



نحو علاقة
أفضل
مع الأطفال
خلال فترات
الضعف

مقدّمة

تشكل بعض الظروف معضلة بالنسبة لمقدمي/ات الرعاية، أبرزها قضاء وقت طويل مع الأطفال في المنزل.

نقصد بالأطفال، من لم يتجاوز عمرهم الثامنة عشر، كما تنص إتفاقية حقوق الطفل. وبالتالي، سنستهدف هذه الفئة، وسنحاول الإضاءة على بعض الوسائل التي تساعد على تمضية الوقت مع الأطفال، للحفاظ على بيئة سليمة وعلاقة صحية بين الأطفال ومقدمي/ات الرعاية.

لتحقيق ذلك، سنتناول ثلاثة محاور أساسية: الطفل، الأهل أو مقدمي/ات الرعاية، الظروف المحيطة بالعلاقة.



١. ال

ط

فل

حاجات الطفل

تتنوع حاجات الطفل، لتشمل الأمان، النظام الغذائي المتوازن، الحاجة الى التحفيز على المستوى العقلي (قراءة الكتب للطفل، القيام بالدروس المدرسية، الألعاب المحفزة على التفكير، مثل الpuzzle)، الاستقرار النفسي، الحب والتقدير، التواصل مع الآخرين، اللعب، الراحة، الصحة السليمة، الرياضة..

لكن إهمال أيّ من هذه الحاجات يؤدي إلى خلل لدى الطفل، ينعكس بأشكال مختلفة، منها الكلام، التصرفات غير المناسبة للأهل، العناد، الشجار مع الإخوة، الانطواء والعزلة، اضطرابات في الطعام، صعوبة في الانتباه والتركيز، تغيّر في عادات النوم..

التأقلم مع علامات الانزعاج الأولى

يعبّر كل طفل من خلال مواقفه وتصرفاته وكلامه بشكل فريد ومتميّز عن الحالة التي يمر بها. عندما يصل الطفل الى المرحلة القصوى من الإنزعاج، يمكن أن يعبّر من خلال البكاء أو الغضب الشديد. في هذه الحالة، يكون من الصعب احتواء مشاعره وتصرفاته، حيث يلجأ العديد من مقدمي/ات الرعاية الى استعمال وسائل مختلفة (بعضها عنيف) للتعامل مع حالة الغضب أو البكاء الشديد.

يساعد التعرف على طرق تعبير الأطفال في مراحل الإنزعاج الأولى (الانزواء، تعابير الوجه، الامتناع عن التواصل...) مقدمي/ات الرعاية على التدخل المبكر، لمعرفة حاجات أطفالهم! وإيجاد الطرق المناسبة لتبليتها، من دون أن يفقدوا السيطرة على الوضع.

التعبير عن المشاعر

يمر مقدمو/ات الرعاية أحيانًا بظروف صعبة تتسبب بأشكال متعددة من الضغوطات (مخاوف، مشاكل مادية، ظروف عيش استثنائية، مرض، وفاة أحد أفراد العائلة...). عندئذٍ، يواجه مقدمو/ات الرعاية والراشديون/ات صعوبات كبيرة، ويعانون من مشاعر متداخلة أو متضاربة (خوف، قلق، حزن، غضب، استسلام، عدم تقبل الواقع...). ويتبنى معظمهم/ن اعتقادًا خاطئًا مفاده أن الأطفال، وخاصة الأصغر سنًا، ليسوا مدركين أو متأثرين بما يحدث.

في الواقع يتأثر الأطفال الأصغر سنًا بشكل غير مباشر، حتى لو لم يدركوا التفاصيل، وذلك من خلال طريقة تعامل الراشدين/ات مع ما يحصل.

لذلك، يتوجب على مقدمي/ات الرعاية أن يكونوا واضحين/ات مع الطفل، وإخباره بشكل مبسط، أنهم/ن يمرون بمرحلة صعبة تجعلهم/ن يواجهون مشاعر سلبية، قد تنعكس أحيانًا على تصرفاتهم/ن، ولكنهم/ن مع الوقت سيجدون طريقة للتعامل مع الوضع الحالي وتخطي الأزمة.

يمكن أيضًا تحفيز الأطفال على التعبير عن مشاعرهم عبر التعبير عن المشاعر أمامهم باستخدام الرسالة "بصيغة الأنا"، والتي تتكون من ثلاثة عناصر:

- وصف موضوعي ومتجرد لما يحدث أو لتصرف الآخر، شرط أن لا يتضمن لوم أو اتهام أو تحليل؛
- التعبير عن الشعور الذي يخالجننا عندما نواجه هذا التصرف؛
- شرح نتائج هذا التصرف بالنسبة للشخص الذي يعبر عن شعوره/ه (إن كانت الوالدة تعبر عن انزعاجها، فنتيجة التصرف تؤثر بها وليس بالأطفال)، كما يمكن أن يكون التعبير مرتبطًا بحاجة يحرمني هذا التصرف من تليبيتها.

فتصبح الرسالة على هذا الشكل: **عندما** __ (وصف ما يحدث) __ **أشعر ب** _____ **لأنني** __ (حاجة) __

مثلًا : عندما أجد الألعاب مبعثرة في المنزل، أشعر بالغضب لأنني سأتعيب في أثناء جمعها وترتيبها.

٢. الأهل ومقدمي / ات الرعاية

الإرهاق

يعاني العديد من مقدمي/ات الرعاية من الضغط اليومي وضيق الوقت، خاصة عندما يقومون بأدوار متعددة (تربية الأطفال، المساعدة بالأمور المدرسية، الاهتمام بالمنزل، العمل...)، مما يمكن أن يؤدي إلى إجهاد وإرهاق. تتسبب أمور كثيرة بالإرهاق، أهمها الضغط النفسي، القلق المزمن، النظام الغذائي غير الصحي، قلة النوم، قلة الحركة، والأوضاع الصحية أو الأمراض...

علامات الإرهاق:

- تعب جسدي شديد؛
 - نقص النشاط والطاقة اللازمة للقدرة على اللعب؛
 - عدم القدرة على التحمل والصبر والغضب السريع، ما قد يؤدي في بعض الحالات إلى استخدام وسائل عنيفة؛
 - عدم القدرة على اتخاذ قرارات بسيطة؛
 - الشك بالذات وبالقدرات الشخصية.
- هناك وسائل عديدة تساعد على التعامل مع الإرهاق، أهمها:

تعلم الرفض

قد يجنبنا تطوير مهارة "الرفض" الوصول إلى حالة الإرهاق، حيث يمنحنا رفض القيام ببعض المتطلبات والمسؤوليات المفروضة علينا من قبل العائلة أو المجتمع، فرصة لتلبية حاجتنا الخاصة.

الوقت الفردي

من المهم تخصيص وقت فردي، حتى لو اقتصر على مدة عشرين دقيقة فقط في النهار، للمحافظة على توازننا الداخلي وتخفيف حدة الإجهاد، مثلًا احتساء القهوة باكراً قبل استيقاظ الجميع أو ممارسة الرياضة، أو الاهتمام بالذات أو القراءة أو ربما الاسترخاء لبعض الوقت في غرفة من دون السماح للأطفال بالدخول أو حتى مشاهدة التلفاز. لكن، كل شخص يعرف الوسيلة الأفضل التي تمنحه/ا بعض السكينة.

تقاسم الأعباء مع الشريك

يقوم العديد من الأفراد بتأدية معظم الأدوار في المنزل من دون تقاسمها مع الآخر. لكن، فسح المجال أمام الشريك ومطالبتة بالقيام ببعض الأمور، يخفف من الأعباء التي تتعبنا.

طلب المساعدة

لكل منا نسيج اجتماعي يتألف من أقارب وأصدقاء ومعارف، ويمكنهم/ن أن يكونوا شبكة أمان ودعم نستعين بها عندما نصل إلى حالة الإرهاق. فهؤلاء قد يساعدوننا عبر الاهتمام بالأطفال، تحضير الطعام، الاهتمام بمرضى، العمل، الإصغاء إلى مشاعرنا ومخاوفنا..لذا، من الضروري أن نعي أنه ما من عيب في الاعتراف بحاجتنا إلى المساعدة في كافة جوانب حياتنا، أو في طلب العون من المقربين/ات للقيام ببعض الأمور التي تخفف الأعباء عن كاهلنا.

إدارة الغضب

لا يعتبر الشعور بالغضب بحد ذاته أمرًا سلبيًا، فهو غريزة تدفعنا للتصرف سواء لتغيير أمر ما أو لحماية أنفسنا من شخص أو شيء ما. إذن، عوضًا عن كبت الغضب، علينا إدارته كي لا يؤدي علاقتنا بالأطفال. فيما يلي بعض الاقتراحات:

- التنبه إلى أنك غاضب وعدم مواجهة الأطفال في تلك اللحظة، بل الانسحاب وتوكيل شخص آخر للتعامل مع المسألة.
- البحث عن السبب الحقيقي للغضب، لمحاولة إدارة الوضع بشكل أفضل (هل هو خوف، شعور بالرفض، إهانة...).
- البحث عن الوسيلة الأفضل لتفريغ الغضب: الرياضة، المشي، التحدث إلى شخص تثق به، الكتابة..
- البحث عن الوسيلة الأفضل لاستعادة الهدوء: غسيل الوجه، شرب الماء ببطء، تقنيات التنفس، الإصغاء إلى الموسيقى...

الاعتذار

يمكن للأهل أو مقدمي الرعاية أن يفقدوا السيطرة ويقوموا بالصراخ أو ردة فعل قوية ببعض الأحيان (وهذا أمر طبيعي عندما لا يصل إلى تجريح، إهانة أو عنف جسدي ونفسي). من المهم في هذه الحالات الاعتذار من الطفل لتكون هذه الحادثة فرصة للتعلم. عند الاعتذار من الطفل اعترف/ي بخطئك بعد أن تهدأ، وتحدث/ي معه بطريقة مناسبة لعمره عن مشاعرك: "أنا آسف/ة لأنني صرخت، لقد كنت غاضب/ة، أنت لست المسؤول/ة أو الملام/ة. كان عليّ أن أتعامل مع الموضوع بشكل آخر". ويمكن هنا طرح بعض الأساليب المناسبة مثل أخذ وقت مستقطع، المشي، التحدث مع صديق/ة...



٢. الظروف المحيطة بالعلاقة

تحديد الأولويات

من المهم، في معظم التشنجات بين الأطفال والأهل أو مقدمي/ات الرعاية، أن يتمكن الأهل من تحديد الأولويات، أي أن يعيدوا النظر ويجروا تقييمًا لتحديد الأولوية بالنسبة إليهم/ن: النزاع أو العلاقة بالطفل؟ فمن الضروري تقييم أثر أي تصرف نقوم به لنعرف إذا كان مؤديًا للعلاقة، وبالتالي إعادة النظر بالخيارات. مثلًا، عندما يحدث نزاع بين أم وابنها على خلفية الفروض المدرسية، يجدر بالوالدة، عند اختيار الوسيلة التي ستعتمدها لحل النزاع (نقاش؟ صراخ؟ إهانة؟ عنف؟ عقاب؟...)، إعادة النظر بالآثار المترتبة عن تلك الوسيلة وانعكاسها على الطفل وعلاقتهم، بالإضافة إلى تحديد الأولوية: الفروض المنزلية مهما كان الثمن أو الطفل وعلاقتهم؟

عندما يتمكن مقدمو/ات الرعاية من إعادة النظر بالوسائل والخيارات، واعتبار علاقتهم بالطفل أولوية ذات أهمية قصوى، سوف يخففون من وتيرة وحدّة النزاعات مع الأطفال، وبالتالي سيتخلصون من جزء كبير من الضغوطات التي يعيشونها، مما سيحسن علاقتهم/ن مع أطفالهم/ن، حيث سيصبح الأطفال أكثر تجاوبًا وتعاونًا.

خصّص وقت لكل طفل من أطفالك على حدة

لبناء علاقة وطيدة، يحتاج كل طفل أن يمضي بعض الوقت لوحده مع أمه ووقت خاص مع أبيه، حيث يتمكن من مشاركتهم/ن كل على حدى بالأمور التي يحبها، اللعب، المساعدة في إعداد الطعام، التعبير عن المشاعر... إن هذه الأوقات مهمة للغاية، لأنها تتيح للطفل الشعور بحب كل من أهله أو مقدمي/ات الرعاية، وتوطد العلاقة فيما بينهم، وبالنتيجة، تعزز تجاوب الطفل معهم/ن في مراحل أخرى.

يستحسن أن يقوم الطفل بنفسه باختيار ما يريد القيام به في هذا الوقت،



كما يجب ألاّ يُستخدم هذا الوقت للتوبيخ واللوم أو مطالبة الطفل بتغيير تصرفاته. من جهة أخرى، يُفضّل عدم وجود الهاتف الخليوي مع مقدمي/ات الرعاية، وفي حال طلب أحدهم مساعدة أو أي شيء آخر من الأب أو الأم، يوضح مقدم/ة الرعاية أن هذا الوقت مخصص لهذا الطفل، وأنه سيستجيب أو يقدم المساعدة لاحقًا.

أهمية تشجيع الطفل على الاستقلالية والمسؤولية

إن المبالغة بالاهتمام قد تمنع الطفل من تحمل مسؤولياته، مما يفاقم الأعباء على الأهل ومقدمي/ات، ويتسبب بمزيد من المشاكل والتشنجات. لذلك، ينبغي علينا تشجيع الطفل، وفقًا لعمره، على تحمل مسؤولياته وتلبية حاجاته، مثل القيام شخصيًا بالأمر التالية:

- الدراسة والقيام بالواجبات المدرسية: يمكن لمقدمي/ات الرعاية المساعدة عندما يواجه الطفل صعوبات في هذا المجال، أو التحقّق من إنجاز الدروس، من دون الحاجة لمرافقة الطفل طوال فترة قيامه بالواجبات المدرسية.
- تلبية حاجة الأكل والشرب: ابتداءً من عمر السنتين يمكن تشجيع الأطفال تدريجيًا على الاستقلالية بالأكل والشرب عبر وضع المأكولات والمشروبات المناسبة بمتناول الأطفال ليصبحوا قادرين وحدهم على شرب الماء مثلًا أو أكل الفاكهة، أو للكبر سنا تحضير شطيرة أو سكب الطعام. يمكن مثلًا وضع عبوة المياه المناسبة للطفل بمتناوله أو في وقت العصرونية وضع الفاكهة بعد غسلها في متناوله أيضًا بالطبع يتم اختيار الأدوات والأطعمة المناسبة لعمر الطفل والتي لا تشكل خطر (أكواب بلاستيكية، غياب السكاكين...)
- الاهتمام بكيفية قضاء أوقات الفراغ، من دون أن يكونوا دائمًا بحاجة إلى وجود واقتراحات مقدمي/ات الرعاية.

التنظيم

يسهّل وجود نظام واضح، يتم وضعه بالشراكة الأطفال ومقدمي/ات الرعاية تيسير الحياة اليومية، ويساعد على توضيح التوقعات لدى الجميع، كما يساهم بخلق الأطر الصحية التي تبعث شعور الراحة والأمان. يتألف النظام من مستويين:

- تنظيم المكان أو المساحة المشتركة:

يسمح لمقدمي/ات الرعاية والأطفال بالتوافق على كيفية استخدام مكان العيش. يوضح وضع هذا النظام التالي:

- ما هي المساحات المشتركة للجميع؟ وما هي القواعد المشتركة لهذه المساحات؟ مثلاً: يجب على الشخص الذي يستخدم غرفة المعيشة أن يقوم بترتيبها والحفاظ على نظافتها وعدم ترك أغراضه مبعثرة فيها.
- ما هي المساحات الخاصة بكل فرد؟ وما هي القواعد المتعلقة بها؟ مثلاً: إن مكان اللعب هو في غرفة النوم، كما يُسمح بترك الألعاب مبعثرة هناك حتى نهاية النهار.
- ما هي الأماكن التي لديها استخدامات خاصة؟ مثلاً: عندما يحتاج الأهل أو مقدمو/ات الرعاية إلى تلبية بعض متطلبات العمل، والقيام بذلك على الشرفة مثلاً، يتم إغلاق الباب وابتعد الجميع عن هذا المكان.

يتم وضع هذه الضوابط بشكل تشاركي بين الجميع، حيث يسمح لكل فرد بالحصول على مساحة خاصة، فيما تتشارك العائلة المساحات المشتركة بسلاسة.

تنظيم الوقت:

يسمح تنظيم الوقت الذي سيقضيه أفراد العائلة في المنزل بشكل تشاركي، عبر وضع جدول وتحديد ما سيقوم به كل فرد بالتالي:

- المشاركة الفعّالة للجميع والحصول على مساحة لبدء الرأي؛
- توضيح التوقعات من قبل كل الأشخاص؛
- تحديد الأوقات التي لن يتمكن خلالها الأهل أو مقدمو/ات الرعاية من الاستجابة لطلبات أطفالهم، على الرغم من وجودهم/ن في المنزل، وتنسيق هذه الأوقات بين الأم والأب؛
- التأكد من صحة تنظيم الوقت، ومراعاة جميع الحاجات: حركة جسدية، نشاط فكري، لعب، وقت راحة، وقت قصير لمشاهدة

التلفاز أو المشاركة بالألعاب الإلكترونية، نشاط اجتماعي مباشر أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وقت عائلي...؛
- يتيح النظام أيضًا لأفراد العائلة إمكانية التخطيط المسبق، وتعديل النشاطات لتجنب الملل والروتين؛
- يمكن أن يحدّ وجود النظام من الإشكالات المرتبطة بالحاجة/الرغبة في القيام بنفس الأمور في الوقت ذاته، مثلًا: الحاجة إلى الكمبيوتر للدرس، الرغبة في اللعب بالألعاب الإلكترونية، حاجة مقدمي/ات الرعاية للاهتمام بمسائل مرتبطة بالعمل في الوقت ذاته...

كل ما عرضناه بشكل موجز يسمح بتحسين وتوطيد العلاقات بناءً على الاحترام المتبادل، ومراعاة الحاجات الفردية للجميع. فذلك يخلق أجواء إيجابية، ويحد من التشنجات والأوقات العصيبة.

لكن، بعض الأهل أو مقدمو/ات الرعاية يواجهون صعوبات كبيرة، إما لناحية القدرة على القيام بتلك المتطلبات أو في مجالات مختلفة. في هذه الحالة، يستحسن استشارة إختصاصيين/ات في مسائل التربية والاهتمام بالأطفال، مثل الإختصاصيين/ات الاجتماعيين/ات أو النفسيين/ات.





إذا في صعوبة بالتعامل مع أطفالنا،
مش غلط نسأل اختصاصيين/ات

خط الاستشارات ٧ 71 678 881

لمزيد من المعلومات حول برامج الدعم النفسي الاجتماعي المجانية الذي يستهدف الأطفال، المراهقين والأهالي، ولببتمنها اليونيسف من خلال الشركاء العالميين والمحليين المتواجدين بكل المناطق اللبنانية، مع اتباع كل الاجراءات الوقائية من الخدمات عم تتأمن حالياً كمان عن بعد من خلال منصة الكترونية أو مكالمة جماعية، ممكن تلاقوها على الرابط

التالي: <https://bit.ly/2HPt3pQ>

