

وزارة المعارف والثقافة  
قسم الخدمات النفسية / الاستشارية

بلدية طمره  
قسم الخدمات النفسية

كريات شمونه  
المركز القطري للتدخل في حالات الطوارئ

الأهالي بستة قنوات

مجموعة فعاليات وتوجيهات لمساعدة الأولاد على التأقلم عند حدوث  
حادث / حوادث طارئ/ه وذلك حسب برنامج متعدد الجوانب(ت.ج.م.ع. ش.ف.ا) لمواجهة  
حالات الطوارئ وحالات عدم وضوح مستمر

إعداد وملائمه : أمجد موسى  
إختصاصي نفسي متخصص  
مركز حالات الطوارئ



2002

جميع الحقوق محفوظة

## ت.ج.م.ع ش.ف.ا

نموذج متعدد الجوانب كطريقه مواجهه عند حدوث حادث طارئ وفي حالات عدم وضوح مستمر.

تخيّل	رحله خياليه لمكان آخر, ترفيه, الإبداع بواسطة أي عمل فني, دراما, رسم ونحت.
جسم	فعاليات جسمانيه, استرخاء "مساج" للإحساس المريح, أكل, شرب وعمل مشترك.
مجموعة عقائد	عقيدته دينيه, الإيمان بمبادئ مختلفه, فهم, حيثيات الحادث أو الحاله, الآمال.
شعور	التعبير عن المشاعر, التعبير بواسطة البكاء, كتابة المشاعر.
فكر	معلومات, بناء برنامج, فهم المصطلحات من الناحيه المنطقيه, ترتيب الأحداث, تقدير الخسائر وسلم أولويات
اجتماعي	العائله, الأصحاب, الزملاء, المكوث مع الأقرباء وتوزيع مهام.

إن تعامل الأطفال في الحالات الطارئه أو غير الواضحة يشبه تعامل الكبار في مثل هذه الحالات من حيث التعدد بطرق المواجهه واللغات المستعمله.

يمكن تلخيص طرق المواجهه المختلفه بست قنوات تساعد على التأقلم عند حدوث حادث طارئ.

عند حدوث حادث مأساوي أو في حالات عدم وضوح مستمر يمكن الاستعانه بقنوات جديدة لم تظهر من قبل, هذه القنوات من شأنها التخفيف من حدة استيعاب الحادث والحد من تفاقم ردود الفعل المختلفه.

يبكي الأولاد عند حدوث حوادث ماساويه , هذا التصرف لم يظهر سابقا لكن عند حدوث حوادث ماساويه يمكن تجنيد قناة المشاعر كطريقه مواجه لمثل هذه الحالات .

إن اختيار قناة التعامل في الحالات الطارئة يحصل بشكل تلقائي وأحيانا اخرى عن قصد واضح.

من المهم التذكر, يمكن ظهور قنوات جديدة بوقت متأخر قد تساعد البالغ أو الطفل في التأقلم لمثل هذه الحالات في المدى القريب والبعيد, وهي طرق مواجهة صحيحة للفرد نفسه, لذلك يجب رؤيه ردود الفعل مثل الهرب لعالم الخيال أو البكاء, كطرق مواجهة وليس كضعف أو مواجهة غير صحيحة. لذلك كل قنوات الاتصال شرعيه وتساعد الفرد أو المجموعه في التأقلم لمثل هذه الحالات, مع مراعاة التنوع في استعمال القنوات وعدم المبالغه في قناه معينه.

كأهالي ومربين, يمكننا طرح قنوات إضافيه أمام أولادنا عند حدوث حوادث ماساويه بالذات عند الإحساس بان قناه معينه لا تساعد بما فيه الكفايه فيمكن عندها طرح إمكانيات اخرى كطرق لمواجهه الحادث الطارئ.

في هذه النشره ستجدون فعاليات واقتراحات على نمط النموذج متعدد الجوانب (ت.ج.م.ع ش.ف.ا), حيث يمكن أن يساعد الأفراد أو المجموعات في الحالات الطارئه أينما وجدوا.

**تذكروا** عند حدوث حادث مأساوي أو في حاله عدم وضوح مستمر أو عند حدوث كارثه أو مصيبه, يوجه الأولاد اسئله مختلفه. هذا يعني ان الأولاد بحاجة لمساعدته لتخطي هذه المرحله او الحادث, هذه المساعده التي نقدمها لأولاد ستفتح قنوات جديده تساعدهم في حياتهم اليوميه العاديه.

نأمل أن تساعد هذه النشره في تأقلمكم في البدايه, وتأقلم أولادكم في النهايه, لتخطي المرحله الصعبه والعوده سريعاً, قدر الإمكان لحياه طبيعيه.

# تخيل

## الخيال عند الأطفال

في جيل مبكره يكون الانتقال من عالم الخيال إلى عالم الواقع سريعاً جداً, حيث يستطيع الأولاد الانتقال إلى عالم الخيال بسرعة البرق, فالعصا والمسحة سريعاً يطلق عليهم اسم سوبرمان, ووعاء الماء سريعاً ما يصبح المحيط وتحدث به اشد المعارك.

كثيره هي المخاوف الناتجة في خيال الأطفال وأحياناً أخرى في خيال البالغين (كلب ضخم مفترس, غوريلا وأفعى ذات راسين), البراهين العلمية لا تستطيع إخفاء هذه المخاوف الخيالية. فقط رحله إلى عالم الخيال وعلاج الخوف من مكانه, يساعد على إخفاء الكلب الضخم, الغوريلا والأفعى ذات الراسين...

طريقة المواجهة أعلاه, عرفها الإنسان القديم حيث رسم الشخصيات المخيفه مصغرة على جدران الكهوف. وهذا الاسلوب ما زال قائماً حتى يومنا هذا, مثلاً تم تحويل الفار الذي يثير الاشمزاز لفار جميل ومحبوب وذلك في عالم ميكي ماوس....

إذا فالقليل من الإبداع...

## السفر لعالم الخيال- هروب أم اختيار موفق؟

بإمكاننا أن نتجول في أي مكان نريد بواسطة خيالنا, وذلك دون حزم أمتعته أو دفع ضرائب وتأشيرات دخول. السفر إلى أماكن خياليه مع شعور بالأمان والاستقرار ممكن إدراجه ضمن طرق المواجهة المحبذة والموصى بها عند حدوث حادث طارئ, شريطه أن لا يعرقل سفر كهذا الوظائف اليوميه ولا يمنع

## الاسترخاء مع تحديد الخيال:

إذا أردنا إرشاد أقربائنا بالخيال الموجه علينا بتجربته أولاً. من خلال ورشه عمل نقوم بهام, فقراءه ه قطعة قصيرة تساعد على إرشاد العائله والأولاد بطريقه الخيال الموجه.

وقت الاسترخاء: محبذ أن تغمض عينيك ولكنه ليس ضروري, شرط أساسي جلوس مريح أو استلقاء تام وتجاهل الضجة التي من حولنا.

"إننا نحضر حقيبة يد مع القليل من الملابس, فرشاه أسنان وأشياء أخرى, نخرج من البيت, بالخارج تنتظرنا سياره اجره, نركب السياره ونبدأ بالسفر, شبك السياره مفتوح...نشعر بطراوة الهواء, نشاهد عن بعد مطار, تنتظرنا طائره...نركب بالطائرة...تبدأ الطائرة بالطيران نخلق عاليا...من الأعلى نشاهد مناظر خلابة...البحر الأزرق...الغيوم بيضاء ناصعة...رويدا...نهبط على جزيرة جميلة, أشجار...مجيرات... نختار ضفة البحيرة كمكان لجلوسنا...المياه تداعب بطراوة أطراف أرجلنا..نشعر براحة ودفء هيلين...نبقى هكذا هادئين متمتعين بجلاوة الشعور...

نعود مره اخرى بالطائرة التي تنتظرنا...من الأعلى كل شيء هميل. عند هبوط الطائرة نرى مجددا سياره الأجرة التي تنتظرنا...نركب سياره الأجرة مع ابتسامه عريضه ترافقنا...

مره اخرى نشعر بطراوة الريح...بيتنا قريب...وصلنا إلى البيت.

(اعدوا الرحله القادمه حسب خيالكم).

## الفكاهة والفكاهة السوداء :

الفكاهة جزء لا يتجزأ من الخيال. أحيانا مواقف مربكه تجعلنا نحن الكبار ننفجر من الضحك كرد فعل لارتباك أو انفعال محتملين . قيلت نكت كثيره حول موضوع الموت (الفكاهة السوداء )حتى الناجين من الكارثة أو جنود أثناء معارك طاحنة , وجدوا الفكاهة كمهرب من الضغط.

هنالك اختلاف بردود الفعل عند الأطفال والكبار , فأحيانا البكاء والحيره من مميزات ردود فعل الأطفال , وذلك ليس كاستخفاف بالحدث الطارئ إنما كطريقه مواجهه للحدث الطارئ ذاته .

## استعمال الإبداع والتعبير:

**تقليص المخاوف:** اطلبوا من أولادكم رسم ما يخيفهم على ورقه كبيره وبعدها أن يرسموا ذلك على ورقه اصغر وهكذا حتى يتم تقليص الورقة قدر الإمكان. في النهاية اسألوا أولادكم ماذا يمكن أن نعمل مع الورقة الصغيرة؟

**استشارة ذاتيه:** اطلبوا من أولادكم التفكير بموضوع يضايقهم , وان يجتاروا شخصيه مشهوره (مطرب , بطل فيلم , قصه) اخبروهم بان لهذه الشخصيه ساعات استشاره وانها ستقدم لهم توجيهات ونصائح. اطلبوا منهم التوجه لهذه الشخصيه في مخيلتهم وبعدها اسألوهم عن توصيات الشخصيه لهم .

**سرد قصص:** البدء بتأليف قصة على أساس صورته او بطاقه او لعبه معينه ومن ثم عكس قدرات الشخصية المركزية أمام الأطفال, حاولوا الربط بين قدرات الشخصية المركزية في القصة وقدرات الأطفال في مواجهة الحادث الطارئ.

**هديه خياليه:** وجهوا خيال الأولاد لمكان جميل واطلبوا منهم أن يستقبلوا هديه من هذا المكان. إشراك الجميع بالهدية.

من الممكن ان يحتاج الأطفال مكانا للقيام بهذه الفعاليات, من المفضل تجهيز مكان واسع لذلك. فممكّن أن يرسموا على أوراق كبيره وتعليقها على جدران المنزل. او تحويل الكراميك في الحمام للوح كبير باستطاعة الولد أن يرسم عليه بألوان يمكن إزالتها, فعاليات كهذه جيدة للتخفيف من الضغوطات المختلفه ويمكن القيام بها بمكان واسع ومرتب.



تذكر...

**في حاله ترددكم إزاء ردود فعل أولادكم التي تبدو لكم كغريبة يمكن التوجه لاستشاره مهنيه من شخص مهني.**

## الجسم

### تطور الأطفال جسمياً:

في سن مبكره يكون جسم الأطفال مركز اتصالهم مع العالم المحيط بهم. ويتم تعريف عالمهم حسب الإحساس بالجوع, عطش, شبع, دفع, لمس, رائحة شخص معروف, الإحساس بالتحليق عند رفعهم عاليا, تعب, لمس وتذوق الأغراض. يضاف مع الكبر القدرات الحركية, المقدرة على الركض, القفز, الرقص وقدرات التهدئة الذاتية عن طريق الأحاسيس والأعمال الجسمانية. كثير من البالغين والأطفال يقولون: إن الفعاليات الجسمانية والتعبير عن الأحاسيس تساعدهم بالتأقلم عند حدوث حادث طارئ. رياضة, حمام ساخن والفضضة هي جزء من أمثله عديدة.

### ردود فعل فيزيولوجيه للأولاد عند حدوث حادث طارئ

كثير من الأولاد (أحيانا الكبار) يجدون أنفسهم يرددون ردود فعل جسمانية وفيزيولوجيه كنتيجة للحالات الطارئة مثل: تبول ليلي, ازدياد بعدد نبضات القلب, تنفس سريع, إسهال والام الرأس هي جزء من ردود الفعل هذه.

الأولاد والكبار على حد سواء, يكون رد فعلهم ايجابي لكل طرق التهدئة بواسطة الجسم, حيث تستطيع هذه القناة الحد من تفاقم ردود الفعل الجسميه.

### خلق أحاسيس جسميه:

يمكننا القول انه بمقدورنا خلق إحساس هادئ بعد المرور بمحادث مأساوي عن طريق فعاليات محددة بأجسامنا, وذلك مع مراعاة الفروق الفردية والتطور الجسمي. فعند حدوث أي حادث عليك أن تسأل نفسك, أي حركه او سلوك يخفف عنك ويشعرك بالراحه؟ لمس الجسم, رياضة, .....

## فعاليات جسميه :

يمكن البدء بمقولة بسيطة لأولادنا وذلك عند التوجه إليهم أثناء وجودهم بجاذب طارئ: "بهذه الفترة يمكننا الإحساس بعدم الراحة او القلق , علينا أن نحاول تخفيف هذه الضغوطات".

**"مساج عائلي:** إدخال جميع أفراد العائلة لغرفة ما , والطلب منهم الاستلقاء على بساط واسع عندها يجب إرشادهم بكيفية عمل مساج عائلي , حيث يمكن أن يبدأ بذلك الأولاد مع أهاليهم وبعدها العكس , شريطه أن يتم إرشادهم بكيفية عمل المساج الذي من شأنه أن يبعث الهدوء والراحة , حيث يمكن البدء بكفات الأرجل ومن ثم الأيدي وبعدها الظهر , طبعا يمكن استعمال كريمات او زيوت ذات رائحة جميلة أثناء عمل المساج نفسه . دعوهم يشعروا بلذة المساج وقدرته على التهدئة والراحة .

**مغاطيس للاسترخاء :** نحضر حماما هادئا للأولاد , ونخبرهم ان جميع مخاوفهم وقلقهم والضغوطات المتراكمة نتيجة للوضع الضاغط ستزول بعد الإنتهاء من الحمام . اطلبوا من الأولاد أثناء الحمام , حصر ما يضايقهم ويقلقهم ويخفيهم , بعدها أخبروهم بأن الماء سيمتص جميع هذه المضايقات والمخاوف ويزيلها نهائيا .

**العاب "طابة الإسفنج":** في حاله عدم المقدرة على الخروج من البيت , يمكن لطابه مصنوعة من الإسفنج أو أكياس نيلون أن تزيل الضغط الجسماني : ضعوا سله المهملات في الزاوية ومارسوا لعبه كره سله مبتكرة , سجلوا النقاط وأعطوا جائزة للفائز .

**مرايا:** اسعوا الأولاد موسيقى هادئة واطلبوا منهم أن يلعبوا بأزواج حيث يكون أحدهم مرآه ومقلد لأعمال "العاب" الآخر- هذه لعبه تركيز تجبر الأولاد على تحرك بطيء ودقه بتقليد أعمال الآخر.

**رياضه:** علموا أولادكم درساً رياضياً, يمكن القيام بفعاليات مثل القفز, ضغط صدر وتقويه عضلات البطن, هذه الفعاليات من شأنها التخفيف والتهدة من الخوف والقلق, زد على ذلك هي صحية ومحبوبة لدى الأطفال.

**العمل من اجل العمل:** أحياناً يمكننا أن نعمل أي شيء ليساعدنا على التخفيف من الضغط والقلق الشديدين أثناء حدوث حادث طارئ. إن الحوادث الطارئة التي تجبر على البقاء في البيت, تعتبر فرص نادرة ل: ترتيب الخزان, تبديل وترتيب جوارير المكتبة, ملائمة أزواج الكلسات, طبخ, مسح الاحذيه وترتيب الأوراق المختلفة. محبذ تجنيد الأولاد في مثل هذه الحالات.



## مجموعة عقائد وقيم

### بماذا نؤمن؟

حسب أبحاث عدة , كثير من الناس يؤمنون بان العالم منطقي ويجوي نظام مُرتب ومنطقي , العمل الجيد يعود على صاحبه بالفائدة .  
من الممكن أن تكون عقيدة كهذه نابعة من محافظتنا على نظم ومبادئ محددة . فمنذ الصغر تعودنا على نظام يومي محدد وبيئة منتظمة , حيث أصبحت البيئة المنتظمة , الآمنة والبرنامج المتوقع عالمنا كله . كذلك الأهالي الذين ترعرعوا على صعوبات مختلفة احتاجوا لإحساس متفائل وهو: من يجتهد ويحاول ستضحك له الدنيا .

في حالات عدم وضوح مستمر تفقد عقائد كهذه مصداقيتها وتحل مكانها عقائد أخرى , فيمكن لعقائد دينيه أن تظهر في حالات عدم وضوح مستمر حتى عند اناس غير متدينين . عقائد كهذه تساعد الأولاد والكبار على مواجهة الأزمات الصعبة .

إذا الإيمان بمبادئ , يُساعد أيضا على مواجهة الأزمات الصعبة (كل مرحله صعبه ستنتهي , نحن أقوياء وسنتغلب عليها , سنخرج أقوياء) حتى إعطاء معنى لما حدث يمكن أن يكون طريقه مواجهة محتمله والإيمان يضيف قوه تساعدنا على مواجهة الأزمات الصعبة (هذا درس يجب أن ينتهي , هذا اختبار لقدرتي على المواجهة) .

## الإيمان بأجيال مختلفة:

بالنسبة للأولاد إعطاء معنى ديني, يساعدهم على فهم الحادث وتفسيره .  
إن الإصغاء لمبادئ الأهل وقت حدوث حادث طارئ, يسمح برؤية القيم المتداولة في العائلة, خاصة الأولاد الذين لا يعرفون الخطأ من الصواب, فالقيم عندهم جزء من عالم الخيال وعند الكبر يستطيعون فهم هذه المبادئ والقيم, ليس فقط الدينية, وإنما أيضا الفلسفية والسحرية.

## كيف يمكن إعطاء معنى لما حدث لنا؟

عند حدوث حادث طارئ, كثير من الكبار يقولون: "لماذا حدث لي؟ لماذا أنا بالذات؟", أحيانا يسأل الأولاد هذه الأسئلة أيضا. حتى الإجابة غير المنطقية والتي هدفها تفسير الحادث الطارئ تنبع من الأشياء التي يؤمنون بها وهي اجابه ذات معنى.

فيما يلي مجموعة حمل ستساعدنا بالمواجهة:

\*بالذات في الحالات الصعبة يجب أن نكون أقوياء و متماسكين.

\*الذي يحدث ممكن أن يكون تحد لنا.

\*نحن نستطيع مواجهة إي حادث طارئ, نحن لا نعطي للصعوبات الفرمة بتخريب العلاقات التي بيننا.

\*الصعوبات التي نمر بها الآن تعلمنا كيفيه الاستعداد في المستقبل لمواجهة جديده.

## ما هو التعويض عند حدوث حوادث طارئه؟

إذ تواجهون أنتم أو عائلتكم أزمة صعبة, مثلا متعلقه بالوضع الأمني, يمكنكم البحث عن تعويض ذاتي, نزهة, هدايا, ترميم البيت, هذا التعويض بمقدوره تغيير الإحساس. "نحن نواجه حاله صعبه, نستحق تعويض ما لمواجهتنا الجيدة لها...". جوائز, تشجيع وتعويض جميعها قريبه من عالم الأولاد, إشراكهم بالتخطيط والبحث عن ما نستحقه كتعويض يمكن أن يضيف ويعزز طرق المواجهة عند الأولاد.

## فعاليات لمواجهة الحادث الطارئ:

**عقائنا:** سجلوا قائمه بالأشياء التي تودون أن يتزعرع أبنائكم بموجبها. ناقشوا ذلك مع جميع أفراد العائلة.

**فلسفة الحياة:** سجلوا عقائكم التي تفسر معنى الحياة في هذا العالم, (لماذا نحن في هذا العالم؟ لماذا خلق الإنسان؟) شاركوا أولادكم بهذه الأفكار.

**إعطاء من ذاتنا:** شجعوا أولادكم على مساعدة المحتاج.

**بطولات شخصيه:** يمكن الاستعانة بأعمال بطولية لأشخاص من العائلة كطريقه لمواجهة الحوادث الطارئة. عمل بطولي للجد في العائلة يمكن أن يكون مثال على ذلك.



**فيلم جيد:** يمكن الاستعانة بأفلام أو برامج مختلفة تبث روح الأمل بالرغم من حدوث حوادث مأساويه, شريطة أن تكون مناسبة لمجموعة الجيل. مثال على ذلك: أفلام ذات نهايه سعيده.

## شعور - إحساس

### إحساس الأولاد حسب انتمائهم لمجموعة الجيل

يتميز الطفل في بداية عمره بمبنى إحساسي بسيط. مع الوقت يبدأ الطفل بتعلم الأحاسيس الانسانية المختلفه وطرق التعبير عن هذه الأحاسيس وفقا للمعايير الحضاريه. فالتعبير عن البكاء, الاحترام والغضب يأخذ أشكالا مختلفه في البلاد المختلفه. بالرغم من تعلم الأولاد لقائمة الأحاسيس المختلفه في المدرسه, هذا لا يعنى بعد, مقدورهم التعبير عن هذه الأحاسيس بسهولة. لذلك يجب إعطاء شرعيه للتعبير عن المشاعر خاصة عند أولئك الذين يهتمون بها والابتعاد عن الاستخفاف بمشاعرهم أو وصفهم بالضعفاء.

### التعبير عن المشاعر :

التعبير عن المشاعر غير منوط بمكان, فيمكن التعبير عن المشاعر: وقت مشاهدة التلفاز (خاصة عند مشاهدة البرامج الصعبة), وقت لعبه مشتركه أو وقت تحضير الوظائف البيتية. مجرد السؤال بماذا يشعرون بأعقاب حادث معين يترك إحساس لديهم بأنكم مهتمين بمشاعرهم وبإمكانهم الحديث معكم بصراحة.

يجب عدم توجيه المحادثه, دعوهم يعبرون عن مشاعرهم كيفما يشاءون, إذا تحدث ابنكم عن مشاعره الصعبه أو ذكريات صعبه يمكن أن تردوا عليه بالشكل التالي:

- كل ما تحس به طبيعي, أنا متأكد انه يوجد من يشبهك بمشاعره وأحاسيسه.

- أنا اشعر مثلك, فهذا يجيرني ويضايقني مثلك.

- هذا جزء من حياتنا, بالرغم من معرفتنا إننا سنستطيع مواجهه الحادث.

علينا إعطاء نظره من التفاؤل: الآن نشعر بصعوبه مثلما شعرنا بصعوبات في الماضي, لكن استطعنا حينها مواجهة ذلك, مع هذا نحن سنبقى بجانبك وسنواجه معا هذا الحادث, نحن معا..."

من المفضل الابتعاد عن جمل مثل: لا تبالي, لا تبكي, لا تقارن نفسك مع غيرك. هذه الجمل تُبعد الأولاد عن مشاركتهم.

### فعاليات - تعبير عن المشاعر:

**تعبير بمساعدة الصور:** يمكن الإستعانه بصور من الجرائد التي تصف الحادث (ليست صعبه), وصور أخرى لا علاقة لها بالحادث. اطلبوا من كل فرد من العائله اختيار صورة, تصف ما يشعر به في هذه الفترة بالذات. كل حسب دوره يصف لماذا اختار هذه الصورة.

من هنا يمكن البدء بمحادثه جماعيه عن الحادث ومواجهته.

**تعبير بواسطة الرسم:** اطلبوا من كل فرد من أفراد العائله أن يرسم رسمة يعبر بها عن مشاعره. كل حسب دورة يفسر ويشرح رسمته. بعدها يمكن البدء بمحادثه جماعيه عن الحادث ومواجهته. يمكن أيضاً, الاستفسار عن مشاعرهم قبل وبعد الرسمه.

**لحظه من الصراحة:** مشاعرنا كأهالي, من المهم الاهتمام ومعرفة مشاعرنا كأهالي قبل التوجه لأولادنا والحديث عن الحادث وتأثيره.

بكاء الأهل أمام الأطفال ليس شيء سيئ, إذ يمكن إعطاء تفسير لسبب البكاء وشرعية للتعبير بصراحة عن المشاعر. تعبير الأهالي عن مشاعرهم لا يقلل من أهمية مساعدتهم لأولادهم في مواجهة الحادث الطارئ.



## فكر-عقل

### متى يفهم الأولاد؟ تتطور الفكر

يفهم الأولاد ما يدور من حولهم بصورة مغايرة عن الكبار, بالرغم من ذلك يستطيعون تفسير الحادث بصورة جيدة في حالة توفر معلومات أساسيه عنه. يبدأ تطور التفسير المنطقي ببدء تعلم الولد السبب والنتيجة (الضغط على مفتاح الكهرباء تؤدي لإضاءة النور, وضغط آخر يؤدي لإطفاء النور). مع الوقت تبدأ هذه المقدره بالتطور, حيث يصبح بمقدرة الأولاد نسب الأشكال أو الأشخاص لمجموعات مختلفة وفهم حالات اكثر تركيباً.

### التفسير المنطقي:

يسأل الأولاد عن المعلومات الأساسية وقت حدوث حادث ما وذلك ليتسنى لهم تفسير وفهم الحادث. لا يهتمهم كيف نفهم أو نقيم الحادث, ما يهتمهم هو الحصول على المعلومات التي تساعدهم على فهم الحادث بصوره منطقيه.

### معلومات - ماذا يمكننا أن نشرح لأولادنا؟

من المهم جداً, أن لا نكذب على أولادنا, مع هذا من حقنا أن لا نشاركهم بتفاصيل صعبه للغاية التي لا تضيف شيئاً سوى الخوف والقلق. عند حدوث حادث مأساوي يمكننا مشاركتهم بحقائق موضوعيه, دون التطرق لمشاهدة صور الجرحى وطريقة علاجهم. يجب الانتباه عند سرد المعلومات عن الحادث لأهمية الإحساس بأننا لا نخفي شيئاً عنهم إنما نحاول حمايتهم من صور صعبة للغاية.

في الكثير من الأوقات, لا يوجد مجوزتنا المعلومات التي يطلبها الأولاد (متى ينتهي الحادث, ما هو حال أصحابنا وغيرها من الأسئلة) إذا كان الولد بحاجة لهذه المعلومات, من الضروري عندها الاهتمام بتوفيرها لأهميتها في مواجهة الحادث الطارئ.\

## فعاليات تنظيم وبناء برنامج عمل:

**تسجيل معروف \ غير معروف-** سجلوا على ورقه كبيرة بمساعدة أولادكم قائمه طويله بالذي نعرفه معرفه تامه, نعرفه بشكل جزئي ولا نعرفه تماما. يمكننا حثلنة هذه القائمه بعد فترة زمنيّه, مثلا بعد أسبوعين, حيث يمكن إضافة أو تغيير جمل من غير معروف لمعروف بشكل جزئي أو حتى لمعروف معرفه تامه. في هذه الحاله يتسنى لولد معرفه أن المعلومات قابله للتغيير ورويدا يعرف انه كثير من الأشياء أصبحت ضمن نطاق معروف.

**تحضير برنامج للأيام القادمة-** حضروا مع أولادكم برنامج تنظيمي للأيام القادمه, حيث يشمل خطه لقضاء وقت طويل في البيت أو خطه للتأقلم عند الانتقال إلى مكان آخر, وقت حدوث طارئ. يمكن للبرنامج أن يساعد بالمواجهه في المدى القريب.

نشعر بالسيطرة والتحكم والمستقبل يبدو اكثر وضوحا والعالم أكثر تنظيما عند قيامنا بعمل ما. لذلك إعداد برنامج فعاليات مع الأولاد لساعات طويله, يعطي هذا الإحساس. بالإمكان تغيير البرنامج وذلك حسب الظروف, التغيير يجب أن يكون



# اجتماعي

## وظيفة المجموعة

الانتماء لمجموعة منذ جيل مبكر:

الإنسان بطبيعته مخلوق اجتماعي. لا يمكننا العيش يوم واحد من غير المجموعة (الأهل, العائلة).

يمكن تلخيص مراحل تطور الأطفال الإجتماعية على الشكل التالي:

أهل -ولد, تأقلم للعائلة, الخروج لمجموعة مدرسية, الانتماء الشديد للعائلة وأهمية الأصحاب خاصة بفترة المراهقة.

عند حدوث حادث طارئ, يلجأ الفرد للمجموعة وخاصة تلك المعروفة له, لتأثيرها الجميل على شعوره, في كثير من الاحيان ينشغل الأهل بالبحث عن المعلومات ولا ينتبهون لأولادهم عند حدوث حادث طارئ. بالرغم من ذلك, يجد الأولاد طرق لتذكير أهلهم بوجودهم ويجاولون لفت انتباههم بأية طريقة... وظائف في التخطيط والتنظيم العائلي تُنمي إحساس الأولاد بالانتماء للعائلة, طبعاً مع مراعاة جيل الأولاد.

## المحيط الاجتماعي:

يشمل المحيط الاجتماعي: الأهل, الأصحاب, الزملاء وقت التعليم أو العمل والعائلة. المواجهة بهذه الطريقة تساعدنا وتساعد أولادنا على خلق إحساس بأننا معاً.

مجرد وجود شخص معروف بمقربة الأولاد يعطيهم إحساس بالأمان والقوة, كذلك توزيع مهام داخل المجموعة يضيف على طرق مواجهة الحادث الطارئ خاصة عند أولئك المهتمين بالإطار الاجتماعي.

## الوظيفة الاجتماعية - ماذا يمكنني المساعدة؟

التوجه للاولاد: نحن نمر الآن في حالة صعبه ونريد مساعدتكم في وظائف معينه لكي نتخطى جميعاً هذه الحاله, يجب أن يقوم كل واحد منا بالوظائف التاليه ...

نحن نطلب منكم القيام بمهام مختلفه وذلك لثقتنا بكم وبقدراتكم.

### توزيع الوظائف

يستطيع الأولاد القيام بوظائف مهمة عند حدوث حادث طارئ كالتالي:

**في حالة الإخلاء:** تحضير الحقائب له ولاخوته الصغار, مسؤول عن إطفاء الأنوار في البيت, مسؤول عن تحضير سندويشات للطريق والاتصال هاتفياً مع الأقرباء وإخبارهم عن البرنامج.

**في حالة غياب الأهل عن البيت:** مسؤول عن إخبار الأقرباء: يخبرهم عن سفر الأهل وغيابهم عن البيت, والطلب من أقربائه المجيء إلى بيتهم. مسؤول عن نقل رسائل من والى الأهل, وذلك حسب طلباتهم.

**مسؤول عن البيت:** يحضر الأكل لاختوته الصغار أو لأهله, إقفال الأبواب في البيت, إخبار الأهل عن الوضع في البيت بين الحين والآخر.

## فعاليات "معاً":

**عمل عائلي:** يشترك جميع أفراد العائلة في عمل مشترك من المعجونه أو أي مادة أخرى في متناول اليد. يعمل جميع الأفراد معاً.

**طبخ عائلي:** يساعد الجميع بتحضير وجبات مختلفه لأفراد العائلة, كل فردٍ ووظيفته في التحضير والإعداد.

**مع خالص الحب من العائلة:** تحضير رسومات أو مكاتيب لأشخاص تضرروا كنتيجة



للحادث الطارئ.

## أمامكم قائمة ردود فعل محتمله لأولادكم عند حدوث حادث طارئ

### مع توصيات مختلفه:

ردود الفعل	المميزات	توصيات للتدخل
الولد يريد البقاء مع الآخرين.	لا يريد البقاء لوحده , لا يستطيع الذهاب للمدرسه أو الروضه .	إعادة الثقة بالنفس للولد , البقاء معه قدر الإمكان , التحدث معه لتهدئته , المحافظه على حياه عاديه قدر الإمكان .
مشاكل وقت الأكل	فقدان الشهيه للطعام , استفراغ , بصق .	عدم إجبار الولد على الطعام , حافظ على مواعيد الطعام العاديه . عدم الخوف , عند الحاجه سيطلب الأكل لوحده .
صعوبة المحافظه على نظافة الجسم .	العودة على تصرفات صبيانيه , نكوص , تبول .	عدم الغضب على الولد . ممكن ذلك أن يؤدي لزيادة القلق لا اكثر . حديث مع الولد لتهدئته . ساعد الولد بالذهاب إلى المرحاض بمواعيد ثابتة .
الخوف بالليل .	الخوف من الذهاب للنوم كوابيس ليليه , الخوف من البقاء في الظلمه .	البقاء مع الولد الخائف بجانب سريره وليس بسرير الأهل . حافظ على مواعيد ثابتة للنوم . يجب عدم إعطاء الولد حبوب منومه دون وصفه طبية . التحدث مع الولد عن مخاوفه .
الألم الجسماني .	ألم بالبطن , ألم بالرأس .	البقاء مع الولد ومحاولة الحديث معه عن مخاوفه . مشاورة الطبيب , عدم إعطاء الولد أي دواء دون وصفه طبيه .

<p>محدثه مع الولد وتشجيعه على التعبير عن نفسه. من المهم وضع حدود لطلباته وعدوانيته. ولد غاضب يجب إيقافه بشده لكن دون استعمال العنف. ممكن إتاحة المجال أمامه بالتعبير عن غضبه عن طريق الرسم أو اللعب.</p>	<p>عدوانيه جسمانيه اتجاه أفراد العائله. عدوانيه وعناد والهدف من ذلك السيطرة على الإحساس: عدم المقدرة على عمل أي شيء.</p>	<p>عدوانيه.</p>
<p>عدم الخوف من الظاهرة, الابتعاد عن التهديد أو العقاب, تهدئة الولد. عند وجود مشاكل لفظيه ممكن استشاره مختص مهني (أخصائي نفسي \طبيب).</p>	<p>وضع الإصبع بالفم, ممارسة العادة السريه بكثرة, تأتاه.</p>	<p>ظواهر أخرى.</p>
<p>توفير مهام قصيره, واضحه ومفهومه.</p>	<p>صعوبه بالتركيز بموضوع واحد, بلبله, يأس, لا يعرف ماذا سيعمل أو ماذا سيفعل؟</p>	<p>صعوبات بالتركيز.</p>