

## ● كيف تساعد الأطفال المصابين بالرض النفسي

كتيب تعليمي للأهل والمحترفين

د. بيتر بيتي، طبيب نفسي للأطفال

نعيش تجارب مختلفة مع اختلاف مراحل حياتنا. كل ما نراه، نسمعه و نشعر به يتم استقباله، تنظيمه وتخزينه في دماغنا على شكل ذكريات. يحتوي دماغنا على ملايين الذكريات التي تؤثر في أفكارنا، مشاعرنا وأفعالنا. بعضها جميل وسعيد فنرغب في أن نتذكرها. بعضها سيئ ومزعج ونريد نسيانه. لسوء الحظ كلما كانت الذكريات أكثر سوءاً، كلما كان من الصعب نسيانها. في الواقع فهذه الذكريات السيئة قد تجعلنا نشعر بالخوف أو الحزن أو الغضب حتى في الأوقات التي يكون فيها كل شيء على ما يرام. وهذا ما يحدث مع الأطفال أيضاً. كلما كان الطفل أصغر سناً، كلما أثرت فيه الذكريات أكثر. بالنسبة للأطفال الذين تعرضوا لمواقف عالية الخطورة أو تغيرات مفاجئة أو فقدان بيوتهم أو عائلاتهم، فإنهم قد يشعرون بالقلق والخوف والحزن والغضب حتى بعد أشهر عديدة من الحدث. وبالتالي فمن المهم أن نفهم أن تصرف الطفل، تفكيره وصحته تتأثر بشدة بالأحداث التي تم تخزينها في الدماغ سابقاً. بإمكاننا القول أن هؤلاء الأطفال يعانون من ذكريات لا يتحملون تذكرها ولا يستطيعون نسيانها. هذه الذكريات نسميها "الذكريات المسببة للرض النفسي". وأحياناً لا نجد طريقاً آخر لمساعدة هؤلاء الأطفال على الشعور بالأمان والسعادة مجدداً. "إلا من خلال معرفتنا بأنهم يعانون من "الرض النفسي

كيف أعرف أن ابني او ابنتي يعاني من الرض النفسي؟

نحن نعلم أن أثر الذكريات المسببة للرض النفسي يظهر من خلال التصرفات والسلوك. علينا سواء كأهل أو خبراء أن نعيير انتباهنا خاصاً للأطفال الذين يمكن تقسيمهم إلى المجموعات التالية

الطفل المضطرب

هذا الطفل غير قادر على الوقوف بهدوء، يتشتت انتباهه بسهولة، كثير النسيان، كثير الشرود، يفعل بسهولة، لديه ردة فعل عنيفة عند أي محاولة لفرض الحدود عليه، يبدو مبتهجاً بشكل غير طبيعي. يلعب بطريقة مكررة وعنيفة، موضوع اللعب يدور حول السلطة والسيطرة، يتكلم بسرعة، يتمتع

بشعور كاذب بالسلطة، يحب فرض سيطرته على محيطه وخاصة الأطفال الآخرين، وهو غالباً صبي.

### الطفل السلبي

هذا الطفل يبدو صامتاً وهادئاً بشكل غير طبيعي، يبدو كاللامرئي، يتجنب باقي الأطفال والبالغين، يعزل نفسه عن المجتمع، لا تبدو عليه البهجة، لا يبدي اهتماماً بشيء، لامبالي، نظرته فارغة، غالباً مطيع، لا يلعب أو يلعب بدون خيال، ليس خلاقاً، لا يعرف التصرف في مواقف بسيطة، تغلب هذه الحالة عند البنات.

### الطفل المضطرب/السلبي

نلاحظ عند هذا الطفل تقلبات سريعة في المزاج والدافع، قد يضحك ويبكي في نفس الوقت، يتذبذب سلوكه الاجتماعي بين المندمج و المنعزل، يرفض ويتعلق في نفس الوقت، لديه صفات كلا الطفل المضطرب والطفل السلبي.

### الطفل صاحب المشاكل الصحية والتعليمية

قد يعاني الطفل من مشاكل في النوم، كوابيس، فقدان الذاكرة، صعوبة في التركيز، فقدان المهارات المكتسبة سابقاً، تجنب بعض الناس والمواقف، تكرار توارد الذكريات السيئة والمشاهد المخيفة، انعدام الثقة بالنفس، التبول الليلي، مص الإبهام، مشاكل في الهضم، فقدان الوزن، الصداع، آلام...البطن، التعب المزمن وغيرها

### كيف أستطيع أن أساعد الطفل المصاب بالمرض النفسي؟

في البداية علينا أن نفهم بماذا نشعر تجاه طفلنا. إذا كان الطفل يظهر علامات "الطفل المضطرب" فقد نشعر بالإحباط والانزعاج والإنهاك من ضرورة إيلائه الاهتمام ووضع الحدود له بشكل مستمر. إذا كان من مجموعة "الطفل السلبي"، قد نشعر بالغضب والتعب من الحاجة لإعطاءه الدافع بشكل مستمر. إذا كانت تنطبق عليه مواصفات كلا المجموعتين، قد نشعر بالحيرة والقلق

في جميع الأحوال من المهم أن نعرف أن هذا الطفل

- ليس مشاغباً -
- ليس كسولاً -
- ليس عاقباً -
- ليس مدلباً -

كما قلنا سابقاً، هذا الطفل غالباً ما يعاني من "الرض النفسي"، ومعنى ذلك أن الشعور بالغضب تجاهه أو عدم الصبر عليه وإجباره على الأمور لن ينفعنا. بل على العكس، قد يجعل الأمور أكثر سوءاً.

ماذا بإمكاننا إذاً أن نفعله لمساعدته على تجاوز الرض النفسي؟ النقاط العشر التالية قد تعطينا الفكرة حول طرق تقديم المساعدة لطفلنا المصاب بالرض

أولاً: علينا أن نخبر الطفل أننا لا نلومه على أفعاله لأنها نتائج أحاسيسه، ذكرياته ومخيلته التي قد لا يدركها.

ثانياً: علينا أن نجد الوقت للجلوس معه ومساعدته على معرفة أحاسيسه وذكرياته وخيالاته. هذا "الوقت الخاص" يجب أن يكون بالفعل مخصصاً له لوحده، دون وجود أطفال آخرين. من الجيد إذا تمكنا من تخصيص هذا الوقت له يومياً بانتظام و في نفس الوقت من النهار حتى إذا لم يتجاوز نصف الساعة أو أقل. في المواقف الإشكالية علينا تهدئة الطفل بضمه لصدرنا بحنان والتحدث معه مع التعليق على ما نعتقد أنه قد يشعر به.

ثالثاً: نشجع الطفل على التعبير عن مشاعره وخيالاته بقدر الإمكان عن طريق اللعب الخلاق، الرسم، الرقص أو سرد القصص الخيالية. الحديث عن المشاعر والصور التي تخطر على باله قد يساعده على أن يفهم أن أفعاله هي نتيجة ما يشعر به، وما يشعر به هو نتيجة ما مر به من أحداث في الماضي.

رابعاً: الأطفال الصغار غالباً ما يختبرون المشاعر من خلال الأحاسيس الجسدية. الملامسة اللطيفة أو الحضن المليء بالحنان قد يجعلهم يهدأون من ناحية، ويفهمون ما يشعرون به من ناحية أخرى. من الأسهل للأطفال التعبير عن مشاعرهم عبر اللعب بالألعاب والدمى، لأن الدمى تتصرف كما يريدون ويتمنون. بإمكاننا أيضاً استخدام الدمى لتسمية أمنياتهم ومخاوفهم الدفينة. الرسم الخلاق والرسم بالأصابع أيضاً من ضمن الفعاليات التي تساعد الأطفال على التقليل من التوتر وإظهار ما يعتمل في أعماقهم.

خامساً: المشاعر الأهم عند الأطفال المصابين بالرض النفسي هي

**الحزن** على فقدان شيء أو شخص -

...الخوف من فقدان أحد أفراد العائلة، من البقاء وحيداً، من الإصابة بالأذى، من الحزن، من المستقبل -  
الغضب تجاه من قاموا بأذية عائلتهم، أجبروهم على مغادرة بيتهم، من الذين لا يهتمون بمصيرهم ولا -  
...يقومون بحمايتهم

الشعور بالعجز وفقدان السيطرة على حياتهم -

الشعور بالذنب لعدم تمتعهم بالقوة الكافية لإنقاذ عائلتهم ولحماية أفراد العائلة الأصغر سناً، الشعور بالذنب -  
...لغضبهم من أهلهم أو إغضابهم وعصيان أهلهم، لجعل أهلهم يشعرون بالحزن والغضب  
...الشعور بالذلل لكونهم فقراء، مشردين، لا يذهبون للمدرسة، لفقدانهم عائلتهم -

كلما استمعنا إلى طفلنا علينا محاولة أن نعرف أي من هذه المشاعر هو الأكثر تسبباً بالمعاناة لديه. التحدث  
عن هذه المشاعر بشكل صريح وبلا خوف مفيد جداً. ليست المشاعر هي الخطيرة، بل الأفعال التي قد تنتج  
عنها.

سادساً: مساعدة الأطفال على فهم مشاعرهم قد تتم ببساطة عبر الحديث عن قصصهم و عن قصصنا نحن.  
علينا أن نتذكر أن الأطفال قد يملكون الكثير من الأسئلة التي لا يتجرأون على طرحها. نستطيع أن نتكهن  
أسئلتهم بحيث أننا نساعدهم على إيجاد الأجوبة وبالتالي الشعور بالأمان. يتمكن الأطفال من استيعاب  
مشاعرهم حين يرون أننا لا نخاف منها. بالطبع أحياناً لا يكون الأمر ممكناً حتى بالنسبة لنا نحن

سابعاً: علينا أن نحاول تخيل أسوأ الأحاسيس والمخاوف عند أطفالنا. الكثير من مشاعرهم هو نتيجة أنهم لا  
يفهمون ماذا حدث لهم في الماضي وما قد يحدث في المستقبل. تفكيرهم بالمستقبل غالباً يقتصر على المستقبل  
القريب. ما يهتمون به هو ما سيحدث في الأيام والأسابيع المقبلة. إذا كنا لا نعرف ماذا سيحدث في المستقبل  
البعيد فعلياً على الأقل أن نعطيهم معلومات واضحة حول المستقبل القريب وأن نؤكد لهم أنهم لن يفقدونا ولن  
يفرقنا أي شيء

ثامناً: علينا أن نفكر كيف نجعل طفلنا يشعر بالكفاءة، كيف نعيد له الشعور بالسيطرة على الأمور. يجب  
الأطفال أن يمارسوا ما يبرعون فيه. علينا أن ندعمهم ونمدحهم على فعل ما يحبون. بالمديح وإظهار الاهتمام  
المستمر نمنح أطفالنا الدافع ليطوروا مهاراتهم التي تجعلهم فخوريين بأنفسهم

تاسعاً: علينا ألا نهمل حاجاتنا وأن نعرف حدود قدرتنا على التحمل. في بعض الأحيان نحتاج لمن يشاركنا  
مشاعرنا ومخاوفنا. من المهم أن نجد مثل هذا الشخص. قد يكون أحد أفراد العائلة أو خبيراً نثق به. بالرغم  
من صعوبة بناء الثقة علينا أن نبذل ما في وسعنا ليس لأجلنا فقط بل من أجل أطفالنا أيضاً. لكن تذكروا!! لا  
يحتاج الأطفال أن نكون مثاليين أو أقوى بشكل مطلق، يكفي أن نكون أقوى منهم

عاشراً: إذا استمرت مشاكل طفلنا علينا ألا نتردد في طلب المساعدة من خبير نفسي يستطيع معالجة الرض  
النفسي عبر العلاج المتخصص. من المفيد استشارة خبير في علم النفس عند الأطفال

كيف أستطيع أن أساعد طفلي في التعامل مع الحزن؟

-----

مساعدة الطفل المصاب بالمرض النفسي غالباً ما تتضمن مساعدته على التعامل مع المشاعر المتعلقة بفقدان الأشياء والأشخاص. التعامل مع الفقدان يتضمن التعامل مع الحزن. من غير التعامل مع الحزن لا تتمكن من تجاوز الأزمات والبدء من جديد.

عندما نفقد شيئاً أو شخصاً مهماً فإننا في البداية نتفاجأ. لا نستطيع أن نستوعب أن هذا الشخص الذي كان جزءاً من حياتنا قد اختفى فجأة ولن يرجع أبداً. فكرة الفقدان قد تكون مؤلمة لدرجة أننا لا نقدر على التفكير بها. نحاول أن نحمي أنفسنا بالتظاهر أن هذا الأمر لم يحدث. هذا الإنكار يساعدنا على تهيئة أنفسنا على أن حياتنا ومستقبلنا لن يعود كما كان. بعضنا يمكث في حالة الإنكار لفترة طويلة. قد يحدث هذا مع الأطفال لأنهم أضعف من أن يواجهوا الواقع الأليم من دون مساعدتنا. يلجأ بعض الأطفال لتخييلات أنهم أبطال خارقون أو ملوك عظماء يحكمون العالم ولا يحتاجون لشيء أو لأحد. هذا النوع من الإنكار واللجوء للمخيلة يجعلهم معرضين للأذى في حال أي تغييرات قد تطرأ على حياتهم. لأن التغيير يحمل معه دائماً الفقدان. ولكنه أيضاً فرصة لاكتساب شيء جديد. نحن من يفهم ذلك وليس الأطفال.

الخطوة الأولى لمساعدة طفلنا على تجاوز حالة الإنكار هو الاعتراف بهذا الفقدان لأنفسنا. لكن كيف نستطيع فعل ذلك من دون أن نشعر بالألم والأسى الشديدين؟ لا نستطيع. سيكون الأمر في غاية الصعوبة.

لكنك سوف تتجاوز ذلك، فقد مررت بتجارب أكثر صعوبة وأغلب الظن أنك لن تتعرض لخسائر كبيرة مرة أخرى. ثق بنفسك! لا تخف من الحزن، فهو أمر طبيعي وسوف يتحسن حالك مع الوقت. الاعتراف بمشاعرك وإظهارها دون خجل سيساعد ابنك أو ابنتك أن يتغلبوا على الفقدان. بإمكانك أن تخبرهم أنه من الطبيعي أن يشعروا بالحزن إذا وقع أمر حزين. عندما يرون أنه يمكن تقبل الحزن وتجاوزه، فإنهم يبدأون بالتعامل معه وبإمكانكم جميعاً أن تشعروا تدريجياً بالراحة والحرية.

### التوصيات النهائية:

ليس من الضروري أن تكون مثالياً -

عليك ألا تلوم نفسك على ما مرت به عائلتك وأطفالك -

أنت تقوم بعمل شديد الصعوبة في ظروف شديدة الصعوبة -

تستحق التقدير من جميع الأهالي في العالم -

شكراً

-----

2019 تأليف د. بيتر بيتي في ليسفوس، أب

www.dr-pothe.com

