

ائتلاف المجتمع المدني للطوارئ في المجتمع العربي
קואליציית ארגוני חברה אזרחית לחירום בחברה הערבית
Civil Society Coalition for Emergencies in the Arab Community



مركز
الطفولة
(م.ن.أ)
AL-Tufula (N.N.A)



مركز الطفولة - مؤسسة حضانات الناصرة

التعبير عن المشاعر

التعامل مع الأطفال في الأزمات وفي حالات الطوارئ

أكتوبر 2023



إعداد: نهى حاج

مراجعة وتدقيق: نبيلة اسبانيولي وسمر ابو الهيجاء

التعبير عن المشاعر

تعبير الطفل/ة عن مشاعره/ا والحديث عنها هي أمور أساسية في التعامل الصحي مع الأزمات في حالات الطوارئ، فلا نطلب منه/ا تجاهلها او نسيانها إنما نحثه/ا على "فتح قلبه" والتعبير عما يشعر. دورنا المركزي هو إتاحة المساحة الآمنة للطفل ليستطيع التعبير والتنفيس عما يدور في باله.

وتذكروا- أتمم مرآته!

اعملوا على:

مشاركة أطفالكم بما تشعرون، والتحدث اليهم. لا تنسوا أن مشاركة أطفالكم بمشاعركم انتم البالغين-المسؤولين عنهم تعزز لديهم الشعور بالثقة وتساعدهم على إدراك أنهم ليسوا مختلفين وليسوا وحدهم بم يشعرون، فأنتم أيضاً تشعرون بالخوف والغضب والحزن والقلق- مثلهم تماماً. تحكموا بأنفسكم عند المشاركة! إفعلوا ذلك بالتوازن المطلوب وبما يتلائم مع جيل اطفالكم.

تذكروا: انتم الوالدان وهم الأبناء – ليس الهدف تحميلهم عبئ مشاعركم!

وتجنبوا إخفاء مشاعركم:

تجنبوا إخفاء مشاعركم عن أطفالكم ولبس قناع "كله تمام!" اعتقاداً منكم أنكم بذلك تساعدونهم على التخلص من مخاوفهم، ما يحدث عملياً هو العكس تماماً: أطفالكم أذكياء، فإن شعروا ورأوا أنكم تُخفون عنهم أمراً فإن قلقهم سيزداد وستتفاقم مخاوفهم وكأن كارثة في الطريق!

تذكروا: كل المشاعر هي طبيعية وشرعية – لا تقيدوا أطفالكم في التعبير!

اعملوا على:

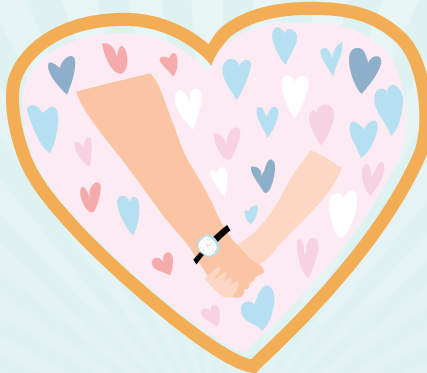
دعم اطفالكم ومنحهم المساحة الآمنة ليستطيعوا التعبير عمّا يشعرون بشكل حر، مباشر، عفوي وتلقائي دون أي معيق ودون الخشية من الحكم عليهم سلباً بسبب ما يشعرون. لا تناقشوهم في مشاعرهم، بل شجعوهم على التفريغ والمشاركة.

تذكروا: عندما يشارككم اطفالكم فهم يثقون بكم – لا تخيبوا أملهم!

وتجنبوا تصنيف المشاعر في خانة المسموح والممنوع:

- لا تصبغوا اطفالكم بصبغة مشاعرهم: "مش حلو وانت حزين".
- لا ترفضوا مشاعرهم: "ممنوع تغضب!", "ممنوع تبكي!".
- ولا تحكموا عليهم سلباً بسبب مشاعرهم: "عيب تخاف!", "اللي بخاف مش زلة", "اللي بتوتّر ضعيف!".

تذكروا: كل المشاعر هي طبيعية وشرعية – لا تقيدوا اطفالكم في التعبير!





اعملوا على:

الإصغاء جيداً لأطفالكم، فهم مصدر أحساسيسهم والتعاطي معه فإن "عُرفِ السبب بطل العجب"، لا تنسوا أن كل احساس، سلبياً كان أم إيجابياً، حاداً كان أم سطحياً، هو إحساس شرعي. هكذا ستستطيعون تقديم العون لهم في مواجهة المشاعر السلبية، فمواجهتها ستُعزز إحساس أطفالكم بالقدرة على المواجهة فيسهل عليهم تخطيها.

تذكروا: لا تُخفوا الصعوبات – إنما عززوا مقدرة أطفالكم على التعامل معها!

وتجنبوا التقليل من أهمية مشاعر أطفالكم:

تجنبوا تجاهل مشاعر أطفالكم أو كبتها فإنها ستعلو عاجلاً أم آجلاً بطرق مختلفة وربما أكثر حدة. فقد تطفو لديهم في المنام وتسبب لهم الأرق وقد تظهر على شكل أعراض مرضية مثل أوجاع في الرأس أو في البطن أو ستسبب لهم الإرهاق والقلق، وقد ينعكس هذا كله على تصرفاتهم، سلوكياتهم وعلاقاتهم مع الآخرين ومعكم.

تذكروا: دوركم هو التخفيف عن أطفالكم – فلا تتجاهلونها!

اعملوا على:

- استخدام ادوات متنوعة كالرسم والتلوين، ألعاب حركية-حسية التي تساعد على تفريغ الطاقة كالقفز والركض، فعاليات تعبيرية أخرى كالتمثيل الصامت، الدراما والخيال.
- استخدام بطاقات ألوان أو مشاعر يختار الطفل من بينها اللون/ الوجه/ التعبير الذي يُريد.
- مشاهدة أفلام قصيرة ذات صلة أو الاستعانة بسرد قصة تتحدث عن الشاعر والحديث بعدها مع أطفالكم عن أبطال القصة أولاً وليس عنهم هم.
- هذه الأدوات تُمكن أطفالكم من "رؤية" مشاعرهم لدى الآخرين مما يساعدهم على فهمها بوضوح والتعبير عنها لاحقاً بالطرق التي تلائمهم ومنها الطرق الصامتة أيضاً.

تذكروا: لا تُخفوا الصعوبات - إنما عززوا مقدرة أطفالكم على التعامل معها!

وتجنبوا:

في حال تعذر على أطفالكم المشاركة الكلامية لأي سبب كان أو رفضوا الحديث، مهم أن تحترموا امتناعهم وتمتنعون عن الضغط عليهم لأن ذلك سيزيد من توترهم وهذا ما لا تريدون. عليكم أن تمنحوهم شعوراً بالأمان والطمأنينة وأن توفرُوا لهم إمكانيات أخرى للتعبير.

تذكروا: هنالك العديد من وسائل التعبير- فاخترُوا ما يلائم أطفالكم!





اتّلف المجتمع المدني للطوارئ في المجتمع العربي
קואליציית ארגוני חברה אזרחית לחירום בחברה הערבית
Civil Society Coalition for Emergencies in the Arab Community



مركز
الطفولة
(م.ن.إ)
AL-Tufula (N.N.I)



مركز الطفولة - مؤسسة حضانات الناصرة

للمزيد تابعوننا على:    

info@altufula.org | 046566386