

# Bear Us In Mind

A Psychological Toolkit For Children



---

إرشادات عن كيفية استعمال مجموعة  
الأدوات

## نصائح للذين يهتمون بالأطفال

### دع الطفل يكون دليكَ

عند مطالعة مختلف النشاطات المتعلقة بهذه الأدوات، حاول أن تفهم دينامية العائلة. على سبيل المثال، ربما يكون من الضروري أن يكون أحد الوالدين موجوداً ليتّرجم للطفل. يكون دورك حينها أن تعزز التواصل بينه وبين الوالدة(ة) من دون أن تدع الوالدة(ة) يسيطر على الحديث أو يشعر بالمسؤولية زيادة عن اللزوم.

من المرجح أن يكون الوالدة(ة) أيضاً سريع التأثر عاطفياً.

ركّز على إعطاء الطفل حرية الاختيار والتحكم بما يفعله، وطول مدة فعله للنشاط، وحتى أين يختار أن يفعله. بصفتك الشخص الذي يهتم بالطفل، بإمكانك أن تنظم ما تقومون به معاً. ولكن في النهاية، دع الطفل هو من يتحكم بوتيرة النشاط. الأطفال أدرى بمشاعرهم، فكل ما عليك فعله هو ببساطة أن تسمع وتطرح الأسئلة التي ستساعدكم أن يعبروا عنها، وأن يشعروا بأنهم فعلاً يسيطرون على الوضع.

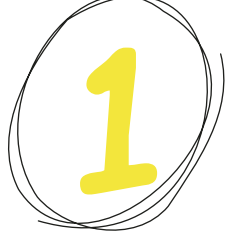
### مارس الاستماع النشط

يختلف الاستماع النشط عن الاستماع السلبي (مثل هز الرأس بدون الكلام)

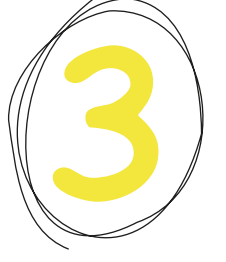
احترم ما يختار الطفل أن يشاركه، واستمع إلى ما يقوله بنشاط من خلال "تكرار" ما سمعته من الطفل والتحقق مما سمعته.

"لما قلت إنك كنت مزعوج من المدرسة، شو كان قصدك؟"

قد يكون مفيد أن تقول للطفل بعد قوله شيء مثل، "ممكن اعيد شو فهمت منك؟" هكذا تفتح له المجال أن يستقيض ويوضح أكثر. هذا ليس لاختبار فن سماعك، بل لمساعدة الطفل أن يفكر بما يشعر به.



### اطلب من الطفل أن يساعدك

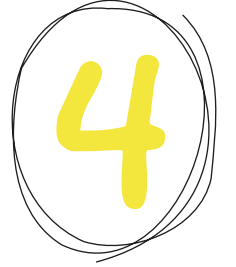


قد يشعر بعض الناس أن طلب المساعدة هو دليل عدم كفاءة. ولكن فكر ولو للحظة كم تفرح وتشعر بالإطراء حين يطلب منك أحد أن تساعد. استخدم هذه العقلية لكي تقوي الطفل، واطلب منه أن يساعدك.

”ساعدني افهم شو حسيت لما تركت رفقاتك بالمدرسة و فريق كرة القدم.“

”ساعدني افهم يلي شفته لما رجعت على الضيعة بعد الصاروخ اللي ضرب الجامع“

### ارسم حدوداً واضحة



يجد الأطفال عموماً أن العادات الروتينية والحدود تساعدهم ليشعروا بالأمان. عندما تكون الحياة شديدة التقلب وملئية بحوادث مخيفة وغير متوقعة، يلعب الروتين المنتظم الذي يمكن الاعتماد عليه دوراً مهماً. ربما تجد مفيداً أن تتعاون مع أحد الوالدين أو مع من يهتم بالطفل لتقدم له الدعم بطرائق مختلفة في الأمور المتعلقة بالعادات الروتينية مثل وقت النوم.

وعند التجهيز لأي نشاط، قد يكون مفيداً أن ترسم حدوداً أو قواعداً واضحة قبل البدء بالنشاط. بهذه الطريقة مثلاً، يكون الطفل على يقين بما سيجري أثناء هذا النشاط.

”رح تكون الماما بالاوضة الثانية نحنا وعم نشتغل هون باوضة السفارة. يمكن نحتاج نطلب من الماما تساعدنا بالترجمة.“

”بخلص شغل الساعة ٣ بعد الظهر نهار الجمعة، مشان هيك فيني اجي وشوفك كل نهار جمعة من هلق لل ٨ أسابيع الجاية اذا بدك، شو رأيك؟ فينا نلعب لعبة بالأول وبعدين نشارك بوحدة من نشاطات مجموعة الأدوات - شو رأيك؟“

### كن فضولياً



اطرح أسئلة تبدأ بكلمة ”شو“ (ماذا) بدلاً من كلمة ”ليش“ (لماذا). فقد يكون أسهل على الطفل أن يجيب عنها دون أن يشعر بأي نوع من الخطر، أما الأسئلة التي تبدأ بكلمة ”لماذا“، فقد تجعله يشعر أن عليه أن يدافع عن نفسه.

”شو لازم يصير لحتى ما عاد تخاف هيك؟“ بدلاً من ”ليش خايف؟“

”كيف بتكون امتحاناتك منيحة؟“ بدلاً من ”ليش ما عم تدرس لامتحاناتك؟“

## استخدم الأرقام للتقييم

وضع علامة من ١ إلى ١٠ لوصف المشاعر هي إحدى الطرائق التي تساعد الطفل، وتساعد الوالدين، وتساعد من يعتني بهم أن يجدوا طرقاً لتحسين بعض الأمور.

الراشد الذي يهتم بالطفل: "إذا ١ من ١٠ يعني كثير صعب، و ١٠ على ١٠ يعني روعة، شو بتعطي علامة على ١٠ لبيتك الجديد؟"

الطفل: "بعطيه ٧"

الراشد الذي يهتم بالطفل: "شو لازم يصير تتكون العلامة ٨؟ في أيام بتنزّل العلامة لل ٦؟"



## افتح المجال للتعبير عن المشاعر

إذا عبر الطفل عن مشاعره، حاول أن تحافظ على هدوءك ولا تخاف. أنت لا تحاول أن تجعله يبكي أو يغضب، إنما أنت من يتيح له أن يكشف عن مشاعره أثناء شعوره بالأمان. لا بأس إذا أعطيت تعليلاً باحترام ومن باب الفضول من أجل تطمين الطفل، لكن حاول أن لا تُسكّن أو تصدّ تعبيره عن مشاعره مباشرة. مثلاً، "كثير صعب التفكير بهالموضوع"، أو "شكلك كثير مشتاق إله، مو هيك؟"

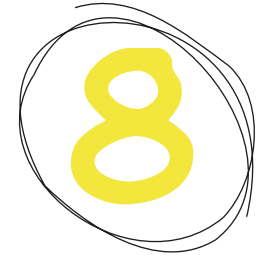
قد يكون جيد أن تقول، "خلينا ناخذ نفس عميق" وأن تقوم بذلك مع الطفل. تذكر أن ذلك قد يقوّي شعوره بدلاً من تهدئته، فكن مستعداً للقول له "بدك ندور على الماما لحتى تحضنك؟" أو ما يشبه ذلك.



## كن صادقاً وجديراً بالثقة

الصدق أساسي لبناء جو من الثقة، وبناء الثقة بينك وبين الطفل ضروري للاهتمام به ولمساعدته على معالجة ما حصل معه. إذا كنت لا تعرف الجواب على سؤال صعب، فمن الأفضل أن تكون صريحاً. من الأفضل أن تقدم إجابة صادقة تناسب عمر الطفل حتى ولو كانت "لسى ما بعرف"، هذا أفضل من وعد قد لا تتمكن من الوفاء به.

مثلاً، إذا سألك، "قدي فينا نبقى معك؟" ربما من الجيد أن تتعاطف مع الطفل الذي قد تكون مشاعره مختلطة، قائلاً: "شكنا ما فينا نعرف بالمضبوط. مفروض تبقىوا معنا ٦ شهور، وهاشي أكيد صعب كونك بعيد عن أبوك وكل رفاقك هونيك. بعرف كمان إنك مبسوط بالمدرسة وإنك رفقة كثير مع جاك..."



## كن واعياً وانتبه للسلامة

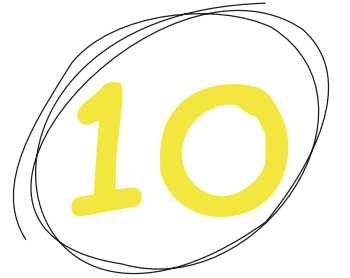


الأطفال الذين تهتم بهم بحاجة أن يكونوا بأمان وأن يشعروا أنهم بأمان. مساعدتهم في هذا المجال قد تكون بسيطة جداً: يمكن أن يكون من خلال ابتسامته، أو مكان خاص بهم للنوم واللعب، أو إمكانية الحصول على الطعام والمياه الدافئة بشكل منتظم. كما يمكن أن يشعروا بالقوة إذا قدمت لهم قسيمة شراء يقدرّون من خلالها أن يختاروا الملابس ومنتجات النظافة الشخصية التي تعجبهم. كثيراً ما تمنح الأمور الصغيرة راحة كبيرة.

إن كنت تساهم بأعراض خاصة بك ضمن مجموعة الأدوات ، فمن فضلك أن تتأكد أنها آمنة للاستعمال. انتبه عند استعمال الشموع ولا تترك طفلاً مع شمعة مشتعلة بدون مراقبة. بإمكان شخص راشد آخر من عائلة الطفل أن يرافقكما في النشاط الذي تفعلاه، ولكن إن كنت بمفردك، نوصيك أن تُخبر أشخاص آخرين في عملك أو منزلك بما تفعلاه، وأن تفكر في إبقاء الباب مفتوحاً بحيث يشعر الطفل بالخصوصية من دون أن يشعر بالعزلة. كن متنبهاً لسلامة الأطفال على الإنترنت، ولا سيما في ما يتعلق بمشاركة صورته، فيديواته أو اسمه. يجب أن لا تشارك أية صورة بدون موافقة الطفل وأهله، وعليك أن تفكر في المخاطر المحتملة مسبقاً. تضيئة الوقت مع الطفل خارج المنزل في الهواء الطلق قد يفتح المجال للمحادثة، ولكن فكر ملياً في المكان المناسب وفي ما إذا كان الطفل يشعر فعلاً بالأمان هناك.

الكل مسؤول عن حماية الطفل - إن كنت تظن أن طفلاً ما معرض أو سبق أن تعرض للإساءة أو الضرر، اتصل بمركز الحماية متعدد الوكالات (MASH) في السلطة المحلية. وفي الحالات الطارئة، اتصل بالشرطة. احرص على أن يكون الطفل في أمان، اكتب سجلاً بما قيل لك واحتفظ به.

## تذكر أنك لست وحدك



يلاحظ الأطفال ويقدرّون التواصل، واللفظ، والفضول، ويفضّلونها على التظاهر بالاحترافية وبمعرفة التفاصيل عن كل الأمور.

أنت جزء من شبكة دعم تعمل على مساعدة الطفل وليس مطلوب منك أن تفعل كل شيء بنفسك. فمن فضلك تواصل مع الآخرين لنيل المزيد من الدعم أو التوجيه عند الحاجة، وبشكل خاص إذا كنت تستمع إلى حالات واقعية ومسببة للصدمة كثيراً. قمنا بتسجيل عدة خطوات للمساعدة في نهاية هذا الدليل (صفحة ٦-٧) وعلى موقعنا الإلكتروني لنعالج أي أمر قد يشغل بالك. كل ما تفعله هدفه الأول والأخير هو مصلحة الطفل، وصحتك أنت أمر حيوي لتحقيق هذا الهدف.

سوف تجد في الصفحات الأخيرة من هذا الكتيب بعض المعلومات المساعدة على معرفة أو تشخيص حالات الصدمة وإشارات عن روابط مفيدة لنيل المزيد من المساعدة.

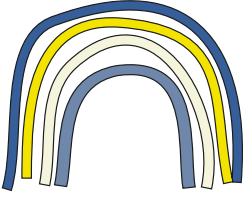
## بعض أعراض الصدمة

يمكن أن يشكل الاهتمام بالأطفال أو الشباب في هذه المرحلة من حياتهم تحدياً، وقد تستفيد من فهمك لما تراه وتسمعه. إليك البعض من أعراض الصدمة التي قد تلاحظها. في حين أنه قد يكون من الطبيعي أن تنتاب الطفل أياً من هذه الأعراض أو جميعها، إذا وجدت أن البعض منها مستمر وشديد، قد تستفيد من الاتصال ببعض الهيئات المختصة الواردة في القائمة أعلاه.

- الخوف من الانفصال عن الأهل أو الشخص الذي يريعه
- البكاء والصراخ (بشكل خاص عند الأطفال في سن ما قبل المدرسة)
- التبول اللاإرادي
- صعوبة النوم
- الكوابيس
- أفكار وذكريات عن أحداث سابقة تأتي من المجهول
- نوبات الغضب
- صعوبة استعادة الهدوء بعدما ينتابهم الألم
- الخوف والقلق
- الشعور بالذنب بسبب وجودهم بأمان بعيداً عن الحرب ومكان الخطر
- الفرع بسرعة
- صعوبة التركيز
- التخلي أو الانسحاب عن النشاطات التي يتمتعون بها عادة أو الانعزال عن العائلة
- التشكي من آلام المعدة أو الرأس أكثر من السابق

نشكرك على استعدادك أن تهتم بطفل أو بعائلة من خلال مجموعة الأدوات هذه. من المهم أن تمضي الوقت للاهتمام بنفسك لتتمكن من مواجهة ما قد تشهده بشكل أفضل. غالباً ما يكون بإمكاننا مساعدة الآخرين إن كنا نهتم بأنفسنا بشكل جيد. تملك المنظمات في القائمة أدناه خبرة عالية جداً وبإمكانها أيضاً أن تدلك على منظمات أخرى تلائم حاجة معينة لديك. سننشر أيضاً على إنستغرام أية مواضيع سوف تأتي للمتطوعين.





## روابط مفيدة لنيل المزيد من

### الصحة العقلية والصدمة النفسية

- Anna Freud – [www.annafreud.org](http://www.annafreud.org)
- دايفد تريكي حول الصدمات النفسية
- [www.annafreud.org/insights/blogs/2017/01/david-trickey-traumatic-events-how-children-and-young-people-can-react-and-how-adults-can-respond](http://www.annafreud.org/insights/blogs/2017/01/david-trickey-traumatic-events-how-children-and-young-people-can-react-and-how-adults-can-respond)
- ASSIST Trauma Care – [www.assisttraumacare.org.uk](http://www.assisttraumacare.org.uk)
- Beacon House – [www.beaconhouse.org.uk/?section=welcome-to-beacon-house](http://www.beaconhouse.org.uk/?section=welcome-to-beacon-house)
- MIND – [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)
- PAPYRUS (الوقاية من الانتحار عند الشباب) – [www.papyrus-uk.org](http://www.papyrus-uk.org)
- مجلس المملكة المتحدة للصدمة النفسية – [www.uktraumacouncil.org](http://www.uktraumacouncil.org)
- Young Minds – [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)

### الفاجرة

- Cruse – [www.cruse.org.uk](http://www.cruse.org.uk)
- الفاجعة عند الأطفال (المملكة المتحدة) - [www.childbereavementuk.org](http://www.childbereavementuk.org)
- شبكة فاجعة الأطفال - [www.childhoodbereavementnetwork.org.uk](http://www.childhoodbereavementnetwork.org.uk)
- مواجهة الفاجعة - [www.griefencounter.org.uk](http://www.griefencounter.org.uk)
- Winston's Wish – [www.winstonswish.org](http://www.winstonswish.org)

### الجمعيات الخيرية للاجئين

- مؤسسة AMAR - [www.amarfoundation.org](http://www.amarfoundation.org)
- Amna (مبادرة الصدمات النفسية عند اللاجئين) [www.amna.org](http://www.amna.org)
- الصليب الأحمر البريطاني - [www.redcross.org.uk](http://www.redcross.org.uk)
- الأطفال والحرب - [www.childrenandwar.org](http://www.childrenandwar.org)
- مجلس اللاجئين - [www.refugeecouncil.org.uk](http://www.refugeecouncil.org.uk)
- الصليب الأحمر البريطاني - [www.cityofsanctuary.org](http://www.cityofsanctuary.org)

## للأهل والمضيفين

NACCOM (دليل الممارسة الجيدة)

[www.naccomm.org.uk/naccomm-launches-hosting-good-practice-guidance](http://www.naccomm.org.uk/naccomm-launches-hosting-good-practice-guidance)

• موسسه

[www.nhs.uk/conditions/baby/support-and-services/services-and-support-for-parents](http://www.nhs.uk/conditions/baby/support-and-services/services-and-support-for-parents) -

• الأمم المتحدة -

[www.unodc.org/unodc/en/prevention/prevention-through-family-skills.html](http://www.unodc.org/unodc/en/prevention/prevention-through-family-skills.html)

## للأطفال

• Childline - [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)

• The Mix - [www.themix.org.uk](http://www.themix.org.uk)

## حماية الأطفال

• [www.nspcc.org.uk/](http://www.nspcc.org.uk/) - NSPCC - حماية الأطفال

• هيئة الخدمات الصحية الوطنية - [www.england.nhs.uk/safeguarding/how-to-raise-a-safeguarding-concern/](http://www.england.nhs.uk/safeguarding/how-to-raise-a-safeguarding-concern/) - NHS

• The UK Government - [www.gov.uk/report-child-abuse](http://www.gov.uk/report-child-abuse)

• شرطة المملكة المتحدة - الطوارئ: اتصل بالرقم 999 / غير الطوارئ: اتصل بالرقم 101

