافئ). أحب أن أشم رائحة الشاي (خذ نفساً عميقاً) ثم أنفخ عليه لأبرده (انفخ بفمك). ولنصب كوب الشاي ونجرب الأمر!

تظاهر بأنك تمسك الشاي وتشم رائحة الشاي، ثم انفخ على الشاي لتبريده مرات عديدة. ويمكنك أن تسأل طفلك أشياء مثل "ما رأيك في نكهة الشاي؟" هل تعتقد أن الشاي بارد بما فيه الكفاية بعد؟" لجعل الأمر أكثر مرحاً وتفاعلاً.

الأطفال والمراهقون الأكبر سناً

وعندما يكبر الطفل، يكتسب المزيد من الكلمات ويصبح أحسن قدرة على التعبير عن مشاعره. وفي الوقت نفسه، قد يواجه صعوبة في صياغة ما يشعر به في كلمات أو الشعور بالخزي أو تأنيب الضمير أو الارتباك بشأن شعور معين. وتشمل العلامات المشتركة للخوف والقلق والتوتر في الأطفال والمراهقين الأكبر سناً:

- الخوف أو القلق بشأن سلامة النفس أو الآخرين
- التركيز المستمر على الأحداث الماضية المخيفة مثل التحدث بشكل متكرر عنها، أو رسمها أو القلق من احتمالية حدوثها مرة ثانية
- النقص في القدرة على التركيز أو الانتباه
- صعوبة تذكر الأشياء
- التوتر أو الغضب المتزايد
- الحزن المتزايد
- الرغبة في العزلة بشكل زائد، والانسحاب عن المقربين
- الشكاوى الجسدية (مثل آلام المعدة أو الصداع، وما إلى ذلك)
- الزيادة أو النقص الشديد في النوم
- عدم الرغبة في ترك المنزل أو المشاركة في الأنشطة
- التغييرات الأخرى في السلوك عن الطريقة التي كانت عليها قبل الحدث وما صارت إليه الأمور في الوقت الحالي
- الانتقال إلى العادات الضارة مثل تعاطي المشروبات الكحولية أو تعاطي المخدرات أو فعل أشياء تضر بالنفس أو بالآخرين

في حين أن الأطفال الأكبر سنًا، وحتى المراهقين الأكبر سنًا والبالغين الشباب قد يصبحون أكثر استقلالية، إلا أنهم لا يزالون بحاجة إلى الإرشاد والحكمة التي يمكن للوالدين ومقدمي الرعاية تقديمها لهم.

- أبلغ طفلك بأنك تعرف مدى صعوبة هذه العملية وأنت موجود لتقديم الدعم له. على سبيل المثال: "لقد كانت هذه بحق فترة صعبة. وإذا أردت التحدث عما تشعر به، فأنا كلي آذان صاغية."
- خصص وقتًا لأداء الأشياء مع طفلك الأكبر أو المراهق الأكبر سنًا. وقد يكون هذا مشاهدة عرض تليفزيوني معًا، أو الاستماع إلى الموسيقى أو التنزه قليلًا أو ممارسة لعبة ما أو أي شيء ممتع وهادف لكليهما.
- اطرح على طفلك أسئلة وأعطه وقتًا للإصغاء لإجاباته. ويمكن أن يدور هذا حول الأسئلة البسيطة، مثل سؤاله عن يومه أو عن أشياء أصعب مثل سؤاله عما يشعر به بشأن القوم إلى بلد جديد.
- عندما يعبر طفلاً أكبر سنًا عن مشاعره، فيمكن أن يتصرف بحرج أو يشعر بخزي أو يواجه مشكلة في إيجاد الكلمات المناسبة. طمئن الطفل بأن الأمر على ما يرام ولا بأس أن يعبر عن نفسه. يمكنك أن تقول مثلًا: "أشعر في بعض الأحيان أن هذه هي الطريقة أيضًا" أو "إنها مفهومة بالنسبة لك أن تشعر بذلك" أو "لا بأس أن تشعر بالحزن حيال ذلك" أو "قد يكون من الصعب التحدث عن هذا."
- وإذا شارك الطفل في سلوكيات لا تستحسنها، حافظ على هدوئك. يمكنك رغم ذلك أن تنفذ القواعد والعواقب المتبعة لديك، ولكن قد ترغب في فعل ذلك بهدوء لكي يتلقى هؤلاء الأطفال الأكبر سنًا الرسائل التي يكون مضمونها أنهم آمنون، ولكنك لا تزال تسيطر على مجريات الأمور.
- في الوقت الذي يكون الطفل فيه هادئًا ويشعر بالارتياح، تناقش معه حول ما يساعده على الهدوء أو التعامل مع انفعالاته. ويمكنك أن تقول شيئًا مثل "الحياة فعلاً تسبب التوتر الآن. وقد يكون منطقيًا أن تغضب فعلاً أو تشعر بالحزن أو الإحباط. وأريدك أن تعلم ما يفيدك عندما تشعر بهذا الشعور لكي أستطيع دعمك."
- حدد بعض المهام المنزلية المنتظمة وشجع الطفل على تحديد بعض المهام المنتظمة لنفسه (ضبط المنبه الصباحي والاستحمام في الليل، وما إلى ذلك).
- حدد الأنشطة أو المجموعات التي يمكن أن يشترك فيها طفلك، ويعبر عن نفسه وينشئ العلاقات. ويمكن أن يشمل هذا أشياء مثل الجوانب الدراسية والرياضية والنوادي التابعة للمدرسة والأنشطة الدينية.

حتى عندما لا تستطيع حل المشكلات، فإن مجرد وجودك مع طفلك وإظهار الحب والاهتمام والتحلي بالصبر والإصغاء يساعده على الشعور بالأمان والتواصل.

يجب على الوالدين ومقدمي الرعاية إعطاء الأطفال من جميع الأعمار وقتاً للتعافي والتكيف. ومع ذلك، يجب أن يطلبوا المساعدة في الحالات التالية:

- إذا لم يروا تحسناً بمرور الوقت في حالة الطفل المزاجية وسلوكه
- إذا لاحظوا أن حالة الطفل المزاجية وسلوكه يسوءان بمرور الوقت
- إذا تكررت الشكاوى الجسدية للطفل (مثل الشكاوى من الصداع أو ألم المعدة، وغيرها)
- إذا كان الطفل يواجه صعوبة في استعادة مهارة سبق له إتقانها (على سبيل المثال، اعتاد استعمال المرحاض بنفسه والآن غير قادر على ذلك)
- إذا كانوا قلقين من نمو الطفل
- إذا كان الطفل يتحدث عن الإضرار بنفسه أو بالآخرين
- إذا شارك الطفل في سلوك ضار مثل تعاطي المشروبات الكحولية أو المخدرات أو التورط مع العصابات
- إذا كانت لديهم أية شكاوى أخرى يقلقون منها

في أغلب الأحيان، أفضل شخص يمكن التواصل معه هو طبيب الطفل. أبلغه بأية شكاوى يمكن أن تكون لديك، وإذا دعت الحاجة، يمكنه أن يقدم لك إحالة إلى الدعم المناسب. قد يرغب الوالدان ومقدمو الرعاية في التواصل مع معلم الطفل أو المدرسة أو المرشد الاجتماعي أو المرشد النفسي لمناقشة الشكاوى ووسائل الدعم المتاحة.

