

التحدث مع الأطفال عن الحرب

مهما كان عمرك، فإن الحرب مخيفة، ويمكن أن تسبب محنة خطيرة وشعور بالحيرة. وبصفتك مقدم رعاية، قد يكون من الصعب معرفة كيفية التحدث مع الأطفال الذين تقوم برعايتهم حول هذه القضايا.

على الرغم من عدم وجود طريقة سهلة لشرح شيء يتسم بهذا القدر الكبير من الإزعاج والتعقيد، إليك بعض الاقتراحات حول كيفية البدء.

فهم ومعالجة مشاعرك أولاً

يتطلع الأطفال إلى البالغين في حياتهم للحصول على إرشادات وتوجيهات حول المشاعر التي يجب أن يشعروا بها. من الناحية المثالية، ستكون قادرًا على التحدث مع الأطفال في رعايتك بشعور من الهدوء أو على الأقل من مكان تسيطر فيه على الجوانب التي يمكنك التحكم فيها. مع وضع ذلك في الاعتبار، مهما كان ما تمر به وتشعر به شخصيًا، ابذل قصارى جهدك لفهمه، واتخاذ الخطوات اللازمة لإدارة مشاعرك والتعامل معها أولاً.

اعتمادًا على موقفك — بما في ذلك السيناريوهات الأكثر صعوبة، مثل إذا كان لديك أحماء معرضون للخطر في الحرب، أو إذا كان شريك حياتك يؤدي عمله في منطقة الحرب، أو كنت أحد الناجين من حرب سابقة، من بين مواقف أخرى — فقد تشعر بالكثير من المشاعر الغامرة مثل القلق أو الاكتئاب أو الخوف أو الصدمة أو أي شكل آخر من أشكال الألم. وكلما اكتسبت فهمًا أفضل لمشاعرك، زادت قدرتك على مساعدة الأطفال تحت رعايتك في التغلب على محنتهم. (إذا كنت تعاني من حالة صحية عقلية، ففكر في استشارة طبيب أو أخصائي رعاية الصحة العقلية أو مجموعة دعم للحصول على المساعدة.)

وهذا لا يعني أنه لا يجوز لك إظهار المشاعر أو الشعور بها. ومن المقبول أن تخبر الأطفال بطريقة مناسبة لأعمارهم عما تشعر به وسبب هذا الشعور، ولكن من الأفضل أن تفعل ذلك مع توضيح ما تقوم به، وفقًا لقدراتك، للتأقلم في الوقت الحالي وفي ظل الظروف الحالية. من خلال مشاركة كيفية إدارة عواطفك وممارسة الرعاية الذاتية، يمكنك أن تكون قدوة وأن تعلم الأطفال طرقًا صحية للتعرف على مشاعرهم واستخدام مهارات التأقلم وبناء القدرة على التكيف.

باشِر بإجراء حوار صريح وصادق

عليك افتراض أن الأطفال في سن المدرسة وما فوق يدركون، ما يحدث في العالم، على الأقل بشكل غامض، سواء بشكل مباشر أو غير مباشر من خلال الإنترنت والبرامج التلفزيونية ووسائل التواصل الاجتماعي والمحادثات المسموعة وما إلى ذلك. ومن الأفضل أن تتدخل لمساعدتهم على فرز المعلومات التي قد تصلهم، لا سيما بالنظر إلى مدى سرعة انتشار المعلومات الخاطئة (والمعلومات المضللة).

ابدأ بسؤالهم عما يعرفونه، على سبيل المثال، عن الحرب، واستمع إلى ما يقولونه باهتمام حقيقي وبأقل قدر من المقاطعة. في بعض الحالات، لن يرغب الطفل في التحدث عن الأمر — ولا بأس بذلك. فقط تأكد من إخبارهم أنك موجود من أجلهم حين يرغبون في التحدث. وخطط للتحدث معهم مرة أخرى حول الموضوع بعد مرور بعض الوقت.

وإذا تقبلوا الحديث، فاستمع دون إصدار أحكام؛ ودعهم يتحدثون ويتحققوا من صحة مشاعرهم. (نعم، الأمر مخيف. نعم الناس في خطر). أجب عن أسئلتهم بصدق وواقعية ولكن بشكل لطيف. إذا كنت لا تعرف الإجابة، فأخبرهم أنك لا تعرف، أو، إذا كنت بحاجة إلى إجابة دقيقة، فأخبرهم أن الإجابة غير معروفة. ابدل فُصَارَى جهتك لتقديم منظور ذي معلومات دقيقة (مناسبة للعمر)، دون تأجيج مشاعرهم أو تجاهلها أو إغائنها. بعبارة أخرى، تحدث معهم بشأن ما يحدث بشكل عام وفيما يتعلق بسلامتهم وسلامة أحيائهم الآخرين ورفاهيتهم.

على سبيل المثال، إذا كانوا لا يعيشون بالقرب من منطقة الحرب وهم آمنون منها، فاشرح ذلك. أما إذا كانوا يعيشون بالقرب من المنطقة التي مزقتها الحرب، فيمكنك أن تشرح لهم مكان تواجدهم بالقرب مما يحدث، ومشاركة التدابير والاحتياطات التي يتم اتخاذها للمساعدة في الحفاظ على سلامتهم وسلامتك. إذا كان أحد والديهم أو أحد الأشخاص المقربين منهم مشاركًا في الحرب، فلا بأس من الاعتراف بأن سلامة هذا الشخص معرضة للخطر، ولكن هذا الشخص، على سبيل المثال، مُدْرَبٌ وبيّنل قصارى جهده للحفاظ على سلامته وسلامة الآخرين.

توقع إجراء أكثر من محادثة حول هذا الأمر، ومن المرجح أن يكرروا نفس الأسئلة عدة مرات. حافظ على التواصل المستمر معهم، وأخبرهم أنك متواجد دائمًا لدعمهم. شارك معهم أيضًا طرقًا للتعامل مع التوتر، حتى يتمكنوا من تعلم كيفية التعامل معه.

ومن المهم أيضًا، ضمن إطار هذه العملية، مساعدتهم على فهم أن الشعب لا يمثل بالضرورة الإجراءات التي تتخذها حكومته أو يدعمها. لذلك لا يجدر بهم أن يظنوا حقًا أو مشاعر سلبية تجاه مواطني أو أحفاد مواطني بلد معين على سبيل المثال.

الحد من التعرض

انتبه إلى ما يراه أو يسمعه الأطفال على شاشة التلفزيون والراديو و عبر الإنترنت. فكر في تقليل الوقت مشاهدة القنوات التي تعرض الأحداث الإخبارية للحرب. فالتفاعل مع الكثير من المعلومات حول موضوع واحد يمكن أن يؤدي إلى الفلق.

وإذا كانوا في خضم الأحداث، فساعدهم في العثور على مكان آمن أو طريقة للابتعاد مؤقتًا على الأقل عن دوامة الارتباك وبؤرة الأحداث وتعبير الآخرين عن مشاعرهم الغامرة. يمكن أن يكون الأمر بسيطًا، مثل غناء أغنية معًا بجهود، أو ممارسة لعبة، أو إعداد وجبة. مهما كان الأمر، امنحهم (وامنح نفسك) فترة راحة.

مساعدتهم على إدارة عواطفهم

قم بإشراك الأطفال في الأنشطة الإبداعية — مثل اللعب أو الرسم أو الكتابة أو أي شكل آخر من أشكال التعبير — لمساعدتهم على معالجة ما يشعرون به بطريقة آمنة وفي بيئة داعمة. فذلك يساعد الأطفال على إيجاد طرق إيجابية للتعبير عن المشاعر الصعبة، مثل الغضب أو الخوف أو الحزن.

وساعدهم أيضًا على إيجاد طرق للاسترخاء، مثل أخذ نفس عميق أو التمدد أو التأمل، وشجعهم على القيام بالأنشطة التي يستمتعون بها، مثل اللعب في الخارج أو الرقص أو القراءة أو الهوايات الأخرى. إن القدرة على التكيف بشكل جيد مع الشدائد والصدمات يمكن أن تساعد الأطفال على إدارة التوتر ومشاعر الفلق والارتباك. يمكن أن يتخذ بناء القدرة على التكيف العديد من الأشكال المثمرة، بما في ذلك ما يلي:

- قضاء الوقت مع الأصدقاء — أو تكوين صداقات جديدة. في بعض الأحيان، عندما يشعر الناس بالألم، فإنهم يعزلون أنفسهم، لكن الدعم الاجتماعي يمكن أن يكون موردًا مهمًا.
- فمساعدة الآخرين يمكن أن تساعد الأطفال على الشعور بالتمكين والقدرة. اطلب مساعدتهم في مهمة يمكنهم إتقانها أو أشركهم في العمل التطوعي المناسب لعمرهم.
- يمكن أن يوفر التطوير والالتزام بالروتين مصدرًا للراحة في الأوقات الجيدة وفي الأوقات العصيبة عند وجود الكثير من الأمور غير المعروفة أو الخارجة عن سيطرتهم.
- احرص على تعليمهم مبادئ الرعاية الذاتية وطرق ممارستها — مثل تناول الأطعمة المغذية، والحركة، والراحة، وما إلى ذلك — حيث يساعد ذلك أيضًا في بناء القوة العاطفية والعقلية والجسدية والقدرة على التحمل.

إعطاء الأطفال أسباب للشعور بالأمل

من المهم تمكين الأطفال ومساعدتهم على تذكر أنهم نجحوا في التعامل مع المصاعب في الماضي، وأن هذه المصاعب قد ساعدتهم على بناء القوة للتعامل مع التحديات الجديدة، حتى الصعبة للغاية منها. ساعد الأطفال تحت رعايتك على الثقة بأنفسهم لحل المشاكل واتخاذ القرارات المناسبة، مثل لعب الأدوار أو التحدث عن السيناريوهات وردود الفعل والاختيارات المحتملة.

حاول أيضًا العثور على أسباب للشعور للتفاؤل. تظهر مجموعة متزايدة من الأبحاث أن التفكير الإيجابي يرتبط بصحة أفضل، ويرجع ذلك على الأرجح إلى أن المشاعر الإيجابية تساعد في تقليل التوتر. على سبيل المثال، فكر في مساعدة الطفل على التفكير في التجارب الإيجابية التي مر بها كوسيلة لتذكيره بأن الأشياء الجيدة تحدث وستحدث. حيث إن تسليط الضوء على علامات التغيير الإيجابي، حتى وإن كانت صغيرة، من شأنه أن يساعد في تعزيز الشعور بالأمل في إمكانية تحسن الأمور.

للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه
يرجى زيارة optumwellbeing.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد
ومعلومات الدعم الإضافية الهامة.

المصادر

1. American Psychological Association. Talking to kids about the war in Ukraine: Psychologists offer strategies for discussing the conflict in age-appropriate ways with children and teens. [apa.org/news/apa/2022/children-teens-war-ukraine](https://www.apa.org/news/apa/2022/children-teens-war-ukraine). آخر وصول بتاريخ 26 أبريل 2022.
2. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. Talking to children about the war in Ukraine: 15 tips for parents. [aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2022/Talking_to_Kids_about_Ukraine-Tipsheet.pdf](https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2022/Talking_to_Kids_about_Ukraine-Tipsheet.pdf). آخر وصول بتاريخ 26 أبريل 2022.
3. Healthychildren.org. How to talk with your child about the war in Ukraine. [healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/talking-to-children-and-teens-about-the-war-in-ukraine.aspx](https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/talking-to-children-and-teens-about-the-war-in-ukraine.aspx). آخر وصول بتاريخ 26 أبريل 2022.
4. Healthychildren.org. Effects of deployment on children & families. [healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/Deployment-and-Children.aspx](https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/Deployment-and-Children.aspx). آخر وصول بتاريخ 26 أبريل 2022.
5. Council of Europe. Psychological first aid for Ukrainian people. [coe.int/en/web/pompidou/-/psychological-first-aid-for-ukrainian-people](https://www.coe.int/en/web/pompidou/-/psychological-first-aid-for-ukrainian-people). آخر وصول بتاريخ 26 أبريل 2022.
6. American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. [apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers](https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers). آخر وصول بتاريخ 27 أبريل 2022.
7. Mayo Clinic. Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress. [mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stressmanagement/in-depth/positive-thinking/art-20043950](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stressmanagement/in-depth/positive-thinking/art-20043950). آخر وصول بتاريخ 27 أبريل 2022.
8. Johns Hopkins Medicine. The power of positive thinking. [hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-power-of-positive-thinking](https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-power-of-positive-thinking). آخر وصول بتاريخ 27 أبريل 2022.

Optum

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية أو توجه إلى أقرب قسم للحوادث والطوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الاختصاصي. قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع المواقع وقد تُطبق استثناءات وقيود التغطية.