



- إنشاء رمز قوي يمثل وحدة العائلة
- تمكين الطفل من التعامل مع قلق الانفصال والمخاوف الليلية عند الطفل
- الاستعانة بمساعدات حسية (كحاستي الشم واللمس) لتهديته

تتضمن هذه الأنشطة ألعاب محشوة تشجع الطفل على ليتحدث عن مشاعره، وتمنحه الراحة وتساعده لكي يشعر بالأمان. وقد تصبح هذه اللعب الطرية بمثابة رفقاء جديرون بالثقة، وقد تساعده على معالجة قلق الانفصال ومشاعر الخوف، ولكي يشعر بالتواصل مع الناس المهمين بالنسبة إليه.



ستحتاج إلى:



- دبدوب أو لعبة طرية كبيرة وألعاب طرية أصغر بعدد كاف لكل أطفال الأسرة التي تقدم لها الدعم. وفي حال لم تكن تملك لعب كهذه، قد تكون تجربة شرائها مع الطفل تجربة لطيفة للغاية. غالباً ما يختار الأطفال حيوانات تشبه بطبيعتها جوانب من شخصيتهم، أو حيوانات يحبون أن يتشبهوا بها.

رمز لوحدة العائلة

شجع الأسرة على اختيار اسم للعبة الكبيرة الطرية ولأسرة الدببة بحيث يكون اسماً يصف العائلة جيداً: "الدبدوب الكبير منقلوا بطل والصغار منقلن القبضيات" "سميناهن بيت عبدالله على اسم جدي"

ضع اللعب الطرية في مكان ظاهر للجميع في المنزل ولا سيما للزوار ليروا تقارب وتماسك الأسرة بالرغم من المسافة الجغرافية التي تفصل البعض منهم أحياناً إذ يشمل هذا الذين يعيشون في المنزل والذين يعيشون بمكان آخر.

يستطيع أفراد العائلة أن يكتبوا أو يرسموا شيئاً على ورقة أو بطاقة بريدية (يمكنكم تنزيلها من الموقع الإلكتروني) للأشخاص الغائبين. وقد يريدون التقاط صورة عنها إلى جانب اللعب الطرية وإرسال الصورة إلكترونياً إلى أفراد العائلة البعيدين إذا كان ممكناً، فيمكن أن يشكل هذا نوعاً من أنواع التواصل. وقد يرغب الطفل أن يتصور معها. كما يمكن تحميل الصورة على منصات التواصل الاجتماعي الخاصة بمجتمع Bear Us In Mind حيث سيرون بوضوح انهم جزء من مجتمع يضم أطفالاً يختبرون ظروفًا مماثلة. تأكد من فضلك من أن الطفل يرغب حقاً أن تُعرض صورته ولا تُورد لقبه أو





مواجهة قلق الانفصال والهموم

قد يُصاب الطفل بالقلق كل مرة يبتعد فيها عن أفراد عائلته، أو قد يظل خائفاً على الذين انفصل عنهم.

”بشفاق للماما لما روح على المدرسة - بدي أبقى معها.“

”شفت على الأخبار إنو في انفجارات جنب المنطقة يلي عم يحارب فيها البابا.“

”الماما قدرت تلاقي وظيفة بس بخاف عليها لما ترجع لوحدها من الشغل على البيت بالباص والدنية ليل.“

”جدي رجع على الضيعة كرمال يجيب ستي وييجي - أنا خايف ينقص على الطريق.“

يمكن أن يُعطى ديدوباً صغيراً لكل الطفل ليشعر أنه على تواصل مع الأسرة وليس معزولاً أو وحيداً.

وقد تُستعمل الدببة الطرية مع الطفل الأصغر سناً لتكون مثل دمي بحيث نجعلها تحكي مع بعضها البعض ومع الألعاب الطرية الأكبر لعل ذلك يشجع الطفل على التعبير عن مخاوفه.

”الدبوب الأصفر كان عم يحكيلو للدبوب الكبير شو عمل حتى يبطل يخاف مثل قبل...“

يمكن للطفل أن يُبقي اللعب الطرية بجانبه، وأن يعلق اللعب الصغيرة منها على حقيبة الظهر أو أن ينام مع الدب الكبير في السرير. و يمكن أن يعطي اللعبة الصغيرة لفرد راشد من عائلته عندما يغيب عن الطفل لفترة ما لكي تحميه، فيما تبقى الكبيرة معه هو. دع الطفل يقرر بنفسه ماذا يفضل أن يفعل وأن يقرر الخيارات الأفضل. وإن كانت إحدى الألعاب الصغيرة ترغب بالذهاب، شجع الراشد أن يلتقط صورة مع اللعبة وأن يرسلها إلى الطفل لكي يستطيع إدارة شعوره بقلق الانفصال.

يمكن أن تُعطر اللعب الطرية بزيت عطري أو برائحة مألوفة كعطر الماما. يمكن أن يكون هذا مهدناً للطفل وأن يذكره بالشخص الذي يحبه. سوف ترتبط كثير من التجارب الصادمة لبعض الأطفال بروائح المتفجرات المشتعلة وآثار الحرب الأخرى. ويمكن أن تزود هذه العطور بديلاً إيجابياً يركز الطفل عليه.



هموم ومخاوف الليل

شجع الطفل أن يعبر للدبodob عما في قلبه, يمكن أن يخبر الدبodob بصوت عال أو أن يوشوشه قبل أن يعانقه وينام معاً. فقد يطلعك ذلك على الأمور التي تشغل باله ويساعده لكي ينام نوماً هانئاً في الوقت الذي يمكن أم نجهل الصدمة وقت النوم تجربة صعبة. غالباً ما يعالج الدماغ الصدمة أثناء الليل، لذا لا تتفاجأ إذا واجه الطفل ما يُعرف بمخاوف الليل أو حلم بكوابيس أو عانى من التبول اللاإرادي من وقت إلى آخر. أما إذا كنت تتعامل مع مراهق، فقد تشجعه على مواجهة مخاوفه بأسلوب مباشر. فقد تسأله مثلاً عن أمر واحد يشغل باله ويرغب في التخلص منه لينعم بنوم هنيء.

ليست هذه سوى بعض الاقتراحات ونأمل أن تساعد على التأقلم مع الفراق والمحافظة على شعور بالتواصل. ويمكن أن يستفيد المراهقون من هذه المساعدات المهدئة لكن بطريقة مختلفة رغم أنهم يعتبرون أنفسهم عادة أكبر من أن يقتنوا دبديباً.



ماذا لو لم يرد الطفل أن يشارك في نشاطات الدبodob أو لم يشعر بالارتباط معه، هذا أمر لا مشكلة فيه. من المهم أن تدع الطفل يتولى القيادة غي هذا الوقت، ولا مانع أن تجرب حظك مرة أخرى. ومن المهم أن لا تشعر بالإهانة أو تأخذ الأمر على محمل شخصي إذا رفض الطفل اللعب وربماها على الأرض في يوم من الأيام. فكثيراً ما يغتاض الأطفال عندما يشعرون كما لو أن خلافاً ما أصاب عائلتهم. فكل ما يتمنونه هو العودة إلى روتينهم الطبيعي وإلى المدرسة حيث يجتمعون برفاقهم، ويواصلون ممارسة نشاطاتهم وهواياتهم، ويتمتعون بأكلاتهم المفضلة داخل موطنهم ومنازلهم.